



Psicologa Psicoterapeuta
Dr.ssa Roberta MORICONI



Lo psicoterapeuta



E' colui che dopo un corso di laurea quinquennale in Psicologia si è iscritto ad una scuola di specializzazione quadriennale, che lo ha abilitato all'esercizio della professione dello psicoterapeuta.

I motivi più frequenti per cui una persona si rivolge al terapeuta, che diventano anche gli scopi che la persona intende perseguire con la psicoterapia sono: migliorare progressivamente la capacità di gestione di situazioni difficili; migliorare la capacità di relazionarsi agli altri; raggiungere una maggiore consapevolezza di sé nella comunicazione interpersonale; eliminare la confusione sui propri obiettivi esistenziali e sulla direzione della propria vita; aumentare l'autostima e chiarire l'immagine di sé; eliminare le abitudini e i comportamenti preoccupanti; superare l'ansia, la depressione; riuscire a fronteggiare una crisi o la perdita di una persona cara, attivando efficacemente la capacità di prendere decisioni.

In terapia si cerca di stimolare e coinvolgere le persone ad un livello sia emotivo che cognitivo affinché possano ampliare la loro visione delle cose. Ogni attività terapeutica ha due scopi simultanei: modificare lo stato psicologico immediato che ha spinto il paziente a chiedere aiuto e fornire nuove esperienze che possano essere assimilate nella matrice affettiva e cognitiva degli schemi di sé e delle relazioni.

Potremmo raffigurarci la psicoterapia come una relazione professionale dove si costruiscono delle vicende legate essenzialmente a due sistemi motivazionali: Accudimento-Attaccamento e Cooperazione paritetica. Il paziente accetta una sorta di liturgia costituita da cerimoniali: la cadenza, il setting, gli spazi fra una seduta e l'altra e le possibili prescrizioni. L'insieme di questi cerimoniali svolge una azione di influenzamento, cambiamento e contenimento.

Nella vicenda paritetica terapeuta e paziente sono alleati per decifrare il mondo interno del paziente e il senso delle sue fantasie, pensieri, azioni, comportamenti ed in particolar il paziente può: narrare avvenimenti della sua vita presente e passata e narrandoli metterli a fuoco; condividerli con un altro, il terapeuta o altri membri della famiglia; parlare del suo punto di vista sugli argomenti narrati; trovare punti di vista alternativi con l'aiuto del terapeuta; eseguire compiti o fare delle cose che permettano di avere esperienze mutative.

Il trattamento clinico si esplica mediante una comunicazione qualitativa, all'insegna della riservatezza, ed è finalizzato alla trasformazione della personalità dell'utente nei suoi vari aspetti, da quello del pensiero e del linguaggio, trattato attraverso la proposta di nuove informazioni e spiegazioni razionali (processi cognitivi) a quello delle emozioni, affrontato per mezzo della riorganizzazione regressiva dei processi affettivi, e infine quello delle azioni, con esperienze e compiti regressivi (processi comportamentali).

La cornice temporale è una variabile importante che offre un senso a questo tipo di approccio, sia affinché il tutto non rimanga nel vago, nell'indefinito, sia per far sì che il terapeuta ed il paziente

si impegnino ambedue nel trattamento. Generalmente le cadenze delle sedute sono settimanali e i tempi globali del trattamento terapeutico variano da interventi a breve termine e focali sulla crisi (10-20 sedute: approccio centrato su sintomi psicopatologici), a medio termine (6-24 mesi: metodo ristrutturante della personalità) e infine, a lungo termine (metodo ricostruttivo). Pertanto la durata della psicoterapia varia a seconda del problema, della persona, e della sua evoluzione personale.

I destinatari

Destinatario della terapia può essere l'individuo, la coppia o la famiglia, cioè tutte quelle persone che si trovano a sperimentare disagi esistenziali, senso di frustrazione nel conseguimento delle mete personali e uno stato di insoddisfazione generale. Altri pazienti si avvicinano alla psicoterapia allo scopo di conoscersi meglio, di cambiare comportamenti insoddisfacenti oppure inefficaci, di motivarsi più creativamente sia nel lavoro sia nella vita privata.

Il contesto individuale fornisce l'opportunità di una più stretta relazione tra terapeuta e paziente e dunque permette un maggior disvelamento di materiale segreto. La scelta di un **trattamento individuale** include che i sintomi del paziente o i modi problematici di relazione interpersonale siano basati su conflitti interni, che il paziente sia un giovane che sta lottando per l'autonomia dalla famiglia di origine, o che i problemi o le difficoltà siano di natura così imbarazzante che la privacy del trattamento individuale è necessaria per avere la fiducia del paziente. E' indicato con persone che hanno necessità di differenziarsi dagli altri o che hanno deciso di interrompere una relazione e vogliono affrontare i problemi che ciò può comportare. Una controindicazione al contesto individuale è per clienti che mostrano eccessiva dipendenza o che si sentano minacciati dall'intimità di una relazione a due. Il trattamento di coppia, ove possibile e qualunque strategia si scelga, è sempre più produttivo rispetto al trattamento individuale.

La terapia di coppia va bene quando la relazione tra i membri è la questione principale, ma anche quando il problema di un individuo ha ripercussioni importanti sulla coppia stessa. Sembra indicata anche quando i litigi o le tensioni stanno causando preoccupazioni e quando un partner sperimenta uno stress crescente causato dai miglioramenti dell'altro che rompono certi equilibri precari.

Per quanto riguarda la **terapia familiare**, si potrebbe dire che la famiglia influenza tutte le forme di patologia individuale, comprese quelle con una grossa componente biologica, mediandone l'evoluzione.

Le variabili da considerare quando si ravvisi l'esigenza di affrontare una terapia familiare sono: il problema sembra essere connesso con le relazioni familiari, il paziente designato ha sintomi che sembrano essere la manifestazione di una famiglia disturbata, non vi sono stati miglioramenti nella terapia individuale.

Psicologa Psicoterapeuta
Dr.ssa Roberta MORICONI
Studio: Via Sant'Anna 13 – 00024 Castel Madama (RM)
Cell. 349.5559062
e-mail: info@robertamoriconi.it
Sito web: www.robertamoriconi.it