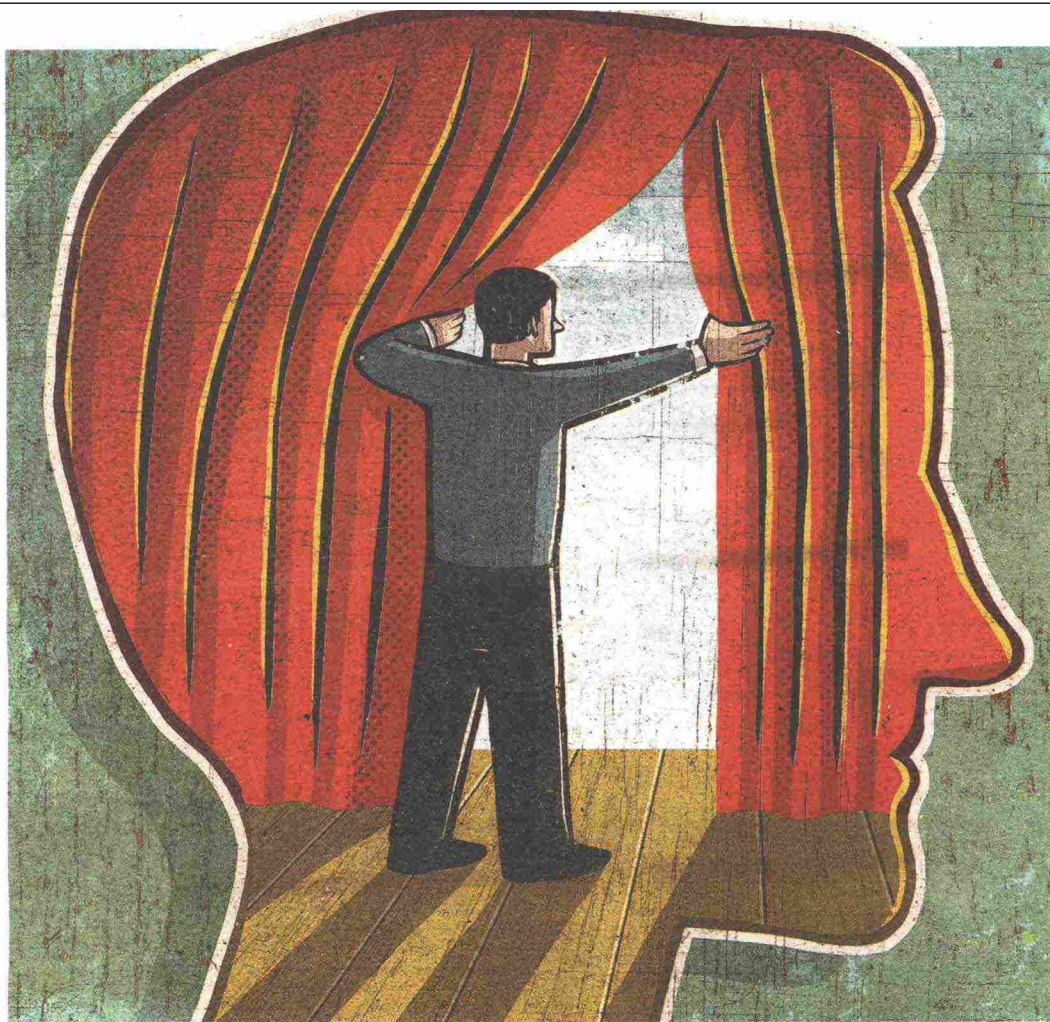


Freudiana,
cognitiva,
sistemica
e altre ancora
Che cosa
significano
questi termini?
Come
orientarsi
fra le molte
alternative



Psicoterapia

I CRITERI PER SCEGLIERLA E PER VALUTARLA

Dossier a cura di **Daniilo di Diodoro**

a pagina **04**



Dossier

Anche le terapie basate sulla parola devono essere validate da studi che ne dimostrino l'utilità. Per alcuni disturbi sono più efficaci dei farmaci

Psicoterapia

Come capire se funziona



Gli effetti negativi

«I possibili effetti negativi della psicoterapia sono stati trascurati dalla ricerca svolta finora» dice Pim Cuijpers. «Risposte negative alla psicoterapia possono essere un peggioramento durante la cura o l'insorgenza di importanti effetti avversi, ma anche la mancata risposta al trattamento o la sua interruzione». Psicoterapie in realtà poco diffuse, ma più a rischio di effetti negativi, sono quelle chiamate «di rinascita» o quelle basate sulle tecniche di recupero delle memorie. «Sono trattamenti che hanno effetti negativi generali, e quindi dovrebbero essere evitate», conclude Cuijpers.

di Danilo di Diodoro

Prima di intraprendere una psicoterapia, è giusto chiedersi se sarà efficace, se alla fine del percorso di cura si starà meglio. Infatti viviamo nell'epoca della medicina basata sulle prove di efficacia, il cui principio è che un intervento terapeutico, prima di essere prescritto, dovrebbe idealmente aver dimostrato di essere efficace in studi clinici di qualità, dai quali è uscito in qualche modo «vincente». E vale anche l'inverso. Qualsiasi trattamento che non abbia dimostrato la sua efficacia in studi clinici di qualità dovrebbe essere considerato non sufficientemente validato. Negli anni Novanta l'American Psychological Association (APA) indicò che una psicoterapia avrebbe dovuto essere considerata efficace quando, oltre ad avere uno specifico manuale che ne descrive le caratteristiche, avesse dimostrato di essere capace di indurre un miglioramento in chi soffre di quel disturbo per il quale è impiegata.

«Modellato sulla scia di quanto prescritto dalla Food and Drug Administration statunitense nelle linee guida per i farmaci, i criteri dell'APA definiscono un trattamento come



Da sapere

Psicoanalisi

La psicoanalisi classica, messa a punto da Sigmund Freud e poi diversificatasi in diversi orientamenti, indaga i fenomeni intrapsichici, dando soprattutto importanza a quelli inconsci, e utilizza il rapporto tra terapeuta e paziente come fondamentale strumento di cura (transfert e controtransfert). Nella versione classica il paziente è disteso sul lettino e il terapeuta siede alle sue spalle. Vengono effettuate da tre a cinque sedute settimanali e il trattamento può protrarsi anche per molti anni, avendo come obiettivo la rimodulazione del mondo intrapsichico del paziente. Tendenzialmente la psicoanalisi contemporanea presta attenzione non solo al mondo interno, ma anche alle relazioni interpersonali.

Interpersonale

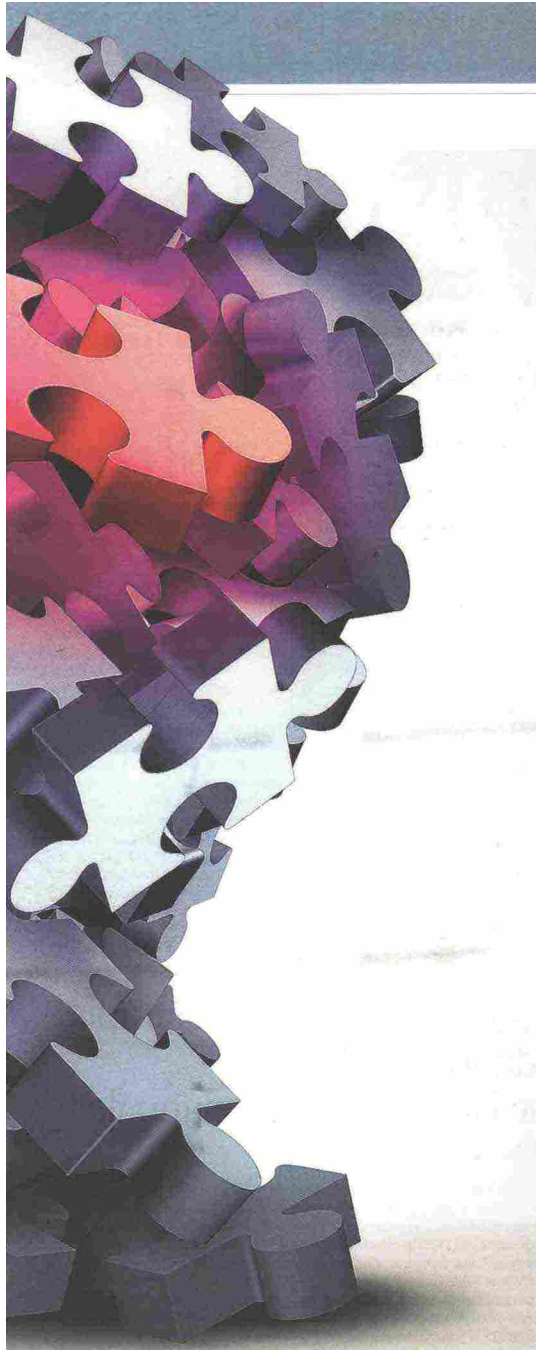
La psicoterapia interpersonale (Inter-Personal Therapy, IPT) è focalizzata pressoché esclusivamente sulle relazioni interpersonali, considerate possibile causa di problemi psicologici. Anche in questo caso il trattamento ha durata limitata, in genere non più di venti sedute. È una psicoterapia nata in un contesto di ricerca per l'efficacia della psicoterapia, e utilizza tecniche derivate sia dalla psicoterapia psicodinamica sia da quella cognitiva.

Cognitiva

La terapia cognitiva punta a modificare le cognizioni, quindi di fatto i pensieri del paziente, considerati la causa prima dei suoi sintomi psichici. È stata sviluppata negli anni Cinquanta negli Stati Uniti, soprattutto per il trattamento della depressione. Cognizioni negative su se stessi e sul mondo possono provocare stati depressivi, ed è modificando tali cognizioni che si cerca di migliorare l'umore del paziente. In alcuni casi è affiancata da strumenti comportamentali, finalizzati a modificare il comportamento osservabile e allora si parla di psicoterapia cognitivo-comportamentale.

Sistemica

Molto apprezzata in Italia a partire dagli anni Settanta, è utilizzata in particolare per il trattamento delle famiglie con un componente che ha disturbi psichici anche gravi. È focalizzata sulle relazioni nella famiglia piuttosto che sul singolo. Obiettivo è modificare le relazioni intra-familiari per mezzo di specifiche strategie comportamentali o verbali. A partire dagli anni Ottanta ha superato una certa rigidità teorica e tecnica, assimilando anche aspetti psicodinamici.

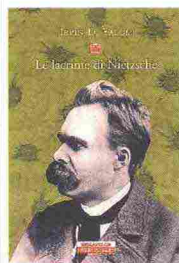


«ben verificato» se ha dimostrato di funzionare meglio del placebo (un farmaco inerte) o di un possibile trattamento alternativo in almeno due trial randomizzati e controllati condotti indipendentemente da gruppi diversi di ricerca» dice Scott Lilienfeld del Department of Psychology della Emory University di Atlanta in un articolo pubblicato sulla rivista *World Psychiatry*. «Ma è un criterio troppo permissivo. Per aumentare il valore della prova di efficacia bisognerebbe considerare tutto l'insieme dei dati provenienti dagli studi clinici effettuati, sia quelli che hanno dato risultati positivi, sia quelli che hanno dato risultati negativi, e sia quelli pubblicati sulle riviste scientifiche, sia quelli non pubblicati».

Dell'efficacia delle psicoterapie si è discusso recentemente durante il congresso della Società italiana di psichiatria biologica svoltosi a Napoli, intitolato *La nuova complessità della clinica, dei modelli etiopatogenetici e degli interventi*, organizzato da Mario Maj, professore ordinario di psichiatria all'Università di Napoli. «In ogni Dipartimento di salute mentale dovrebbero essere disponibili almeno alcune delle principali psicoterapie basate su prove di efficacia» dice Maj, riferendosi a quanto emerso dal congresso. «L'attuale tendenza a non offrire psicoterapie nelle strutture pubbliche crea una disparità di accesso legata alle condizioni socioeconomiche degli utenti. Inoltre, sono molti gli operatori che lavorano nei servizi pubblici, ma praticano la psicoterapia solo nel loro studio privato. Una seconda indicazione emersa è che la scelta della psicoterapia per un determinato paziente non dovrebbe essere basata sull'orientamento teorico dell'operatore, ma su una caratterizzazione di quel particolare caso, al di là della diagnosi. Ad esempio, se la diagnosi è di depressione, l'ulteriore caratterizzazione del caso dovrebbe chiarire se è presente uno stile cognitivo disfunzionale; se c'è evidenza di conflitti interpersonali che hanno precipitato o contribuiscono a mantenere la condizione depressiva; se c'è una storia di eventi di perdita, separazione o abuso in età infantile».

In libreria

Due letture stimolanti per chi è interessato ai temi relativi alla psicoterapia possono essere *Le lacrime di Nietzsche* (Neri Pozza) e *Guarire d'amore, storie di psicoterapia* (Raffaello Cortina) entrambi di Irvin D. Yalom, professore di Psichiatria alla Stanford University in California. Nel primo libro, un romanzo, la vicenda è ambientata nella



Vienna di fine Ottocento. Il protagonista è proprio il filosofo tedesco, appena lasciato dall'affascinante e magnetica Lou Salomé. Nietzsche, prostrato, sofferente si rivolge a Joseph Breuer, medico ebreo e futuro padre della psicanalisi, convinto che la guarigione del corpo passi attraverso quella dell'anima. Ma anche Breuer vive una forte crisi esistenziale e fra i due si instaura un intenso e profondo dialogo. Con un epilogo sorprendente e seminale per la nascita della psicoterapia. Il secondo libro è invece una collezione di casi clinici, reali. Da chi non riesce a tenerla a bada i propri impulsi sessuali, a chi non può liberarsi di un amore finito, a chi non ce la fa proprio a buttare via un pacco di lettere. Tutti spunti per una riflessione sul disagio esistenziale.

L. Rip.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA

tile. È sulla base di questi elementi che dovrebbe essere scelta l'una o l'altra tecnica psicoterapeutica, attuata da un professionista formato per la sua applicazione. Infine l'altra indicazione emersa è che gli esiti di tutti gli interventi terapeutici in psichiatria — farmaci, psicoterapie e interventi psicosociali — dipendono non solo dall'efficacia intrinseca di tali interventi, ma anche da fattori aspecifici, come ad esempio la persona del terapeuta, le aspettative del paziente e il contesto sociale in cui l'intervento viene attuato».

Oltre alla dimostrata efficacia di una psicoterapia, sono importanti le preferenze di chi deve sottoporsi al trattamento, visto che per tutti i disturbi psicologici esistono alternative terapeutiche farmacologiche valide. Per i motivi più diversi (economici, culturali o di disponibilità di tempo), una persona può preferire un trattamento piuttosto che un altro. Ma chi preferisce una psicoterapia agli psicofarmaci ha anche altre aspettative, oltre quella della riduzione dei sintomi.

È una disciplina praticata quasi esclusivamente negli studi privati e ciò crea una disparità di accesso

Secondo Pim Cuijpers del Department of Clinical Neuro and Developmental Psychology della Vrije Universiteit di Amsterdam, anche lui presente al convegno di Napoli, «sono gli stessi pazienti che dovrebbero avere l'ultima parola nel decidere obiettivi e risultati di una psicoterapia». Tra questi sicuramente ha un posto la qualità di vita, che alla fine del percorso dovrebbe migliorare, anche quando i sintomi non sono del tutto scomparsi. In Inghilterra il governo ha recentemente deciso di rendere maggiormente disponibile la psicoterapia nel Servizio sanitario nazionale. Quindi ha formato migliaia di operatori disseminandoli sul territorio.

«È un'iniziativa basata su calcoli fatti da economisti» dice Paolo Migone, condirettore della rivista *Psicoterapia e Scienze Umane* (www.psicoterapiaescienzeumane.it) dove il progetto inglese è descritto in dettaglio nel numero 4 del 2017. «Infatti le ricerche dimostrano che in molti casi di ansia e depressione la psicoterapia è più efficace dei farmaci, per cui i pazienti guariscono prima e si assentano meno dal lavoro, con un guadagno per le casse dello Stato. Anche in Italia si sta cercando di muovere i primi passi in questa direzione, e di recente ho partecipato a una riunione di una commissione di esperti all'Istituto superiore di sanità finalizzata proprio a proporre linee guida per la cura dell'ansia e della depressione».

250

le diverse forme di psicoterapia censite da Richie Herink nel suo libro *The Psychotherapy Handbook*

389

gli Istituti di psicoterapia abilitati dal Ministero dell'Istruzione, dell'università e della ricerca (MIUR)

A orientamento psicodinamico

Basata sui principi della psicoanalisi, anche questa terapia indaga i fenomeni intrapsichici, soprattutto inconsci, ma ha un ridotto numero di sedute settimanali rispetto alla psicoanalisi. Spesso il paziente è seduto e non sdraiato sul classico lettino freudiano. Mira a capire le ragioni inconscie per le quali si è sviluppato il disturbo. Dato che la psicoanalisi dopo Freud si è frammentata in vari indirizzi, esistono anche psicoterapie derivate, come la Psicologia analitica di Jung basata sui concetti di archetipi e inconscio collettivo, o la Psicologia individuale di Adler che dà spazio alla riduzione del paziente.

«Del benessere»

Well-Being Therapy (WBT), terapia del benessere. Messa a punto di recente, utilizza strumenti simili a quelli della psicoterapia cognitivo-comportamentale, come il diario del paziente, che però non è focalizzato sui momenti e le emozioni di maggiore disagio, ma sui momenti di benessere psicologico. Il ciclo di incontri base è di ottododici sedute. Utilizzata inizialmente per il trattamento della depressione, viene impiegata oggi in diversi disturbi psichici e anche per contrastare dei sintomi residui dopo il superamento di una fase depressiva, che predispongono a nuove ricadute.