







## Quando e perché rivolgersi ad un psicoterapeuta? da

Quando uscirai dalla tempesta non sarai più la stessa persona che ci è entrata. Ed è proprio per questo che serve la tempesta. (Haruki Murakami)

Parlando con le persone spesso mi viene posta una domanda: "Perché dovrei rivolgermi ad uno psicoterapeuta, mi potrebbe aiutare?" Nel corso della mia esperienza ho compreso che rivolgersi ad uno psicoterapeuta è una decisione che generalmente si elabora un po' alla volta e spesso avviene dopo una riflessione di mesi o addirittura di anni. In genere accade quando il convivere con il proprio malessere o con un problema da risolvere diventa molto pesante, compromettendo anche alcuni ambiti della propria vita (le relazioni con gli altri, con il partner, il lavoro, ecc.). Ad un certo punto ci si rende conto che le proprie risorse personali e il conforto delle persone care (familiari, amici, ...) non sono sufficienti per apportare quel cambiamento ormai desiderato e necessario per se stessi. Si decide allora di "prendersi cura di sé", affrontando ciò che più ci affligge in un determinato periodo della propria vita. Spesso si arriva a tale percorso anche dopo un trattamento farmacologico che non ha portato ai cambiamenti desiderati. Essendo stata anch'io per molti anni una paziente (per la mia formazione di psicoterapeuta ho svolto un lungo percorso di crescita personale), direi che rivolgersi ad uno specialista è una scelta veramente coraggiosa e al tempo stesso liberatoria. Generalmente alcune persone sono spinte a chiedere aiuto ad un professionista perché da troppo tempo si sentono ansiose, depresse, stressate, oppure hanno sviluppato determinati sintomi psicosomatici. Altre vi si rivolgono perché hanno bisogno di un sostegno per affrontare particolari situazioni della loro vita, come ad esempio una separazione, un divorzio o un lutto, così come abbiamo esposto nell'articolo precedente. Altrettanto, per gestire la crisi collegata a un cambiamento evolutivo (es. l'adolescenza, l'uscita di casa dei figli, la pensione...), che attiva internamente una serie di vissuti non sempre facili da affrontare in maniera autonoma. Il lavoro dello psicoterapeuta consiste nel proporre alla persona, in funzione della sua situazione e del suo desiderio di cambiamento, gli strumenti e i mezzi che gli consentano di raggiungere uno stato di maggior benessere. Sarà la persona stessa ad individuare gli obiettivi desiderati, ossia "COSA" vuole raggiungere o modificare di sé e della sua vita attraverso il percorso intrapreso (es. migliorare il rapporto con il proprio partner, cambiare alcuni aspetti della sua personalità, ecc.). Il compito del terapeuta sarà invece quello di stabilire il "COME" aiutarla a realizzare il suo obiettivo, scegliendo le strategie più adeguate, più funzionali al raggiungimento dello scopo prefissato. Esistono diversi approcci e diverse strategie terapeutiche ed io vari anni fa ho scelto di abbracciare l'approccio "Umanistico Integrato". Il termine "Umanistico" sta a significare che al centro del mio intervento c'è la relazione terapeutica (relazione paziente-terapeuta), e l'alleanza che si sviluppa all'interno della relazione stessa (Io-Tu). In una situazione relazionale priva di ogni giudizio, l'altro viene ascoltato, accolto e attraverso l'instaurarsi di una conversazione dialogica, in cui paziente e terapeuta hanno uguale spazio di partecipazione, si apre uno spazio interattivo, in cui le azioni o gli stati del paziente vengono "compresi e ripresi insieme". Il termine "Integrato" vuol dire che utilizzo differenti tecniche derivanti da approcci diversi (cognitivo-comportamentale, gestaltico, ecc.), scegliendo accuratamente quelle più funzionali alla risoluzione del problema presentato da una persona. Questo perché ogni individuo è unico e diverso da qualsiasi altro e non possono esservi delle "ricette preconfezionate". La soggettività e la visione olistica del paziente sono elementi fondamentali nel mio modo di lavorare. Un'altra domanda che mi viene spesso sottoposta è: "ma la psicoterapia quanto dura?" A questa domanda in genere rispondo che non si può stabilire a priori con certezza quanto tempo è necessario per ottenere un cambiamento desiderato. Alcune persone traggono dei benefici importanti anche in poche sedute: l'espressione e la condivisione del disagio vissuto è di per sé terapeutico e può generare sollievo e dar luogo allo sviluppo delle risorse interne anche attraverso un breve percorso. I cambiamenti strutturali della personalità invece richiedono un percorso più lungo in quanto coinvolgono diverse aree del Sé e la persona deve sviluppare nuove modalità di essere e di rapportarsi.

Per saperne di più

dott.ssa Tiziana Di Fazio

