Marsha M. Linehan
UNA VITA DEGNA DI ESSERE VISSUTA

Raffaello Cortina, Milano, pp. 414, € 24,00.
ISBN 9788832852745

Questo libro prende le mosse dalla conferenza che Marsha Linehan – che ha compiuto 78 anni il 4 maggio 2021 – ha tenuto il 18 giugno 2011 presso l'*Institute of Living* (Connecticut) in cui ha narrato lo sviluppo della *DBT*, la *Dialectical Behavior Therapy* e, soprattutto, la storia della sua vita; una storia che ha dovuto recuperare e ricostruire con l'aiuto di familiari, amici e colleghi dato che la sua memoria non le era particolarmente di aiuto al fine di illustrare pubblicamente le *vere* situazioni che l'hanno condotta a sviluppare la DBT.

Gli esordi di questo *programma di trattamento comportamentale*, secondo la definizione dell'autrice, si perdono all'inizio degli Anni Sessanta nel momento in cui Marsha Linehan fu ricoverata proprio nell'*Institute of Living*. In quei tempi si aprì ciò che nel testo è spesso definito *discesa all'inferno*, qualcosa che rimane avvolto in un grande punto interrogativo sul quale l'autrice stessa talvolta torna, aprendo la propria biografia proprio con la seguente frase: "la mia vita è abbastanza un mistero perché, a tutt'oggi, non ho idea di come, all'età di diciotto anni, io sia sprofondata all'inferno in modo così rapido e assoluto" (p. 28). Infatti, nel giro di poco tempo, partendo da una situazione familiare tutto sommato *normale*, certamente con una madre assai *demanding* ma, dopotutto, in un contesto stabile e sereno pur se percorso da qualche linea di insoddisfazione, il 30 aprile del 1961 Marsha Linehan si ritrovò dietro le sbarre di un reparto in cui erano ospitati i soggetti meno facili. Emerge così il comportamento autolesivo, le ferite e le bruciature autoinflitte, il tutto accompagnato da psicofarmaci, camicie di forza, impacchi freddi, isolamento, shock elettrici – che le hanno causato la perdita della memoria – e sorveglianza a vista (misura che, però, non impediva alla paziente di salire su uno sgabello e lanciarsi a testa in giù sul pavimento).

Con l'aiuto di tre pacchetti di sigarette al giorno e il sollievo che provava nel momento in cui era posta in isolamento (fino a un massimo di dodici settimane consecutive!) iniziò a farsi strada nella mente di Marsha Linehan l'idea che ne sarebbe uscita, cosa che di fatto avvenne, almeno nella forma delle dimissioni dalla clinica, evitando di essere internata in un ospedale psichiatrico pubblico dove i trattamenti sarebbero stati di certo meno *gentili*.

Dopo aver ripetuto le due domande senza risposta – come è successo il crollo totale, e come si è sviluppato il recupero una volta fuori dall'istituzione – l'autrice torna a ragionare sulla sua famiglia e sull'ambiente in cui viveva tratteggiando un *ambiente invalidante* in cui era presente un *amore* (familiare) *invisibile*, fino all'etichettatura di *disturbo borderline di personalità*.

Dopo aver combattuto contro momenti di solitudine e profonda malinconia, ecco emergere l'idea di voler aiutare coloro che fossero, come lei, precipitati in quell'inferno. Ma i primi passi di questo periodo di transizione non sono stati facili, pur aprendo le porte agli studi universitari, alla religione e alle esperienze mistiche e di illuminazione.

Il testo inizia con l'incipit "Se sono riuscita a farlo io, potete farlo anche voi" e si conclude con un "Amen". Si tratta di un libro stilato decisamente in prima persona, che può affascinare per la franchezza con cui è scritto, ma che può anche inquietare proprio per lo stesso motivo e lasciare un po' disorientati, se non sconcertati. In effetti vi sarebbero diverse ragioni per provare stupore e turbamento: dagli iniziali stati mentali gravi sperimentati dall'autrice negli anni adolescenziali al suo affidarsi alla religione (alle religioni) sull'onda del misticismo; ma, insieme a queste esperienze, ecco l'emergere della prospettiva comportamentista, l'incontro con i testi di Walter Mischel e Albert Bandura (e, successivamente, con il *comportamentismo sociale* di Arthur Staats), la perseveranza nel voler escogitare un approccio che fosse davvero utile ai pazienti gravi (inizialmente soprattutto donne borderline) e la lotta contro la spinta al suicidio (vedi l'*Appendice* a questo libro dal titolo *Elenco dei motivi per vivere*).

Dalle modalità in base alle quali è nata e si è sviluppata la DBT (la *terapia dialettico-comportamentale*), a iniziare dal nome scelto quasi casualmente, fino alle sue più evolute rappresentazioni, oltre la metà del libro coniuga le vicende personali di Marsha Linehan con il suo diventare psicoterapeuta. Il testo è organizzato in quattro parti e trentasei capitoli; aperto dalla *Prefazione* di Allen Frances, si chiude con la *Postfazione* dell'autrice, i *Ringraziamenti*, l'*Appendice* e l'*Indice Analitico*. È proprio Allen Frances, professore emerito di psichiatria presso la Duke University, a sottolineare il valore della DBT, definendola "il trattamento più efficace per le persone altamente suicidarie e autodistruttive" (p. 14), proseguendo indicando in Aaron T. Beck e in Marsha Linehan i due maggiori innovatori clinici degli ultimi cinquanta anni.

L'aspetto *dialettico* della DBT è precisato dall'autrice nella dialettica, o equilibrio dinamico, tra due *movimenti*: l'accettazione di sé e la spinta-accoglimento verso il cambiamento, con l'aggiunta delle indicazioni tratte dalla mindfulness (una componente che proviene dall'esperienza della pratica Zen vissuta da Marsha Linehan nel corso degli Anni Ottanta). Va sottolineato l'orientamento al *fare* e al risolvere concretamente i problemi del paziente che percorre tutta l'impostazione della DBT, affondando le radici nell'atteggiamento del comportamentista: "la DBT è una terapia molto pragmatica, che aiuta le persone a essere efficaci in tutti gli aspetti della loro vita. È un trattamento decisamente orientato alla risoluzione dei problemi, focalizzato, orientato all'azione" (p. 212), sulla base della teoria biosociale, integrando tecniche di *skill training*, tra molte altre, e direttamente indirizzato a modificare i comportamenti disfunzionali.

È molto interessante seguire i programmi di ricerca che Marsha Linehan ha attivato al fine di validare la DBT sui pazienti con tendenze suicidarie, mentre altre parti del testo possono suscitare perplessità come, ad esempio, il seguente brano: "ho sviluppato una serie di regole per guidare l'attività dei terapeuti. Delle sei, la mia preferita è l'Accordo di fallibilità. Nessun terapeuta è perfetto, o può esserlo…dobbiamo accettare che tutti i terapeuti sono fallibili e possono commettere errori che causano dolore e sofferenza ai clienti. In altre parole, diciamo che 'I terapeuti sono tutti dei cretini'" (p. 273).

Al fine di approfondire la DBT si può molto utilmente consultare alcuni trattati a firma di Marsha Linehan che sono stati tradotti in italiano nel corso degli ultimi anni come *Introduzione alla DBT. Il trattamento cognitivo-comportamentale del disturbo borderline* (2017), e *Trattamento cognitivo-comportamentale del disturbo borderline. Il modello DBT* (2021), tutti editi da Raffello Cortina.

Andrea Castiello d'Antonio

RIVISTA SPERIMENTALE DI FRENIATRIA
Anno 2021 Fascicolo 2, pp. 131-134

RSF (ISSN 1129-6437, ISSNe 1972-5582), VOL. CXLIV, 2021, 2, doi: 10.3280/RSF2021-002011