

RECENSIONI

A cura di Claudio Mammini* e Pasquale Giaccone**

Jeffrey K. Zeig, *Psicoaerobica. Un metodo esperienziale per l'eccellenza del terapeuta*, Alpes Italia, Roma, 2023.

Profilo del trattato

Il libro si distingue per non essere un manuale tecnico ma un trattato filosofico sulla prassi della psicoterapia. L'opera si fonda su una potente metafora: così come l'aerobica allena il corpo per renderlo più forte e flessibile, la Psicoaerobica si prefigge di coltivare le medesime qualità nella mente. Il focus si sposta dalla cura della patologia alla salute psichica. Attraverso aneddoti clinici e riflessioni teoriche, Zeig guida lo psicoterapeuta a considerare il proprio ruolo ponendo l'accento non su "cosa fare", ma su "come essere" per facilitare il cambiamento nel paziente. Sul *mindset* che il terapeuta incarna. Il trattato si concentra su tre elementi: 1) la sofferenza come prodotto della rigidità psicologica; 2) il terapeuta come promotore e guida del processo di cambiamento; 3) gli "esercizi" mentali come strumenti utili per la salute psichica (introducendo costrutti come la flessibilità prospettica e lo stretching cognitivo), appunto: l'allenamento psicoaerobico.

A chi può interessare

Il volume si rivolge primariamente ai professionisti della salute mentale. In particolar modo agli psicoterapeuti ericksoniani e agli ipnotisti esperti. Chi già padro-

* Psicologo, Psicoterapeuta, membro del Consiglio Direttivo della Società Italiana Ipnotisi, Capo Redattore della Rivista "Ipnotisi". E-mail: mamminiclaudio@gmail.com

** Psicologo, psicoterapeuta, ingegnere, esperto in Bio-Neurofeedback. E-mail: pasqualegiaccone@gmail.com

neggia i metodi dell'induzione ipnotica troverà in Psicoaerobica la transizione dalla competenza tecnica alla maestria artistica. Psicoterapeuti di altri orientamenti, soprattutto sistemico-relazionale, cognitivo-comportamentale o psicodinamico, potranno riflettere su concetti di meta-livello come quello di "rigidità vs flessibilità", di sofferenza, nonché sull'uso creativo della metafora. Formatori e supervisori potranno trovare un *framework* eccellente per trasmettere ai discenti non solo le tecniche ma anche, attraverso la "presenza terapeutica" del docente, flessibilità e capacità di giocare con le idee.

I punti di forza

I punti di forza del trattato sono quattro: 1. in analogia con l'aerobica, la potenza metaforica del costruito di Psicoaerobica. Immediato. Intuitivo. Generativo. In grado di conferire al concetto di "lavoro su di sé" l'accezione positiva di potenziamento mentale, anziché quella psicopatologica del colmare una tara, riparare un danno, o curare un disturbo; 2. la centralità etica del terapeuta. L'insistenza sullo stato interno del clinico come variabile cruciale del processo rappresenta un potente richiamo etico. Ricorda che abbiamo una responsabilità diretta sulla salute psicofisica. Tra le metafore più efficaci, quella del "terreno fertile", dove seminare caratteristiche inesprese e del "territorio", da considerare e valorizzare; 3. l'orientamento alla salute e alla generatività. Prendendo le distanze dal modello medico focalizzato sulla patologia, Psicoaerobica, abbandonando concetti stigmatizzanti, adotta un linguaggio semplice, privo di tecnicismi e basato sulla promozione della salute e dello sviluppo psichico. In quest'ottica i pazienti sono "atleti" alla ricerca di un buon allenatore e di opportuni training mentali; 4. la prevenzione del *burnout*. Incoraggiando un atteggiamento di curiosità, gioco e creatività, il lavoro terapeutico è trasformato da compito potenzialmente logorante a opportunità di crescita sostenibile e stimolante anche nel lungo periodo.

Le criticità

Nonostante i meriti, l'approccio presenta alcune criticità. La natura filosofica del trattato, punto di forza per clinici esperti, può risultare vaga e di difficile comprensione per il neofita in cerca di guide chiare e procedure *step-by-step*. Del resto, se si prende alla lettera la metafora dell'allenamento mentale mancherebbe il "manuale" che traduce i principi illustrati in protocolli operativi. L'enfasi sulla creatività e l'abbandono di prospettive psicopatologiche in favore di altre di altro tipo, se non sostenuti da una solida formazione clinica può portare a interventi iatrogeni. Il "coraggio di essere irriverenti", suggerito dall'autore, richiede profonda saggezza psicoterapeutica. Per finire, l'approccio richiede un costante lavoro di auto-riflessione, una notevole tolleranza all'incertezza e la capacità di mobilitare stati di creatività "a comando". Potrebbe non essere semplice realizzare tutto ciò.

Le nostre conclusioni

Nonostante le sfide, Psicoaerobica rappresenta un contributo fondamentale per far evolvere il proprio approccio psicoterapeutico. In particolare, se lo psicoterapeuta adotta l'ipnosi ericksoniana. Il suo valore più grande risiede nel riportare il focus sull'elemento, forse, più trascurato dell'equazione terapeutica: il terapeuta. Jeffrey K. Zeig sottolinea che: come terapeuti, la capacità di facilitare il cambiamento nel paziente è direttamente proporzionale alla nostra stessa capacità di rappresentare quella flessibilità e curiosità che speriamo di promuovere. Per il clinico esperto o in formazione, Psicoaerobica è un invito a considerare ogni seduta come un'opportunità di allenamento, ogni impasse come una sfida alla propria creatività e a non pensare subito in ottica psicopatologica.