

# PSICOTERAPIA: ma quale?

Docente: Martina Franchi

# PRIMA DI PARLARE DI PSICOTERAPIA

In Italia, la legge 56/1989 stabilisce che per fare lo psicoterapeuta è necessaria una specializzazione almeno quadriennale (dopo la laurea in Psicologia o in Medicina e Chirurgia) presso una Scuola pubblica o privata (riconosciuta dal Ministero dell'Università) che abiliti a tale professione.

Gli interventi psicologico-clinici, nell'ambito delle attività di «aiuto alla persona», non sono però limitati alla psicoterapia ed è opportuno distinguere chiaramente le differenze tra psicoterapia e:

**A. SUPPORTO PSICOLOGICO**

**B. COUNSELING PSICOLOGICO-CLINICO**

# IL SUPPORTO PSICOLOGICO

Un intervento di sostegno psicologico è rivolto al miglioramento del benessere globale della persona, che viene aiutata ad affrontare un problema presente nel *qui ed ora* e in qualche modo inevitabile come:

- ✓ *Eventi più o meno penosi e catastrofici (un terremoto, un lutto)*
- ✓ *Passaggi esistenziali (la nascita di un figlio, la pensione)*
- ✓ *Momenti temporanei di crisi (la malattia cronica di una persona cara o propria)*

Basato essenzialmente su: ascolto e supporto emotivo

Finalizzato a: accompagnare la persona nel momento critico, accogliere i bisogni emergenti, mobilitare le risorse per il raggiungimento di obiettivi concreti, stimolare la capacità di programmare e operare scelte, fornire suggerimenti nella gestione della vita quotidiana

# IL COUNSELING PSICOLOGICO

Processo relazionale caratterizzato da una maggiore direttività e attività dello psicologo nei confronti del cliente: si concretizza più con un «fare con» che con un «essere con».

Il problema presentato dovrebbe essere ben definibile e circoscrivibile (es. *non riesco a superare l'esame di Matematica*, oppure *non riesco a lavorare con il mio collega Luigi*, etc.), in generale, prendere delle decisioni o effettuare delle scelte rispetto ad una situazione problematica vissuta come un momento di impasse momentanea, che non tocca il senso della propria identità personale

Basato essenzialmente su: guida attiva alla ricerca delle possibili alternative di risoluzione del problema

Finalizzato a: validare le risorse già presenti nella persona e utilizzarle ai fini del cambiamento

# ASPETTI IMPRESCINDIBILI PER LA PSICOTERAPIA

1. Processo di cambiamento che implichi dimensioni strutturali dell'individuo
2. Motivazione intrinseca al cambiamento
3. Riconoscimento di aspetti di sé come «portatori di sofferenza»
4. Disponibilità a «mettersi in gioco» in un percorso che può comportare anche momenti emotivamente difficili da affrontare

# FACCIAMO UNA PROVA...

*1. Il vostro amico Mario vi racconta di essere preoccupato per suo nipote perché sta finendo la scuola superiore e non ha la minima idea di quale Università scegliere o, addirittura, se continuare con gli studi oppure iniziare a lavorare.*

Cosa consigliereste a Mario? Qual è il percorso utile ad aiutare suo nipote in questa importante scelta?

# FACCIAMO UNA PROVA...

2. La vostra amica Giovanna sta vivendo un momento particolarmente difficile perché a suo marito Antonio hanno diagnosticato il diabete e lei è preoccupata per le cure che dovrà fare e per i possibili cambiamenti che ci saranno nella loro vita

Cosa consigliereste a Giovanna? Qual è il percorso che potrebbe aiutarla in questo momento così delicato?

# FACCIAMO UNA PROVA...

3. Vostro figlio Giacomo vi racconta che sta passando un periodo in cui si sente triste e abbattuto. Per via del suo carattere chiuso e scontroso, ha numerosi scontri con i colleghi a lavoro e anche a casa con sua moglie perché è sempre nervoso e insoddisfatto. Si sente inutile e incapace, riconosce che il modo in cui affronta la sua vita non lo rende felice e vorrebbe cambiare questa situazione che lo fa stare male

Cosa consigliereste a Giacomo? Qual è il percorso che potrebbe aiutarlo ad affrontare questo stato di sofferenza?



# LE DIVERSE FIGURE PROFESSIONALI

## *PSICHIATRA*

medico specialista, particolarmente formato alla diagnosi differenziale delle diverse patologie psichiatriche, discreto conoscitore delle patologie neurologiche, esperto conoscitore della psicopatologia e dell'uso degli psicofarmaci (attività, quest'ultima non consentita agli psicologi)

Una specializzazione in psichiatria, in neuropsichiatria infantile, o, tanto meno in neurologia, non sono necessariamente abilitanti per la psicoterapia, anche se molte scuole di specializzazione in psichiatria hanno modificato il proprio nome in **scuola di specializzazione in psichiatria e psicoterapia**

Tipici *ambiti di intervento dello psichiatra* consistono nella terapia integrata di sostegno psicologico e trattamento farmacologico per le patologie psicotiche. Molti sono gli ambiti di possibile interazione tra la attività dello psicologo e quella dello psichiatra.

# LE DIVERSE FIGURE PROFESSIONALI

## *PSICOLOGO*

Lo psicologo è il laureato in psicologia che, dopo avere svolto un anno di tirocinio e sostenuto l'esame di Stato, si è iscritto alla sezione A dell'Albo professionale.

Lo psicologo interviene nella prevenzione, la diagnosi, le attività di abilitazione e riabilitazione e di sostegno in ambito psicologico, rivolte alla persona, al gruppo e alle comunità.

# LE DIVERSE FIGURE PROFESSIONALI

## *PSICOTERAPEUTA*

Lo psicoterapeuta è lo psicologo o il medico iscritto al relativo Albo professionale che ha conseguito una specifica formazione professionale in psicoterapia. La **specializzazione in psicoterapia è successiva alla laurea** e si realizza presso una scuola di specializzazione universitaria o presso un istituto privato riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca; la durata è di almeno quattro anni e comprende anche un tirocinio clinico di psicoterapia supportato da supervisioni.

# PSICOGERIATRA – LO PSICHIATRA DELLA TERZA ETÀ

Le competenze dello psicogeriatra non si limitano a quelle specifiche della psichiatria ma si estendono anche alle **patologie di carattere somatico tipiche dell'anziano**

Gli anziani raramente esprimono il loro disagio parlando di “tristezza o apatia”, come invece fanno i più giovani. Si tratta quasi sempre di **lamentele su problemi fisici**. A volte, questi non sono altro che il sintomo di un disagio più profondo, che affonda le sue radici in un vero e proprio disturbo psichico.

Può capitare che le persone anziane siano costrette in situazioni sociali di grande disagio e solitudine. In un simile contesto, qualunque problema psichico si amplifica, con la possibilità di farlo diventare più vulnerabile a sviluppare polipatologie ed a manifestare disturbi psicopatologici, con maggiore frequenza che nei giovani adulti, anche in risposta a condizioni

# ADESSO PARLIAMO DI PSICOTERAPIA

Con il termine psicoterapia si intende la pratica svolta da uno psicoterapeuta esperto per curare la sofferenza della mente, che può presentarsi con molti sintomi e concretizzarsi in diversi disturbi

Etimologicamente la parola psicoterapia significa *“cura dell’anima”*

Lo psicoterapeuta lavora con strumenti quali il colloquio, il confronto e la relazione per cambiare in profondità i processi psicologici alla base del malessere o di uno stile di vita inadeguato e che si possono manifestare con ansia, depressione, fobie o altri disturbi.

La psicoterapia permette alla persona di ottenere due **obiettivi** importanti:

1. conoscere meglio se stessi
2. portare a una trasformazione o un cambiamento di una situazione costituisce fonte di sofferenza



# I BENEFICI DELLA PSICOTERAPIA E DI UN PERCORSO PSICOTERAPICO

Approcciarsi a un percorso psicoterapeutico con le idee chiare porta sicuramente a un maggiore beneficio per la persona, dato che il legame che si instaura con il professionista è basato su comprensione ed empatia.

Un percorso di psicoterapia porta a una serie di **benefici concreti**, tra cui:

- ✓ miglioramento della vita emotiva;
- ✓ aumento della consapevolezza o mindfulness;
- ✓ diverso atteggiamento verso se stessi;
- ✓ effetti diretti sul cervello;
- ✓ miglioramento della vita relazionale.





**e per me...io penso all'empatia come  
una specie di spazio sacro**

Fondamentale per il successo del **percorso di psicoterapia** è proprio la **RELAZIONE CON IL TERAPEUTA**, che permette alla persona di essere accolta, ascoltata e capita, ma soprattutto non giudicata.



Questa relazione si definisce anche come **ALLEANZA TERAPEUTICA** e permette anche la condivisione di emozioni e pensieri molto dolorosi e delicati.

Non si può, invece, aspettarsi che uno psicoterapeuta possa prendere le decisioni al posto della persona che chiede aiuto o ottenere risultati in tempi brevi e prestabiliti.



# IL SETTING

In termini generali, in psicologia **setting** può essere definito come *l'insieme delle condizioni che delimitano, ospitano e sostengono l'intervento*

Definire il setting per lo psicologo vuol dire delimitare i confini entro cui egli costruisce uno spazio fisico, mentale per l'utente-cliente che pone una richiesta d'aiuto.

In psicologia le modalità di concepire, organizzare e utilizzare il setting nell'intervento psicologico-clinico sono strettamente intrecciate all'approccio teorico, alle metodologie che il clinico utilizza nel suo lavoro.

# SPAZIO ESTERNO E SPAZIO INTERNO

Il setting fa riferimento:

- ✓ alla **cornice fattuale e spazio-temporale** che organizza il rapporto professionale fra psicologo e paziente (**luogo, tempi, privacy e onorario per esempio**)
- ✓ al particolare **tipo di assetto** che può assumere il colloquio psicologico-clinico: **individuale, di coppia, familiare o di gruppo**

Ad un **livello psicologico**, questi dati di realtà, che costituiscono i **punti fermi che scandiscono e regolano il rapporto fra psicologo e cliente**, vanno a delimitare quello **spazio “mentale”** che psicologo e cliente – forti delle garanzie del setting appunto – possono negoziare e co-costruire.

# COSA ASPETTARSI DA UNA PRIMA SEDUTA DI PSICOTERAPIA?

Molte sono le domande che possono ronzare in testa a chi sta per intraprendere questo tipo di percorso, tra le più frequenti:

- ❖ “Cosa succede in terapia?”
- ❖ “Chi comincia a parlare?”
- ❖ “Cosa mi chiederà?”
- ❖ “Quanto durerà?”
- ❖ “Servirà a qualcosa?”

# INIZIAMO PER GRADI

- ❖ La psicoterapia è essenzialmente un **colloquio clinico** e in quanto tale lo strumento principale di espressione di paziente e terapeuta, è la **parola**
- ❖ Il **primo colloquio** è solitamente un colloquio di **accoglienza**, di **analisi della richiesta del paziente** che prevede una raccolta di informazioni riguardanti la storia di vita (personale e familiare) del persona che si rivolge al terapeuta
- ❖ Solitamente una seduta ha una durata variabile tra i **45 minuti** ed **un'ora**

# IL PRIMO COLLOQUIO

Durante la prima seduta, si analizzano le ragioni che hanno spinto il soggetto a rivolgersi ad uno psicoterapeuta, per poi arrivare nel giro di alcune sedute ad una definizione specifica degli obiettivi terapeutici e del contratto terapeutico.

Il terapeuta cerca di comprendere il paziente e il suo mondo di significati, come si è sviluppata la problematica che riporta, come si mantiene e come si manifesta.



# A COSA SERVE E DOPO QUANTO TEMPO IL PAZIENTE OTTIENE I BENEFICI SPERATI?

Non c'è una risposta univoca a questa domanda.

La psicoterapia non ha uno svolgimento lineare, può alternare fasi di stallo, a momenti di rapido avanzamento fino a momenti di regressione.

**Non è dunque possibile stabilire a priori il numero di sedute necessarie per il raggiungimento dell'obiettivo o degli obiettivi prefissati.**

La psicoterapia a volte può durare pochissime sedute, anche una sola, pochi mesi o alcuni anni.

La *durata* varia in relazione a diversi fattori:

- la severità dei sintomi presentati dal paziente
- la sua storia clinica e familiare
- la presenza di eventuali fattori di mantenimento
- l'atteggiamento dell'ambiente familiare
- la presenza o meno di una rete di supporto sociale
- l'approccio terapeutico scelto