

Incontro sul tema:

PSICOTERAPIA: EFFETTI INTEGRATI, EFFICACIA E COSTI-BENEFICI

Volume a cura di David Lazzari (Tecniche Nuove 2013)

Mercoledì 23 Ottobre, ore 17

Perugia - Palazzo Consiglio Regionale (P. Italia) – Sala Partecipazione

Insieme all'autore, sono intervenuti:

Prof. Francesco Bottaccioli

(Fondatore e presidente on. SIPNEI, Docente Univ.)

Dr. Rosella De Leonibus

(Psicoterapeuta e didatta G.T. – socia SIPNEI)

Coordina: Dr. Flavia Febbraro

(Psicoterapeuta – Dirigente Az. Osp. Perugia)

E' possibile pensare a una mente senza corpo e a un corpo senza mente?

I greci sostenevano che l'uomo fosse il risultato di $\sigma\mu\alpha$ $\psi\upsilon\chi\eta$ e $\pi\nu\eta\rho\mu\alpha$, ossia un corpo una mente ed un'anima, a formare un singolo individuo.

Oggi, l'uomo "moderno" come vede l'individuo che gli si presenta davanti? Molto spesso come un corpo senza mente curato dalla medicina o come una mente senza corpo studiata e curata dalla psicologia.

Già da tempo, invece, ci è chiesto di guardare l'individuo che ci si presenta come un'unità, una magnifica e complicata unità di mente e corpo.

Nello scenario medico e psicologico odierno, questo sembra impossibile, ci appaiono decine e decine di scenari diversi e addirittura contrastanti tra di loro. Esiste un'espressione immaginifica che spiega perfettamente questa condizione di frammentazione che ci si presenta oggi: una condizione di balcanizzazione.

Il contesto di frammentazione deriva da una divisione non solo scientifica ma anche culturale.

E' giustificabile, oggi, una situazione simile da un punto di vista scientifico? Ovviamente no, o almeno non più.

Già dagli anni '70, Eric Kandel, sosteneva che nessuna disciplina deve sovrastare le altre, ma che i differenti settori scientifici devono riuscire a collaborare tra loro. In "Psichiatria, psicoanalisi e nuova biologia della mente" l'autore sostiene che "il futuro della psichiatria è profondamente radicato nel suo passato e nel suo rapporto con la biologia e i programmi di internato in psichiatria e neurologia dovrebbero partire da una base comune." Tale concetto non poteva essere spiegato in maniera migliore. La psichiatria deve cercare di dare delle risposte, ma anche riuscire a porre domande brillanti per le cui risposte si deve appoggiare alla biologia.

Questo non vale solo per Kandel. Qualche anno dopo, Alberto Semi in "Tecnica del colloquio" ribadisce l'importanza del lavoro di equipe: "Non è lo stesso che uno psichiatra lavori in un gruppo variato, nel quale diverse competenze si integrano valorizzando le differenze di ciascuno [...] lo psichiatra che lavora in un buon gruppo [...] ha a propria disposizione una rosa di conoscenze utili." e ancora "Uno psichiatra che lavori in un buon gruppo ha l'opportunità di veder chiaro circa le reali possibilità di trattamento di un paziente sconosciuto."

Come fare? E' necessario che i diversi professionisti lavorino insieme; la collaborazione è la miglior strada per tornare ad occuparci del malato, aiutarlo, sostenerlo, piuttosto che cercare di curare solamente la malattia. Per riuscire ad aiutare un individuo è necessario usufruire di un modello unitario; se riusciamo in questo intento, si è visto che la possibilità di curare un disturbo di carattere psicologico o psichiatrico grave aumentano, riuscendo così a far diminuire il rischio di cronicità.

Una scienza che si è prodigata nell'intento di amalgamare le varie dottrine scientifiche tra di loro è

la psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI). La PNEI nasce negli anni '30 basandosi sugli studi di Hans Selye riguardanti lo stress.

Ciò che si è visto è che mente e cervello sono strettamente connessi, essendo la mente prodotto e funzione del cervello; ciò dimostra la necessità, quasi l'indispensabilità di associare l'uso di farmaci (in quelle situazioni psicopatologiche nelle quali se ne avvisa il bisogno) alla psicoterapia. Nella visione odierna l'obiettivo principale della medicina è, molto spesso, quello di guarire rapidamente il paziente, soltanto attraverso l'uso di farmaci, ciò che è stato notato è che molte volte la psicoterapia accanto alla farmacologia è più utile e può evitare situazioni di cronicità.

La domanda che dobbiamo porci a questo punto è “Qual è il principio attivo della psicoterapia?” David Lazzari, presidente della Società Italiana PsicoNeuroEndocrinoImmunologi, ha risposto efficacemente e ampiamente a tale quesito attraverso il suo libro “Psicoterapia: effetti integrati, efficacia e costi-benefici”.

Questo libro nasce da un convegno riguardante il problema della frammentazione: alla psicologia è chiesto un passo in avanti, un'unificazione, così da riuscire a riconnettere i grandi campi del sapere, per effettuare un paradigma unitario della persona. C'è la necessità di far dialogare i registri psicologico e medico.

I diversi orientamenti psicologici riescono a dire la stessa cosa, soltanto che usano vocaboli diversi, si deve evitare di continuare a enfatizzare le differenze tra le diverse scuole di psicologia piuttosto che esaltare le somiglianze.

E' necessario guardare alla psicoterapia nell'ottica della PNEI, ossia vedere la psicoterapia come farmaco epigenetico, che modifica la plasticità neurale. La psicoterapia è un'arma potente che finisce per modificare le relazioni, ciò che noi pensiamo e come lo pensiamo, possiamo pensare alla psicoterapia come ad una forma speciale di apprendimento.

A questo punto: come si cura la psiche?

Sicuramente attraverso una terapia, che deve essere “cucita” sul paziente, differenziata di volta in volta, cambiando modello in base al paziente che ci troviamo davanti. La terapia deve essere specifica: meno specifica è, meno appropriata risulta. La relazione terapeutica è fondamentale, essa è la cornice di sicurezza che deve garantire anche lo spazio di esplorazione. La relazione terapeutica è un mondo in provetta ed è per questo che permette di sperimentare. Fondamento della relazione è l'alleanza, essa non è un processo passivo, ma si fa a “quattro mani”: si crea, si definisce, si distrugge, si ricrea.

Ma cosa succede fisicamente e fisiologicamente durante la relazione? Lazzari descrive come il cambiamento della relazione modifica in diretta la nostra fisiologia: se avremo una buona relazione il nostro cervello cambierà in un modo, mentre se avremo una cattiva relazione avremo un altro cambiamento.

Il libro affronta anche un altro argomento, in questo periodo di crisi, fondamentale: i costi-benefici. Da studi effettuati si è visto che la semplice farmacologia è decisamente più costosa e meno incisiva rispetto alla psicoterapia.

Per concludere: ciò a cui si deve aspirare è un mutamento radicale, lontano dalle vecchie concezioni separate e in conflitto tra loro, ossia, all'unificazione delle discipline per tornare ad occuparci della persona, piuttosto che solo dei sintomi che presenta. Lazzari ci invita a guardare alla psicoterapia non solo come “cura della psiche” ma piuttosto come “cura attraverso la psiche”.

Chiara Paolacci

tirocinante del Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche dei Processi Mentali dell'Università degli Studi di Perugia presso l'Ass.ne CIFORMAPER – Gestalt Ecology®