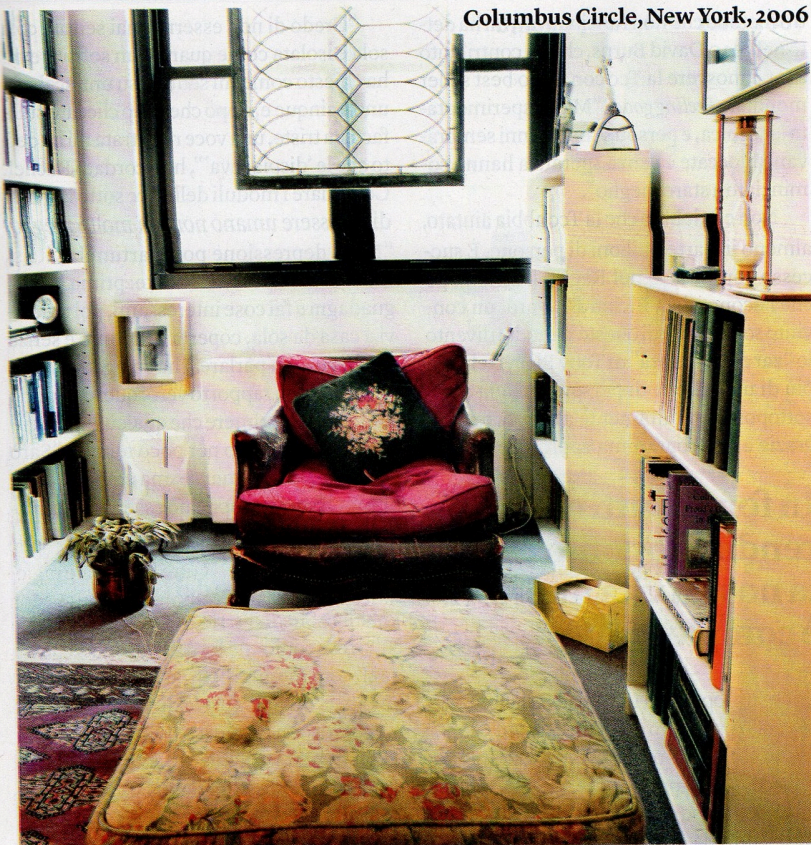
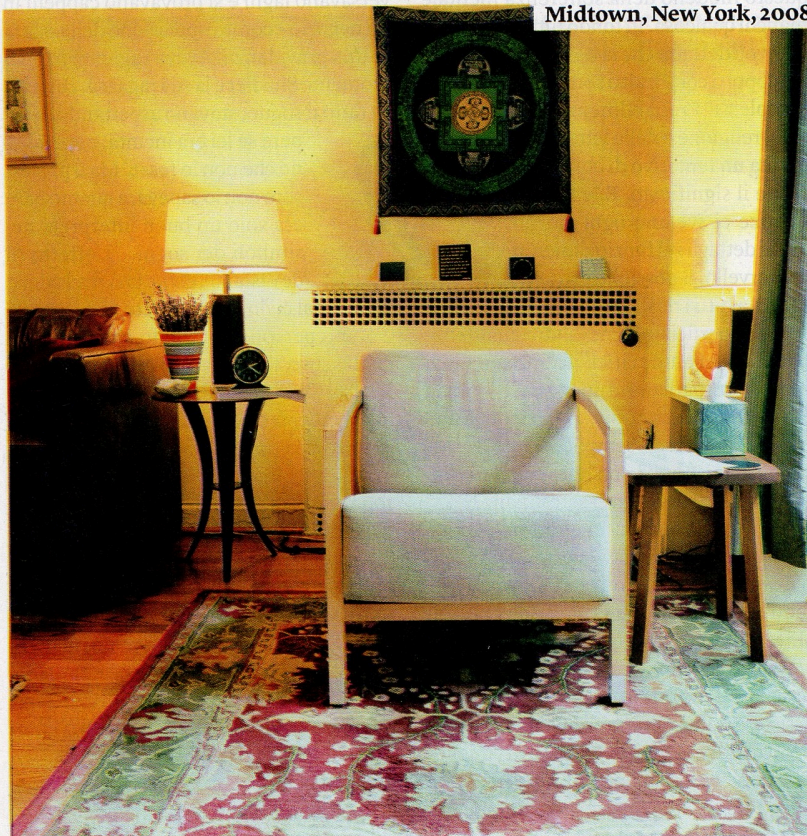


Columbus Circle, New York, 2006



Midtown, New York, 2008



psicoanalisi è che la nostra vita è governata da forze inconscie che ci inviano messaggi indiretti per mezzo di simboli contenuti nei sogni, di lapsus "accidentali" o di quello che ci fa infuriare negli altri, indice di ciò che non sopportiamo in noi stessi. Ma tutto questo rende l'intera teoria infalsificabile: se protestate dicendo all'analista che non è vero che odiate vostro padre state semplicemente dimostrando il disperato bisogno di non ammetterlo neanche a voi stessi.

Questo problema delle profezie che si autoavverano è un disastro per chi spera di trovare una spiegazione scientifica per quello che succede nella mente. Negli anni sessanta la psicologia scientifica era progredita a tal punto da non avere più pazienza nei confronti della psicoanalisi. Comportamentisti come Burrhus Frederic Skinner avevano già dimostrato che il comportamento umano, come quello dei piccioni e dei topi, poteva essere manipolato con risultati prevedibili usando il metodo dei premi e delle punizioni. Anche secondo la cosiddetta rivoluzione cognitivista quello che succedeva nella mente poteva essere misurato e manipolato. E si sentiva una forte necessità di farlo fin dagli anni quaranta, quando i soldati di ritorno dalla seconda guerra mondiale avevano mostrato di soffrire di disturbi emotivi che richiedevano un intervento rapido ed economico, non anni di conversazioni stesi su un lettino.

### La scappatoia

Prima di gettare le basi della Tcc, Albert Ellis aveva studiato per diventare psicoanalista. Ma dopo aver esercitato per qualche anno a New York negli anni quaranta, si era reso conto che i suoi pazienti non miglioravano e, con una sicurezza di sé che avrebbe caratterizzato tutta la sua carriera, era giunto alla conclusione che questo non dipendeva dalle sue capacità ma dal metodo. Insieme ad altri analisti che la pensavano come lui, si rivolse all'antica filosofia dello stoicismo e cominciò a dire ai suoi pazienti che erano le loro convinzioni sul mondo, non gli eventi in sé, a farli soffrire. Vedere che qualcun altro aveva avuto una promozione al loro posto poteva renderli infelici, ma la depressione nasceva dalla tendenza irrazionale a generalizzare: bastava quell'unica sconfitta a fargli decidere che erano dei falliti. "La psicoanalisi offre ai pazienti una scappatoia. Non devono modificare i loro comportamenti, possono continuare a parlare di sé per anni, dando la colpa di tutto ai genitori e aspettando di avere una miracolosa illuminazione", dichiarò anni dopo Ellis in un'intervista.