

RUBRICA - Ci siamo lasciati, nello scorso intervento ([“Ma la psicoterapia è veramente efficace?”](#)), con la certezza che [la psicoterapia](#) è il miglior strumento a nostra disposizione per produrre un [maggior grado di benessere per i pazienti](#). Tutte le ricerche empiriche condotte negli ultimi trent'anni confermano questo dato. 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?

Per rispondere a questa domanda facciamo ancora una volta riferimento al volume *“La competenza a curare. Il contributo della ricerca empirica”*, edito nel 2016 per i tipi di Mimesis, dello psichiatra e psicoterapeuta **Emilio Fava** e del **Gruppo Zoe**.

Un paradosso noto in psicoterapia già dal secolo scorso è la constatazione del fatto che la possibilità di successo clinico di un percorso terapeutico prescinde dall'orientamento teorico del terapeuta che ne è artefice (insieme al suo paziente). È ciò che nella letteratura psicologica viene comunemente definito il **“Verdetto di dodo”**, termine utilizzato nel 1936 dallo psicologo statunitense **Saul Rosenzweig** (1907 - 2004) per indicare l'evidenza secondo cui **tutti i tipi di psicoterapia hanno approssimativamente la stessa probabilità di successo**.

Significa semplicemente dire che tutte le tradizioni psicologiche, sotto il profilo dell'efficacia (e quindi, indirettamente, della legittimità teoretica e della “verità” di ciò che esprimono), si equivalgono. Nelle loro irrisolvibili, inconciliabili, irriducibili, abissali - e spesso conflittuali - differenze sono identiche: producono gli stessi effetti.

Ma che cosa significa? Evidentemente qualcosa di fondamentale, che non riguarda le singole “scuole di pensiero” psicoterapeutiche ci sfugge. Proviamo a sintetizzarlo in questo modo: **l'efficacia** dell'intervento del terapeuta sui singoli pazienti sembra essere legata a qualcosa che **non riguarda la specificità del tipo di intervento** (con tutto l'apparato tecnico e teorico di cui si compone), ma che ha a che fare con un elemento preliminare, trans-disciplinare e, in qualche misura, comune. In caso contrario non si spiegherebbe il paradosso per cui, in termini di efficacia, i diversi tipi di psicoterapia sono tra loro equivalenti.

Che cos'è, dunque, questo potentissimo fattore sottotraccia responsabile dell'esito di una psicoterapia?

Facendoci carico del percorso di sintesi compiuto da Fava di tutte le ricerche sull'efficacia clinica, lo possiamo sintetizzare in questi termini: il fattore psicoterapeutico di gran lunga più potente ed efficace è **la relazione**.

“L'impressione generale - scrive Fava - è che gli studi mostrino l'importanza di un atteggiamento di attento ascolto orientato al permettere l'espressione più vera di ciò che il paziente prova, piuttosto che interventi intesi a “spiegare” il significato dei comportamenti, dei sogni e delle fantasie” (p. 168). Ascoltare ed osservare, dunque, cercando di **creare le condizioni per un'apertura relazionale**, la più ampia possibile, utilizzando una **postura autenticamente accogliente**, sia negli aspetti espliciti che in quelli impliciti: ciò che si dice e il modo in cui lo si dice.

Tutto ciò che crea **distanza relazionale** tra paziente e terapeuta - potremmo sintetizzare - è, al contrario, un potente fattore di **inefficacia terapeutica**: il giudizio, la mancanza di ascolto e di condivisione empatica, la squalifica, la disattenzione e l'assenza di cura. Ma anche l'indicazione esplicita di ciò che il paziente dovrebbe fare o di come dovrebbe comportarsi secondo la prospettiva del terapeuta; così come, su un altro versante, il dogmatismo disciplinare, la rigidità e inflessibilità rispetto a ciò che prevede la teoria, il protocollo, la tecnica.

Nella relazione terapeutica, affinché si verifichi un cambiamento che possa produrre effetti nella vita di un paziente, è dunque necessario, oltre che scontato, che entrino in gioco **tutte quelle componenti che rendono faticosa e dolorosa la vita di un individuo**. Quindi emozioni, tematiche di vita, fragilità e sensibilità, modulazioni della distanza, meccanismi di difesa, pensieri, comportamenti. Insomma, tutto l'universo più intimo e profondo che il modo d'essere di una persona custodisce ed esprime.

Se questa apertura si verifica, grazie all'accogliente solidità del terapeuta, il cambiamento sarà possibile. E si verificherà a prescindere dal tipo di psicoterapia in campo. Come scrive Fava: *“Non è importante solo definire un tipo di psicoterapia, ma considerare “come” viene fatta”*.

Dott. Enrico Bassani

Psicologo - [Psicoterapeuta](#)

Via Leonardo da Vinci 15, Lecco

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

ARTICOLI PRECEDENTI

4 Settembre - [Psicologia e Vita. Ma la psicoterapia è veramente efficace?](#)

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 sè... 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"**](#)