

## **Aaron Beck ci ha lasciato. Aveva 100 anni.**

### **di Fabio Sinibaldi**

Appena entrai a un convegno era impossibile non notare Aaron T. Beck, con il suo farfallino rosso, un sorriso dolce, uno sguardo intelligente e sempre genuinamente curioso.

Era sempre disponibile ad ascoltare gli altri. L'ho constatato personalmente e, ancora più volte, l'ho sentito testimoniare da altri colleghi. Quando l'ho avvicinato la prima volta alla fine di un convegno, anche se ero chiaramente giovane e inesperto, mi ha inondato di domande e ha cercato di capire a fondo il mio punto di vista.

Beck ci ha lasciati il 1 novembre all'età di 100 anni. A buona ragione, è ritenuto uno dei padri della psicoterapia cognitivo-comportamentale, ma in senso più ampio è giusto dire che è stata una figura centrale per la cura della salute mentale a tutto tondo.

Psichiatra, poi specializzato in approccio psicoanalitico, a un certo punto ha messo in discussione l'approccio freudiano alla ricerca una concettualizzazione che rispondeva alle caratteristiche e ai problemi dei pazienti che incontrava ogni giorno. Era attento a tutti gli aspetti, anche quelli più contingenti. Lui stesso raccontava spesso quanto fosse stato importante il suo desiderio di aiutare un paziente che doveva prendere l'aereo entro poche settimane: contrariamente all'orientamento terapeutico dominante all'epoca, Beck accettò la sfida e cercò di dare forma una terapia che potesse essere efficace nel tempo a disposizione.

Nonostante siano passate decenni dall'inizio del suo lavoro, tra molti è ancora diffusa l'idea che la terapia cognitivo-comportamentale sia un approccio iper-razionale e freddo, dove la logica domina tutto. In realtà, fin dagli inizi Beck aveva sottolineato l'importanza di come mente, emozioni e comportamenti si influenzano a vicenda. In effetti, bastava vederlo all'opera per capire che emozioni e relazioni erano al centro del suo operato. Anzi, erano in primo piano anche nella relazione terapeutica. Anche durante corsi e convegni era poco teorico (benché avesse in mente tutto in modo molto chiaro e organizzato) e preferiva fare dimostrazioni pratiche in cui usava domande maieutiche (lui amava chiamarle 'domande socratiche') in cui certamente agiva a livello del pensiero, ma con una eccezionale capacità di stare nel vissuto emotivo e nella relazione con il paziente. Questo è uno dei casi in cui, come spesso succede con i grandi maestri, nei loro manuali si trovano gli aspetti per loro innovativi, dando per scontato il loro stesso talento: Beck eccelleva in doti umane, curiosità, attenzione al corpo, ne parlava ma non li ha approfonditi molto, soprattutto nei primi testi che lo hanno reso famoso.

Inoltre, la sua attenzione per la praticità del lavoro terapeutico e la possibilità di manualizzarlo hanno permesso di iniziare a misurare l'efficacia della psicoterapia attraverso il metodo scientifico. Questo ha creato tanti vantaggi sia per gli utenti che per i terapeuti, quanto alcune resistenze nella stessa comunità professionale. Si tratta di un dibattito, in modo un po' diverso ed evoluto nel tempo, ancora vivo oggi: poter dare forma a una psicoterapia che tenga conto delle evidenze scientifiche, con una visione allargata della salute mentale che è un tutt'uno con quella fisica, basandosi su solide conoscenze scientifiche e, comunque, potendo creare percorsi su misura in una dimensione umana e relazionale. In questo processo di evoluzione la PNEI oggi si trova a giocare un ruolo di estremo rilievo (per chi fosse interessato ad approfondire rimando al documento recentemente redatto e pubblicato dalla Commissione Discipline Mentali per il rinnovamento di Psicologia e Psichiatria).

Beck è stato anche un grande innovatore. Lui stesso ha messo in discussione più volte il suo modello e tutta la la terapia cognitiva. Era aperto al cambiamento e invitava spesso i colleghi al confronto aperto e ad evolvere continuamente.

È stato un pioniere dell'integrazione a 360 gradi, attingendo a diverse discipline e trasformandole in modo pratico, ad esempio attingendo alla filosofia (come ha fatto con le domande socratiche e gli evidenti riferimenti allo stoicismo nell'analisi dei pensieri) così come alla statistica e agli studi sull'auto-percezione (che ha poi sintetizzato nelle sue famose scale, come quella per la depressione).

Beck teneva in considerazione anche le relazioni mente-corpo, sia per il suo valore neurobiologico (come l'introduzione del movimento nei protocolli per depressione, che oggi in termini PNEI possiamo rileggere come attività anti-infiammatorie e pro-dopaminergiche), sia considerando il valore del corpo nell'immagine di sé, come base per l'identità, come elemento con un ruolo nei sistemi di sicurezza e altri fattori cardini per il recupero del benessere e della salute mentale. Possiamo salutare A.T. Beck con tutta la gratitudine e simpatia per un grande maestro, sia nella rivoluzione teorica, sia nella modalità umana e creativa con cui ha saputo farlo.