

LIBERA-MENTE

Una finestra sulla psiche

A cura del Dott. Fabio Borghino, psicologo clinico
www.fabioborghino.altervista.org

PERCHE' LA PSICOTERAPIA E' EFFICACE (11°articolo)

Letteralmente: “cura dell’anima”, la psicoterapia è l’intervento terapeutico rivolto a quelle forme di malessere connotate spesso da sintomi di varia natura nell’integrazione mente-corpo e riassumibili in molteplici patologie (disturbi depressivi, d’ansia, del comportamento alimentare, ecc...).

Ma come può un intervento terapeutico connotato dall’utilizzo di uno strumento così intangibile ma decisivo come la relazione, dichiararsi motore di un cambiamento e di un superamento della sofferenza vissuta da un’entità ancora più inaccessibile ai sensi come “l’anima”(la psiche, nell’etimologia del termine, annovera tra i propri significati anche quello di anima)?

I dati derivanti dalla ricerca scientifica hanno ormai ampiamente dimostrato quanto l’efficacia di una buona psicoterapia sia assolutamente paragonabile ad un intervento psicofarmacologico per ciò che riguarda gli esiti. La differenza sostanziale risiede nel fatto che mentre i farmaci, in assenza di psicoterapia, agiscono sui sintomi in sé (conseguenze della sofferenza), l’intervento dello psicoterapeuta si concentra sulle possibili e multiple cause scatenanti, producendo un cambiamento significativo e stabile nel tempo, con l’obiettivo di evitare ricadute successive. Queste affermazioni non vogliono negare l’utilità di psicofarmaci che, talvolta, in associazione alla psicoterapia, possono facilitare quella relazione terapeutica alla base del cambiamento. Ciò che qui è importante sottolineare è un dato incontrovertibile: la psicoterapia produce cambiamenti funzionali e strutturali nel cervello, capaci di determinare una modificazione importante dell’attività mentale sul piano cognitivo, emotivo, relazionale e comportamentale. Per modificazione e cambiamento non si intende lo stravolgimento della personalità dell’individuo, ma un ampliamento importante delle proprie modalità di stare al mondo.

Come avviene tutto ciò? Cosa diranno mai questi psicoterapeuti per arrivare a tanto? Quali formule magiche? Purtroppo per coloro che sono alla ricerca delle parole miracolose, ciò che diviene fulcro del cambiamento non risiede tanto in ciò che si dice, ma nella modalità con la quale il professionista incontra l’unicità della persona. La comprensione del funzionamento del paziente diviene, allora, l’occasione di una relazione in cui sperimentarsi in modo differente, nelle dinamiche di un incontro trasformativo che è fondamento di un mestiere tanto complesso quanto entusiasmante.