

perché dobbiamo credere ai miracoli



a cura del Prof. Stefano Federici

Dobbiamo credere ai miracoli non solo se siamo credenti in Dio, ma anche se crediamo nella psicologia scientifica, come faccio io. La psicologia odierna sempre più va scoprendo che per capire il funzionamento umano non possiamo separare quel che fa la nostra mente dal nostro corpo, come se la psiche o l'anima fossero qualcosa di spirituale che sopravvivono indipendenti dal nostro corpo. Tanto meno la psicologia pensa che sia possibile ridurre la mente solo a ciò che il corpo fa. Un'idea che sempre più si sta affermando è che quello che ci passa per la mente, che si colora della varietà delle nostre emozioni e si nutre con il senso che diamo alle cose, belle o brutte, piacevoli o spiacevoli, desiderate o neglette, insomma, tutto quello che chiamiamo psicologico è fortemente radicato nel nostro corpo. Non dico che è il nostro corpo, ma che è strettamente a lui connesso. Sorprendenti sono alcuni recenti studi sull'effetto placebo. Il placebo è una sostanza neutra che di per sé è del tutto inefficace per curare le malattie (un po' d'acqua tiepida), che se viene somministrata ad un paziente, inducendolo a credere che è la medicina guaritrice, sortisce gli stessi effetti sulla malattia che produrrebbe la somministrazione del farmaco specifico. Questo effetto placebo si è riscontrato anche per malattie gravissime come il morbo di Parkinson. Curare il Parkinson è una cosa assai difficile, perché il farmaco, la dopamina, deve raggiungere strati profondi del cervello che sono protetti da barriere che impediscono alla medicina di raggiungere le cellule malate. Ebbene, in soggetti parkinsoniani, a cui è stato somministrato il placebo, è stato riscontrato un effetto positivo maggiore che se avessero ricevuto il farmaco. Chi ha curato in questo caso le cellule compromesse dal morbo di Parkinson? La fede dei malati nel farmaco, la forza della loro mente. Infatti, nei cervelli dei soggetti che hanno ricevuto il placebo, credendo di prendere un farmaco, si è trovata la stessa sostanza del farmaco che hanno creduto di prendere (cioè la dopamina), anche in quantità maggiore di quella che gli sarebbe stata somministrata se avessero preso il farmaco (Beauregard, 2007). Il cervello ha prodotto la sostanza guaritrice, perché la mente vi ha creduto. È meglio comunque non spargere troppo la voce sugli effetti terapeutici del placebo; non vorrei che in questi tempi di crisi, il ministro della sanità Renato Balduzzi non solo imponesse ai medici di base di prescrivere solo principi attivi (come ha fatto) ma ai farmacisti di vendere solo placebo con il nome del principio attivo. Sai che

risparmio! Non ci sarebbero dubbi sugli effetti del placebo, abituati come siamo stati a credere alle bugie dei nostri governanti. Scusatemi l'inciso! Torniamo a noi. Io sono convinto che anche la psicoterapia agisca non solo sulla mente delle persone ma anche sul corpo come e più di un placebo. La psicoterapia, come per il placebo, richiede che il cliente creda fermamente nell'efficacia dell'intervento, ma più di un placebo esige l'attenta costruzione di una relazione d'aiuto. Un'alleanza nella quale il cliente si fida che lo psicologo possa essergli di aiuto. Ecco perché una terapia non funziona se il paziente non è motivato e non crede nell'efficacia del colloquio. Ma la psicoterapia è anche più di un placebo, perché la sua forza sanante non passa attraverso la somministrazione di uno pseudo-farmaco, ma attraverso l'irripetibile unicità dell'incontro di due persone. Una psicoterapia, infatti, non è uno pseudo-farmaco per tutti uguale (che per il placebo può essere una soluzione salina e per la psicoterapia la tecnica terapeutica), ma è un rapporto unico che si costruisce nella singolarità di ogni alleanza terapeutica. Una straordinaria testimonianza di un miracolo avvenuto durante un colloquio di psicoanalisi è quella narrata da Marie Cardinal, nel suo straordinario libro *Le parole per dirlo*. È la storia tutta al femminile di un'analisi che iniziò negli anni Sessanta, quando lei aveva trent'anni. Marie, isolata da tutti e oramai quasi impazzita per quel sangue che gocciolava ininterrotto dal suo utero emorragico, nonostante avesse provato per anni diverse cure, trovò la salvezza in un vico-

lo nel cuore di Parigi, dove c'era lo studio dell'analista. «Dottore, sono esangue. "Sono disturbi psicosomatici, non m'interessano. Mi parli d'altro". Uno schiaffo in piena faccia. Crollai e piansi. Feci le scale di corsa tenendo su con le mani i vestiti che avevo fatto a pezzi. Presto, in bagno. I miei stracci sporchi per terra, tra i piedi, io seduta sul bidè. Il sangue non colava più. Non credevo ai miei occhi. Il sangue non colava più». La psicoterapia è l'arte della relazione, l'arte di riconoscere espressioni del corpo che svelano una mente; l'arte di comunicare alla mente perché si esprima in un corpo; l'arte di guidare l'unicità di una persona ad esprimersi nella sua pienezza. (continua)

Bibliografia

- Beauregard, M. (2007). Mind does really matter: Evidence from neuroimaging studies of emotional self-regulation, psychotherapy, and placebo effect. *Progress in Neurobiology*, 81(4), 218-236.
- Cardinal, M. (1976). *Le parole per dirlo*. Milano, IT: Bompiani.
- Federici, S. (2012, Apr 11). Processi emotivi e cognitivi nella relazione d'aiuto. Relazione presentata al Convegno di Studi sulla Gestalt "Nuovi modelli del prendersi cura". Non pubblicato.

Prof. Stefano Federici

Psicologo - Professore associato
in Psicologia Generale

www.cognitivelab.it

stefano.federici@unipg.it