

In copertina

provocatorio saggio del 2004 lo psicologo di Atlanta Drew Westen e i suoi colleghi dimostravano che i ricercatori, spinti dal desiderio di fare esperimenti che dessero risultati chiaramente interpretabili, spesso avevano escluso fino a due terzi dei possibili partecipanti, di solito perché avevano diversi problemi psicologici. Questa scelta è comprensibile: quando un paziente ha più di un disturbo è difficile separare le cause dagli effetti. Ma può implicare che i soggetti studiati siano estremamente atipici. Nella vita reale i problemi psicologici sono profondamente radicati nella personalità. Quello che portiamo in terapia (per esempio la depressione) potrebbe non essere quello che emerge dopo diverse sedute (per esempio la necessità di prendere coscienza di un orientamento sessuale che temiamo non sia accettato in famiglia). Inoltre in alcuni studi le carte sembravano essere state truccate a favore della Tcc, confrontando i risultati di questo metodo con quelli della "terapia psicodinamica" praticata da studenti di dottorato che avevano seguito solo un corso di pochi giorni tenuto da colleghi.

Difficoltà necessarie

L'accusa più grave rivolta dai paladini della psicoanalisi all'approccio cognitivo era che potesse addirittura peggiorare le cose: per esempio, trovare il modo di controllare l'ansia e la depressione può semplicemente rimandare il momento in cui si sente il bisogno di comprendere davvero se stessi e di arrivare a un cambiamento duraturo. La promessa implicita nella Tcc è che, in modo relativamente facile, passo dopo passo possiamo arrivare a dominare la nostra sofferenza. Ma non è forse meglio prendere coscienza di quanto poco controllo abbiamo sulla nostra vita, le nostre emozioni e i comportamenti degli altri? Questa promessa del controllo è seducente non solo per i pazienti ma anche per i terapeuti. "I pazienti sono preoccupati perché sono in terapia, e i terapeuti inesperti sono preoccupati perché non hanno idea di quello che devono fare", scrive lo psicologo statunitense Louis Cozolino nel suo nuovo libro *Why therapy works*. "Quindi è confortante per entrambi avere un compito su cui concentrarsi".

I campioni della Tcc respingono queste critiche accusandole di superficialità, e sostengono che essendo diventata così popolare è normale che la loro terapia stia perdendo efficacia. I primi studi usavano campioni ridotti e psicoterapeuti entusiasti ma inesperti; quelli più recenti usano campioni più ampi e terapeuti con diversi livelli di competenza. "Chi dice che la Tcc è superficiale

non la capisce", ha dichiarato Trudie Chalder, che insegna psicoterapia cognitivo-comportamentale al King's college institute of psychiatry, psychology and neuroscience di Londra. Chalder insiste che nessuna terapia è la migliore per tutte le malattie. "La Tcc cerca di smontare alcune convinzioni, che però non è facile far emergere. Non sono cose del tipo 'Quel tizio mi ha guardato in modo strano, probabilmente non gli piaccio', ma del tipo 'Sono una persona che non può essere amata da nessuno', che possono derivare da esperienze precedenti. Lavoriamo molto sul passato".

Tuttavia, la disputa non può essere risolta decidendo tra studi contrastanti. La que-

L'unica verità è che ancora non abbiamo capito bene come funziona la mente

stione è molto più complicata. I ricercatori possono raggiungere conclusioni diverse su quali terapie danno i risultati migliori, ma cos'è un buon risultato? Gli studi misurano il sollievo dai sintomi, ma una delle premesse cruciali della psicoanalisi è che per vivere una vita soddisfacente non basta non avere sintomi. In linea di principio alla fine di una cura psicoanalitica si può essere ancora più tristi - pur essendo più equilibrati e consapevoli delle proprie reazioni inconse precedenti e vivendo una vita più piena - e comunque considerare l'esperienza un successo. Freud sosteneva che il suo obiettivo era trasformare "l'infelicità nevrotica in infelicità comune". E Carl Jung diceva che "l'umanità ha bisogno di difficoltà: sono necessarie alla salute". La vita è dolorosa. Dovremmo trovare una "cura" per tutte le emozioni dolorose?

L'idea che l'approccio alla psicoterapia non dovrebbe essere scientifico - che la vita di ogni individuo sia troppo unica per essere sottoposta alle inesorabili generalizzazioni presupposte dalla scienza - è molto attraente. Questo fascino potrebbe spiegare il successo di *The examined life*, la raccolta di racconti dal lettino di Stephen Grosz pubblicata nel 2013, che nel Regno Unito è rimasta per settimane nella lista dei libri più venduti ed è stata tradotta in più di trenta lingue. I suoi capitoli non contengono dati sperimentali né diagnosi cliniche ma storie, e in molte il paziente ha un'intuizione improvvisa su quello che si nasconde nel suo io più profondo. C'è l'uomo che mente com-

pulsivamente per avere una segreta complicità con le persone che riesce a coinvolgere nel suo inganno, proprio come sua madre nascondeva le prove del fatto che lui bagnava il letto. C'è la donna che si rende conto dell'inutilità dei suoi sforzi per negare l'infedeltà del marito solo quando nota la precisione con cui qualcuno ha caricato la lavastoviglie. "Ogni vita è unica e, come analisti, il nostro ruolo consiste nel trovare la storia unica del paziente", mi ha detto Grosz. "Tante cose saltano fuori solo quando le persone hanno un lapsus, ci confidano una fantasia o usano una determinata parola". Il compito dell'analista è essere ricettivo e attento a tutte queste cose, per poi "aiutare le persone a dare un senso alla loro vita".

Il verdetto del Dodo

Negli ultimi tempi questa teoria apparentemente poco scientifica è stata sostenuta proprio dal settore che studia la mente nel modo più empirico: la neuroscienza. Molti esperimenti hanno indicato che il cervello elabora le informazioni molto più velocemente di quanto la coscienza possa percepire, perciò innumerevoli operazioni mentali avvengono, per usare l'espressione del neuroscienziato David Eagleman, "dietro le quinte", senza che la mente cosciente se ne renda conto. Per questo motivo, come scrive Louis Cozolino nel suo libro, "quando ne prendiamo coscienza, un'esperienza è già stata elaborata molte volte, ha attivato ricordi e ha dato il via a complessi schemi di comportamento". A seconda di come si interpretano le prove, sembra che possiamo fare innumerevoli cose complesse - dall'eseguire calcoli aritmetici a mente a spostare il piede sul freno per evitare uno scontro o a scegliere chi sposare - prima di renderci conto di averle fatte. Questo non si concilia con il presupposto fondamentale della Tcc, secondo cui con il giusto allenamento possiamo imparare a cogliere sul fatto tutte le nostre reazioni mentali sbagliate. Al contrario sembra confermare l'intuizione della psicoanalisi, cioè che il nostro inconscio è gigantesco e controlla quasi tutto e che inevitabilmente vediamo la vita attraverso lenti forgiate dal passato, che possiamo solo sperare di modificare parzialmente, con il tempo e con grande sforzo.

Forse l'unica innegabile verità che emerge dalle dispute tra terapeuti è che ancora non abbiamo capito bene come funziona la mente. Quando dobbiamo alleviare la sofferenza mentale "è come se avessimo un martello, una sega, una spara-chiodi, uno scopino per il water e una scatola che

