



La psicoterapia individuale/2

Riprendiamo l'argomento della psicoterapia iniziato con l'articolo del mese scorso (domenica 31 maggio 2020 pag.31).

Parliamo delle paure che di solito sono presenti in chi inizia una psicoterapia. Una delle più frequenti è quello della sua durata e spesso il paziente lo chiede al terapeuta. Il fatto è che il terapeuta è in grado di fornire solo risposte orientative perché, nel determinare la durata di un trattamento, entrano in gioco fattori che sono solo in parte prevedibili.

In generale si può dire che una psicoterapia è un lavoro di ricerca impegnativo, dispendioso in termini di tempo, energia e denaro, che non accetta superficialità o mediocrità e quindi non può essere veloce. Del resto il suo obiettivo è ambizioso: si tratta di penetrare in meccanismi psichici complessi al fine di mettere in moto un

processo di trasformazione e maturazione della personalità globale. Sono necessari decenni per dare forma ad una struttura psichica e non è possibile apportare ad essa modifiche nel giro di poche settimane.

Oltre alla paura della durata, è spesso presente quella della dipendenza dallo psicoterapeuta e/o dalla psicoterapia, dimenticando che uno degli scopi della psicoterapia è la conquista dell'autonomia personale e quindi il superamento di legami di tipo dipendente. Anche la paura del cambiamento è spesso presente.

Per alcuni versi, tale paura è paradossale in quanto il cambiamento è ciò che il paziente

ricerca attraverso la psicoterapia. La metafora delle stampelle può essere utile per spiegare tale contraddizione. Chi ha camminato utilizzando per molti anni le stampelle da un lato ha il desiderio di liberarsene, ma dall'altro teme di non poterne fare a meno. Fuori metafora, chi si è adattato al mondo esterno e interno utilizzando meccanismi di tipo nevrotico, da un lato ne avverte il peso, ma dall'altro essi rappresentano il «noto» e il «certo». Un tipo di adattamento diverso, senza quei meccanismi, appartiene al mondo del non noto e all'incerto e, quindi, oggetto di desiderio, ma anche di paura.

A volte è presente, in pazienti con problemi di autostima, la paura di non essere in grado di svolgere il lavoro psicoterapeutico a causa della presunta scarsa intelligenza o del basso livello culturale. Anche tale paura è però fuori luogo perché la buona riuscita del lavoro non dipende né dal livello intellettuale né da quello culturale, ma dalla sensibilità personale e dalla capacità d'introspezione. Altra paura può essere quella della distruzione e nasce dall'idea che il lavoro psicoterapeutico consista prima nella demolizione della struttura della personalità esistente e successivamente nella ricostruzione sulle sue macerie. Da tale paura possono derivare timori per la stabilità del proprio rapporto affettivo o per la propria fede religiosa o per decisioni importanti già prese che si teme di scoprire inautentiche. In realtà la psicoterapia non ha lo scopo di distruggere quanto esiste, ma d'individuare e correggere le distorsioni presenti nel rapporto con se stessi e con gli altri, allo scopo di raggiungere una maggiore completezza ed autenticità.

Il presupposto di partenza della psicoterapia è che nell'uomo la parte cosciente è importante quanto quella inconscia. La coscienza è la parte con la quale entriamo in rapporto con noi stessi e con il mondo in maniera consapevole.

La psicoterapia ha lo scopo di mettere in relazione i contenuti della coscienza e dell'inconscio, determinando l'ampliamento della consapevolezza e il rafforzamento e la maturazione della personalità.



Risponde
Salvatore Di Salvo,
psichiatra, presidente
Associazione
Ricerca Depressione
corso Marconi 2,
Torino - 011.6699584
www.depressione-
ansia.it