



## La psicoterapia individuale/1

*Gentile dottore a mia figlia, dopo ricorrenti attacchi di panico tenuti sotto controllo con una terapia farmacologica, lo specialista ha consigliato una psicoterapia individuale. Come funziona? Laura R.*

Gentile signora, l'argomento della psicoterapia individuale è tanto importante quanto complesso, per cui saranno necessari due articoli per trattarlo in modo completo ed esauriente e questo è il primo. Cominciamo con la definizione: la psicoterapia individuale consiste nell'indagine e nella cura dei disturbi emotivi, attraverso l'utilizzo di strumenti psicologici, che si fa in due, paziente e terapeuta. Il fine è portare a nuovi e più maturi modi di porsi in relazione con gli altri e di promuovere la soluzione dei conflitti psichici mediante



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

l'introspezione e l'acquisizione di consapevolezza. I principali strumenti della psicoterapia sono: il colloquio, usato dal paziente per raccontare la sua storia, le sue esperienze passate e presenti e le emozioni connesse; l'interpretazione del terapeuta che mette in relazione i contenuti del passato con quelli del presente; la relazione che s'instaura tra paziente e terapeuta e il rapporto di stima e fiducia reciproca; il transfert che consiste nella proiezione sul terapeuta di alcuni contenuti significativi della vita interiore del paziente, quali sentimenti antichi familiari, relazioni col mondo esterno, rapporti emotivi con personaggi della realtà attuale e ciò consente al paziente di viverli ed elaborarli nel «qui ed ora» della relazione terapeutica.

Il lavoro psicologico diventa lo strumento per osservare la propria vita, soprattutto quella interiore, con l'aiuto di un altro, per individuare l'origine del proprio malessere, conoscerne il senso e trovare la direzione verso cui cercare la soluzione. Il percorso psicoterapeutico, quindi, attiva un lavoro di elaborazione e ricerca interiore e mette in moto un processo di trasformazione personale.

La psicoterapia può essere assimilata ad un «viaggio» all'interno di sé che il paziente compie in compagnia dello psicoterapeuta, il quale è il «compagno di viaggio» che conosce le difficoltà e le insidie del percorso per averlo lui stesso affrontato. Lo psicoterapeuta è un professionista che, oltre alla laurea in Psicologia o Medicina, ha conseguito una specializzazione grazie alla quale è iscritto all'Albo degli Psicoterapeuti e può esercitare l'attività di psicoterapeuta. La parte più importante del suo percorso formativo è l'essersi lui stesso sottoposto ad un lavoro di analisi personale e didattica con psicoterapeuti più esperti. Durante la sua formazione impara quindi a riconoscere le proprie dinamiche interne e relazionali, acquisisce strumenti tecnici specifici e sviluppa quella sensibilità empatica che gli consentirà d'essere egli stesso il primo «strumento» del lavoro psicoterapeutico. Per creare un ambiente favorevole all'attivazione del processo di trasformazione del paziente, deve saper riconoscere le emozioni che tale situazione suscita, contenerle e rimandarle in forma costruttiva. Da tale continuo confronto nasce per il paziente la possibilità di cogliere, realizzare ed agire le potenzialità del cambiamento. In ogni suo intervento il terapeuta è tenuto a rispettare la realtà dell'altro, senza mai imporre la propria visione di vita o emettere giudizi di valore. Egli non giudica, ma comprende e aiuta a comprendere. Proprio per questo, all'interno della relazione, il paziente può permettersi di entrare in contatto con parti sconosciute o rifiutate di sé. Grazie al clima di fiducia e di empatia che si crea nella relazione, il paziente può «correre il rischio» d'esprimere quelle parti che, pur essendo presenti, non hanno avuto diritto di parola e di espressione.

**Salvatore DI SALVO**