

SAGGISTICA

Prospettive differenti in psicoterapia

Si analizzano due testi che partono da prospettive teoriche molto differenti e raccolgono diversi contributi che cercano di farci entrare nel mondo della clinica, individuando gli elementi centrali del processo terapeutico.

Il primo, *Il cambiamento in psicoterapia* (Raffaello Cortina 2012, pp. 192, € 25,00), curato da *The Boston Change Process Study Group*, è un lavoro che cerca di accompagnarci in un'interessante riflessione sull'annosa questione dell'individuazione dei fattori che mettono in moto il processo di cambiamento a cui, ogni individuo che inizia una psicoterapia, aspira.

Sono numerosi gli studi sugli esiti di una terapia e tutti hanno messo in luce che gli aspetti vincenti non appartengono a nessun orientamento specifico, ma che siano piuttosto trasversali a tutti. Ciascuno di noi fa esperienza del fatto che pur sapendo che certi comportamenti, scelte o pensieri non ci rendono felici, spesso continuiamo ugualmente a metterli in atto. Se dunque, la consapevolezza (l'*insight* a cui i terapeuti aspirano), non è sufficiente a produrre cambiamento, cosa lo ren-

de possibile? Gli studiosi del *Boston Change Process Study Group* hanno provato a dare risposta a questo interrogativo, basandosi sugli studi dell'età evolutiva e sui contributi provenienti dal pensiero sui sistemi dinamici. Secondo questo gruppo, è la relazione autentica con il terapeuta l'aspetto fondamentale della cura. Nel corso di una seduta o di una terapia si passa attraverso quelli che vengono chiamati "momenti ora" e cioè i momenti inattesi, de-



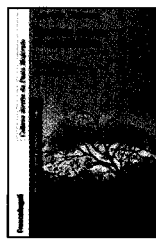
stabilizzanti, per cui terapeuta e paziente non hanno un piano d'azione disponibile nella loro conoscenza procedurale inconscia. Quando questi momenti vengono compresi da paziente e terapeuta, si trasformano in "momenti d'incontro" che creano un'apertura verso nuove iniziative e non ricadono in copioni già visti: aprono, cioè, la porta al cambiamento.

Il *Manuale clinico di mindfulness* (Franco Angeli 2012, pp. 688, € 48,00), curato da Fabrizio Didonna, ci fa avventurare, invece, in un singolare viaggio attraverso

l'utilizzo di alcuni principi buddisti applicati alla clinica. La meditazione viene integrata nella Psicoterapia di tipo "Cognitivo-Comportamentale" per aumentarne l'efficacia.

La parola *mindfulness*, nella sua traduzione originaria, indica consapevolezza, attenzione e ricordo. Questi aspetti sommati al non giudizio, all'accettazione e alla compassione, vengono presentati come elementi fondamentali di una terapia. Il terapeuta aiuta il paziente a modificare il suo rapporto con l'esperienza personale, osservando, grazie alla meditazione, come la mente crei sofferenza, e imparando ad accettare i disagi che la vita ci pone di fronte. Gli studi neurobiologici confermano che la meditazione favorisce cambiamenti strutturali e funzionali, in alcune precise aree cerebrali, fondamentali per alcune importanti funzioni.

Il testo, dopo questo necessario inquadramento teorico, analizza nel dettaglio le caratteristiche dei principali disturbi psichiatrici e psicologici, illustrando su quali specifici aspetti della malattia la meditazione può avere effetti positivi, descrivendo inoltre le specifiche tecniche sperimentate. L'attenzione al momento presente, la capacità di entrare in re-



lazione con le proprie emozioni, di regolarle e accettarle benevolmente, l'allenamento sulla concentrazione, la capacità di distinguere le sensazioni corporee attivate dalle emozioni da quelle attivate da stimoli esterni, sono solo alcuni degli aspetti su cui la *mindfulness*, combinata con la terapia cognitivo-comportamentale, lavora e che possono essere fondamentali nella cura dei disturbi d'ansia, della depressione, dei disturbi alimentari, dell'ADHD, del disturbo *borderline*, di abuso di sostanze, delle psicosi e molte altre patologie.

Entrambi i testi, pur attraversando il campo della clinica per strade diverse, pongono una grande attenzione al momento presente: uno per individuare ciò che sta avvenendo nella relazione tra paziente e terapeuta, l'altro per aiutare il paziente a capire cosa sta accadendo nella sua mente e nel suo corpo. Il terapeuta, tra l'altro, assume una funzione centrale in entrambe le analisi.

I due testi, infine, sono accomunati dal desiderio di far affondare le radici dei loro costrutti in precisi impianti di ricerca, che seppur necessitando di ulteriori sviluppi, sono un buon punto di partenza per verificare quali interventi funzionino meglio nell'ambito clinico.

Emanuela de Gesù

L. Ustok e J. Hughes
Primi passi fuori da... il gioco d'azzardo

San Paolo 2012,
pp. 126, € 9,00.

I dati parlano chiaro: nel nostro Paese, da luglio 2011 a luglio 2012, gli italiani hanno giocato online per un controvalore di 16,4 miliardi di euro, 286 euro a testa considerando solo gli adulti. Il 2012, poi, ha visto il quintuplicarsi dei proventi giocati attraverso Internet, un'escalation permessa soprattutto dalla definitiva consacrazione del *poker* online. Ben venga, allora, questo piccolo manua-

le pratico – di chiaro stampo anglosassone – per chi voglia affrontare con le giuste motivazioni il laborioso cammino di uscita da quella che si presenta come una vera e propria dipendenza dal gioco d'azzardo, online e non.

Un libro diretto a chi ne è malato, non ai giocatori occasionali. Ecco allora il primo passo: capire in quale categoria si rientra. Aiutati da diversi criteri concreti e da qualche storia vissuta, il lettore può procedere a una prima autoanalisi per poi fornirsi, come secondo passo, le motivazioni giuste per smettere, di solito legate alla situazione di disa-

gio per le bugie o mezze verità a cui si è costretti verso parenti e amici per proseguire nel vizio. Il passo successivo è quello di stabilire i traguardi da raggiungere: per esempio la data dopo la quale ci si ripromette di smettere, adottando una gradualità a cui può essere di aiuto la tenuta di un diario.

Questo, sempre e comunque, non senza l'aiuto concreto delle persone che ci sono vicine e che ci vogliono bene. Solo dopo questi passi introduttivi di tipo motivazionale e metodologico, il percorso può davvero iniziare, seguendo un cammino a ritroso che, dalla riduzione

del gioco d'azzardo, consente – attraverso tappe successive e con una certa dose di buona volontà in dote – portare a una completa guarigione.

Il libro termina con consigli pratici ai familiari di chi soffre di questo disturbo e con alcuni riferimenti utili per saperne di più e, se del caso, per cercare un aiuto esterno. Il libro, naturalmente, è solo un piccolo strumento. Il vero valore aggiunto è costituito dalla carica motivazionale di ciascuno per la quale le autrici suggeriscono un cammino di continuo discernimento sulle proprie emozioni.

Stefano Stimamiglio

