

Scienza e filosofia



MICHAEL IGNATIEFF
CERCARE LA CONSOLAZIONE
NEL CONFORTO DEGLI ALTRI

Michael Ignatieff in *Sulla consolazione* (Vita e Pensiero, pagg. 248, € 20) si chiede come «trovare conforto nei tempi bui», condividendo la sofferenza o sopportando meglio la nostra. Propone approfondimenti che vanno dal *Libro di Giobbe* alle

meditazioni di Marco Aurelio, dai *Saggi di Montaigne* a un testo di Hume, via via sino alle opere di El Greco o di Mahler o a un discorso di Lincoln. Che cosa abbiamo da imparare? Risponde: «Qualcosa di molto semplice: non siamo soli, e non lo siamo mai stati».

Elizaveta Porodina. «Un/Masked» riflette gli ultimi anni della vita e del lavoro della fotografa, New York, Fotografiska fino al 30 aprile



FOTOGRAFISKA NEW YORK

UNA PSICOTERAPIA LUNGA ED EFFICACE

Dibattiti. Esistono prove incontrovertibili che nel tempo per ansia e depressione funzioni meglio dei farmaci. Eppure si continua a contrapporla all'approccio biologico, a discapito del paziente

di Franco Del Corno, Vittorio Lingiardi, Paolo Migone

Ancora a chiederci se la psicoterapia è efficace? *Repetita iuvant*. Sulla questione è intervenuto sulla «Domenica» Gilberto Corbellini nel suo articolo del 29 febbraio a proposito del libro di Thomas Insel, *Healing: Our Path from Mental Illness to Mental Health* (Penguin, 2022). È possibile dirimere la questione una volta per tutte? No di certo se usiamo termini generici come «disturbi mentali». Occorre essere specifici, cioè riferirsi, come ha fatto lo stesso Corbellini, a singole diagnosi, per esempio a quelli che vengono chiamati «disturbi mentali comuni», cioè ansia e depressione, che sono le condizioni di cui soffre la maggior parte dei pazienti.

Non c'è bisogno di basarsi su opinioni personali o sul «sentito dire», occorre guardare attentamente alle ricerche scientifiche, a quelli che vengono chiamati «studi clinici controllati randomizzati» (*Randomized Clinical Trials*), che dovrebbero essere utilizzati dai medici come una guida, un po' come i marinai leggono le previsioni del tempo. Ebbene, esistono ormai prove incontrovertibili che per l'ansia e la depressione la psicoterapia in media è efficace e, in alcuni casi - anche se la contrapposizione è insensata - più dei farmaci. Tra i tanti studi, citiamo una meta-analisi appena pubblicata su *World Psychiatry*, organo ufficiale della World Psychiatric Association, dove Pim Cuijpers e collaboratori hanno preso in rassegna 409 studi sulla terapia del-

la depressione, per un totale di 52.702 pazienti, giungendo a queste conclusioni: «È documentato che la terapia cognitivo-comportamentale per la depressione è efficace nelle sue diverse formulazioni e per differenti età, tipologie di pazienti e contesti. Tuttavia, da questa meta-analisi non emerge con evidenza una superiorità della CBT rispetto ad altre psicoterapie per la depressione». La psicoterapia sembra essere efficace quanto le farmacoterapie a breve termine, ma più efficace a lungo termine. È questo dato del miglioramento a

GRAN PARTE DEI MEDICI E AMMINISTRATORI DELLA SALUTE MENTALE IGNORANO ALTRI TRATTAMENTI SE NON IL FARMACOLOGICO

lungo termine che ci sembra particolarmente interessante, perché significa una minor incidenza di ricadute.

Dati come questi vengono ignorati dalla maggioranza dei medici e degli amministratori della salute mentale. Il trattamento principale è sempre quello farmacologico. Lo stesso Thomas Insel, che ha guidato per 13 anni il National Institute of Mental Health degli Stati Uniti (la più importante fonte di finanziamenti nel campo della salute mentale nel mondo), investendo 20 miliardi di dollari per le neuroscienze e la genetica, privilegiandola dunque rispetto alle ricerche cliniche, si è detto poi pentito, al-

punto da riconoscere che sul piano concreto queste ricerche non hanno portato benefici «concreti» ai pazienti, le cui condizioni, anzi, nell'arco di trent'anni sarebbero addirittura «peggiorate».

Come mai si continua a contrapporre l'approccio biologico alla psicoterapia, a volte addirittura svalutandola? Tra le tante cause, citiamo la scarsa articolazione diagnostica (ci sono disturbi depressivi e bipolari che senza ombra di dubbio richiedono la cura farmacologica, e forme depressive della personalità che si giovano della psicoterapia o di un trattamento integrato) e l'idea di una veloce e «misurabile» riduzione sintomatologica.

Può essere interessante segnalare a questo proposito che nel 2022 è stato pubblicato in Italia il documento finale della «Consensus Conference sulle terapie psicologiche per ansia e depressione», costituita con il patrocinio dell'Istituto Superiore di Sanità a partire da un convegno organizzato da Ezio Sanavio a Padova nel novembre 2016. A quel convegno era stato invitato David Clark, che aveva presentato il programma inglese *Improving Access to Psychological Therapies* (migliorare l'accesso alle terapie psicologiche), da lui promosso assieme a Richard Layard, docente di Economia alla London School of Economics, e poi attivato dal governo inglese nel 2008. Secondo London School of Economics, migliorando l'accesso ai trattamenti psicologici nei Servizi di salute mentale è possibile ottenere non solo un maggiore benessere per gli utenti, ma

anche un guadagno per le casse dello Stato (minori assenze lavorative, maggiori entrate per l'erario, minori spese sanitarie e costi indiretti dei disturbi, etc.). È quindi nell'interesse generale accrescere l'offerta e l'accesso alle psicoterapie nei Servizi di salute mentale, e per questo sarebbe necessario investire assumendo psicoterapeuti (oggi presenti in numero estremamente limitato) e organizzare un'adeguata formazione in tecniche psicoterapeutiche a prova di efficacia. Oggi i pazienti che necessitano di un trattamento psicoterapeutico sono costretti a ricorrere al mercato privato, con una discriminazione di censo inaccettabile in tema di salute e irrispettosa del dettato costituzionale.

Anche se una rondine non fa primavera, ci sembra doveroso ricordare l'iniziativa *bonus psicologo*, avviata nel 2022 dal governo Draghi, che consente, per determinate fasce della popolazione, l'accesso a un numero, certo limitato, di sedute di psicoterapia. L'allarme che ha consentito questa apertura «politica» alla psicoterapia è stato il disagio psicologico post-pandemico. La strada è buona, ma gli investimenti ancora troppo pochi. La richiesta ha di molto superato l'offerta. Al momento, un tavolo di ricerca voluto dal Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi (Cnop) sta studiando, sul piano clinico ed empirico, modi, tempi e risultati di questa formula. Nella speranza che da esperienza pilota possa trasformarsi in un servizio efficace, attento, garantito.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

RIPARARE IL DANNO DANDO VOCE AL CARNEFICE

Criminologia

di Chiara Somajni

Al quarto incontro con Adolfo Ceretti e Lorenzo Natali, Stefania Albertani dice, a sé stessa e ai due criminologi, di aver voluto commettere il delitto per il quale si trova in carcere. Non ha dunque ucciso la sorella per una sorta di automatismo, come da lei stessa dichiarato, ma per scelta. È un passaggio cruciale: Stefania ha recuperato la memoria di quell'atto efferato e con coraggio se ne assume la responsabilità; al contempo rende possibile la costruzione da qui in poi di un suo futuro nuovo, e diverso.

Io volevo ucciderla ruota intorno a una delle «interviste trasformative» che Ceretti e Natali stanno compiendo con autori di reato che implicano attacchi al corpo, attraverso le quali stanno testando e affinando la teoria criminologica avanzata in un loro precedente libro, *Cosmologie violente* (Cortina, 2009). Il modello da loro sviluppato, che come illustrato dagli autori nella sezione teorica introduttiva poggia sul criminologo Lonnie Athens e si allarga a includere altre correnti della più recente ricerca criminologica narrativa e filosofica, si basa sull'idea che ogni individuo è abitato da quello che chiamano un «parlamento interiore», composto da figure cui assegniamo un ruolo fondamentale nell'orientare le nostre valutazioni e le nostre decisioni. Attraverso serrate conversazioni interiori, è in dialogo con queste figure per noi dominanti che riusciamo a dare un senso al mondo che ci circonda e a noi stessi in esso. Il loro ruolo è orientativo, non deterministico; in contrasto con le pratiche più diffuse, secondo i due criminologi un margine di libertà permangono infatti, salvo eccezioni (interessante, qui, è il dibattito che rimanda alle neuroscienze e alla neuropsicologia), anche nei casi in cui la vita di una persona si sviluppi in condizioni sociali o psicopatologiche avverse.

Nella composizione di tale parlamento è inscalfibile: possono sgretolarla, mostrandone l'inadeguatezza, eventi drammatici e improvvisi, ma anche percorsi più silenziosi e gradualmente, come avviene attraverso l'azione interlocutoria, empatica dei due criminologi con Albertani. Azione trasformativa, appunto, basata su un ascolto non giudicante, su sollecitazioni calibrate e miratissime che imprimono accelerazioni alla narrazione, e in generale su una promessa di futuro che per Albertani, dolorosamente inchiodata al suo delitto, risulta impensabile. Ceretti e Natali, con Athens, chiamano la crisi del parlamento interiore «cambiamento drammatico di sé»: il vecchio parlamento va in frantumi, figure nuove possono entrarvi, e con loro può farsi strada un nuovo modo di sentire, pensare, agire, relazionarsi con gli altri, nuovi valori. Tali sono ad esempio anche i processi di radicalizzazione e i percorsi di deradicalizzazione di una persona.

Albertani è cresciuta sentendosi invisibile, all'ombra di un fratello idealizzato e protagonista pressoché assoluto di un parlamento interiore altrimenti asfittico: accanto a lui, solo il padre e la madre. Convinta per l'esperienza fatta in famiglia («orrificante», nella terminologia di Ceretti e Natali) che amare significhi farsi del male, l'orizzonte della sua vita è limitato al sentirsi «liberamente obbligata» a compiacere le aspettative dei suoi «altri significativi» (del fratello e del padre in particolare) - un'operazione

che le riesce di necessità solo annullandosi. Un equilibrio precario che si spezza quando fallisce l'azienda gestita con il fratello, e in particolare per la sua condanna: «Devi crepare all'inferno!». Albertani all'inferno c'è già e la frase fa da *trigger*, la camicia di forza della sua passività si strappa, incomincia a volere e a decidere per sé. Sempre, purtroppo, nell'alveo di una concezione del mondo alterata, dove il confine tra realtà e finzione è labile: Albertani allestisce a sua discopla una messa in scena che le sfugge di mano e della quale la sorella diventerà vittima sacrificale.

Nel corso dell'intervista, svolta in undici incontri nel 2020, Ceretti e Natali indagano con Albertani i pensieri e le emozioni prima, durante e dopo il gesto estremo mettendone a fuoco il senso soggettivo; le permettono di avvertire la possibilità di diventare altro rispetto a quanto è stata. Nella sua vita pian piano entrano figure nuove, cambia il rapporto con il cibo, attraverso cui compensava senso d'impotenza e invisibilità («mangiando il mondo»), si dischiudono canali nuovi attraverso cui esprimersi. Nulla potrà togliere ad Albertani il peso della responsabilità del delitto compiuto, cosa che Ceretti e Natali non mancano di ribadire più e più volte. Ciò stabilito: cosa fame? Può un'esistenza che si sia macchiata di un simile delitto riprendere a vivere? Si può diventare una persona diversa e migliore degli atti compiuti in passato?

Sono domande fondamentali, oltre che per Albertani, anche per il nostro sistema di giustizia. *Io volevo ucciderla* dimostra che anche gli atti più efferati possono essere avvicinati, che attraverso un lavoro dialogico queste narrazioni, se la persona lo vuole, possono trasformarsi e generare una storia nuova. Un processo riparativo che ha valore per la società, oltre che per l'individuo - come si sottolinea a chiusura del volume -, dove compaiono anche testimonianze della stessa Albertani e del direttore del carcere di San Vittore Giacinto Siciliano, nonché un testo della psicoanalista Laura Ambrosiano.

Oggi che grazie alla riforma Cartabia la giustizia riparativa è prevista dall'ordinamento italiano, Ceretti e Natali ne rafforzano la prospettiva, introducendo con l'intervista trasformativa uno strumento utile a favorire il successo di eventuali percorsi di mediazione penale. Perché la giustizia riparativa possa affermarsi pienamente è però cruciale che quanto maturato in ambito specialistico diventi cultura diffusa, superando una visione illusoriamente perfezionistica e sterilizzante di società che mira a neutralizzare gli autori di reato e a sottrarli allo sguardo pubblico. Al di là del suo portato teorico, questo volume, insieme al *Libro dell'incontro* (a cura di Ceretti, Guido Bertagna e Claudia Mazzucato, il Saggiatore 2015), dedicato agli autori delle violenze compiute negli anni di piombo e alle loro vittime, rappresenta un contributo preziosissimo in questa direzione, illustrando la metodologia impiegata e il suo potenziale impatto trasformativo in presa diretta. Parola per parola, senza che il male ci accechi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Adolfo Ceretti, Lorenzo Natali
Io volevo ucciderla. Per una
criminologia dell'incontro
Raffaello Cortina, pagg. 430, € 29