

G.L. Dell'Erba, M.A. Carati, S. Greco e M. Muya

La sindrome ansiosa. Comprensione e trattamento dei disturbi d'ansia

Milano, FrancoAngeli, 2009, pp. 303

Prendendo le mosse da un progetto di ricerca e dalla pratica professionale, gli Autori affrontano nel testo il problema dell'ansia patologica allo scopo di chiarire e mettere ordine nell'uso del costrutto di ansia e definirne l'ambito di studio all'interno della psicoterapia cognitiva. Con i debiti riferimenti bibliografici, gli Autori forniscono una panoramica tanto ampia quanto unitaria dei diversi disturbi ansiosi, senza perderne di vista la dovuta specificità.

Partendo dal presupposto che l'ansia operi come un sistema di allarme che si fonda «sull'interpretazione degli stimoli (interni ed esterni) elaborati dal soggetto, sul significato di pericolo che questi attribuisce alla situazione e sulla valutazione che fa delle proprie risorse personali» (p. 15), la manifestazione «patologica» dell'ansia è «identificabile come un'emozione di ansia naturale che costituisce la conseguenza di un problema psicologico primario che può essere esso stesso l'oggetto di un ulteriore problema psicologico il quale, oltre a stravolgere le naturali conseguenze del primo, ne modifica il senso, determinando diverse possibilità che dipendono dalle convinzioni possedute dal soggetto» (p. 13).

In sostanza, la reazione d'ansia diventa patologica quando compromette il normale funzionamento della vita sociale, personale e lavorativa della persona, è eccessiva e duratura, ed è per l'individuo motivo di sofferenza e di autocritica.

A partire da tale inquadramento generale, gli Autori illustrano i singoli quadri clinici dei diversi disturbi d'ansia specificandone, in modo puntuale, le manifestazioni psicologiche, somatiche e comportamentali, i criteri diagnostici forniti dal DSM-IV T-R e, in modo generale, alcuni spunti sull'intervento terapeutico.

Sempre restando all'interno della matrice teorica della psicoterapia cognitiva viene inoltre proposto un approfondimento dei principali processi cognitivi che regolano il funzionamento alla base dei disturbi d'ansia (preoccupazioni, pensieri intrusivi negativi, *worry*, errori di ragionamento, *mood congruity effect*, *ex-consequentia reasoning*, attribuzione delle probabilità, ragionamento emotivo, convinzioni catastrofiche, bisogno di controllo, convinzioni disfunzionali, intolleranza dell'incertezza, pensiero magico).

Poste le basi per la concettualizzazione dei disturbi ansiosi, gli Autori presentano le linee guida dell'intervento terapeutico nell'ambito del cognitivismo clinico. Viene quindi illustrato il modello ABC (Antecedenti, Convinzioni, Conseguenze) in riferimento al quale vengono esaminate le variabili dei pensieri intrusivi, delle interpretazioni, delle valutazioni e delle strategie soggettive. Sempre in riferimento al contesto terapeutico, di particolare rilievo e interesse scientifico è il modello pragmatico della mente (a uso del paziente), il cui presupposto è l'analisi della prospettiva attraverso la quale l'individuo osserva se stesso e il mondo. Con le parole degli Autori, «le convinzioni del soggetto riguardano aspetti cruciali di sé, tra i quali occupa un posto rilevante l'idea del proprio funzionamento psicologico, quindi della propria mente, di ciò che guida il proprio comportamento, del significato attribuito al proprio stato fisico e anche del modo di giudicare se stesso attraverso alcune caratteristiche» (p. 105). Tale approccio, attraverso l'uso di interventi marcatamente psicoeducazionali, implica pertanto il continuo riferimento alla prospettiva interna del paziente per mezzo della scoperta guidata come caratteristica principale, senza per questo perdere di vista la conoscenza «esterna» dei processi cognitivi.

Il testo risulta infine arricchito da una rassegna di studi di psicologia clinica sperimentale e da ricerche sull'ansia.

Sebbene scritto da più autori, tutti comunque formati e/o formatori nell'ambito della psicoterapia cognitivista, l'integrazione tra definizioni eziologiche, concettualizzazione e prospettive di intervento rende ragione dell'intento degli stessi di fornire una panoramica dei disturbi ansiosi di ampio respiro che, sebbene fondata sul cognitivismo classico, se ne distanzia con esplicito riferimento agli studi sulla mente e alle nuove prospettive in psicologia del pensiero.

S. Schietroma

A.M. Gibin (a cura di)

I gruppi nei disturbi alimentari. Terapie, formazione, ricerca

Milano, FrancoAngeli, 2009, pp. 170

Il volume è frutto del lavoro sinergico di professionisti che operano in un Centro di Salute Mentale (CSM) di Parma. Gli Autori riportano la loro esperienza psicoterapeutica nell'ambito dei disturbi alimentari e propongono il gruppo come risorsa principale per la cura di questo tipo di patologia. Il modello clinico a cui fanno riferimento è la terapia integrata, con il coinvolgimento di varie figure professionali, finalizzata a interventi multidisciplinari. Si viene così a creare un lavoro di rete costituito, oltre che da psicoterapeuti, anche da medici di medicina generale, internisti, dietisti, nutrizionisti, endocrinologi e ginecologi.

Nella seconda parte del libro, si parla dell'importanza della formazione dell'équipe come strumento preliminare alla ricerca. Viene evidenziata l'importanza del metodo dell'osservazione del gruppo di lavoro come opportunità di approfondimento, di riflessione, di scambio e di azione. Sono anche descritte le opere di comunicazione svolte nelle scuole secondarie di primo e secondo grado per educare i ragazzi e renderli più consapevoli dei modelli distorti presentati dai media.

Nella terza parte viene affrontato il tema della ricerca, dell'importanza di effettuare studi di valutazione sull'efficacia dei processi terapeutici e sugli esiti dei trattamenti. Il testo si conclude con un'appendice in cui viene presen-

Orientamenti bibliografici

tata l'associazione di volontariato «sulle ALI delle MENTI». Tale associazione opera nell'ambito della strategia terapeutica di rete; è fondata da ex pazienti e gestisce un servizio di informazione/consulenza telefonica «Filo Diretto AB» (anoressia-bulimia) con il compito di offrire ascolto, accoglienza e orientamento. L'Associazione è nata come gruppo di auto-mutuo aiuto finalizzato all'aiuto reciproco mediante il sostegno emotivo, la rottura dell'isolamento individuale e il superamento della sensazione di impotenza; offre alle persone un luogo per non sentirsi sole, per prendere consapevolezza di un problema e rendersi disponibili ad affrontarlo insieme.

Il libro è un ottimo strumento per i professionisti che si occupano di Disturbi del Comportamento Alimentare. Per contrastare queste malattie è fondamentale lavorare in rete e per la diagnosi e il trattamento è necessario un approccio multidisciplinare. Quello che emerge dall'opera è l'importanza del lavoro di gruppo terapeutico nella cura di queste patologie, perché in questo modo diventa più facile superare la vergogna e il senso di colpa.

V. Donato