

In copertina

Il tono disinvolto e pragmatico adottato dai paladini della Tcc rendeva facile non accorgersi di quanto fosse rivoluzionaria. Secondo la psicoanalisi tradizionale – e le più recenti tecniche “psicodinamiche”, che in gran parte derivano da quella – ciò che succede durante la terapia è che sintomi apparentemente irrazionali, come la ripetizione di schemi di comportamento controproducenti nei rapporti sentimentali o di lavoro, si rivelano almeno in parte razionali. Lo sono nel contesto delle prime esperienze del paziente. Se tanti anni fa un genitore ci ha abbandonato, non è poi così strano vivere nel costante terrore che possa farlo anche il nostro partner, e quindi comportarsi in un modo che porta il nostro matrimonio al fallimento. La Tcc ribalta la situazione: emozioni che possono sembrare razionali – come essere depressi perché la nostra vita è un disastro – sono il risultato di un modo di pensare irrazionale. Certo, abbiamo perso il lavoro, ma questo non significa che tutto andrà storto per sempre.

Se prendiamo per buono il metodo della Tcc, cambiare le cose è molto più semplice: basta individuare e correggere qualche errore di ragionamento, invece di cercare i motivi segreti della nostra sofferenza. Sintomi come la tristezza o l'ansia non sono necessariamente indice di vecchie paure rimosse, ma intrusi di cui liberarci. Nella psicoanalisi il rapporto tra analista e paziente è una sorta di provetta in cui il paziente riproduce il modo in cui si relaziona agli altri per capirlo meglio. Con la Tcc, invece, il paziente cerca solo di liberarsi di un problema.

Con la sua irriverenza e la sua aggressività verbale Ellis era destinato a rimanere un outsider, ma il metodo di cui era stato pioniere ottenne più considerazione grazie ad Aaron Beck, un misurato psichiatra dell'università della Pennsylvania. Oggi Beck ha 94 anni, e in tutta la vita probabilmente non ha mai definito nulla una “stronzata”. Nel 1961 ideò un questionario costituito da 21 domande a risposta multipla, noto come Inventario della depressione di Beck, per quantificare la sofferenza dei pazienti, e dimostrò che, in circa metà dei casi, pochi mesi di Tcc erano sufficienti a eliminare i sintomi più gravi. Le proteste degli psicoanalisti furono liquidate come il tentativo di difendere il loro reddito orticello.

Seguirono molti altri studi che dimostravano l'efficacia della Tcc per curare problemi come la depressione, il disturbo ossessivo-compulsivo e lo stress post-traumatico. “Sono andato ai primi seminari sulla terapia cognitiva convinto che fosse un al-

tro metodo che non funzionava”, mi ha detto nel 2010 David Burns, che ha contribuito a far conoscere la Tcc con il suo best seller mondiale *Feeling good*. “Ma ho sperimentato la tecnica, e persone che da anni sembravano bloccate e senza speranza hanno cominciato a stare meglio”.

Non c'è dubbio che la Tcc abbia aiutato, almeno in parte, milioni di persone. È successo soprattutto nel Regno Unito, dopo che l'economista Richard Layard, un convinto sostenitore di questo metodo, diventò lo “zar della felicità” di Tony Blair. Nel 2012 più di un milione di persone era già stato sottoposto gratuitamente a questa terapia grazie a un programma approvato dal go-

In fondo tutti ci rendiamo conto che la nostra vita interiore è complessa

verno su proposta di Layard in collaborazione con lo psicologo di Oxford David Clark. Anche se la Tcc non fosse particolarmente efficace, non si può negare che l'iniziativa abbia permesso a molte persone di farsi curare. Tuttavia resta la sensazione che in questo modello della sofferenza mentale manchi qualcosa. In fondo tutti siamo consapevoli del fatto che la nostra vita interiore e i rapporti con gli altri sono estremamente complessi. Probabilmente l'intera storia della religione e della letteratura è stata un tentativo di comprenderne il significato. E le neuroscienze ci svelano ogni giorno nuovi dettagli sul funzionamento del cervello. È possibile che la risposta a tutti i nostri problemi sia qualcosa di così superficiale come “individuare i nostri pensieri automatici” o “modificare il modo in cui parliamo a noi stessi” o “sfidare il nostro critico interiore”? Una terapia può essere davvero così semplice da poter essere somministrata da un libro o da un computer invece che da un essere umano?

Qualche anno fa, quando nel Regno Unito la Tcc cominciava a essere la terapia più diffusa tra quelle offerte dal sistema sanitario pubblico, una donna dell'Oxfordshire, che chiamerò Rachel, si rivolse all'Nhs in seguito a una depressione dopo la nascita del suo primo figlio. Fu mandata ad assistere prima a una presentazione PowerPoint di gruppo, che prometteva di “migliorare l'umore” in cinque fasi, poi a una serie di sedute di Tcc con uno psicoterapeuta, intervallate da altre al computer.

“Credo di non essermi mai sentita così sola e isolata come quando un software mi ha chiesto come mi sentivo su una scala da uno a cinque e, dopo che io ho cliccato sulla faccina triste, una voce registrata mi ha detto che le ‘dispiaceva’”, ha ricordato Rachel. Compilare i moduli della Tcc sotto la guida di un essere umano non era molto meglio. “Nella depressione post partum la vita si trasforma improvvisamente: prima lavori, guadagni e fai cose interessanti, poi ti ritrovi a casa da sola, coperta di vomito e senza adulti con cui parlare”, ha spiegato. Aveva bisogno di un rapporto vero: quel desiderio difficile da esprimere che qualcuno si occupi di te, anche solo per poco tempo. “Sarò anche malata di mente, ma so benissimo che un computer non può essere dispiaciuto per me”, ha concluso.

Interpretazione dei sogni

Jonathan Shedler si ricorda la prima volta in cui si rese conto che forse la visione freudiana di una mente molto più complessa di quanto la maggior parte di noi potesse immaginare non era poi così sbagliata. Era al college in Massachusetts e un giorno un professore di psicologia lo lasciò di sasso interpretando un sogno che gli aveva raccontato – in cui si guidava su ponti che attraversavano laghi e si provavano cappelli in un negozio – come espressione della paura di una gravidanza. Aveva ragione: in quel momento Shedler e la sua ragazza, che aveva fatto il sogno, stavano aspettando di sapere se lei era incinta, e speravano che non lo fosse. Ma il professore non lo sapeva, a quanto pare era solo un buon interprete dei simboli dei sogni. “L'effetto fu devastante, come una rivelazione venuta dal cielo”, ha spiegato Shedler. “Se c'erano persone al mondo che capivano quelle cose, io dovevo essere una di loro”. Ma iscriversi alla facoltà di psicologia, come Shedler fece in seguito, significò perdere l'entusiasmo per i misteri della mente, ha raccontato. I ricercatori si preoccupavano soprattutto di misurare e quantificare, non della vita interiore delle persone.

Diventare psicoterapeuta implica anni di formazione e l'obbligo di sottoporsi a sedute di analisi; studiare la mente all'università, invece, non presuppone un coinvolgimento personale (oggi Shedler è un raro esempio di psicoanalista che è al tempo stesso un ricercatore). “Dicono che per diventare esperti in qualsiasi campo ci vogliono diecimila ore di pratica, ma la maggior parte dei ricercatori che pontificano sul funzionamento delle terapie non ne ha

