

RECENSIONE



Troppo spesso manager e professionisti d'azienda di alto livello sono preda di sofferenze e disagi psicologici da cui sembra che non ci sia modo di uscire. E troppo spesso il disagio psicologico è trattato soltanto a livello farmacologico, esponendo peraltro la persona a sindromi iatrogene e a paradossali effetti (oggi conosciuti e studiati) che rinsaldano la situazione disfunzionale invece che risolverla.

Come ho mostrato nel mio articolo *Manager in terapia* (pubblicato nel numero 265 della rivista *Psicologia Contemporanea*, pp. 44-49, gennaio-febbraio 2017), le persone che ricoprono incarichi di responsabilità nel mondo del lavoro possono molto facilmente andare incontro a momenti di crisi occupazionale e/o esistenziale, ed avere pertanto necessità di un aiuto psicologico esperto. Ma talvolta tale aiuto non è cercato (ed è, anzi, osteggiato) perché si pensa di doversi impegnare in una terapia di anni ed anni, con tutto ciò che tale idea comporta. In certi frangenti, purtroppo, l'idea socialmente diffusa - e oggi direi del tutto superata! - della psicoanalisi che trattiene il paziente sul

lettino per dieci e più anni (fino alle famose battute di Woody Allen circa l'interminabilità della psicoanalisi) è errata in sé e, comunque, non tiene in conto che esistono numerose altre tipologie di trattamento psicologico. Tra queste vi sono le cosiddette "terapie brevi", cioè forme di psicoterapia (che possono essere basate sulle concezioni della psicoanalisi o su altri modelli teorici, come è il caso del libro di Fava) in cui si stabilisce un limite temporale al trattamento, e/o un numero massimo di sedute/colloqui.

Inoltre, vi sono psicoterapie che pongono l'accento più sugli aspetti costruttivi dell'individuo che sulle sue debolezze o sui suoi deficit. E, dunque, tra le diverse terapie che è possibile intraprendere, si segnala la *Well-Being Therapy* - WBT, una terapia breve che è proprio orientata a valorizzare gli aspetti positivi e costruttivi della persona. Questo libro (pubblicato in lingua inglese e che, oltre ad essere ora tradotto in italiano, è stato tradotto in molte altre lingue, tra cui il cinese), scritto dallo psichiatra Giovanni Andrea Fava, che è il promotore ed ideatore di questa forma di psicoterapia, propone una forma di relazione di aiuto che si snoda su otto sedute, ognuna ogni quindici giorni.

Il testo segue una specifica corrente psicologica e, in tal senso, si situa all'interno di un orizzonte ben definito che affonda le proprie radici nel mondo delle terapie cognitive e comportamentali. Non è quindi un libro che presenta un ventaglio di possibili alternative, proponendo invece al lettore una specifica strada. Ma si tratta di una strada che può essere tenuta presente sia come esempio delle conoscenze che oggi si sono consolidate intorno alle psicoterapie, sia come spunto di riflessione personale - per una visione completa del mondo delle terapie psicologiche vedi il testo curato da uno dei massimi esponenti della psicoanalisi mondiale, Glen O Gabbard, *Le psicoterapie. Teorie e modelli di intervento* (Raffaello Cortina, 2010) -.

L'impostazione di base si richiama anche alla corrente della *Psicologia Positiva*, un movimento che sta dando i suoi frutti non solo in campo clinico, ma anche nelle aree del sociale e del lavoro (come ho mostrato in altre segnalazioni pubblicate in *Panorama Risorse Umane*) dando spazio alle dimensioni della crescita personale del benessere psicologico.

Il libro è suddiviso in ventuno capitoli racchiusi in tre parti: si parte dal resoconto della nascita e dello sviluppo della WBT per poi concentrarsi sulle modalità tecniche della terapia (la seconda parte del testo) e chiudere su taluni aspetti legati alle indicazioni. La WBT, come pressoché quasi tutte le psicoterapie di medio-lunga o di breve durata, si occupa dei principali disagi dell'essere umano che sono tipicamente legati alle due forme maggiori di sofferenza mentale: l'ansia e la

depressione. E, come si è ampiamente notato nel corso degli ultimi decenni, condizioni e cause di ansietà e di depressione sono assai frequenti nei contesti di lavoro - vedi, ad esempio, K. Eysers e G. Parker, *Tackling Depression at Work*. (Routledge, London & New York, 2010) -.

Tornando su un aspetto specifico che però credo possa essere di grande interesse per manager e professional che si trovano in difficoltà psicologiche e/o psicosociali, si deve ribadire che l'efficacia delle psicoterapie (al plurale!) è divenuta evidente ed è stata "certificata" in recenti studi. Si tratta di risultati che vanno contro il senso comune: ad esempio, in molte forme di depressione la psicoterapia si è rivelata assai più utile di qualunque farmaco antidepressivo (gli antidepressivi possono avere effetti di assuefazione e causare dipendenza, cosa che conduce la persona che li assume a non interrompere la farmacoterapia). In senso più ampio, gli psicofarmaci possono indurre una situazione paradossale per la quale il soggetto si abitua all'assunzione del principio attivo, dovendo nel tempo aumentare le dosi o passare a farmaci più pesanti, perché sviluppa assuefazione. Si tratta dell'effetto cosiddetto "iatrogeno" dei farmaci che, unito alla assuefazione, può condurre a un effetto finale paradossale, cioè alla cronicizzazione dello stato (ansioso e/o depressivo), invece che alla sua risoluzione.

Andrea Castiello d'Antonio