



Sono in Psicoterapia: cosa mi devo aspettare?

PRIMO COLLOQUIO

Il primo colloquio ha la funzione di valutare la situazione del paziente, la sua storia personale, le sue relazioni. Il primo colloquio serve cioè al terapeuta a formarsi un'idea complessiva del modo di vivere della persona venuta in consultazione e identificarne i nuclei maggiormente problematici.

Questo momento è molto importante perché terapeuta e paziente si conoscono e, se si crea un clima di sintonia, se il paziente si sente accolto e a suo agio, si gettano le basi per un'ALLEANZA.

La terapia, infatti, non è un trattamento effettuato dal terapeuta sul paziente, bensì un percorso in cui terapeuta e paziente creano una RELAZIONE, lavorando a quattro mani. Per meglio dire una relazione in cui due menti, ciascuna con il proprio mondo, si incontrano e insieme operano per raggiungere il massimo benessere possibile per il paziente.

RESTITUZIONE

Quando il terapeuta si è fatto un'idea complessiva della vita e della personalità del paziente, gliela comunica, gliela "restituisce". Ovvero gli fornisce una lettura integrata delle vicende affettive e relazionali con i relativi nessi. Gli chiarisce che sofferenza e conflitti portati in consultazione sono la conseguenza di determinate situazioni. Gli spiega che la sintomatologia ha un suo significato funzionale. Ne consegue un confronto ed una discussione su quelli che possono essere gli obiettivi terapeutici del caso.

CONTRATTO TERAPEUTICO

Una volta raggiunta una visione condivisa del lavoro da affrontare e degli obiettivi da raggiungere, si stipula il CONTRATTO TERAPEUTICO che generalmente è verbale. Più raramente scritto.

Il contratto terapeutico definisce le caratteristiche del contesto spazio-temporale in cui si svolgono gli incontri, le modalità della psicoterapia e le responsabilità del terapeuta e del paziente.

Riassumendo:

- -cosa avviene in una seduta psicoterapeutica
- durata della seduta
- frequenza delle sedute
- costi
- responsabilità del paziente e del terapeuta.

Il contratto è rigoroso ma non rigido e pertanto viene discusso. Curiosità e domande di chiarimento da parte del paziente vanno soddisfatte.

Alcuni elementi del contratto (es. frequenza delle sedute, durata del trattamento) dipendono dal tipo di psicoterapia. Nel nostro caso parliamo di PSICOTERAPIA PSICODINAMICA INDIVIDUALE .

- psicoterapia che ha lo scopo di esplorare la dimensione EMOTIVA del paziente e di rielaborare i CONFLITTI interiori responsabili dei sintomi o della sua situazione di sofferenza, di modo che il paziente possa gestire meglio gli effetti di tali conflitti, che possa divenire più consapevole dei propri stili relazionali e perciò modificarli per rendere i rapporti più soddisfacenti. Di modo che il paziente possa inoltre acquisire maggiore capacità e risorse psicologiche al fine di fronteggiare cambiamenti o difficili situazioni esistenziali.

DURATA DEL TRATTAMENTO

Da quanto detto sulle caratteristiche della psicoterapia psicodinamica, si deduce che non è possibile stabilire anticipatamente un numero preciso di sedute. Non è quindi possibile rispondere



esattamente alla domanda : "Quanto durerà?"

Ci sono molte variabili in gioco: l'età del soggetto, le capacità intellettive, le capacità introspettive, le resistenze al cambiamento, il grado di motivazione alla guarigione, la gravità di una determinata situazione sintomatologica (es ansia, fobie, depressione..), gli eventi esistenziali che possono intervenire nel corso della psicoterapia stessa. E' difficile prevedere quanto ognuno di questi fattori peserà.

Tuttavia, in generale, si tratta di un trattamento a medio-lungo termine

LA SEDUTA PSICOTERAPEUTICA

- cosa avviene durante una seduta?

La seduta in psicoterapia psicodinamica non ha uno schema predeterminato, né un tema o un argomento prestabilito. Il paziente viene semplicemente invitato a "pensare a voce alta", a parlare liberamente di ciò che gli viene in mente in quel momento, di ciò che più gli sta a cuore o che in quel momento lo affligge maggiormente dando il via, da qui, a ricordi, sentimenti, riflessioni "in libera associazione".

Dal canto suo il terapeuta aiuta il paziente ad esprimere in parole gli stati d'animo, ad entrare in contatto con i propri vissuti emozionali, a chiarire aspetti interni spesso percepiti come contraddittori, a mettere in luce problematiche che il paziente non è in grado di riconoscere, a dare un significato ad eventi, esperienze, comportamenti apparentemente senza senso.

Spesso, ma non per tutti, l'uso del lettino può favorire la fluidità e la profondità di questo processo poiché il paziente, libero dall'impegno del contatto visivo con il terapeuta che rimane dietro di lui, è più libero di entrare in contatto con il proprio mondo emozionale e di esprimerlo.

DURATA DELLA SEDUTA

La seduta dura 45-50 minuti.

Un tempo così ben definito risponde, da un lato, alla necessaria organizzazione dell'attività lavorativa del terapeuta, dall'altro, ad una funzione "educativa": avendo a disposizione un preciso arco di tempo, la mente del paziente viene naturalmente "allenata" a selezionare contenuti realmente utili e importanti per il lavoro che si sta svolgendo. In tal modo si sconfigge l'eventuale tendenza a disperdersi in argomenti "futili" o non pertinenti, che hanno lo scopo di EVITARE l'avvicinamento a contenuti interni percepiti come troppo dolorosi, o sentimenti ritenuti eccessivi e pericolosi (es. rabbia troppo intensa).

Si raccomanda sempre la PUNTUALITA' che molte persone all'inizio interpretano arrivare "per tempo" e pertanto in anticipo. L'ANTICIPO è fonte di disturbo in quanto il terapeuta è spesso impegnato con un'altra persona ed è sgradevole, soprattutto per il paziente, interrompere il flusso della comunicazione perché il terapeuta deve uscire per accogliere l'altra persona, così com'è altrettanto sgradevole che l'altra persona rimanga fuori davanti ad una porta chiusa. Inoltre, anche per l'anticipo, vale il discorso "educativo". Arrivare prima spesso risponde all'ansia di arrivare, all'urgenza di parlare. Allenarsi alla puntualità significa, in senso più ampio, imparare a contenere e gestire emozioni che sembrano sommergerci.

Il RITARDO è l'altra faccia della medaglia. Il paziente è chiaramente libero di usare il tempo a sua disposizione come vuole ma, ritardando, ancora una volta cede alla tentazione inconscia di allontanarsi o evitare di affrontare determinate cose. E di fatto ruba tempo a se stesso. E' sottinteso che a tutti qualche volta può succedere di ritardare. Qui si parla di persone che hanno una evidente tendenza a reiterare questo comportamento.

Il numero delle sedute è 1-2 alla settimana a seconda dei casi.

COSTI DELLA SEDUTA

L'onorario è a discrezione del professionista. Recentemente è stato abolito il tariffario minimo (40 EURO). Con le norme vigenti lo psicologo è tenuto soltanto a non eccedere il limite massimo del tariffario (140 euro) stabilito dall'Ordine degli Psicologi.

Personalmente ritengo che, essendo il fattore economico un elemento importante della terapia stessa, debba essere discusso con il paziente partendo da una cifra standard.

Quando una persona intraprende un percorso terapeutico, fa letteralmente un investimento sul proprio benessere in termini di energia mentale, di tempo e di denaro. Poiché tutti questi elementi possono influire sulla motivazione alla guarigione, ritengo che il costo debba essere concordato con estrema onestà sia da parte del terapeuta (che conosce le proprie competenze professionali e l'esperienza acquisita) che da parte del paziente (che valuta le proprie risorse e i limiti dei propri sforzi).



Una volta stabilito l'onorario, il paziente può scegliere se pagare di volta in volta oppure a fine mese.

- Le SEDUTE SALTATE senza preavviso di almeno 2 giorni devono essere pagate ugualmente. Questa regola è una risposta a quelle strategie di EVITAMENTO, cui abbiamo già accennato, che la mente mette inconsciamente in atto per evitare aspetti problematici e dolorosi.

Tali evitamenti, oltre a ritardi e a vere e proprie dimenticanze, assumono spesso l'aspetto di contrattempi e inciampi apparentemente del tutto accidentali. Sapere di dover pagare ugualmente la seduta persa "scoraggia" questi fenomeni. In questo senso è più che mai utile che il pazienti impari a considerare la seduta uno spazio personale di crescita e di miglioramento della vita, un possesso non cedibile, una sorta di "noleggio" di un luogo-tempo in cui avviene un incontro del tutto esclusivo.

LARELAZIONE PAZIENTE-TERAPEUTA

Con questo elemento se ne introduce un altro che riguarda specificatamente la NATURA del rapporto paziente-terapeuta. Affinchè la terapia abbia successo, questo rapporto deve rimanere all'interno dello studio, senza travalicare i confini della psicoterapia. Paziente e terapeuta non possono essere amici o "vedersi fuori" perché il rapporto che si instaura fra queste due persone è molto di più e molto altro rispetto all'amicizia: si tratta di una relazione estremamente intima nella quale il paziente ripropone i modi in cui vive il mondo e le relazioni esterne nonché i suoi vissuti più profondi e personali.

Riportare in seduta tutto questo materiale permette una rielaborazione dal "vivo" dei temi ripetitivi, con conseguente miglioramento delle relazioni con gli altri e con se stesso, unitamente all'acquisizione di una maggiore consapevolezza di bisogni e desideri. Si tratta di un processo reso UNICO dall'essere coinvolti in una relazione terapeutica e non amicale.

L'amicizia è una parte essenziale e preziosa della vita; è solo diversa dal rapporto con il terapeuta e non va confusa.

Anche se ciò non toglie che il terapeuta metta in campo, oltre alle competenze professionali, tutte le sue qualità umane di vicinanza, di sostegno e di partecipazione emotiva, garantendo un costante clima di calorosa accoglienza.

Un'altra conseguenza di tale regola è che anche i contatti telefonici tra paziente e terapeuta debbano essere limitati a comunicazioni di "servizio", per eventuali spostamenti o disdette di appuntamenti, rimandando al momento della seduta tutto ciò che è personale. Ripetiamo ancora che il contratto è rigoroso ma non rigido ed è auspicabile che il paziente impari a valutare la gravità o l'eccezionalità dei motivi che possano eventualmente giustificare l'eccezione alla regola.

- Tutto ciò che avviene e viene detto durante le sedute è coperto dal SEGRETO PROFESSIONALE, obbligo che il terapeuta è severamente tenuto ad osservare, pena denuncia all'Ordine degli Psicologi.

Il paziente, dal canto suo, è invitato a trattare con discrezione e riservatezza quanto emerge dai colloqui. Riportare ad un amico o ad un familiare una frase, un'osservazione, fuori dal contesto terapeutico, snatura i contenuti, ne toglie il senso originale, li "contamina" per così dire, creando confusione ed equivoci nella mente del paziente e nel suo rapporto con il terapeuta. Per lo stesso motivo, non sono ammessi colloqui o incontri con amici o familiari del paziente a meno che il terapeuta non ritenga che il paziente sia in grave pericolo per sé o per gli altri.

Qualora tuttavia il paziente si sottoponga a trattamento psicoterapeutico e contemporaneamente a trattamento farmacologico presso un professionista medico psichiatra, è previsto ed auspicabile un rapporto di collaborazione tra le due figure curanti. Questo naturalmente previo consenso del paziente unito alla garanzia che il confronto psicologo-psichiatra avverrà sul piano dell'andamento sintomatologico, cercando di preservare al massimo i contenuti personali della seduta.

Dott.sa Maria Rita Pederzani