

Recensioni e Schede

Caterina Romaniello
c.romaniello@performat.it



Mark Widdowson (2016). *Transactional Analysis for Depression: a step by step Treatment Manual*. New York: Routledge.

L'Analisi Transazionale (AT) è un metodo efficace per trattare la depressione?

A questa domanda risponde Mark Widdowson, PTSTA, Professore Associato di Counselling e Psicoterapia presso l'Università di Salford, a Manchester.

La depressione è una delle psicopatologie a più alta incidenza nella popolazione mondiale e, secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità, è destinata ad aumentare nei prossimi decenni.

Per comprendere la portata di questa patologia, l'importanza di approntare terapie efficaci e renderle disponibili su larga scala, basti vedere questo dato: solo nel Regno Unito nel 2011 sono state effettuate circa 47,6 milioni di prescrizioni di antidepressivi con un trend in netto aumento con il passare degli anni e un costo di 282 milioni di sterline nel 2013 per il Sistema Sanitario. Se si tiene conto che gli individui con un livello socio-economico basso hanno una più alta percentuale di ammalarsi di depressione per lunghi periodi, il dato che prima era

impressionante, si fa allarmante.

I costi sociali della depressione sono altissimi considerando il grado di inabilità che colpisce il paziente, l'impatto sul sistema familiare e anche il livello di rischio che essa rappresenta nello sviluppo di altre patologie fisiche e mentali.

La depressione, infatti, non è solo infinita tristezza.

È un problema che affligge non solo la psiche, ma anche il corpo, fino a colpire il sistema immunitario e il sistema nervoso; una patologia che può avere in circa il 75% dei casi una seconda manifestazione e che richiede degli interventi importanti in termini di risorse e di tempo.

In quest'ottica, i professionisti della salute mentale hanno l'importante compito di formarsi nel miglior modo possibile e confrontarsi continuamente, contribuendo alla costruzione di un linguaggio condiviso e affinando le tecniche a disposizione.

Il libro *Transactional Analysis for Depression: a step by step Treatment Manual* di Mark Widdowson, a breve in uscita in lingua italiana, rappresenta il primo libro di matrice AT research-based interamente dedicato alla depressione, con una completa descrizione dello stato dell'arte e una sistematizzazione delle tecniche utilizzabili in AT per il suo trattamento.

Esso non si pone come un manuale da seguire pedissequamente, dal momento che, come l'autore stesso sottolinea, molte sono le riserve rispetto all'uso dei manuali di psicoterapia ed è riconosciuto il pericolo di riduzionismo insito in essi. Tuttavia, il testo può essere considerato come un insieme di linee guida che il singolo terapeuta cuce ad hoc su di sé e sulle sue modalità di lavoro, nonché sul paziente stesso.

Dopo un'iniziale introduzione ai concetti basilari dell'AT, Widdowson descrive lo stato dell'arte sulla depressione evidenziando le ipotesi sulla sua eziologia e sui fattori che la alimentano, non fermandosi alle classiche e ormai riconosciute teorie, ma fornendo un panorama ampio di studi molto recenti. Inoltre, l'autore mette in evidenza le caratteristiche emotive, relazionali e comportamentali utili a sviluppare

nei capitoli successivi il piano di intervento e a descrivere i cambiamenti che proprio in queste aree è importante avvengano. Widdowson dedica parte del libro alla descrizione dei meccanismi del cambiamento terapeutico, con una particolare attenzione ai punti nucleari della terapia e a come ottimizzarne il processo, senza dimenticare la necessità di cucire ogni intervento sulla peculiarità del paziente stesso. In ultimo, ma non per ordine di importanza, sono trattati gli ultimi studi neuroscientifici sulla depressione e viene fatto un cenno al trattamento farmacologico.

Un libro, quello di Widdowson, a tutto tondo, che affronta il tema da molteplici punti di vista in modo completo e che fornisce chiarezza su come ottenere un'efficace psicoterapia nel trattamento della depressione. Un utilissimo strumento nella cassetta degli attrezzi per i terapeuti AT, fondamentale per gli psicoterapeuti in formazione che si avviano alla professione e che necessitano di maggiore definizione delle fasi e degli strumenti da usare.

