



Angela Fusaro

Sulla Psicoterapia: introduzione e aspetti generali

La psicoterapia (talking cure) ossia la cura attraverso il parlare, è un particolare strumento che può essere utilizzato da psichiatri, psicoanalisti e psicologi clinici per il trattamento dei disturbi emotivi e della personalità. È stato detto "può essere utilizzato" in quanto:

- *non tutti gli psichiatri utilizzano la psicoterapia;*
- *gli psicoanalisti utilizzano una particolare forma di psicoterapia che è appunto la psicoanalisi*
- *per gli psicologi abilitati all'esercizio della psicoterapia questa diviene lo strumento principale.*

L'etimologia del termine è "cura dell'anima" dal greco **ψυχή**: anima, spirito vitale e **τεραπεύω**: curare. Può sembrare che il discorso sull'anima sia distante ed estraneo alla psicoterapia così come oggi viene concepita, infatti nell'uso comune si parla di anima spesso in rapporto alle religioni oppure a dio. Come vedremo, invece, la psicoterapia attuale, nonostante i suoi sviluppi, non ha abbandonato l'idea originaria di anima, l'ha se mai riformulata rispetto alle esigenze dell'uomo moderno. La stessa psicologia di cui la psicoterapia è una branca, affonda le sue lontane radici nella tradizione filosofica interessata alla speculazione sull'anima intesa come forza che dà vita e muove le cose. Il concetto di anima è sorto in ambito filosofico con uno scopo esistenziale, quello di sintetizzare attraverso un'immagine altamente evocativa il rapporto tra l'uomo e Dio o meglio tra l'uomo e il resto dell'universo. A partire dall'Ottocento la scienza (attraverso la psicologia ma non solo) ha cominciato ad interessarsi allo studio dell'anima sostituendo ben presto il termine originario con quello di mente. Nonostante questo cambiamento semantico le trasformazioni risultano minori di quello che sembra in quanto sia l'anima che la mente sono rimaste al centro di interessanti e invariati dualismi. Se infatti nel trascorso dialogo filosofico l'anima richiamava costantemente al dualismo con il corpo, nell'attuale dibattito scientifico la mente ci propone una simile oscillazione, quella tra pensiero e cervello; tra coscienza, soggettività e materia.

Ci sembra che l'anima e la mente rappresentino allora un tentativo di mediare il rapporto tra l'individuo singolo e la collettività, tra il personale e il sociale. Servono pertanto all'uomo per conoscere se stesso e il proprio posto

nel mondo, forse è per questo che ancora oggi ci affascina e continuano ad essere oggetto di studio.

Da un punto di vista storico la psicoterapia affonda le sue radici agli inizi del novecento nell'opera di Freud, in particolare nella tecnica delle libere associazioni da cui scaturì la Psicanalisi come prima modalità terapeutica vera e propria. Lo ricordiamo che nessuno prima di Freud aveva pensato alla possibilità di usare le parole e quindi la relazione interpersonale in senso terapeutico. Forse solo l'ipnosi aveva anticipato il valore del rapporto paziente-terapeuta ma questa prevedeva che il paziente si trovasse in uno stato di trance e non vivesse lo scambio terapeutico sul piano cosciente come in seguito Freud propose.

Contemporaneamente agli sviluppi della Psicanalisi in Europa, in America intanto partirono altri movimenti. Dopo lo strutturalismo di Titchner, importato dal laboratorio di Lipsia, diretto da Wundt, nel 1913 Watson pubblica il manifesto del Comportamentismo, un approccio sperimentale allo studio dell'esperienza umana, volto a contraddire le scoperte freudiane, come la stessa nozione di inconscio. Il Comportamentismo considera l'uomo un animale da laboratorio che va pertanto studiato nelle sue manifestazioni comportamentali oggettive, osservabili, misurabili e quindi in un contesto naturale e non culturale. Dal Comportamentismo discenderà, agli inizi della Seconda Guerra Mondiale, il Cognitivismo che trova le sue radici nel comportamentismo di Hull il quale alla semplice lettura stimolo-risposta, aveva presupposto delle variabili intermedie. Il cognitivismo con la psicologia cognitivista di Nesser si è affermerà al punto tale da rappresentare una delle teorie della mente (l'altra è la psicoanalisi) a cui la prassi psicoterapeutica ancora oggi fa riferimento.

A partire dalla metà del 1900 si affermò negli Stati Uniti anche un terzo filone, chiamato Fenomenologico-Esistenziale, che ha ispirato molte delle psicoterapie odierne, rappresentando una tappa altrettanto importante nella disomogenea storia della psicoterapia. La sua caratteristica principale è stata quella di differenziarsi dagli approcci precedenti (Comportamentismo e Psicanalisi) dando importanza al significato e al valore soggettivo che l'individuo dà alla sua vita e al suo ambiente nel "qui ed ora" della situazione presente. All'interno di questo terzo modello sono sorte la psicoterapia della Gestalt di Perls, la terapia centrata sul cliente di Rogers e molte altre ancora...

Abbiamo accennato alle teorie della mente e all'uso che la stessa psicoterapia ne ha fatto, ma vediamo meglio di cosa si tratta. Una teoria della mente è un sistema concettuale complesso il cui scopo è quello di sistematizzare in un quadro teorico unico e coerente quanto è noto della mente umana e dunque le regole e i principi del suo funzionamento. Le teorie della mente sono, a nostro avviso, essenzialmente due: la Psicanalisi e il Cognitivismo. La Psicanalisi prima di essere una tecnica terapeutica dei disturbi psichici è infatti un metodo d'indagine dei processi psichici umani (normali e patologici). Essa si basa sull'assunto che la nostra vita psichica, in ogni sua manifestazione, sia prevalentemente caratterizzata da processi inconsci. L'accadere psichico è soggetto alle leggi dell'inconscio e quest'ultimo non rappresenta una cieca forza biologica e istintuale, bensì un mondo dotato di senso, con una propria logica e che traspare, all'osservazione diretta e alla percezione cosciente, mediante un insieme di fenomeni che si esprimono in

codice e richiedono quindi una chiave interpretativa. La mente non è intesa come una realtà unitaria ma come un insieme di processi diversi e molto complessi. La Psicanalisi rifiuta l'equivalenza mente-coscienza e pone l'accento sul rapporto tra inconscio e coscienza, non eliminando quest'ultima dalla propria osservazione, ma interpretandola alla luce del rapporto che intrattiene con la sfera inconscia. Non è una teoria deterministica visto che considera, nel manifestarsi di un fenomeno, il concorso di più fattori stabiliti contestualmente. L'altra teoria della mente nata come critica alla teoria psicanalitica CHE A SUA VOLTA NASCE COME CRITICA ALLO STRUTTURALISMO WUNDTIANO. QUINDI E' IMPORTANTE SOTTOLINEARE IL FATTO CHE ILM COGNITIVISMO NASCE ALL'ITALIANA (NON NASCE COME CRITICA ALLA PSICOANALISI, SEMMAI è UN PROSEGUIMENTO DEL COMPORTAMENTO e con lo scopo di ribaltarne la logica è il Cognitivismo. Secondo i cognitivisti la mente è organizzata da regole di cui l'utilizzatore sa ben poco. Essi ritengono che il pensiero e il comportamento umano siano stadi intermedi di un processo di elaborazione delle informazioni, pertanto, nel costruire una teoria circa l'attività cognitiva umana, utilizzano il computer come principale metafora illustrativa. L'uomo è concepito come un elaboratore di informazioni, un meccanismo di tipo cibernetico. La teoria cognitiva tende a vedere l'attività mentale umana in termini astratti, generici, privi di qualunque significato personale, sociale, ambientale. I cognitivisti escludono dalla loro concezione della mente, l'influenza di componenti emotive, affettive, il contributo di fattori culturali, storici, il ruolo dei contesti di provenienza da cui emergono sistematicamente azioni e pensieri.

Da questi due significativi sistemi concettuali nel corso dei decenni si sono sviluppati orientamenti teorici che hanno dato vita ai principali indirizzi psicoterapeutici oggi esistenti. Infatti la psicoterapia, alla luce della complessità della sua storia e delle sue origini, rappresenta un settore tutt'altro che omogeneo e compatto soprattutto per chi la guarda dall'esterno. In essa possiamo allora rilevare quattro importanti modelli d'intervento: Psicodinamico, Sistemico-Relazionale, Fenomenologico-Esistenziale, Cognitivo-Comportamentale. I primi tre indirizzi derivano, anche se con una serie di varianti, dalla grande nebulosa della Psicanalisi, mentre l'ultimo discende direttamente dal Cognitivismo. Tutti e quattro vanno sotto il nome di psicoterapia ma ciascuno presenta strumenti, metodi d'intervento e obiettivi anche molto specifici e differenti dagli altri. Sulla base di questi quattro modelli teorici si sono costituite una serie di scuole di specializzazione, in gran parte private e riconosciute dal Miur- Ministero Istruzione Università e Ricerca- per garantire la formazione in psicoterapia. La formazione in psicoterapia è infatti di tipo specialistico ed è consentita ai laureati in medicina e in psicologia. L'offerta formativa prevede un percorso quadriennale fatto di lezioni, seminari, supervisioni, attività pratiche di tirocinio presso strutture convenzionate con la scuola stessa. Lo scopo della formazione è quello di curare l'apprendimento teorico e tecnico degli allievi, fornendo un vero e proprio addestramento alla psicoterapia. Le scuole di tipo Psicodinamico, Sistemico-Relazionale e Fenomenologico-Esistenziale curano, tuttavia con gradi di profondità diversi, anche la formazione personale degli allievi, un esempio è dato dall' "analisi didattica", obbligatoria nelle scuole psicoanalitiche appartenenti alla categoria di quelle psicodinamiche. La psicoterapia può essere esercitata però anche da altre figure professionali e precisamente dallo Psicologo Clinico e dallo

Psichiatra. La specializzazione in Psicologia Clinica e in Psichiatria avviene in ambito accademico-universitario, ha una durata quadriennale e non consiste in un vero e proprio training alla psicoterapia ma rappresenta più una formazione ad ampio raggio sullo stile di quella universitaria. La regolamentazione della professione psicoterapeutica in Italia è avvenuta nel 1989 con la legge 18 febbraio n. 56 che ha inoltre istituito l'albo regionale degli psicoterapeuti a cui bisogna iscriversi per esercitare l'attività.

Oggi la psicoterapia viene praticata sia in ambito privato che pubblico. L'OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità- infatti ha incluso la salute mentale, psichica fra i diritti di salute umana in senso più ampio. In particolare in Italia con i DPR 483 e 484 del 1997 si sono attivati presso le Aziende Sanitarie Locali servizi di psicoterapia per i cittadini. Questi servizi garantiscono l'accessibilità alla psicoterapia anche a fasce meno abbienti attraverso il pagamento (minimo) del ticket. Un altro tema importante in psicoterapia è senza dubbio quello della ricerca sulla sua efficacia. Questo argomento si è posto al centro dell'interesse scientifico e sociale soprattutto dal momento in cui i servizi di psicoterapia hanno ricevuto finanziamenti di tipo pubblico. La domanda da anni è sempre la stessa: ma la psicoterapia è efficace? Alla luce degli studi finora condotti sembra proprio di sì. Rimane aperta la questione circa l'individuazione dei fattori realmente terapeutici. Impresa difficile dal momento che la psicoterapia non si svolge in laboratorio e l'influenza di variabili intervenienti nel processo è un elemento (ma anche una risorsa) ineliminabile. La psicoterapia infatti nella cura dei disturbi mentali (depressione, psicosi, attacchi di panico etc..) ha presentato benefici a lungo termine ed è risultata un fattore preventivo importante rispetto al fenomeno delle ricadute e all'insorgenza di ulteriori disturbi. Tuttavia spesso si attuano trattamenti combinati di psicoterapia e psicofarmacologia in quanto alcuni disturbi dell'umore ad una certa gravità (quando rendono impossibili le quotidiane attività del soggetto) necessitano di un intervento congiunto. In questi casi il farmaco agisce sulla rapida risoluzione dei sintomi neurovegetativi permettendo alla psicoterapia di aver luogo e di conoscere e migliorare le capacità del soggetto di gestione degli eventi stressanti della sua vita.

La psicoterapia nel contesto sociale attuale è continuamente chiamata in causa, attraverso le figure professionali che la rappresentano, nei dibattiti mediatici, nei talk show all'Italiana, estendendo, rispetto al passato, il suo raggio d'azione al di là dello spazio-tempo della seduta. Cosa può significare tutto questo? Sicuramente un'efficace strategia di marketing per questa disciplina e i suoi professionisti ma anche un nuovo mandato sociale per la psicoterapia. Ci sembra infatti che questa si stia spogliando delle sue funzioni classicamente terapeutiche per diventare, alla luce delle mode del momento, uno strumento di affermazione sociale, di costruzione di immagine in una società altamente anomizzante. Se prima si andava in terapia per eliminare un disturbo oggi una nuova domanda sociale rivolta a questo settore denuncia a gran voce il bisogno di possedere un'identità chiara e soddisfacente. Si è assistito pertanto ad un radicale passaggio dal conflitto e senso di colpa teorizzato dalla psicanalisi classica al senso d'insufficienza, all'ansia da prestazione ben noti all'esperienza clinica dei nostri giorni.

Ci riserviamo di ritornare sulle questioni emerse in questo scritto (ma non solo) nei successivi articoli, lasciando al lettore la scelta di ulteriori approfondimenti.