

dossier



Da Freud in poi Con lo strumento della comunicazione

Le tante psicoterapie che indagano dentro e fuori di noi

Con il termine *psicoterapia* si intende un insieme di tecniche di cura basate principalmente sulla comunicazione e sull'utilizzo del rapporto tra terapeuta e paziente. Esistono diverse psicoterapie, applicate a tutta la gamma dei disturbi psichici e anche talora somatici.

Una psicoterapia molto utilizzata in Italia è quella a *orientamento psicoanalitico* o *psicodinamico*. È basata sui principi della psicoanalisi, quindi sull'indagine dei fenomeni intrapsichici, soprattutto inconsci. Si differenzia dalla psicoanalisi vera e propria per un più ridotto numero di sedute settimanali e per la rinuncia all'uso del classico lettino. Sono variabili tecniche esteriori, ma la dinamica del processo terapeutico è sostanzialmente la stessa: analizzare il transfert tra paziente e terapeuta, e capire le ragioni inconscie per le quali si è sviluppato il disturbo, ricostruendo

un significato coerente della storia di vita del paziente e alleviando i sintomi.

Dato che la psicoanalisi dopo Freud si è frammentata in vari indirizzi, esistono anche psicoterapie da essi derivate, come la *Psicologia analitica di Jung*, la *Psicologia individuale di Adler*, la scuola di *Lacan*. Oggi è diffusa una psicoanalisi «relazionale», in cui si presta attenzione non solo al mondo interno ma anche alle relazioni interpersonali.

Nella *psicoterapia comportamentale* è rilevante solo il comportamento osservabile e misurabile, mentre sono di minor interesse i fenomeni intrapsichici. Negli anni Settanta l'approccio comportamentista fu affiancato e superato da quello cognitivo, che ha introdotto la variabile delle cognizioni, quindi del ruolo della mente, che media tra le esperienze (il mondo esterno) e il comportamento (che deriva dal mondo interno). La *terapia cognitiva* tenta di

modificare le convinzioni o cognizioni del paziente, che possono essere causa di sintomi psichici. Cognizioni negative su se stessi e sul mondo possono provocare stati depressivi, e modificandole si può migliorare l'umore. Negli Stati Uniti i padri della terapia cognitiva avevano una formazione psicoanalitica, e volevano formulare una terapia più efficace e breve.

La *psicoterapia interpersonale* (Inter-Personal Therapy, IPT) è focalizzata pressoché esclusivamente sulle relazioni interpersonali, considerate possibile fattore di problemi

psicologici. Anche in questo caso il trattamento ha durata limitata, in genere non più di venti sedute. Si tratta di una psicoterapia nata in un contesto di ricerca per l'efficacia della psicoterapia, ed ha aspetti sia psicodinamici sia cognitivi.

Molto utilizzata in Italia soprattutto a partire dagli anni Settanta, la *psicoterapia sistemica* è impiegata per il trattamento delle famiglie con un membro che ha disturbi psicologici. Infatti è focalizzata sulle relazioni nella famiglia piuttosto che sul singolo. Gli psicoterapeuti sistemici cercano di osservare tali relazioni nella maniera più oggettiva possibile. L'obiettivo del trattamento è riuscire a modificare le relazioni intrafamiliari per mezzo di specifiche strategie comportamentali o verbali. A partire dagli anni Ottanta la terapia sistemica ha abbandonato una certa rigidità teorica e tecnica, assimilando anche aspetti psicodinamici, ma viene ancora utilizzata mol-

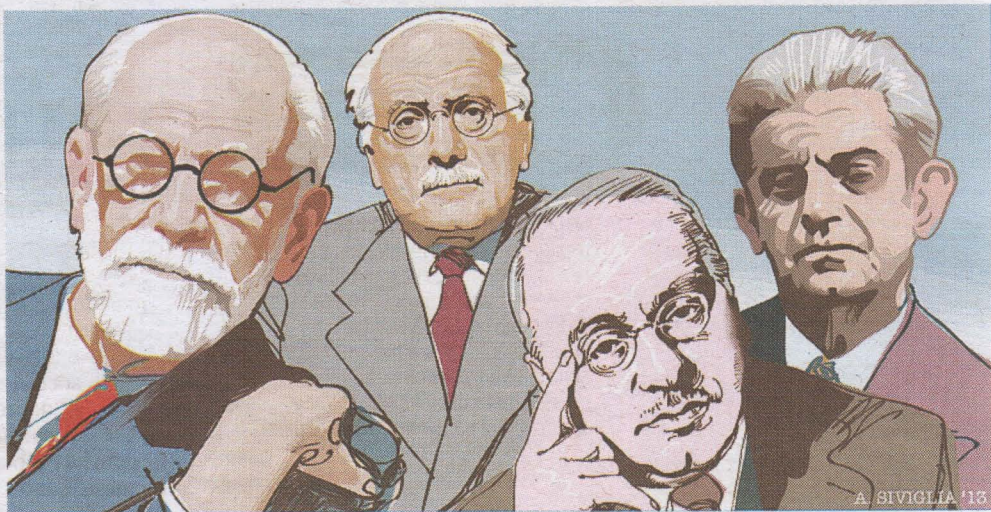
Variabili

Per alcune conta il comportamento osservabile, per altre i fenomeni intrapsichici



Per saperne di più

sugli argomenti che riguardano
psichiatria, psicologia e neurologia
www.corriere.it/salute/neuroscienze



Da sinistra, Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Alfred Adler e Jacques Lacan, quattro esponenti fondamentali e fondanti della psicanalisi e delle successive forme di psicoterapia

to, ad esempio nella psichiatria pubblica e per disturbi anche gravi. Un tipo di psicoterapia sistemica che ha mantenuto la sua impostazione originaria è la cosiddetta terapia strategica.

Oltre a queste forme di psicoterapia più largamente conosciute e impiegate, esiste un vero e proprio «arcipelago» di trattamenti, come la *psicoterapia bioenergetica* o la *terapia corporea* che fanno riferimento a Wilhelm Reich o Alexander Lowen, il *training autogeno* di Schultz e varie altre tecniche di rilassamento derivate dallo Yoga, le tecniche di meditazione, lo *psicodramma* (rappresentazione scenica dei conflitti interiori del paziente), l'*ipnosi* (di tipo tradizionale o nella versione più recente di Molton Erick-

son). Al gruppo delle psicoterapie si può far risalire anche il *bio-feedback*, training di controllo automatico delle proprie reazioni psicofisiologiche, come l'ansia. Infine, ci sono le psicoterapie di gruppo, anch'esse suddivise in tanti diversi filoni secondo il singolo orientamento. Quasi tutte le psicoterapie possono essere individuali, di coppia, familiari, di gruppo, oppure utilizzate come intervento nelle istituzioni e così via.

Aperto resta il dibattito sull'efficacia delle psicoterapie. Una recentissima risoluzione ufficiale dell'American Psychological Association, pubblicata in contemporanea in Italia nel n. 3/2013 della rivista *Psicoterapia e Scienze Umane* (www.psicoterapiaescienzeumane.it), in-

dica che per molti disturbi psicologici, tra i quali la depressione, la psicoterapia ha dimostrato di avere effetti positivi superiori a quelli degli psicofarmaci, anche perché sarebbe più efficace nel lungo periodo e risulterebbe più protettiva rispetto al rischio di ricadute. Fin dagli anni Sessanta, lo psicoterapeuta americano Jerome Frank aveva affermato che probabilmente tutti i tipi di psicoterapia funzionano attraverso elementi comuni non specifici. A funzionare sarebbero l'interesse mostrato dal terapeuta verso il paziente e la relazione emotiva di fiducia, associata a tentativi di spiegazione razionale dei disturbi.

Danilo Di Diodoro