

RUBRICA - La domanda che più frequentemente uno **psicoterapeuta** si sente rivolgere è la seguente: **“Ma la psicoterapia è veramente efficace?”**. Si tratta di una domanda legittima, nella misura in cui chi si appresta a compiere un percorso psicologico (e a farsi carico di un certo impegno emotivo, esistenziale ed anche economico) deve sapere se lo strumento attraverso il quale cerca un maggior grado di benessere è affidabile.

Per tutto il Novecento nell'ambito della Psicologia sono fiorite molte “scuole”, ognuna con la propria visione dell'uomo, della **psicopatologia** e dei principi attraverso cui l'uomo cambia e **modifica il proprio modo d'essere**. Ma il tema dell'**efficacia della psicoterapia** non è quasi mai stato affrontato in modo sistematico e scientifico. Si è sempre fatto affidamento sull'analisi del singolo caso e su indagini approssimative dei racconti personali sul grado di benessere raggiunto dopo una psicoterapia. Sia la ricerca di base che la clinica (nei diversi saperi disciplinari che hanno espresso, dal Comportamentismo alla Fenomenologia, dal Cognitivismo alla Psicologia Dinamica nelle sue infinite articolazioni) si sono concentrate sull'elaborazione dei propri modelli teorici più che sull'indagine circa l'efficacia dei propri approcci.

Dall'ultimo decennio del secolo scorso la comunità scientifica si è invece interessata in modo sistematico all'efficacia della psicoterapia, soprattutto attraverso indagini statistiche longitudinali su larga scala. Ciò che è emerso in modo inequivocabile da queste ricerche è che **la psicoterapia è efficace**, al di là di qualsiasi dubbio. La conclusione a cui pervengono ad esempio Lambert & Ogles (che si sono occupati in modo sistematico di questo tema) in “The efficacy and effectiveness of psychotherapy” (New York, 2004), è la seguente: **“Sebbene i metodi delle prime ricerche e delle meta-analisi siano da migliorare, l'insieme delle ricerche considerate dimostra che la psicoterapia è efficace. Questa scoperta ottenuta attraverso l'analisi di migliaia di ricerche e centinaia di meta-analisi è un fatto incontestabile”**.

L'enorme mole di lavori compiuti negli ultimi trent'anni nell'ambito dell'efficacia della psicoterapia è recentemente stata riassunta e analizzata dallo psichiatra e psicoterapeuta **Emilio Fava** e dal **Gruppo Zoe** “per lo studio e la formazione sulla qualità e l'efficacia delle cure psichiche”, di cui è presidente. Ci riferiamo in particolare al volume “La competenza a curare. Il contributo della ricerca empirica”, edito nel 2016 per i tipi di Mimesis nell'ambito della collana “Frontiere della Psiche”. Si tratta di un aggiornatissimo e molto puntuale lavoro di sintesi ed interpretazione di tutte le ricerche compiute nell'ambito dell'efficacia delle psicoterapie condotto vagliando migliaia di studi e centinaia di interpretazioni prodotte dalla ricerca empirica.

Fava, riassumendo i risultati della sua approfondita ricerca, si esprime in questi termini:

“Possiamo asserire che, oggi, è sicuramente falso sostenere una modesta o scarsa efficacia delle psicoterapie nel trattamento dei principali disturbi mentali di livello lieve e moderato e nei disturbi di personalità anche gravi” (p. 25). Non solo: **“La terapia basata sui farmaci** (magari a rilascio prolungato) **può sembrare più economica** dal punto di vista della riduzione dei costi della salute pubblica se confrontiamo la durata e la frequenza dei controlli farmacologici con la durata e la frequenza delle sedute di psicoterapia. L’approccio psicoterapeutico da molti è considerato poco efficace e/o troppo costoso per le strutture pubbliche. **Queste e altre credenze sono state esplorate e in gran parte confutate dalla ricerca empirica”**. (pp. 192-193).

Possiamo dunque dire con certezza, sulla scorta di una ricerca empirica scientifica, oggettiva, rigorosa e non-ideologica, che la psicoterapia è assolutamente efficace nel produrre un **maggior grado di benessere per i pazienti**. Ora si apre però un altro tema altrettanto interessante e spinoso: quale degli infiniti tipi di psicoterapia è più efficace? E sulla base di che cosa è opportuno scegliere?

E di questo ci occuperemo nel prossimo intervento.

Dott. Enrico Bassani

Psicologo - [Psicoterapeuta](#)

Via Leonardo da Vinci 15, Lecco

<http://www.bassanipsicologo.it> - info@bassanipsicologo.it - tel. 338.5816257

ARTICOLI PRECEDENTI

21 Aprile - [Psicologia e Vita. Si vive una volta sola!](#)

13 Marzo - [Psicologia e Vita. Coronavirus: psicosi, legittima paura e senso di responsabilità](#)

29 Febbraio - [Psicologia e Vita. Psicosi Coronavirus](#)

24 Gennaio - [Psicologia e Vita. Esprimetevi e sarà tutto più chiaro...](#)

2019

19 dicembre - [Psicologia e Vita. “Devo imparare a farmi scivolare le cose addosso”](#)

19 novembre - [Psicologia e Vita. Né Sì, né no: la potenza distruttiva dell'ambivalenza](#)

15 ottobre - [Psicologia e Vita. Quando è opportuno rivolgersi a uno psicoterapeuta?](#)

6 settembre - [Psicologia e Vita. Che cosa sta succedendo ai nostri ragazzi?](#)

25 giugno - [Psicologia e Vita. Dottore, soffro di stanchezza](#)

16 maggio - [Psicologia e Vita. Psicofarmaci sì, psicofarmaci no. Chi ha ragione?](#)

26 marzo - [Psicologia e Vita. Ma ansia e depressione sono malattie?](#)

12 febbraio - [Psicologia e Vita. Psicologia di coppia: l'arte di confliggere](#)

28 gennaio - [Psicologia e Vita. "Non voglio più stare male!" Ma come si fa?](#)

2018

18 dicembre - [Psicologia e Vita. Terapia di coppia: l'amore ha sempre bisogno di regali](#)

14 novembre - [Psicologia e Vita. La mia anima ha fretta](#)

19 ottobre - [Psicologia e Vita. "Devi prendermi per quello che sono!"](#)

23 settembre - [Psicologia e Vita. Occhio ai tranelli della psiche e del senso comune](#)

4 settembre - [Psicologia e Vita. Come si fa a "ritrovare l'energia?"](#)

16 luglio - [Psicologia e Vita. La noia, spiacevolissima occasione di rilancio](#)

21 giugno - [Psicologia e Vita. Notte prima degli esami...](#)

7 giugno - [Psicologia e Vita. I valori? Iniziamo a dar valore alle parole...](#)

23 maggio - [Psicologia e Vita. Dottore, devo comprare lo smartphone a mio figlio?](#)

1 maggio - [Psicologia e Vita. Liberi! Ma da che cosa?](#)

10 aprile - [Psicologia e Vita. La violenza psicologica: inadeguatezza e senso di colpa](#)

20 marzo - [Psicologia e Vita. Riconoscere e combattere la violenza nella coppia](#)

9 marzo - [Psicologia e Vita. La forza di andare fino in fondo...](#)

22 febbraio - [Psicologia e Vita. L'uso della forza nelle relazioni](#)

1 febbraio - [Psicologia e Vita. Santa Rabbia \(... da maneggiare con cura\)](#)

18 gennaio - [Psicologia e Vita. Accondiscendenza, falsa amica delle relazioni](#)

2 gennaio - [Psicologia e Vita. Regalatevi relazioni, e sarà un buon 2018](#)

2017

18 dicembre - [Psicologia e Vita. L'elisir \(psicologico\) di lunga vita](#)

5 dicembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari con sé stessi \(2\)](#)

21 novembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari e onesti con sé stessi](#)

7 novembre - [Psicologia e Vita. La felicità è sempre una conquista](#)

17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come, quando e perchè si manifesta un sintomo](#)

2 ottobre - [Psicologia e Vita. La comprensione di sé... in pillole](#)

4 settembre - [Psicologia e Vita. Sindrome da rientro dalle vacanze? Che cosa nasconde?!](#)

26 luglio - [Psicologia e Vita. Il sottile confine tra accettazione e rassegnazione](#)

10 luglio - [Psicologia e Vita. Cos'è un attacco di panico?](#)

19 giugno - [Psicologia e Vita. Paura, ansia o attacco di panico?](#)

3 giugno - [Psicologia e Vita. La prima regola per non soccombere: darsi valore](#)

24 maggio - [Psicologia e Vita. Perdersi... nella relazione di coppia](#)

8 maggio - [Psicologia e Vita. Litigi e conflitti di coppia, istruzioni per l'uso](#)

- 26 aprile - [**Psicologia e Vita. I segni dell'emotività non espressa**](#)
- 10 aprile - [**Psicologia e Vita. L'educazione emotiva**](#)
- 27 marzo - [**Psicologia e Vita. Come costruire un buon rapporto con vostro figlio**](#)
- 13 marzo - [**Psicologia e vita. Che cosa devo assolutamente dare a mio figlio**](#)
- 27 febbraio - [**Psicologia e vita. Come si fa a credere in sé stessi?**](#)
- 13 febbraio - [**Psicologia e vita. Cosa vuol dire "Ti amo"?**](#)
- 30 gennaio - [**Psicologia e Vita. Ecco come ci inganniamo minuto per minuto**](#)
- 16 gennaio - [**Psicologia e Vita. La paura che non si riesce a vedere**](#)
- 28 dicembre - [**Psicologia e Vita. "Alla ricerca della felicità"**](#)
- 12 dicembre - [**Psicologia e Vita. Scappa, scappa... ma che accadrà dopo?**](#)
- 28 novembre - [**Psicologia e Vita. Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?**](#)
- 14 novembre - [**Psicologia e Vita. Le emozioni non si giudicano**](#)
- 1 novembre - [**Psicologia e Vita. Emozioni o pensieri... chi detta legge?**](#)
- 17 ottobre - [**Psicologia e Vita. Come si diventa ciò che si è**](#)
- 3 ottobre - [**Psicologia e Vita. Dove si nasconde la salute?**](#)
- 15 settembre - [**Nuova rubrica per LN: "Psicologia e vita". "Psicologia della vita quotidiana"**](#)