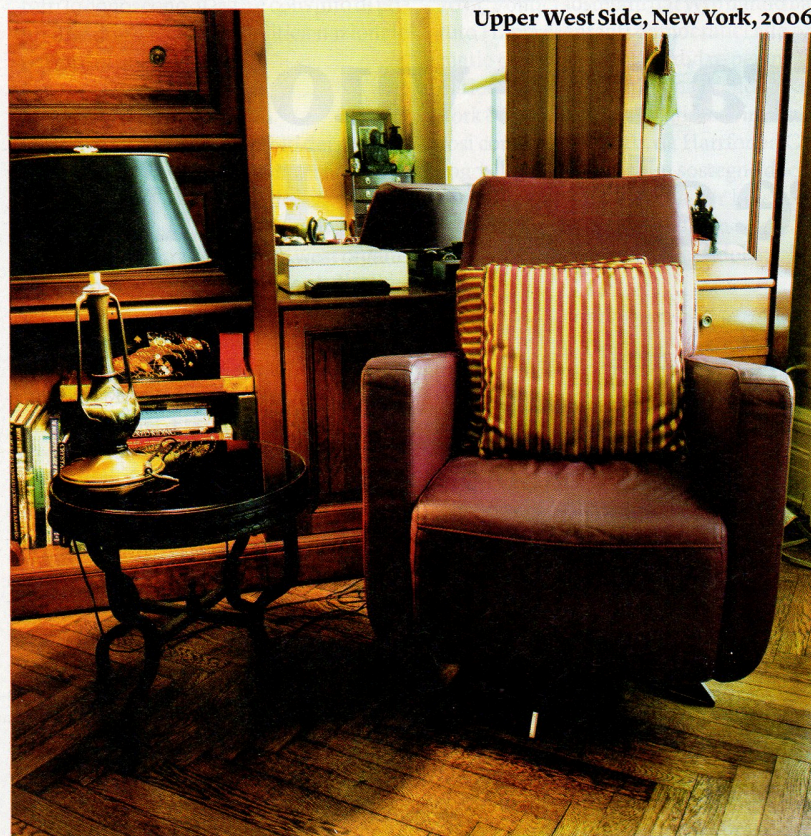


Greenwich Village, New York, 2008



Upper West Side, New York, 2006



non funziona bene, e continuiamo a colpirlo con ognuno di quegli attrezzi per vedere qual è quello giusto”, sostiene Jules Evans, responsabile delle politiche del Centre for the history of emotions all’università Queen Mary di Londra.

Questo può essere il motivo che ha spinto molti studiosi verso il cosiddetto “verdetto del Dodo”: l’idea, sostenuta da diversi studi, che il tipo specifico di terapia non faccia molta differenza. Il nome deriva dal giudizio espresso dal Dodo, uno dei personaggi di *Alice nel paese delle meraviglie*: “Tutti hanno vinto e tutti devono avere un premio”. Quello che sembra contare di più è la presenza di una persona comprensiva e attenta e di un paziente che vuole veramente cambiare. Se una terapia sia migliore di tutte le altre per tutti o per la maggior parte dei problemi ancora non lo sappiamo.

Nel suo studio nell’Upper East Side David Pollens mi ha confessato che, nonostante la sua passione per la psicoanalisi, condive abbastanza questo verdetto. “C’era un meraviglioso analista britannico, Michael Balint, che si occupava della formazione dei medici e faceva a tutti una domanda: ‘Quale pensa che sia la medicina più efficace tra quelle che usa?’. Tutti cercavano di trovare una risposta, e alla fine lui diceva: ‘Il rapporto con l’altro’”, mi ha raccontato. Ma perfino questa conclusione – cioè il fatto che non sappiamo quali terapie funzionano meglio – può essere considerata un punto a favore di Freud e dei suoi successori. Dopo tutto la psicoanalisi incarna proprio questa umiltà su quanto poco potremo mai capire del funzionamento della mente. Freud era un arrogante. Ma ci ha lasciato la consapevolezza che non dobbiamo necessariamente aspettarci una vita del tutto felice né presumere di poter mai sapere cosa succede dentro di noi. Anzi, spesso preferiamo continuare a ignorare certe verità inquietanti.

“Quello che succede nella psicoterapia”, ha detto Pollens, “è che molti vengono a chiederci aiuto e subito dopo cercano di impedirci di aiutarli”. Il suo sorriso sottolineava l’assurdità della situazione, e forse di tutta l’impresa terapeutica. “Come fai ad aiutare una persona quando ti dice, in un modo o nell’altro, ‘Non aiutarmi’? La psicoanalisi è tutta qui”. ♦ bt

L'AUTORE

Oliver Burkeman è un giornalista del Guardian. Scrive la rubrica settimanale “This column will change your life” pubblicata sul sito di Internazionale. Il suo libro più recente è *La legge del contrario: stare bene con se stessi senza preoccuparsi della felicità* (Mondadori 2015).