



PSICOTERAPIE di Agnese Codignola

La rivincita del Dr Freud

L'idea che la terapia psicodinamica, erede delle terapie freudiane, fosse poco più che un residuo per nostalgici del lettino non suffragato da prove scientifiche negli ultimi decenni ha avuto molta fortuna. Perché, con l'avvento della farmacologia della felicità e delle terapie cognitivo-comportamentali (incentrate sui sintomi, più rapide e meno impegnative), la cura dei disagi psichici aveva imboccato con decisione una direzione diversa da quella immaginata da Freud. Ma quanto fondata su prove inattaccabili?

Risponde uno studio pubblicato su "American Psychologist", tradotto da "Psicoterapia e Scienze Umane" (www.psicoterapiaescienzeumane.it). Jonathan Shedler, docente al dipartimento di Psichiatria dell'Università del Colorado di Denver, ha analizzato una montagna di studi. Per definire l'efficacia dei diversi approcci si è affidato alla cosiddetta Effect Size, parametro che valuta la dimensione di un risultato: un effetto è considerato molto positivo se è uguale o superiore a 0,8. Ebbene: tutti i lavori che hanno analizzato la terapia psicodinamica attestano che essa supera 0,8 e che, considerata a nove-dodici mesi di distanza dalla fine delle sedute, arriva a 1,5. I farmaci antidepressivi nella terapia della depressione si fermano al massimo a un modesto 0,3, e le terapie cognitivo-comportamentali si attestano allo 0,6. In più le terapie psicodinamiche sono le uniche che hanno un'efficacia che aumenta nel tempo.

Sesso **EROS A**

Primavera e stagioni dell'eros per l'aumento delle nascite maschili, è come sottile sviluppo dall'Ucraina, pro... Austria, pro... l'esposizione... Studiata per... può dare all... femminili, o... mostra di es...

Alimentazione **LEGGI E**

