PSICOTERAPIE: : QUALE SCEGLIERE ? Breve guida sulle prove di Efficacia Pillola 2

Data 04 maggio 2025
Categoria psichiatria_psicologia

La settimana scorsa, nella prima parte(1) abbiamo evidenziato la situazione complessa e talora contraddittoria nel mondo delle psicoterapie, ricordando come in Italia il MIUR (Ministero Università e Ricerca) abbia riconosciuto ed autorizzato all'ìnsegnamento circa 350 Scuole, di almeno sei diversi orientamenti, con riferimenti culturali e metodiche di insegnamento profondamente diverse tra loro; nella medesima "pillola" abbiamo ricordato che l'indirizzo psicoterapeutico che ha fornito maggiori prove documentate sulla propria efficacia è sicuramente quello " Cognitivo-Comportamentale": abbiamo a tal fine commentato un recente poderoso studio basato sulla tecnica statistica della Metanalisi su 32 968 pazienti che prova la indiscutibile efficacia di questo approccio metodologico(2).
La esperienza di molti psichiatri,medici e soprattutto di molti pazienti tuttavia ci indica che anche psicoterapie molto diverse dalla"Cognitivo-Comportamentale" sono talora efficaci.

In questa pillola proponiamo indicazioni generali basate su studi rigorosi che ci permettono di individuare una base neurofisiologica che può spiegare il sorprendente "dato di fatto" che partendo da approcci molto diversi, terapeuti esperti possono ottenere buoni risultati(3,4,5).

Ecco una possibile spiegazione:
1) La base neurofisiologica di tutte le psicoterapie è la plasticità dei circuiti neurochimici dei nostri cervelli: quanto più spesso la Psicoterapia attiva circuiti che ci fanno sentire meglio, quanto più questi si rinforzano e tanto più agevolmente e frequentemente utilizziamo questi circuiti per superare momenti di difficoltà.
2) **La vita tuttavia ci fa spesso incontrare ostacoli legati a norme sociali complesse ed a rapporti interpersonali difficili:** le terapie sono efficaci non solo quando forniscono transitorie gratificazioni ma se aiutano a trovare un equilibrio tra desideri individuali e norme ed obblighi sociali.
3) **I fallimenti delle psicoterapie** possono essere dovuti a molti fattori ma ciò che accomuna molti fallimenti è il dato che il paziente continua ad avvertire uno stato di disagio o sofferenza, non riesce ad instaurare rapporti affettivi e sociali soddisfacenti e "non si sente compreso dal terapeuta…"
4)**Come si spiega il dato che terapie basate su presupposti e tecniche profondamente diverse possono essere efficaci? Che cosa le accomuna?** Il mistero si può spiegare perché le neuroscienze hanno documentato che in tutte le relazioni psicoterapeutiche efficaci si attivavano due importanti processi:un legame di fiducia e talora di affetto tra paziente e terapeuta e soprattutto le capacita di quest' ultimo di valorizzare le risorse del paziente insegnandogli ad utilizzarle per vivere meglio con sé stesso e con gli altri. Questi processi attivano i circuiti neurochimici della ricompensa che gratificano il paziente e lo inducono a ripetere queste esperienze positive.
5) **L' inaspettato ma importante ruolo del Digitale.**
Negli ultimi anni si sono diffusi software che hanno dimostrato indiscusse proprietà psicoterapeutiche: il primo software a dimostrare queste proprietà fu Sparx(6) un software utilizzato a partire dal 2013 in Nuova Zelanda che aiutava giovani depressi che non potevano essere seguiti con terapie personalizzate. Sparx è strutturato come un videogioco nel quale i giovani affrontano prove di crescente difficoltà ove vengono gratificati per ogni traguardo raggiunto; con questo software sono stati documentati miglioramenti nello stato dell' umore e nella fiducia in sé stessi.
Da allora le Digital Therapy si sono perfezionate e moltiplicate dimostrando che l' approccio cognitivo- comportamentale da loro utilizzato è sicuramente efficace anche se non superiore alle terapie somministrate dagli umani.

Conclusioni La storia transculturale dell' homo sapiens ci trasmette innumerevoli testimonianze di sofferenze psichiche curate da vari terapeuti in millenni di storia: stregoni, sciamani, alchimisti, religiosi hanno proposto soluzioni talora efficaci alle sofferenze della psiche umana.
In questa prospettiva il moderno paradosso di scuole psicoterapeutiche radicalmente diverse che tuttavia riescono a lenire la sofferenza, trova una spiegazione nei meccanismi evidenziati dalle neuroscienze: una buona relazione terapeuta- paziente ed un buon percorso rieducativo emozionale-relazionale e successivamente comportamentale.
La conoscenza di queste comuni basi profonde lascia aperta una porta a chiunque sia alla ricerca di una propria via....

Riccardo De Gobbi

Bibliografia

1)[b]pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=8701
2) Pim Cuijpers et Al.: Cognitive Behavior Therapy for Mental Disorders in Adults. A Unified Series of Meta-Analyses JAMA Psychiatry. Published online April 16, 2025. doi:10.1001/jamapsychiatry.2025.0482
3) Benedetti Fabrizio: Il cervello del paziente Fioriti Editore Roma 2012
4) Benedetti Fabrizio: Placebo e Nocebo Fioriti Editore Roma 2014
5) Van Rillaer Jacques: Psicologia della vita quotidiana Dedalo Editore Bari 2005
6) www.sparx.org.nz/the-game

Per approfondimenti metodologici consigliamo due volumi:

A) Collecchia G. Rossi R.L. De Gobbi R et Al.: La diagnosi ritrovata Pensiero Scientifico Edit Roma 2021
pensiero.it/catalogo/libri/la-diagnosi-ritrovata

B) Rossi R.L. Collecchia G. De Gobbi R et Al.: L'errore Medico Pensiero Scientifico Edit Roma aprile 2025
pensiero.it/catalogo/libri/l-errore-medico