Diffusione: 219.808

7 CORRIERE DELLA SERA

Settimanale

Raffaello Cortina Editore

Data 12-02-2021
Pagina 76/80
Foglio 1 / 5

Marsha Linehan insegna Psicologia e Psichiatria all'Università di Washington. Nel 2018 *Time* l'ha inserita fra «i geni che hanno trasformato il nostro mondo»

MARSHA LINEHAN, LA DONNA CHE HA RIVOLUZIONATO LA PSICOTERAPIA, NON RICORDA NULLA DELLA SUA VITA FRA I 18 E I 25 ANNI, QUANDO HA TENTATO IL SUICIDIO PIÙ VOLTE. CURARE IL DOLORE DEGLI ALTRI L'HA SALVATA

ALL'INFERNO E RISALITA

di GIANCARLO DIMAGGIO

005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina

7 CORRIERE DELLA SERA

Settimanale

Raffaello Cortina Editore

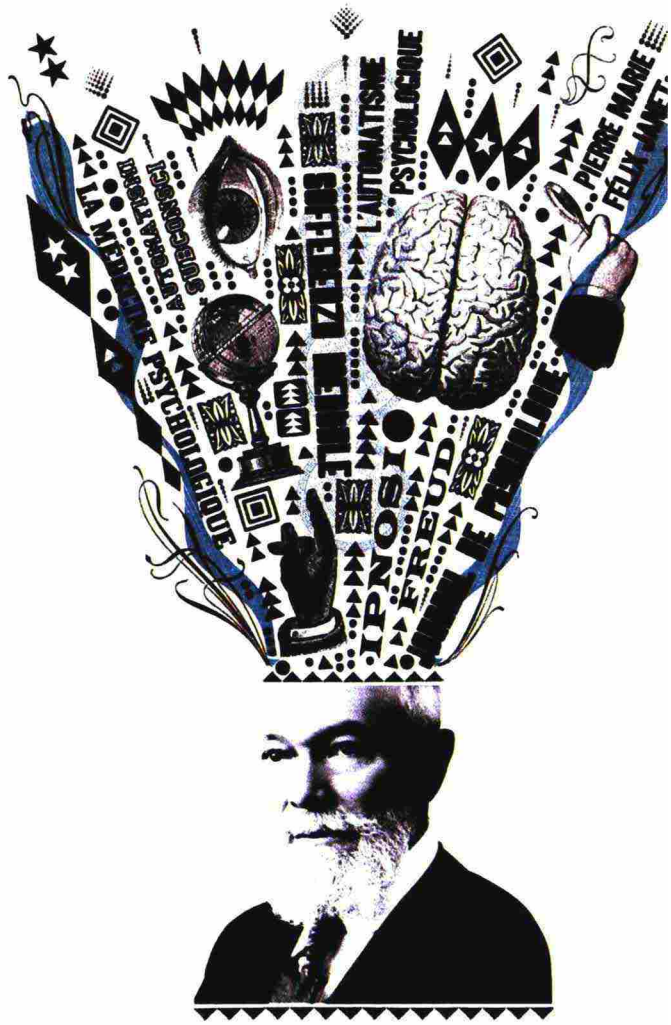
Data 12-02-2021
Pagina 76/80
Foglio 2 / 5

LIBRI /2

LA BIOGRAFIA

Illustrazioni di LORENZO PETRANTONI

HA DISEGNATO LA TERAPIA DIALETTICO COMPORTAMENTALE PER TRATTARE LE TENDENZE AUTOLESIVE, I TAGLI, LE BRUCIATURE, CHE L'AVEVANO SEGNATA



Pierre Janet (1859-1947)
Scopre prima della psicoanalisi che la sofferenza mentale è guidata da automatismi subconsci. Tratta i pazienti con attenzione alla relazione, ipnosi e tecniche comportamentali. La psicoterapia moderna deve a lui molto più che a Freud. Come direbbe Antonio D'Orrico: non segue dibattito.

DAMON WINTER/THE NEW YORK TIMES/CONTRASTO

Immaginate una donna che non ricorda niente di quello che le è successo tra i 18 e i 25 anni, e ha serie lacune mnemoniche sugli anni precedenti. Guardatela entrare, a 18 anni, nell'Institute of Living, in Connecticut, un'unità psichiatrica. Non la accolgono per studiare, la ricoverano. Solo due anni prima era stata candidata reginetta del Mardi Gras, significa tanta popolarità. All'improvviso è entrata nel buio: depressione, mal di testa feroci senza una causa. Raccontata così vi potreste aspettare un personaggio come Jane, la fidanzata dark, sexy e tossicodipendente di Jesse in *Breaking Bad*. Vi immaginate una di quelle donne che finiscono male, e sempre trascinano qualcuno nel baratro. **Invece lei è Marsha Linehan, un'iniziatrice della rivoluzione nella psicoterapia per come la pratichiamo oggi.** Ha disegnato la Terapia Dialettico Comportamentale (uso l'acronimo DBT che è come la conosciamo in tutto il mondo, da Dialectical Behavior Therapy) per trattare chi ha impulsi suicidari e tendenze autolesive — tagli, bruciature — nel contesto del disturbo borderline di personalità. Che in poche parole è un insieme di: impulsività, emotività fuori controllo, tendenza a farsi del male, tempestosità relazionale ovvero amore alla sera e odio al mattino dopo. Un disturbo che a conti fatti si accompagna a una mancanza di risposta alla domanda: **chi sono io e qual è la mia direzione nel mondo?** Di fronte a quelle persone, fino all'arrivo della DBT, gli psicoterapeuti sapevano poco e male cosa fare. Il nuovo approccio irrompe e dimostra che si potevano trattare, ridurre il tasso di suicidi e l'autolesionismo. La DBT è stata un vero *game changer*.

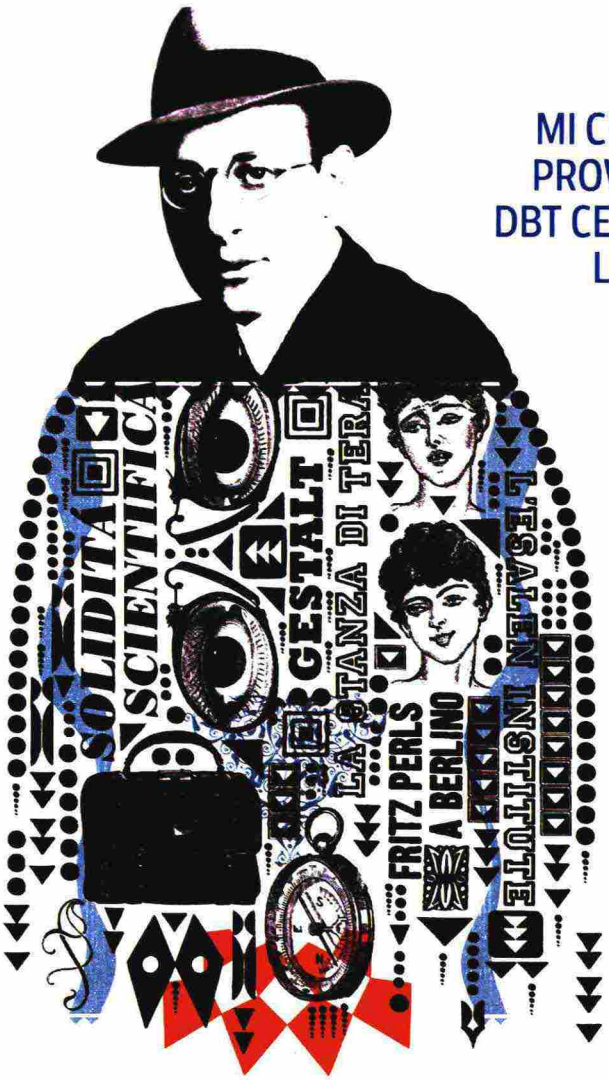
La Marsha Linehan del liceo la propria direzione nella vita non la conosceva. Figlia di un industriale petrolifero e di una Cajun della Louisiana, brilla e poi all'improvviso non brilla più e la ricoverano. Nessuno lo avrebbe mai immaginato. In ospedale inizia la tragedia. Rompe gli occhiali e ci si taglia. Poi spacca le finestre e coi frammenti di vetro si lacera le cosce, deve placare un dolore indicibile. Se volete capire di che si tratti guardate la struggente e inquietante serie tv *Sharp Objects*. Niente la ferma, neanche isolarla è sufficiente, perché salta dal letto e atterra a testa in giù, più veloce anche dell'infermiera dai riflessi più pronti. **Nell'inferno in cui era precipitata, scrive, niente la salvava. Una pratica di contenimento, che oggi non accetteremmo, la calmava.** Le lenzuola bagnate e gelate nelle quali veniva legata dopo una crisi. Legare

005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina

7 CORRIERE DELLA SERA
Settimanale
Raffaello Cortina Editore
Data 12-02-2021
Pagina 76/80
Foglio 3 / 5



Fritz Perls (1893-1970)
Il fondatore della Gestalt. L'ipnosi evoca immagini nello scenario mentale, Perls le rimette in scena. La stanza di terapia, come lo era già stato nei gruppi di Jacob-Levi Morano, diventa un teatro privato. Storie cariche di sofferenza trovano nuovi finali. Il suo metodo era carente teoricamente, i suoi successori gli hanno dato solidità scientifica.

MI CHIEDO: PERCHÉ QUEL GIORNO AVEVA PROVATO A UCCIDERSI? È QUELLO CHE LA DBT CERCA DI RICOSTRUIRE CON I PAZIENTI: LE CAUSE PROSSIMALI DEL DISASTRO

non aveva senso, il freddo sì. Infatti la DBT consiglia ai pazienti in preda a una tempesta emotiva di mettersi cubetti di ghiaccio sui polsi. Farlo in corso di conflitti coniugali in cucina ha salvato molti servizi di piatti.

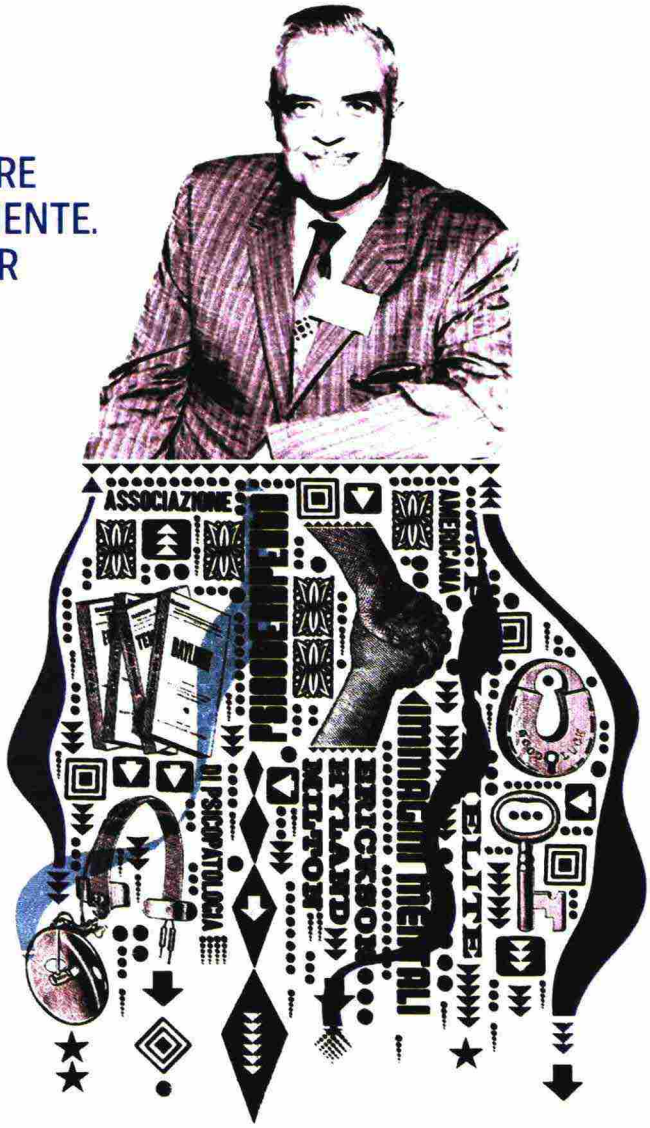
Leggendo mi chiedo ossessivamente: perché era arrivata a questo? Non trovo risposta e non l'avrà mai nessuno: di quegli anni Marsha Linehan non ricorda niente, riconosce che forse dipende dai danni causati dai tuffi dal letto. **Lei stessa si è chiesta: perché stavo così male? Neanche i suoi collaboratori più stretti hanno saputo capirlo.** Aveva una storia familiare di depressione, quindi c'era una radice biologica, ma perché di un tipo carico di odio di sé che la portava a un'impulsività fuori controllo? **Certo, veniva da una famiglia rigida, borghese, dalle aspettative alte e lei non corrispondeva agli standard: era sovrappeso, ribelle e linguacciuta, il contrario dell'ideale di brava ragazza del Sud al quale doveva corrispondere.** Certo, la famiglia non ha mai sostenuto le sue scelte, la critica era facile e l'elogio sconosciuto. Tutto questo ha generato il suo sentirsi sbagliata, grassa e brutta. Ma ci vuole fantasia a immaginare un rapporto di causa-effetto tra un ambiente come questo e lacune della memoria lunghe anni — anche antecedenti ai possibili danni da traumi cerebrali — un buio tentacolare dentro, gesti fuori controllo e abuso di alcool.

Marsha Linehan, finito il lungo ricovero, giura a sé stessa che non sarebbe più andata all'inferno. Poco dopo tenta il suicidio. Due volte: un mix di pillole e alcool. Il risveglio è così spiacevole che capisce che è meglio non riprovarci. **Mi chiedo ancora: perché quel giorno e a quell'ora aveva provato a uccidersi? È quello che la DBT cerca di ricostruire coi pazienti: le cause prossimali del disastro.** Cosa le passava per la mente un attimo prima di farsi danno? Anche qui, niente memorie né spiegazione.

Allo stesso modo, è difficile capire cosa l'abbia portata fuori dal baratro. Nessuno dei motivi che ora elenco è una causa sufficiente. Ha ricevuto affetto e supporto e se ne è nutrita. Si è aggrappata alla fede, si è ispirata a madre Teresa e santa Teresa di Lisieux. Era volitiva e tenace e aveva una missione, salvare quelli come lei, una storia di riscatto americano. Anche senza una spiegazione plausibile, il fatto è che una miscela di spirito critico implacabile, logica spietata e sofferenza forgia uno dei tasselli della rivoluzione in corso nella psicoterapia moderna. La giovane Linehan legge e ama Freud. Va in psicoanalisi e ne trae qualche beneficio, ma non ne esce davvero curata. **Poi si pone la domanda che ogni mente raziocinante dovrebbe porsi: che prove abbiamo che la psicoanalisi funziona? La risposta**

005345
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Raffaello Cortina

SE TI È TOCCATA IN SORTE UNA MADRE CRITICA DEL SUD NON PUOI FARCI NIENTE. MA PUOI IMPARARE A CAMBIARE PER RENDERE LA VITA TOLLERABILE



Milton Erickson (1901-1980)
Sofferente per la poliomielite, non cede mai.
Porta l'ipnosi nel mondo della terapia scientifica.
Ai nostri tempi, uno psicoterapeuta aggiornato porta i pazienti a rivivere immagini mentali dolorose ed elaborarle.
La sua tecnica ipnotica ha gettato le basi per questa immersione.

è di disarmante univocità: nessuna. Le scienze comportamentali e cognitive erano più attraenti per una mente affilata almeno quante le lame che le avevano martoriato polsi e cosce: offrivano esperimenti e dati alla luce dei quali sceverare le teorie buone da quelle infelici. Mentre getta le basi per le sue scoperte, Linehan entra, con un certo ritardo, nel gioco delle relazioni d'amore. La razionalità non l'aiuta. Lascio al lettore il gusto di conoscere di che tipo di guai si trattasse (suggerimento, pensate che Linehan era molto religiosa e aveva fatto voto di celibato e pensate a una storia d'amore proibito di qualche decennio fa). L'amore della sua vita è stato Ed. Se lui le avesse chiesto di sposarlo lei avrebbe detto sì. Un particolare non trascurabile impediva a Ed di chiederglielo. Si staccarono. Ma lui la amava e continuava a telefonarle. Marsha gli chiedeva di non chiamarla più, Ed soffriva troppo e la chiamava, Marsha rispondeva. Vi è capitato, vero?

Da quel momento inizia la fase di redenzione e successo: caduta negli inferi, uscita dagli inferi, riconoscimento sociale e trionfo. Linehan disegna la DBT, la applica e ne testa l'efficacia. Quel modo di pensare, la fame di verifica empirica, che ancora oggi molti psicoterapeuti, sbagliando, faticano ad accettare. La DBT, si scopre, funziona. Chi la utilizza si ferisce, si taglia e si suicida di meno. Senza giri di parole: salva la vita a molti.

In che consiste? In un'evoluzione della terapia comportamentale, in cui diventa decisiva la dialettica tra accettazione e cambiamento. Bisogna prima aiutare i pazienti a imparare che per fronteggiare quel dolore infernale devono accettare ciò che sono e ciò che è il mondo intorno a loro. Se sei un tulipano non puoi pretendere di essere una rosa, scrive Linehan. **Se ti è toccata in sorte una madre critica del Sud, non puoi farci niente, avrai per tutta la vita una madre critica del Sud. Poi si insegna loro a cambiare quel che possono per rendere la vita tollerabile.**

Quindi i pazienti migliorano perché imparano alcune abilità, comportamenti nuovi al posto di quelli vecchi che gli lasciavano il filo spinato legato attorno all'animo. Conosco bene molti colleghi di questo orientamento, sono sicuro che la loro pratica non corrisponde del tutto alla teoria, non si tratta di semplice apprendimento di abilità e su questo sono disposto a dibattere strenuamente con chiunque sostenga il contrario. In DBT aiutano le persone anche a cambiare idea, e questo è cambiamento cognitivo, costruzione di nuovi significati. Osservate una giovane Linehan con un collega a casa di un paziente piuttosto determinato a spararsi. Si siede al suo fianco e lo convince a dargli

005345
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Raffaello Cortina

7 CORRIERE DELLA SERA

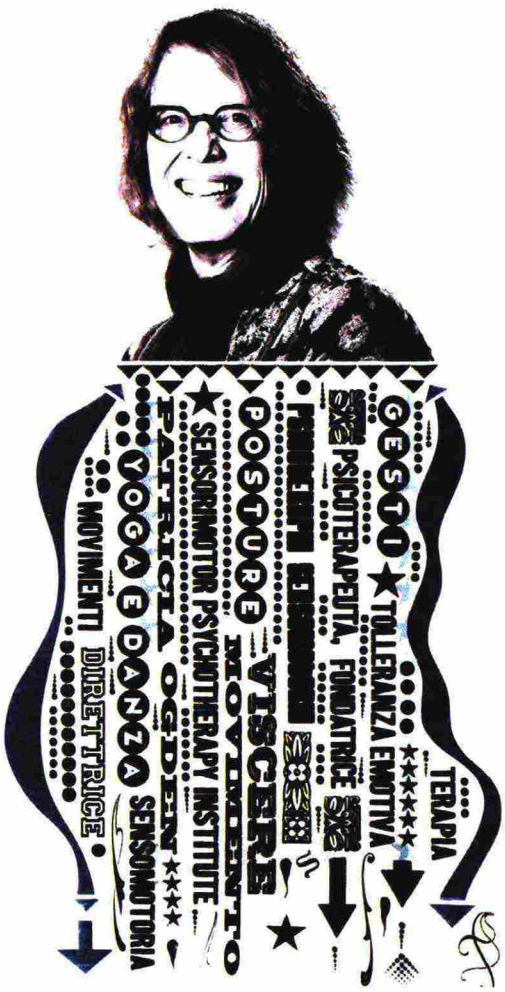
Settimanale

Raffaello Cortina Editore

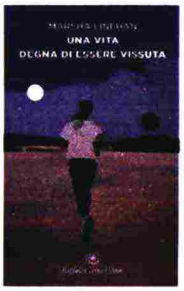
Data 12-02-2021
Pagina 76/80
Foglio 5 / 5

LIBRI /2

NEL 1991 PUBBLICA IL SUO PRIMO STUDIO DI EFFICACIA: LA PSICOTERAPIA PER CHI SOFFRE DI UN DOLORE CIECO E FURIOSO CAMBIA PER SEMPRE



Patricia Ogden (vivente)
Cosa manca? Lavorare sulle tracce di sofferenza che la vita ha inciso nelle viscere. Lo fa la terapia sensomotoria che Ogden ha ideato. Muove il corpo dei pazienti secondo tecniche esistenti, ma le impianta nelle scienze della mente. È però necessario con urgenza che l'efficacia di questa terapia sia testata.



La copertina di *Una vita degna di essere vissuta*, Raffaello Cortina, la biografia di Marsha M. Linehan

la pistola. La passa al collega e gli dice di scaricarla. Lui non ha la minima idea di come si scarichi una pistola. Finirà per sparare nel cestino della carta. In ogni caso salvano l'uomo. Ecco, in quel passaggio lei non gli ha insegnato abilità. Gli ha offerto una relazione comprensiva e lo ha persuaso che non valeva la pena uccidersi. A un altro uomo che giaceva sul pavimento, infradiciato da una moglie violenta, dice: «Sai, solo perché il tuo matrimonio è un disastro non significa che anche la tua vita debba esserlo». L'argomento risulta efficace, solo che è una mossa da terapeuta cognitivista, vecchio stile per giunta. **Al di là di questa critica, nel 1991 Linehan pubblica il suo primo studio di efficacia e la psicoterapia per chi soffre di un dolore cieco e furioso cambia per sempre.** La sua miscela di accettazione radicale — «mi vai bene per ciò che sei nel tuo nucleo» — e di spinta al cambiamento — «e detto questo, posso insegnarti qualcosa per vivere una vita dignitosa?» — è vincente e uno psicoterapeuta che oggi non segua questa logica lavora con strumenti spuntati. Tutti gli approcci che poi sono risultati di pari efficacia le sono debitori. Eppure il funzionamento psichico di una delle scintille di quella che definisco la rivoluzione esperienziale in psicoterapia mi rimane misterioso, anche dopo un racconto di sé di potenza e sincerità torrenziali. **Cercavo nelle pagine i motivi dei tanti cambiamenti nella sua vita e non li ho trovati.** Così come le ragioni della caduta nel baratro in adolescenza si sono perse nella larghissima lacuna della memoria, ogni sua svolta arriva senza ragione, sembra tutta una sequenza di illuminazioni e decisioni improvvise, fulmini senza il preavviso del tuono.

Giugno 2010, lei è ormai un gigante della disciplina. Le arriva una lettera di Ed. Non la apre. Luglio 2010, tiene un workshop a Cape Cod, Massachussets. È sabato sera, sta per iniziare un party coi partecipanti e altre persone care. La sorella Aline è in ritardo, le telefona, riguarda Ed: «Devo dirti una cosa». Marsha Linehan chiude il telefono. Urla. Le ci vorranno alcuni giorni per riprendersi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina