

MODELLI, EFFICACIA, DIALOGO  
TRA RICERCATORI E CLINICI,  
IMPATTO DELLE NEUROSCIENZE:  
RACCOLTA DI CONTRIBUTI  
DI ANTONELLO COLLI,  
NINO DAZZI  
E VITTORIO LINGIARDI

## PSICOTERAPIA, COME FUNZIONA?

Vittorio Lingiardi

**FARE RICERCA IN PSICOTERAPIA** significa porsi domande e fare ipotesi sui meccanismi della cura psicologica cercando di trovare risposte empiriche, cioè verificabili e non frutto esclusivo di convinzioni arbitrarie. Quali domande? Per esempio: se la psicoterapia come metodo di cura è "efficace" (ricerca sull'esito). Se i diversi modelli terapeutici (psicoanalitico, cognitivo, sistemico, ecc.) possono essere considerati equivalenti (efficacia comparata). Se e come certe caratteristiche del paziente (per esempio la diagnosi, l'età, alcuni tratti di personalità, ecc.) incidono sulla scelta e la riuscita del trattamento. E ancora: quali aspetti dell'interazione clinica (tecnici o relazionali) possiamo considerare responsabili del cambiamento? Come "misurarli"? Negli ultimi cinque anni, la ricerca in psicoterapia è riuscita a rispondere a molte di queste e altre domande. Per esempio ha dimostrato che, nel trattamento di molti disturbi, la psicoterapia è un metodo di cura efficace, più efficace dell'effetto placebo e alla pari con le cure farmacologiche. E naturalmente, grazie alla ricerca in psicoterapia, si è potuto sviluppare una riflessione empirica e concettuale su cosa si debba intendere per "efficacia" di un trattamento: la scomparsa dei sintomi? Una maggior conoscenza di sé? Maggiori capacità di adattamento all'ambiente? Uso migliore delle proprie risorse? Riuscire a "tollerare" e contenere in una narrazione autobiografica pregresse esperienze traumatiche?

Un altro risultato della ricerca in psicoterapia è la scoperta che la sua efficacia è più legata a fattori cosiddetti "aspecifici", cioè trasversali ai vari modelli terapeutici, che "specifici". E che il fattore specifico per eccellenza è la qualità della relazione terapeutica come capacità di paziente e terapeuta di

### "Una summa utile ai clinici"

Il libro "La ricerca in psicoterapia", è stato presentato dall'Ordine degli Psicologi di Roma, nell'ambito del nuovo ciclo dei Seminari del sabato, voluti dalla presidente Mariadori Zaccaria. A proposito del lavoro curato da Dazzi, Lingiardi e Colli, la presidente ha segnalato quanto il libro abbia "confermato la convinzione di poter dare risposte certe e di non procedere con atti di fede. Siamo di fronte ad un grande lavoro - il primo svolto interamente da studiosi italiani - che hanno raccolto tutte le ricerche internazionali effettuate sino ad oggi al fine di capire se la psicoterapia funziona. Anche dopo anni, spesso ci sfugge cosa può produrre un cambiamento in un paziente e questo volume può essere molto utile a ogni clinico per riflettere sul suo lavoro".

costruire e mantenere un'"alleanza", cioè promuovere sforzi congiunti per raggiungere obiettivi comuni nel contesto di una relazione che abbia caratteristiche di sicurezza e fiducia. Inoltre sappiamo che sono le capacità relazionali del terapeuta, indipendentemente dal modello clinico di riferimento, ad essere in gran parte responsabili dell'efficacia dell'intervento. Ma sappiamo anche che queste capacità, se non sono organizzate per mezzo di elementi tecnici e temporali, da sole non bastano a garantire la riuscita del trattamento.

A partire da queste osservazioni, e dall'intenzione di descrivere lo stato dell'arte nel campo della ricerca, abbiamo chiamato a raccolta, ma anche a confronto, i maggiori studiosi italiani. È nata così un'opera, unica nel panorama italiano, capace di orientare il lettore (ricercatore o clinico che sia)

in questo complesso territorio, senza perdere l'equilibrio tra l'enorme mole di dati e nuovi interrogativi.

Il volume, che nasce con il patrocinio della Society for Psychotherapy Research, è organizzato in tre sezioni. Nella prima sono trattate tematiche generali: evoluzione storica della ricerca in psicoterapia, problemi metodologici più rilevanti, nodi del dibattito attuale, tra cui l'avvincente interazione tra psicoterapia e neuroscienze, ma anche "come" vanno raccolti e studiati i dati della psicoterapia.

Nella seconda parte viene fornita una rassegna dei principali costrutti (con i relativi strumenti di misura) indagati nella ricerca in psicoterapia. Tra questi il transfert e il controtransfert, l'alleanza terapeutica, la funzione riflessiva, la metacognizione, l'attaccamento e i modelli operativi interni, la diagnosi di personalità. Qui, oltre ad un panorama aggiornato, si fa un quadro delle ricerche compiute, dei risultati raggiunti e delle prospettive future.

Nella terza parte sono infine raccolti contributi che illustrano il rapporto tra la ricerca in psicoterapia e i diversi modelli: psicoanalisi, terapia di gruppo, terapia familiare e terapia cognitiva.

Ma la vera scommessa di questo libro è quella di ridurre la distanza tra pratica clinica e ricerca empirica. Per molti anni, infatti, la ricerca è sembrata (ai clinici) un esercizio accademico, riduttivo e lontano dalle reali problematiche dei pazienti e dei loro terapeuti. E la clinica è sembrata (ai ricercatori) un territorio ineffabile di soggettività e di diffidenza di fronte a qualunque tentativo empirico di verificare come funziona e perché funziona un trattamento. Speriamo aver contribuito al dialogo tra due componenti necessarie e interdipendenti: clinica e ricerca.

(Tratto dal Supplemento Salute di "La Repubblica")