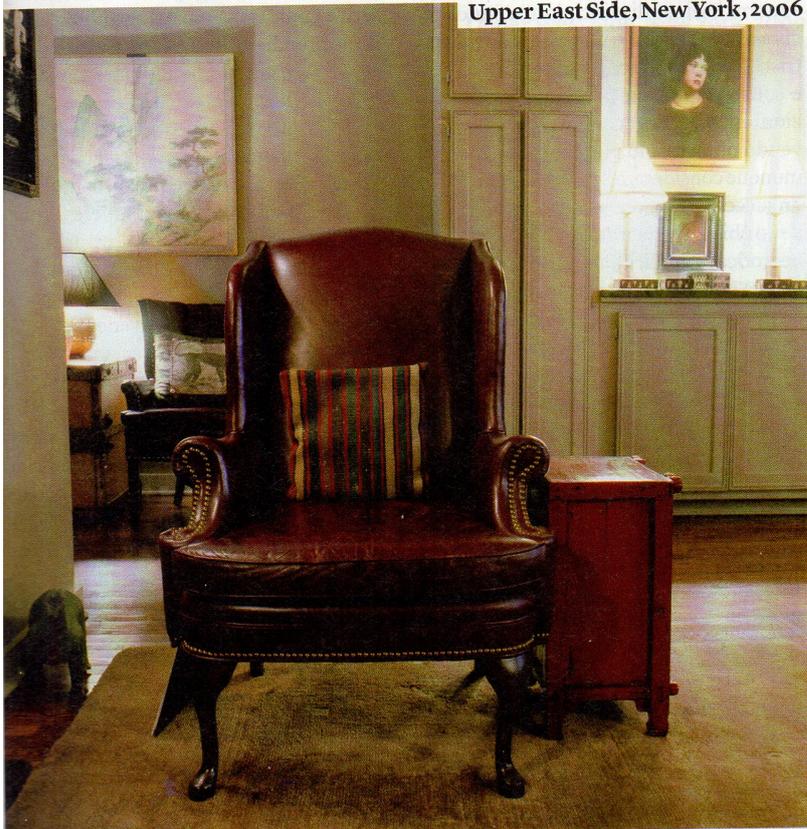


Union Square, New York, 2005



Upper East Side, New York, 2006

fatte neanche dieci!”, ha affermato.

Gli studi e gli scritti successivi di Shedler contribuirono a mettere in dubbio la convinzione che non esistano prove concrete dell'efficacia della psicoanalisi. Ma è innegabile che i primi psicoanalisti disdegnassero la ricerca: tendevano a considerarsi persone che praticavano un'arte sovversiva da coltivare in istituzioni specializzate (ristretti circoli privati che raramente interagivano con le università). Di conseguenza le ricerche sui vari approcci cognitivi ebbero la meglio, e solo negli anni novanta i primi studi empirici sulle tecniche psicoanalitiche cominciarono a mettere in dubbio la superiorità del metodo cognitivo.

Nel 2004 da una meta-analisi emerse che per molti disturbi una terapia analitica breve era efficace quanto qualsiasi altro metodo, e alla fine quelli che ne seguivano una stavano meglio del 92 per cento degli altri pazienti prima della terapia. Nel 2006 anche le conclusioni di uno studio condotto su circa 1.400 persone che soffrivano di depressione, ansia e disturbi correlati si rivelarono favorevoli alla terapia psicodinamica breve. E uno studio del 2008 sul disturbo borderline giunse alla conclusione che, a cinque anni dalla fine del trattamento psicodinamico, solo il 13 per cento dei pazienti ne soffriva ancora, rispetto all'87 per cento di chi non era stato sottoposto alla cura.

Non tutti questi studi confrontano la terapia analitica con quella cognitiva: spesso la mettono a confronto con “le solite cure”, espressione che copre qualsiasi tipo di terapia. Ma, come sostiene Shedler, le differenze più evidenti tra i due metodi emergono un po' di tempo dopo la fine della terapia. Se si chiede alle persone come stanno subito dopo il trattamento, la Tcc sembra convincente. Ma a distanza di mesi o di anni spesso i benefici sono svaniti, mentre gli effetti delle terapie psicoanalitiche sono rimasti o sono addirittura aumentati, il che fa pensare che queste terapie ristrutturino la personalità in modo duraturo, e non aiutino semplicemente le persone a controllare i loro stati d'animo. Dai risultati dello studio commissionato dall'Nhs britannico e condotto nella clinica Tavistock è emerso che i pazienti affetti da depressione cronica sottoposti a terapia psicoanalitica avevano il 40 per cento di possibilità in più di andare almeno parzialmente in remissione, durante i sei mesi della ricerca, rispetto a quelli sottoposti ad altri trattamenti.

Parallelamente all'accumularsi di queste prove, gli esperti hanno cominciato a mettere in discussione gli studi che avevano favorito la diffusione della Tcc. In un