

# Noi siamo ciò che pensiamo: modificazioni cerebrali e geniche indotte dalla psicoterapia

<http://www.psychiatrictimes.com/articles/how-psychotherapy-changes-brain>

I nostri pensieri sono la nostra essenza. Grazie alle più recenti scoperte nel campo delle neuroscienze oggi si può affermare che gli effetti della psicoterapia si 'incarnano' nella persona: il benessere e il cambiamento psichico si correla con modificazioni neuronali e a livello di espressione genica, cioè vengono attivati geni inespresi e altri vengono disattivati. La psicoterapia è perciò un cambiamento profondo che si iscrive nelle strutture cerebrali attraverso lo strumento della parola.

Ecco quindi venir meno la credenza che solamente le terapie psicofarmacologiche agissero a livello fisico e non anche le psicoterapie, entrambe hanno invece effetti sia a livello fisico che a livello psichico: una conferma che la separazione mente-corpo anche se è un preconcetto duro da superare è ormai obsoleto anche per la scienza medica. Anzi questi risultati spiegano per quale ragione per cui in alcuni casi i migliori risultati 'terapeutici' si ottengono integrando i trattamenti farmacologici con quelli psicoterapeutici.

A livello comportamentale la modifica della narrazione di sé porta ad una accresciuta flessibilità emozionale e cognitiva: aiuta le persone di fronte agli avvenimenti della vita a trovare nuove modalità di azione e di pensiero possibili, questo allenamento alla flessibilità è il patrimonio che il paziente porta con sé per sempre, anche quando la psicoterapia è giunta a termine.

I risultati neuroscientifici attuali devono molto ai lavori del prof. Kandel che grazie ai suoi studi sulla plasticità sinaptica e sui meccanismi cellulari, molecolari e genetici della memoria nel 2000 è stato il primo psichiatra ad essere insignito del premio Nobel per la Medicina insieme con Greengard e Carlsson.

Questo sviluppo scientifico ha permesso il progressivo emergere di una visione unitaria dell'uomo, corpo e mente fanno parte di un unico network psicocorporeo, meglio Psico-Neuro-Endocrino-Immunologico: cambiando i pensieri si modifica il cervello, di conseguenza la biologia del nostro corpo.

Il noto progetto IAPT del governo inglese è il primo esempio di paese dell'occidente che in ottica economica ha incrementato l'utilizzo di strumenti psicologici nel trattamento integrato di molti disturbi fino ad oggi considerati di matrice puramente biologica. I fattori economici stanno spingendo i sistemi sanitari a superare le strategie di intervento basate su una visione biochimica del funzionamento umano, nelle evidenze scientifiche risiedono le ragioni di tale cambiamento paradigmatico: l'eziologia di gran parte delle malattie risiede nei comportamenti e nei modi di pensare che rendono antieconomici i trattamenti di natura esclusivamente biologica.