La psicoterapia tra arte e scienza

Vittorio Guidano insegna "come si fa" la psicoterapia cognitiva post-razionalista

Franco Angeli, 2008, 1° edizione

"*La psicoterapia non è una scienza. Mentre la psicologia oggi ha vari modelli che possono reggere a test di scientificità, la psicoterapia, più che una scienza, è un'arte.* "

Queste sono le prime righe del libro, o forse è meglio dire che sono le prime parole delle lezioni di Vittorio Guidano. Sì, perché il testo è una raccolta delle trascrizioni del training in cui Guidano stesso insegna ai suoi allievi, ma anche a tutti noi, come si fa la psicoterapia.
In quanto arte è difficile trovare delle regole, degli assunti da spiegare ed apprendere, ma ciò che è importante e continuamente ripetuto nel libro è il concetto di relazione. Ognuno di noi, indipendentemente dal proprio approccio e corrente di studi si trova ad essere ed instaurare una relazione con i nostri pazienti, ed è proprio la relazione lo strumento che possiamo e dobbiamo usare nel nostro lavoro.
Un testo denso di concetti importanti, ma dalla scrittura semplice che può essere letto solo in alcune parti anche se il consiglio è per una lettura completa e tutta d'un fiato, per ritornare ai lontani tempi del training.