

**Cure mentali****La storia sempre più densa della psicoterapia «su misura»****Paolo Legrenzi**

**R**enato Foschi, storico della scienza, e Marco Innamorati, psicologo, hanno scritto il primo manuale di storia critica della psicoterapia. Perché critica? Gli autori non raccontano la psicoterapia come sapere derivato dalla psichiatria ma come pratica universale che ha accompagnato tutte le culture a noi note. C'è psicoterapia quando qualcuno aiuta altri che raccontano storie di emozioni e di dolori.

Con questa definizione a maglie larghe anche la classica raccolta di novelle orientali *Le mille e una notte* può essere considerata una vera e propria psicoterapia. Si racconta la follia del sultano Shahryar che, tradito dalla moglie, decide di vendicarsi. Il sultano, dopo la prima notte di nozze, uccide ogni nuova sposa. Si ferma soltanto quando Shahrazad escogita quella che oggi gli specialisti chiamano una "talking cure", una terapia tramite narrazioni. Shahrazad racconta ogni sera al sultano una novella rimandando al giorno dopo il finale, finché il sultano s'innamora di lei e rinsavisce. Nella psicoanalisi l'innamoramento del paziente è una possibile conseguenza della situazione analitica. Freud, nelle *Osservazioni sull'amore da transfert* del 1914, scrive che il terapeuta non deve «insuperarsi da una tale conquista» perché dipende dal ruolo e non dalle sue doti. Se ci si accorge di un innamoramento, è consigliabile rinunciare a condurre il trattamento psicoanalitico.

Quando nei film si vuole rappresentare una psicoterapia, si ricorre per lo più al paradigma classico: un paziente confida le sue vicende a uno psicoanalista. Questo scenario è stato preceduto da una preistoria in cui la sofferenza mentale era spiegata o con lo svanire dell'anima o con il suo impossessamento da parte di spiriti malvagi. La cura consisteva in riti magico-religiosi che ricordano la tradizione degli esorcisti alle prese con gli indemoniati. Sarà con la cultura greca classica che avremo dei metodi per la diagnosi, la classificazione e la prevenzione delle ma-

lattie mentali, presupponendo un dualismo che sopravvive nel senso comune. Il corpo è altro dalla "psiche", termine onomatopoeico – come ricordano Foschi e Innamorati – perché corrisponde al suono che emette un essere umano quando esala l'ultimo respiro.

Da sempre c'è psicoterapia. L'uso di questo termine è però recente e risale a *Hypnotisme, suggestion, psychothérapie*, un saggio di Hippolite Bernheim del 1891. Bernheim tratta l'ipnotismo che, come tecnica, precede la psicoanalisi. Oggi entrambi i metodi appartengono alla storia della disciplina. Foschi e Innamorati ne parlano nella parte iniziale del libro. E per i restanti quattro quinti della loro monumentale storia? Nel corso del Novecento non abbiamo solo gli eredi di Freud che si staccano dalla casa madre, ma anche le terapie derivate dalle grandi scuole psicologiche come il comportamentismo. Si tratta di sistemi di cura in competizione, organizzati in società, con responsabili e codici di condotta. Ci si doveva adeguare pena l'espulsione, proprio come in un partito politico. Era un modo di procedere opposto a quello della scienza. Nel 1919 il filosofo Popper incontra Alfred Adler, un allievo-avversario di Freud, e gli racconta un caso clinico difficilmente inquadrabile nella sua teoria. Adler ribatte che era perfettamente interpretabile con le sue categorie. Popper: «Ne sei sicuro?». Adler: «Sì, a causa della mia esperienza di mille casi simili». Popper, ironico, osserva: «E con quest'ultimo la tua esperienza vanterà mille e uno casi». Probabilmente Adler neppure capi che le teorie non diventano più vere in funzione del numero di applicazioni e che la scienza procede per "falsificazioni". E tuttavia quel seme critico avrebbe germogliato.

Oggi, esattamente un secolo dopo, è giunta a maturazione la critica di Popper ad Adler e ci si è convinti che non esiste una terapia "migliore" capace di "falsificare" le altre. Non c'è stata una fase arcaica seguita da una psicoterapia "scientifica". Foschi e Innamorati argomenta-

no in modo convincente l'assenza di discontinuità: dall'antichità ai giorni nostri abbiamo una storia sempre più ricca di cure del mentale. Questa impostazione è ripresa dalla brillante e chiara prefazione di Vittorio Lingiardi. La molteplicità degli strumenti d'intervento permette, dopo una buona diagnosi, una "psicoterapia su misura". Non tutte le terapie vanno bene per tutti i pazienti e quindi l'approccio deve essere integrativo come argomenta Lingiardi. Questa nuova frontiera è presentata in dettaglio da Foschi e Innamorati alla fine della loro avvincente storia critica.

L'impostazione originale dei due autori apre al rapporto tra il mondo delle malattie mentali e i fallimenti del pensiero umano studiati dalle scienze cognitive. Di qui la domanda: se emergono forme di disadattamento emotivo e cognitivo, e se sono sistematiche e universali, come mai l'evoluzione della specie non le ha progressivamente ridotte o eliminate? Adrian Woolfson, esperto di genetica formatosi a Oxford, ha recentemente recensito su *Nature* gli studi delle basi biologiche ed evolutive delle malattie mentali. Egli mostra come non tutte le variazioni casuali selezionate in passato siano necessariamente funzionali negli scenari di vita contemporanei. Le malattie mentali sono il prezzo che la nostra specie paga al meccanismo darwiniano del cambiamento (non progresso). Agli individui resta la psicoterapia capace di costruire nuove storie che ci liberano da un passato oppressivo e inquietante. Proprio come nelle *Mille e una notte*.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**STORIA CRITICA DELLA PSICOTERAPIA****Renato Foschi, Marco Innamorati**

Raffaello Cortina Editore, Milano, pagg. XVII+487, € 39

**FOUNDATIONS OF MENTAL ILLNESS****Adrian Woolfson**

Nature, vol. 566, 14 febbraio 2019.