La Avatar terapia nelle psicosi:una geniale idea che può curare e forse guarire

Data 21 gennaio 2018
Categoria psichiatria_psicologia

La Avatar terapia nelle psicosi:una geniale idea che può curare e forse guarire

Le psicosi di tipo schizofrenico sono malattie mentali caratterizzate dalla presenza per almeno un mese di almeno due dei seguenti sintomi, uno principale ed uno secondario, oppure due principali(1):

[b]Sintomi principali : a) Deliri b) Allucinazioni c) Eloquio Disorganizzato
Sintomi secondari: a) Comportamento Grossolanamente Disorganizzato o Catatonico
b) Sintomi negativi cioè Diminuzione della Espressione delle emozioni o Abulia[/b]

Il 60% delle persone con sintomi psicotici lamenta allucinazioni uditive, solitamente verbali, avvertite come molto tormentose ed a volte minacciose o persecutorie. Nel 25% circa dei casi esse sono resistenti alla terapia farmacologica.

Un esempio ormai noto anche al grande pubblico è quello dello scienziato John Nash, Premio Nobel per la economia(2) che più volte dichiarò che le voci, ovvero le sue tormentose allucinazioni uditive lo avevano accompagnato per tutta la vita,ma era uscito pian piano dall'isolamento imparando ad ignorarle od a conviverci.
Una innovativa e promettente strategia terapeutica in psichiatria è quella del l'uso di programmi informatici quali strumenti terapeutici:malgrado le preoccupazioni e lo scetticismo di molti psichiatri e psicoterapeuti è ormai dimostrato che se impiegati in maniera appropriata e sotto la supervisione di psichiatri esperti, programmi informatici possono essere utilizzati con successo nella cura di alcune forme di depressione,insonnia, disturbi d'ansia, fobici ed ossessivo-compulsivi (3,4): ma un ulteriore,decisivo passo avanti è stato fatto negli ultimi anni con la creazione ed utilizzazione degli Avatar…

[B]MINIGUIDA PER COMPRENDERE[/B]
[B]Cosa sono gli Avatar[/B]
L'Avatar non è altro che una rappresentazione virtuale nello schermo di un computer o di uno smartphone di una figura amichevole che, nel caso della ricerca che presentiamo, invia messaggi rassicuranti che mirano ad interferire con le allucinazioni uditive, favorendo nel paziente un progressivo allontanamento emotivo e sensoriale dalle allucinazioni.

[b]Cosa è la terapia cognitivo comportamentale[/b]
È un tipo di psicoterapia che utilizza i dati forniti dalle ricerche neurofisiologiche sul cervello e dalle ricerche cliniche sul nostro comportamento e sulle nostre interazioni sociali. Queste conoscenze vengono utilizzate dal terapeuta che ha un ruolo attivo e propone al paziente graduali modifiche del proprio modo di pensare e di agire. Questo approccio si differenzia marcatamente dall'approccio psicodinamico, che si basa invece sulle ricerche cliniche di Freud e dei suoi allievi; nell'approccio psicodinamico infatti il terapeuta aiuta il paziente ad acquisire una conoscenza del proprio inconscio, la qual cosa consente a volte di migliorare e guarire.

[b]Perché la terapia cognitivo-comportamentale (=CBT) utilizza programmi informatici ed ora anche Avatar[/b]
La CBT è una terapia efficace in numerosi disturbi mentali: da ricordare in particolare le forme depressive,i disturbi d'ansia, l'insonnia, le forme ossessivo-compulsive e le psicosi: essa richiede tuttavia terapeuti esperti ed una considerevole quantità di tempo. Le psicosi in particolare rispondono lentamente e parzialmente e richiedono la disponibilità di terapeuti molto esperti per periodi prolungati.

Va ricordato e sottolineato che il contatto diretto con terapeuti esperti a parere di tutti gli psichiatri è la soluzione ottimale ma i programmi informatici possono essere utilizzati con successo ove non sia possibile una psicoterapia personalizzata condotta da terapeuti esperti.
L'uso degli Avatar quale strumento terapeutico è stata proposta e sperimentata fin dal 2008 da Leff (5,6,7) e da allora è stata testata ed adattata a vari contesti.

Recentemente uno dei riferimenti più solidi ed autorevoli in ambito psichiatrico, The Lancet-Psychiatry ha pubblicato uno studio randomizzato controllato di grande interesse sul trattamento di 75 pazienti con allucinazioni uditive mediante un Avatar che inviava messaggi atti a lenire le tomentose allucinazioni (8).
Più precisamente nello studio sono stati selezionati mediante lo " Psychotic Symptoms Rating Scales Auditory Hallucinations" 150 pazienti affetti da psicosi con allucinazioni uditive resistenti alla terapia farmacologica. I pazienti sono stati quindi assegnati con estrazione casuale a due gruppi, ambedue di 75 individui, uno dei quali, quello di controllo, fu sopportato a distanza mediante counseling, l'altro gruppo invece venne affidato ad un Avatar che dialogava con i pazienti interferendo con le voci moleste. La valutazione della frequenza, intensità e qualità persecutorie delle allucinazioni venne effettuata all'inizio dello studio, a 12 settimane, a 24 settimane.
L'analisi dei dati è stata effettuata con la metodologia "dell'Intention to treat" su modelli misti lineari. I risultati sono stati

confortanti:il gruppo di pazienti trattati con avatar ha riferito dopo 12 settimane una riduzione tanto della frequenza che della gravità delle allucinazioni uditive, che avevano caratteristiche meno moleste e persecutorie. L'effetto della Avatar-terapia permaneva, sia pure in maniera attenuata, anche a settimane .
Gli autori sottolineano la originalità dello studio e l'ampiezza delle prospettive da questo aperte ma correttamente ritengono che la avatar terapia possa e debba essere ulteriormente perfezionata adattandola alle caratteristiche delle allucinazioni e dei pazienti e che i risultati debbano essere confermati nel tempo eventualmente ricorrendo a cicli di Avatar terapia opportunamente intervallati .
Non si tratta quindi di una terapia semplicemente sintomatica, di pronta ed immediata applicazione , ma di una nuova metodologia terapeutica, suscettibile di molti potenziali sviluppi, ma da perfezionare ed affinare .

Conclusioni

L'interesse di questo studio è considerevole tanto per la psichiatria che per la pedagogia e le scienze sociali: viene sostanzialmente confermata una intuizione millenaria che per noi occidentali risale addirittura a Socrate ed agli Stoici, venne sviluppata nella antica Roma da Marco Aurelio, nell' era cristiana fu valorizzata ed insegnata ai propri discepoli da uomini del calibro di Agostino da Ippona ed Ignazio di Loyola e venne ripresa nell'illuminismo da Rousseau; sorprende il dato storico che qualche decennio prima di Socrate a migliaia di chilometri di distanza, in Cina, un altro maestro, Confucio, utilizzava tecniche molto simili …(9)
Tutti questi maestri di pensiero e di formazione, con modalità differenziate ma in ogni tempo efficaci, utilizzavano tecniche pedagogiche basate su "esercizi spirituali" che oggi chiamiamo a seconda dei casi "formazione didattica" o "seduteterapeutiche"
La moderna Psicologia Cognitivo Comportamentale non fa altro che applicare queste millenarie intuizioni, perfezionandole grazie alle scoperte delle Neuroscienze Cognitive con risultati oggi ancora più confortanti.
Nel geniale studio che abbiamo illustrato i ricercatori, non potendo disporre di maestri o terapeuti personali per centinaia di pazienti, hanno provato con successo a trasferire a figure virtuali (Avatar) parte delle competenze che scienze ed esperienza ci mettono a disposizione.
I risultati sembrano decisamente confortanti: la Avatar-terapia non è una stravagante invenzione di fantasiosi ricercatori ma è una innovativa,stimolante prospettiva di ricerca scientifica e terapeutica.

Riccardo De Gobbi

Bibliografia

1)www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=6581
2) Rufian Lizana A : Nash La Ricerca dell'equilibrio nella teoria dei giochi RBA Itali ed. Milano 2017
3) National Institute for Clinical Excellence(2009): Computerised cognitive behaviour therapy for depression and anxiety: Technology Appraisal 97. www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/TA097guidance.pdf
4) www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=5532
5) Leff J, Williams G et al.:Computer-assisted therapy for medication-resistant auditory hallucinations: proof-of-concept study
The British Journal of Psychiatry Jun 2013, 202 (6) 428-433; DOI: 10.1192/bjp.bp.112.124883
6) www.bbc.com/news/health-42097781
7) www.avatartherapy.co.uk
8) Tom KJ Craig, Mar Rus-Calafell M. et al.:AVATAR therapy for auditory verbal hallucinations in people with psychosis: a single-blind, randomised controlled trial thelancet.com/psychiatry on November 29, 2017 http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30427-3
9) Hadot Pierre : Esercizi spirituali e filosofia antica Giulio Einaudi Editore Torino 2005