

La psicoterapia: le sue modalità, le sue regole



**STUDIO DI PSICOTERAPIA
DEL
DR. GAETANO GIORDANO
PIAZZA DEI RE DI ROMA 3 - 00183 ROMA
TEL. 067017455 / 3933320419**

INTRO

Per poter seguire adeguatamente una buona psicoterapia è necessario il rispetto di due criteri:



Pieter Bruegel il Vecchio, L'alchimista,

- stabilità della relazione terapeutica
- rispetto reciproco: tra terapeuta e paziente e tra paziente e terapeuta

PER COMINCIARE, UNA META DOMANDA:

PERCHE' LE REGOLE?

Perché le regole permettono di definire un "contenitore" entro il quale far avvenire il processo psicoterapico.

In assenza di regole, una psicoterapia rischia di diventare solo un confuso e inutile spazio di discussioni senza capo ne coda.

Le regole del *setting* rappresentano dunque un ordine "esterno" che deve diventare interno alla relazione medico-paziente e al paziente con sé stesso.

Le regole determinano dunque stabilità, continuità, efficacia rispetto sia del processo terapeutico sia di chi lo mette in atto (psicoterapeuta e paziente).

L'inosservanze e la trascuratezza delle regole che garantiscono stabilità, continuità e rispetto reciproco, costituiscono sempre (quando non sporadiche e SOPRATTUTTO se postulate come innocue) valenze distruttive e delegittimanti tese a distruggere il processo psicoterapeutico e di crescita che vi avviene.

Esprimono di norma l'emergere di valenze distruttive legate alla delegittimazione delle figure genitoriali interiorizzate, o - anche - ad istanze di invidia e distruttività verso la propria crescita, o ad istanze narcisistiche che impediscono l'instaurarsi degli aspetti terapeutici delle dinamiche transferali e controtransferali.

Il paziente che crea instabilità nel setting terapeutico è un paziente che non vuole crescere e non vuole guarire: così rende la psicoterapia qualcosa che si avvicina pericolosamente a due soliloqui che si incrociano senza incontrarsi

SINTESI:

Una psicoterapia ha bisogno di:

- stabilità
- regolarità
- continuità

In assenza di tali caratteristiche, si discosta sempre più gravemente da un processo terapeutico efficace, e si frantuma per diventare solo un insieme di (terapeuticamente) inutili chiacchierate narcisistiche.

www.settemuse.it

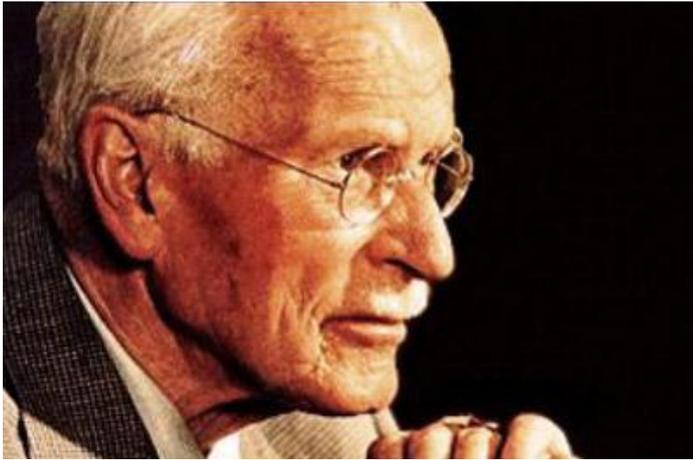
Edward Hopper: Morning sun

Le regole elencate servono dunque a definire la psicoterapia come un percorso che può essere efficace solo se portati avanti con responsabilità e capacità di assumersi un impegno: un impegno che a volte è faticoso e frustrante...

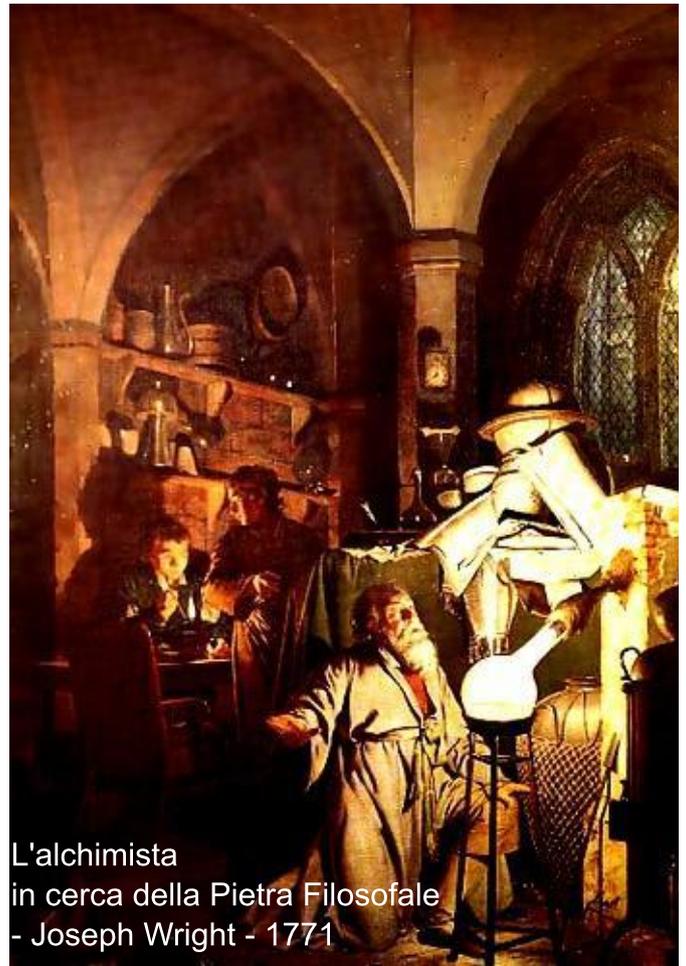
COMINCIAMO...

1) QUALE PSICOTERAPIA PRATICA IL DR. GIORDANO?

Il dr. Giordano pratica una psicoterapia ad orientamento junghiano, con contenuti costruttivistici e ricorrendo all'utilizzo di strategie paradossali.



Carl Gustav Jung



L'alchimista
in cerca della Pietra Filosofale
- Joseph Wright - 1771

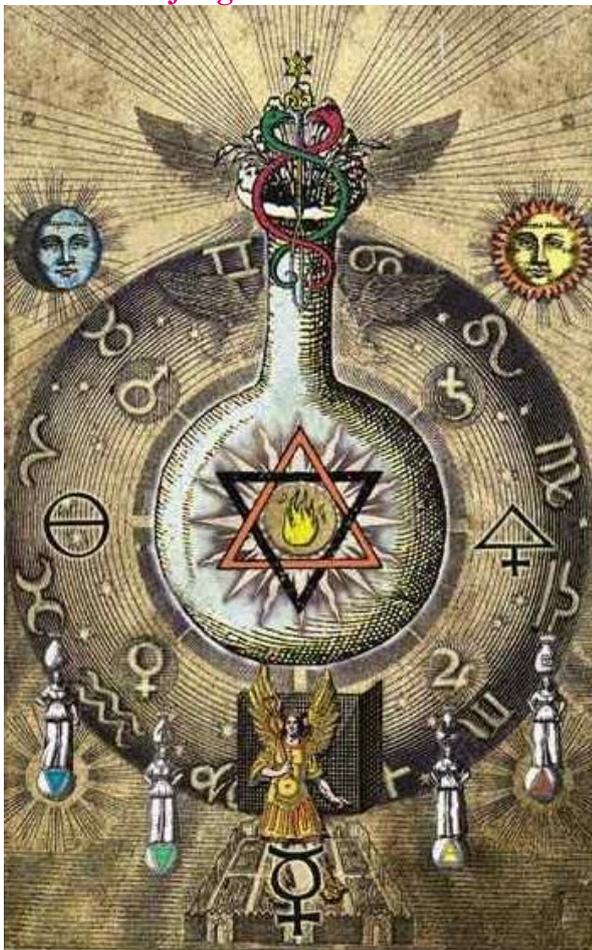
2) COME SI RAFFIGURAVA JUNG IL PROCESSO ANALITICO?

Jung utilizzava la metafora dell'alchimia: riteneva che gli antichi alchimisti, che credevano di cercare la Pietra Filosofale, avessero "proiettato" in quello che credevano fosse un processo di trasformazione della materia, un percorso di trasformazione di contenuti psichici.

Secondo Jung, quando gli Alchimisti cercavano di ottenere la Pietra Filosofale, in realtà volevano arrivare, attraverso una serie di passaggi e trasformazioni, alla scoperta del proprio Sè.

L'analisi junghiana è dunque un processo di trasformazione che porta alla scoperta del proprio Sè.

Per questo le regole hanno una certa importanza: perché il "materiale" che analista e paziente "trattano" per arrivare alla "individuazione" del Sé del paziente, è un materiale delicatissimo: sono i contenuti psichici del paziente e dell'analista



3) COSA ACCADE NEL SETTING PSICOTERAPICO?

Secondo Bateson, il setting della psicoterapia è una "dimensione transcontestuale".

Parola difficile, che indica come in uno stesso contesto siano presenti livelli di esperienza diversi.

Tipici esempi di esperienze transcontestuali sono il gioco e il teatro: in entrambi i casi, possiamo dire che "quello che si fa" (ad esempio recitare la parte di un soldato in guerra, o giocare ad essere un soldato in guerra, non è quello che veramente si fa (si è un giocatore o un attore e non un guerriero).

Nello studio dello psicoterapeuta il paziente "rappresenta" dunque se stesso ed i propri problemi, senza però viverli come accade nella "realtà".

Li rappresenta come più preferisce: raccontando dei sogni, esponendo cosa gli è successo, chiedendo consiglio o stando zitto.

Vale a dire: si rappresenta, si mette in scena.

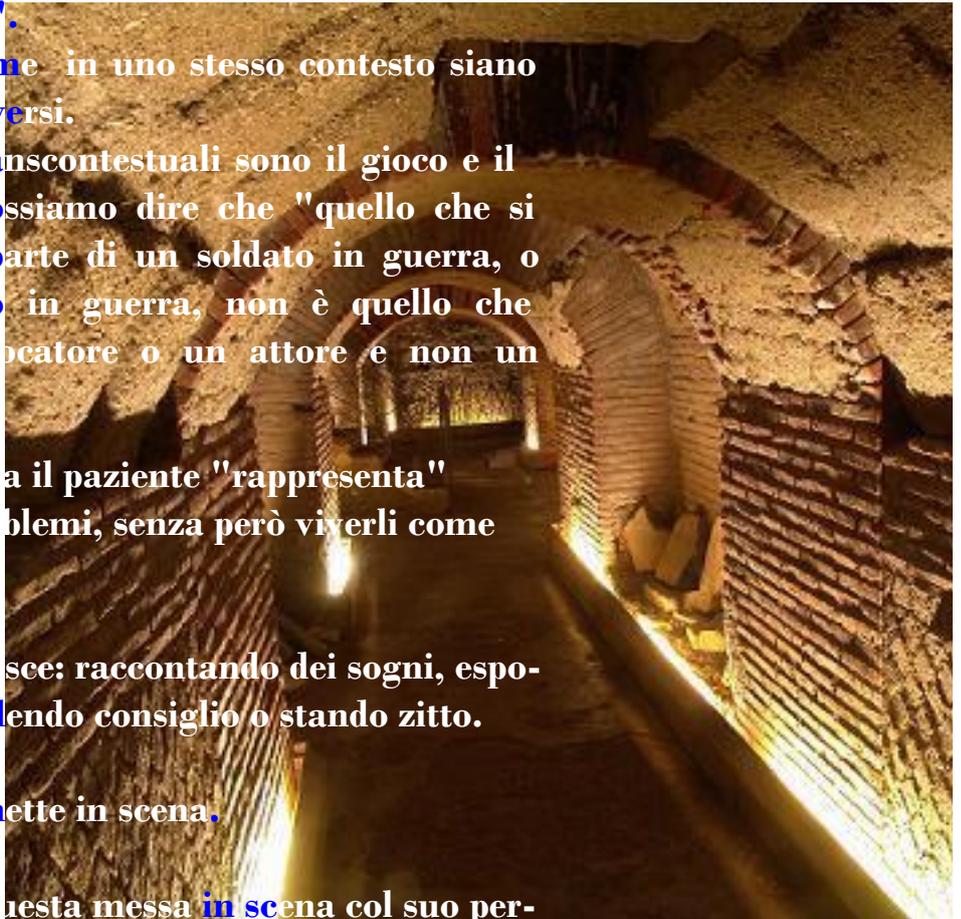
Lo psicoterapeuta "entra" in questa messa in scena col suo personaggio, che il più delle volte sarà il serio professionista di cui ogni "paziente" ha bisogno per sentirsi tranquillo.

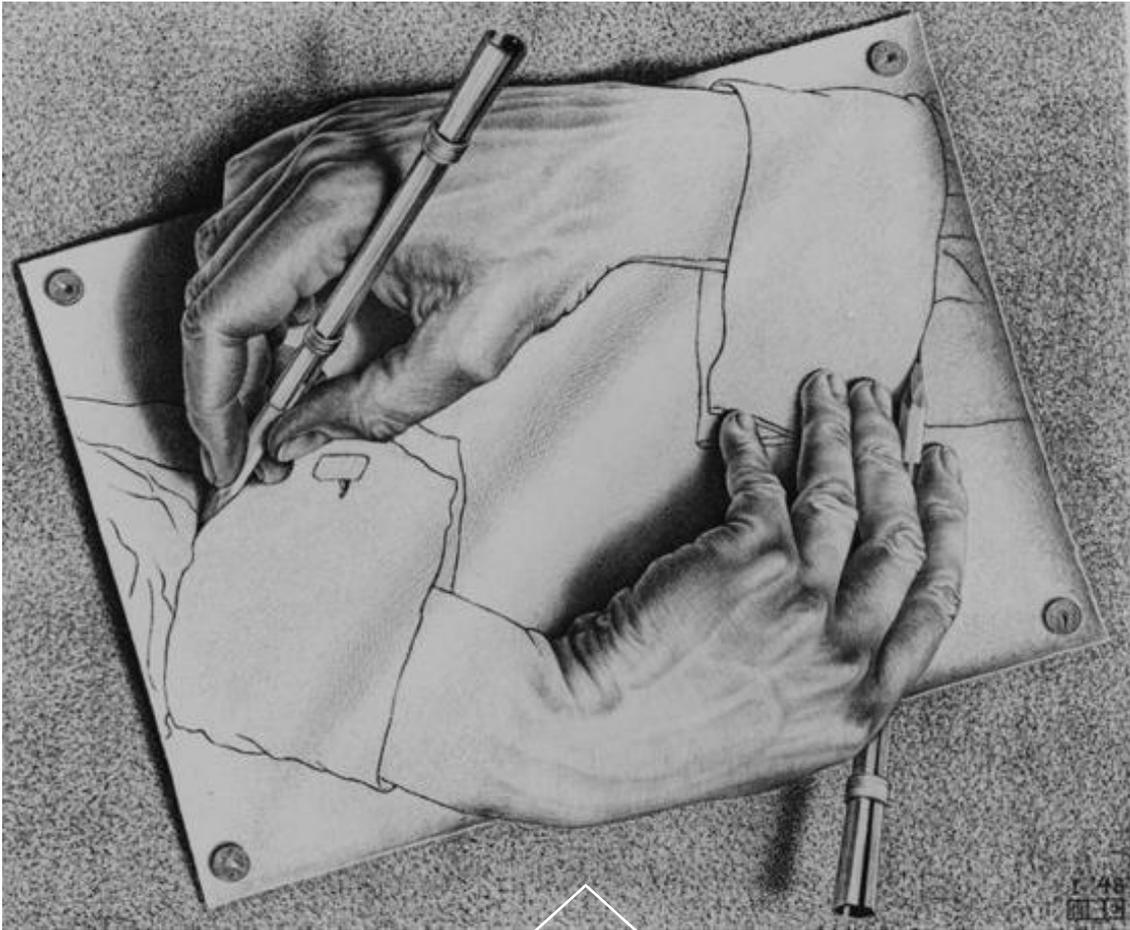
Altre volte potrà esporsi in altri modi, entrando nell'interazione con il paziente tenendo conto che in quel momento è un personaggio di quella messa in scena. Potrà dunque essere un personaggio rasserenante, ma anche inquietante, provocatorio, pacificatorio.

I punti da tenere ben chiari sono:

- quello che interagisce con il paziente è un "personaggio" che partecipa alla "messa in scena" della vita del paziente in modo che la "scrittura" di questa possa cambiare;

- quanto il terapeuta dice o il suo modo di porsi esprimono sempre una "finzione" (che non è dunque parametrabile alla luce di una immediata o assoluta logica di "vero o falso") e che ha un fine etico: la salute del paziente





La "messa in scena psicoterapica" ha una natura autoreferenziale e serve a mettere in luce che la coscienza di noi stessi è una mano che disegna la mano che la disegna...

E ADESSO PASSIAMO ALLE REGOLE DEL "QUANDO, DOVE, COME"

4) CON QUALE FREQUENZA SI SVOLGONO LE SEDUTE?

Settimanale o bisettimanale. La frequenza viene suggerita dal terapeuta all'inizio del trattamento e accettata dal paziente. Da quel momento non dovrebbe più esser modificata se non per particolarissimi motivi e comunque seguendo le regole ben precise elencate poi

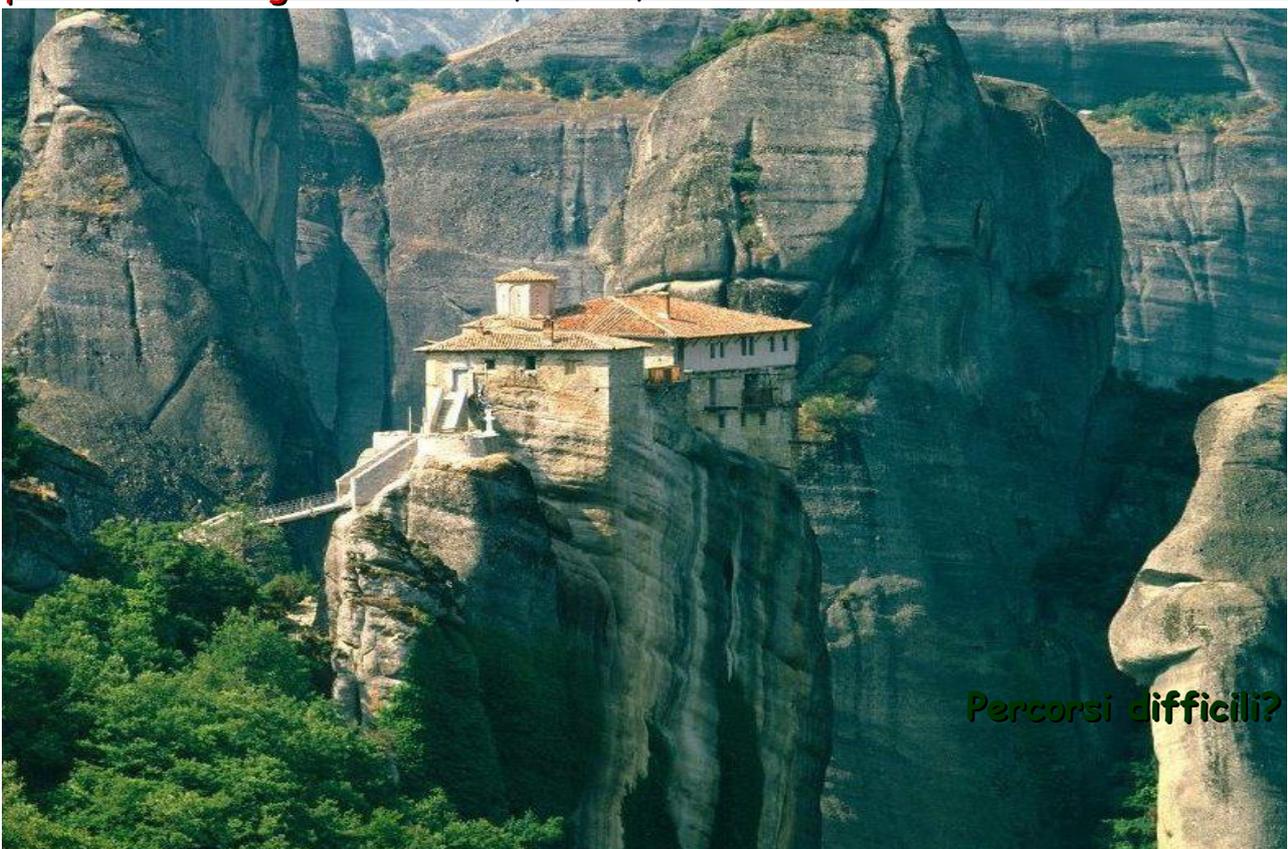
5) DOVE SI SVOLGONO LE SEDUTE?

Nello studio del terapeuta.

Occasionalmente, per particolari motivi terapeutici, e su consiglio del terapeuta, si possono svolgere anche in altri luoghi.

6) SI POSSONO CAMBIARE I GIORNI FISSATI PER GLI APPUNTAMENTI?

Solo con grande cautela (continue modifiche sono particolarmente destabilizzanti per le problematiche che creano) e qualora subentrino particolari bisogni di lavoro o, anche, familiari.



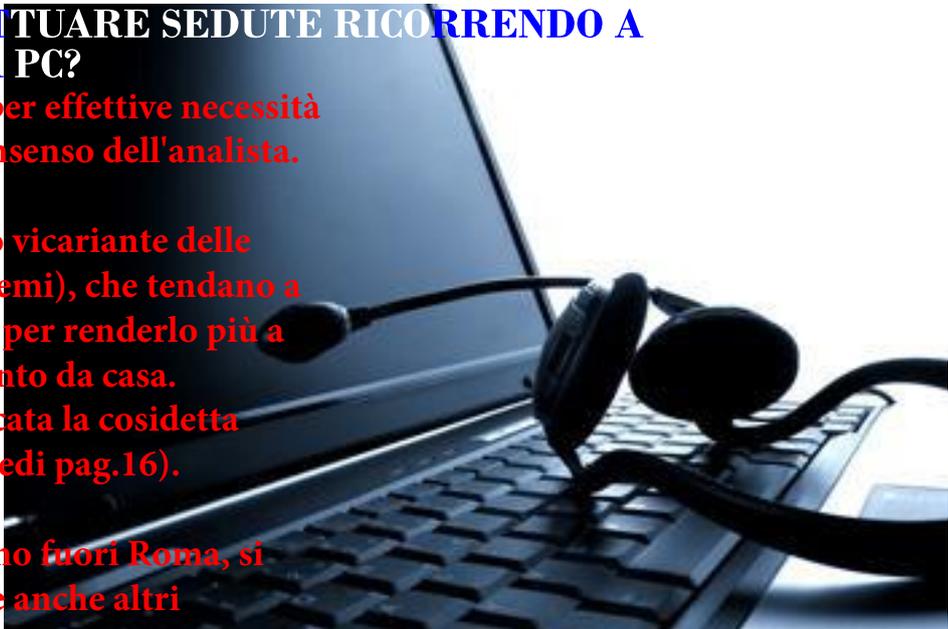
7) SI POSSONO EFFETTUARE SEDUTE RICORRENDO A COMUNICAZIONI VIA PC?

Si, ma molto raramente e solo per effettive necessità di salute, e comunque con il consenso dell'analista.

Soprattutto, dovrà evitarsi l'uso vicariante delle sedute via pc (Skype, o altri sistemi), che tendano a eliminare l'incontro di persona per renderlo più a "fast food" tramite il collegamento da casa.

In ogni caso, potrà essere applicata la cosiddetta "regola del noleggiamento dell'ora" (vedi pag.16).

Nel caso di pazienti che risiedono fuori Roma, si dovranno di necessità utilizzare anche altri strumenti di comunicazione

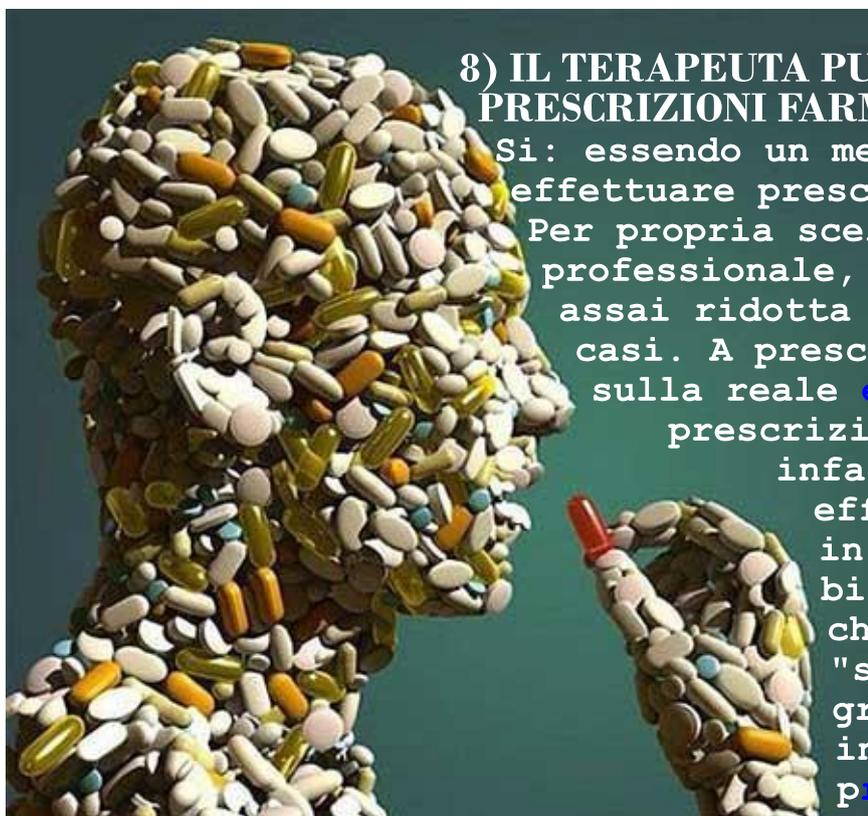


8) IL TERAPEUTA PUO' EFFETTUARE DELLE PRESCRIZIONI FARMACOLOGICHE?

Si: essendo un medico, chi scrive può effettuare prescrizioni di psicofarmaci.

Per propria scelta scientifica e professionale, vi ricorre però in maniera assai ridotta e in un limitato numero di casi. A prescindere da un discorso sulla reale efficacia della prescrizione psicofarmacologica,

infatti, che non si può certo effettuare in questa sede e in termini così riduttivi, bisogna infatti ricordare che la gestione del "setting" psicoterapico è gravemente perturbata dalla prescrizione di psicofarmaci.



Qualora fosse però necessaria una severa e attenta prescrizione psicofarmacologica, chi scrive invierà a colleghi di fiducia il proprio paziente, per farlo seguire ed assistere per tutto ciò che riguarda la prescrizione di farmaci, riservando al proprio intervento professionale la sola conduzione del trattamento psicoterapico

9) LO PSICOTERAPEUTA PUO' DARE INDICAZIONI E PRESCRIZIONI COMPORTAMENTALI?

Si.

Basta si tenga presente che le “prescrizioni” comportamentali in psicoterapia sono come questi coccodrilli: escono da un disegno e dunque devono tornare dentro il foglio e dentro il disegno.

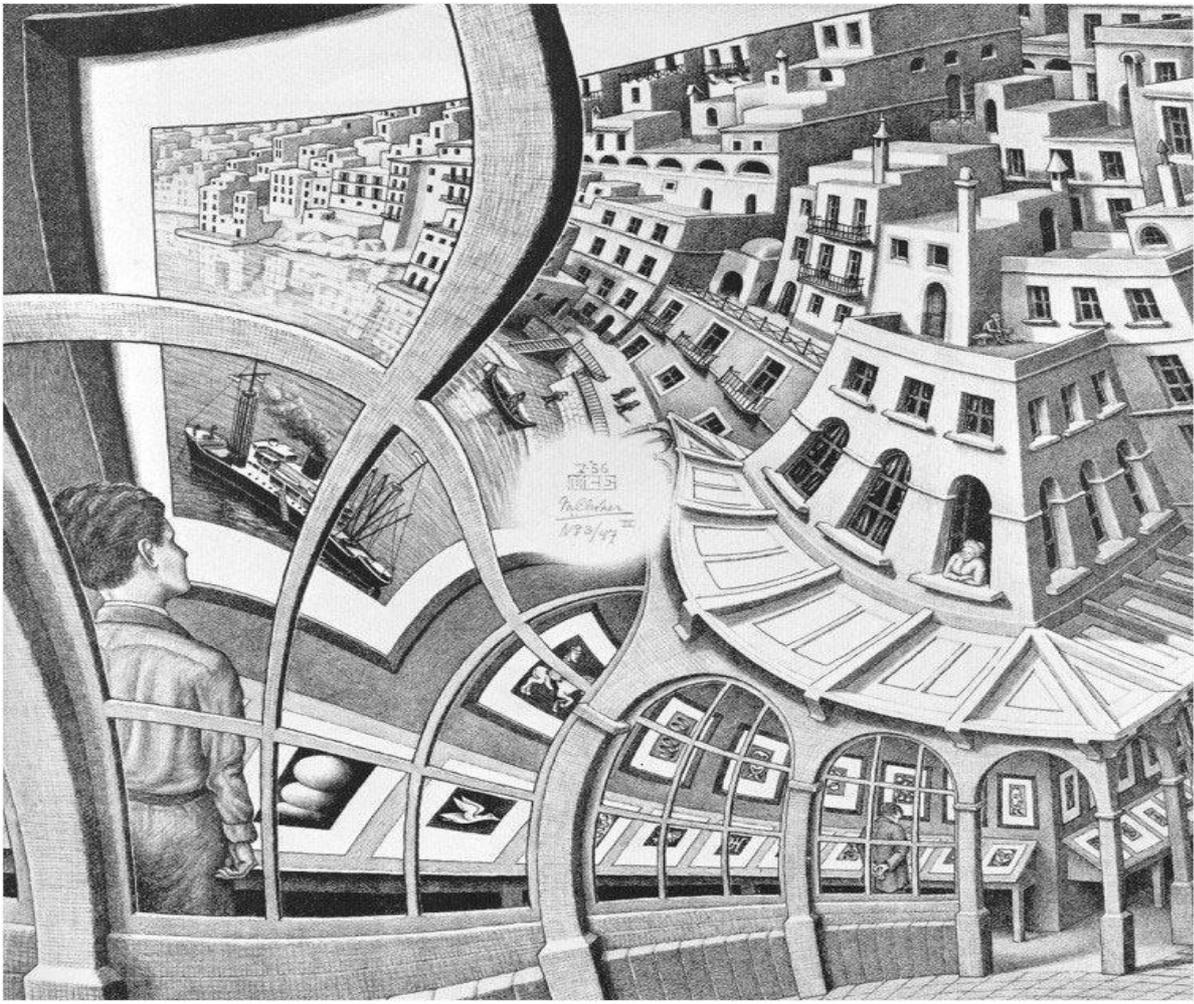
Il “disegno” è la trama analitica e di confronto etico lungo la quale si svolge la relazione psicoterapica. E il foglio le regole che la delimitano.



Tutto quanto esca da tale trama e da tale regola deve esprimersi come frutto delle relazioni in atto nel contesto (**conservando dunque la natura di “finzione”**) e rientrare all'interno di esso, cioè del “foglio” e del “disegno”, vale a dire dell'insieme di regole che delimitano la relazione psicoterapica (e di cui fanno parte le regole del Codice Deontologico).

Nel tipo di psicoterapia proposto da questo studio, non raramente si effettuano delle "prescrizioni comportamentali" esplicite e finalizzate alla gestione strategica del sintomo del paziente ma, anche, delle psicodinamiche sottostanti.

Le prescrizioni in questione sono di norma mutate dal novero delle c.d. "terapie strategiche", di impostazione costruttivista, o ne ricalcano lo spirito, ma tutte hanno in comune la finalità di mettere meglio “in scena”, vale a dire di “rappresentare” meglio -nella relazione psicoterapica come nella consapevolezza del paziente- gli aspetti nascosti di un problema o di un comportamento.



Tutto questo sempre all'interno dello stesso riferimento: ogni prescrizione è finalizzata ad acquisire la consapevolezza che -per dirla con il quadro di Escher - noi siamo all'interno del quadro che crediamo di osservare.

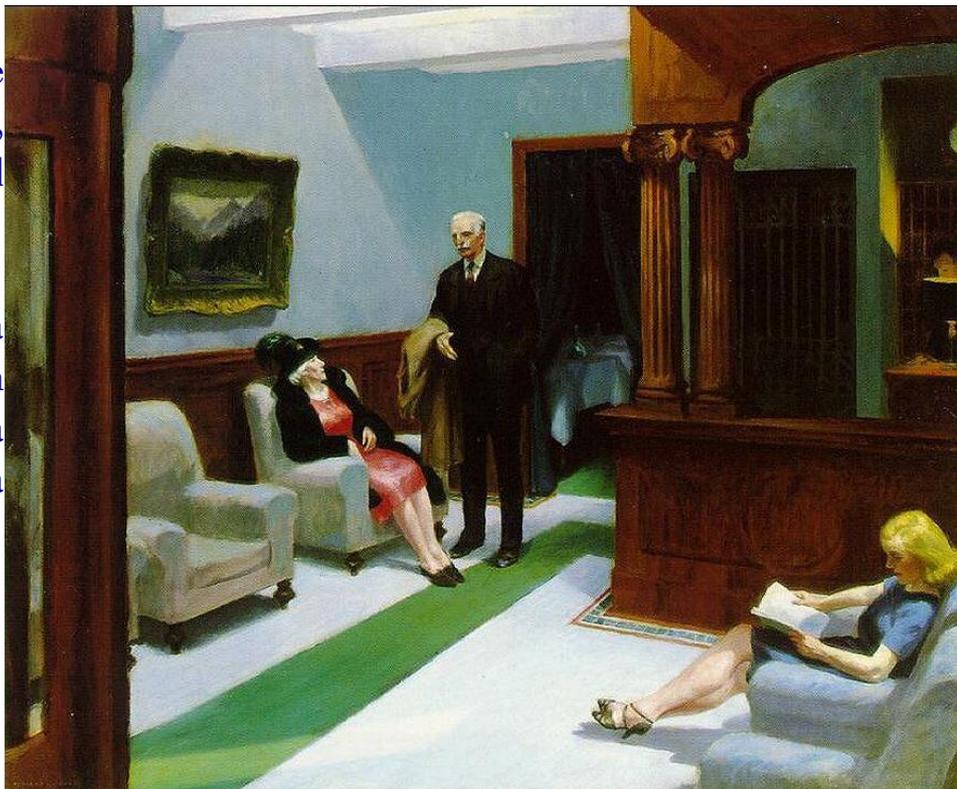
Non comprenderlo significa cadere dentro lo specchio nel quale viviamo: la realtà che descriviamo in realtà descrive noi.



10) SI PUO' MODIFICARE IL NUMERO DI SEDUTE SETTIMANALI?

No, salvo casi eccezionali e accuratamente ponderati, e col consenso del terapeuta.

Nel caso il paziente decida autonomamente di non venire alcune volte, potrà essere applicata la regola del “noleggio dell'ora”.



11) IN CASO LE SEDUTE SETTIMANALI AUMENTINO O DIMINUISCANO, LA PARCELLA DEL TERAPEUTA RESTA LA STESSA PER CIASCUNA SEDUTA?

No.

Nel caso i cambiamenti siano concordati tra paziente e terapeuta, la parcella per ciascuna seduta si modifica.



Il parametro che si utilizza è che la spesa che il paziente non deve raddoppiarsi o dimezzarsi, come non deve raddoppiarsi o dimezzarsi il guadagno del terapeuta.

Viene in sostanza privilegiato l'impegno al lavoro rispetto all'interesse per

il vantaggio (espresso in termini di impegno di tempo o guadagno economico).

L'aumento o la diminuzione della spesa dovrà essere contenuto all'interno di un 30% - 35% in più o in meno rispetto alla spesa precedente.

ALLEGATO ALLE DOMANDE 10) E 11)

**E SE IL
PAZIENTE
VUOLE VENIRE
UNA VOLTA OGNI
TANTO?**

In questo caso la
parcella per seduta
varierà sensibilmente.

Il paziente non sarà
considerato un
paziente in

psicoterapia analitica (questi termini -"analisi", "psicoterapia", sono qui usati come sinonimi), ma sarà considerato come il fruitore di visite saltuarie.

Il costo di ogni visita (che durerà sensibilmente di più di una seduta di psicoterapia) salirà ai livelli di quelli di un qualsiasi specialista che si consulta saltuariamente.

Nel momento in cui si scrive questo documento (2009), la tariffa prevista è di 130 euro circa a visita.



12) QUANTO DURA UNA SINGOLA SEDUTA?

La durata della singola seduta varia tra i 50 ed i 55 minuti; eccezionalmente, qualora la terapia lo richiedesse, può aumentare nella misura stabilita dallo psicoterapeuta.

13) E PER LE VACANZE INVERNALI E QUELLE ESTIVE COME CI SI REGOLA?

Lo studio psicoterapico rimane chiuso tutto il mese di agosto (ma chi vuole può interrompere le sedute dal 15 luglio). Rimane chiuso anche una settimana fra Natale e Capodanno e (salvo eccezioni) nei giorni di festa infrasettimanali.

Per chi decidesse di andare in "settimana bianca", è prevista una interruzione delle sedute corrispondenti al periodo di vacanza

Chi ha familiari o genitori all'estero, di norma interrompe le sedute per un periodo di due o tre settimane. Le altre rientrano invece nella cosiddetta regola del "noleggio dell'ora" (vedi poi)

14) E' OBBLIGATORIO ANDARE A TUTTE LE SEDUTE?

NO. Non e'
obbligatorio
andare a tutte
le sedute.

Ma . . .

Le sedute non
effettuate vanno
comunque
saldate.



*Tale regola è chiamata: il "nolessio
dell'ora", secondo il termine utilizzato da
Freud*

COSA SIGNIFICA “NOLEGGIO DELL'ORA”?



Il divano su cui visitava S.Freud

La regola del “noleggio dell'ora” era quella utilizzata da Freud per regolare i rapporti con i suoi pazienti.

Con questo termine si indica la regola secondo la quale lo psicoterapeuta “noleggia” una o più ore del suo tempo, e qualunque utilizzo ne faccia il paziente, questi ne salderà il corrispettivo.

Detto in altre parole, significa che il rapporto tra psicoterapeuta e paziente prevede che il primo “affitti” al secondo un'ora (o più ore) del suo tempo, esattamente come si fa con un appartamento o un'auto.

L'uso che poi il paziente farà di quest'ora, ricadrà sotto la responsabilità di questi: sia che la utilizzi, sia che non la utilizzi (e per qualunque motivo lo faccia o non lo faccia), la contropartita pattuita verrà saldata comunque (esattamente come si fa con una abitazione data in affitto -che si può non abitare temporaneamente, ma il cui affitto comunque corre- o un'auto data in noleggio -di cui si paga la tariffazione anche se sta ferma).

In sintesi, al paziente vengono dati la disponibilità e l'impegno per usufruire di un'ora o due a settimana, e da quel momento il paziente ne può usufruire e ne paga il corrispettivo qualunque uso ne faccia.

Da: “Contratti psicologici. Aspettative, vincoli e legami impliciti nelle relazioni”, a cura di G. Sangiorgi, Franco Angeli Editore

“Il tempo, ed il denaro, sono due punti che Freud indica come

importanti all'inizio del lavoro analitico. Io – scrive – seguo esclusivamente il principio del noleggio di una determinata ora. Freud prosegue aggiungendo che anche il paziente sarà tenuto, come l'analista, a rispondere, dell'ora che gli viene data. La durezza di questa imposizione viene giustificata con la considerazione che non si può fare altrimenti giacché in caso contrario contrattempi e malattie risulterebbero occasioni per temporanee sospensioni di un lavoro che si sa in partenza essere piuttosto lungo. Questa regola consente invece di vedere più chiaramente come": «*Ci si fa una convinzione precisa sull'importanza dei fattori psicogenetici nella vita quotidiana degli uomini, sulla frequenza delle finte malattie e sulla non esistenza del caso, soltanto dopo aver esercitato per anni la psicoanalisi seguendo rigorosamente il principio del noleggio dell'ora.*»

QUALI SONO I MOTIVI DI TALE REGOLA?

La regola del “Noleggio dell'ora” serve a configurare il rapporto professionale psicoterapeuta-paziente su un piano di rapporto tra adulti



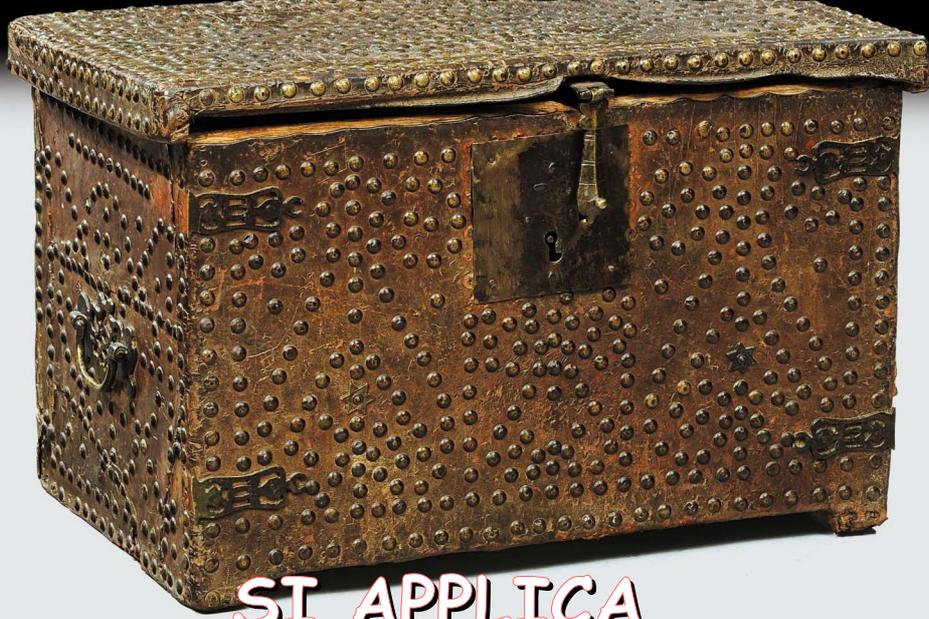
La Torre di Bollingen edificata da C.G. Jung per la sua meditazione

responsabili e consapevoli di assumere un impegno.

La frequentazione delle sedute viene dunque inserita in una logica di impegno e responsabilità e non di obblighi affettivi o morali (o ideologici), e ciò esula dal valutare (e legittimare o rifiutare!) il comportamento del paziente attraverso una logica di “buono/cattivo” o “adeguato/inadeguato” tipica delle relazioni genitore-figlio.

Questa regola implica comunque dei problemi e delle prospettive che è bene affrontare un po' approfonditamente.

UNA REGOLA DEL GENERE



SI APPLICA
A TUTTI I PAZIENTI
E SUBITO?

NO, contrariamente a quanto faceva Freud.

Nello studio del dr. Giordano viene introdotta gradualmente.

E soprattutto viene introdotta tenendo conto di un punto che ci appare fondamentale sottolineare: il denaro in psicoterapia è un linguaggio e non un fine.

Bisogna però considerare -il che è emblematico- come questa regola sia regolarmente utilizzata in tanti contesti diversi senza che dia spunto ad alcuna discussione (palestre, piscine, scuole di danza e di altro tipo, ecc., che chiedono anticipatamente una somma mensile e non la rimborsano in caso di mancata fruizione del locale o delle lezioni).

In questi casi, il cliente la accetta senza che desti scalpore o critiche.

In psicoterapia, contesto in cui le sensibilità personali si esasperano, questa regola desta a volte delle "perplexità" (che possono diventare critiche e accuse abbastanza gravi).

Molti pazienti la percepiscono infatti come vessatoria e ingiusta.

Ciò però accade quanto più lo psicoterapeuta è visto dal paziente come un genitore, che deve essere "buono" con lui e "lasciargli fare quello che vuole", senza "punirlo" facendolo pagare.



In questi casi, cioè, il paziente non si rende conto che anche il rapporto fra lui e lo psicoterapeuta è in realtà un rapporto professionale, che ubbidisce a regole professionali.

Regole che in questo caso sono così riassumibili:

- lo psicoterapeuta si impegna a mettere a disposizione del paziente a scadenza fissa e obbligata un'ora del suo tempo;
- il paziente si impegna a pagare questa disponibilità (che non viene meno se il paziente decide di non usufruirne).

DAL MOMENTO PERO' CHE QUESTA LOGICA NON E' DI IMMEDIATA ACCETTAZIONE DA PARTE DEL PAZIENTE, ecco quanto si mette in atto nella psicoterapia del nostro studio

- 1) La regola del "noleggio dell'ora" si applica a tutti i pazienti, come enunciato nella prima seduta;
- 2) Il momento in cui diventerà effettiva verrà però valutato di caso in caso, essendo il denaro un linguaggio della psicoterapia.
- 3) Allo stesso modo, è previsto un risarcimento per il paziente (non viene pagata, in tutto o in parte, la seduta successiva) la cui seduta salti per motivi più o meno concordati.
- 4) Ci sono poi particolari esimenti per coloro che lavorano spesso fuori sede, per quelli che hanno problemi di famiglia o la cui famiglia o le cui figure significative risiedono in luoghi sensibilmente distanti da quelli in cui si svolge la terapia.



15) IL COSTO DELLE SEDUTE PUO' AUMENTARE?

Si possono avere dei piccoli aggiustamenti legati all'aumento del costo della vita dopo due o tre anni di terapia. Sono aumenti contenuti all'interno di cinque euro a seduta.

ALLEGATO ALLA DOMANDA 15)

Ma la psicoterapia è molto costosa...!

E' vero: la psicoterapia risulta abbastanza dispendiosa al paziente che la pratica (ma il terapeuta cerca sempre di andare incontro ai bisogni del paziente).

Giusto per amor di constatazione, bisogna anche dire che non è vero il contrario, e cioè che l'analista guadagna molto.

In rapporto all'impegno di tempo, paragonato ad altre professioni, l'analista guadagna forse discretamente, ma non molto.

Questo per tacitare le notevoli invidie che si agitano (specie nei familiari e negli amici dei pazienti!) quando si sente parlare di analisi e di analisti.

E I VANTAGGI?

Per quanto riguarda i costi dell'analisi e di una buona psicoterapia, bisogna però considerare i vantaggi della cura...

Di norma, la psicoterapia, specie se iniziata per tempo ed in età non avanzata, può fruttare -indirettamente, ma spesso anche direttamente- un bel po' di denaro (basta pensare ad una persona che non può lavorare perché affetta da crisi di panico, o allo studente che non si laurea, preda di ...sconforto studentesco-esistenziale!).

Ci risparmiamo qui i molti esempi che si possono fare al riguardo, perché riteniamo indecoroso vantare risultati, ma alcuni fanno capire molto bene proprio quanto sia importante l'atteggiamento mentale rispetto al proprio lavoro, e quanto una efficace cura della propria personalità possa fare.

Da questo punto di vista la psicoterapia può dunque essere dunque un investimento anche importante, perché se fatta e recepita bene, aumenta di sicuro le opportunità di lavoro e guadagno, e questo a parte l'aumento del

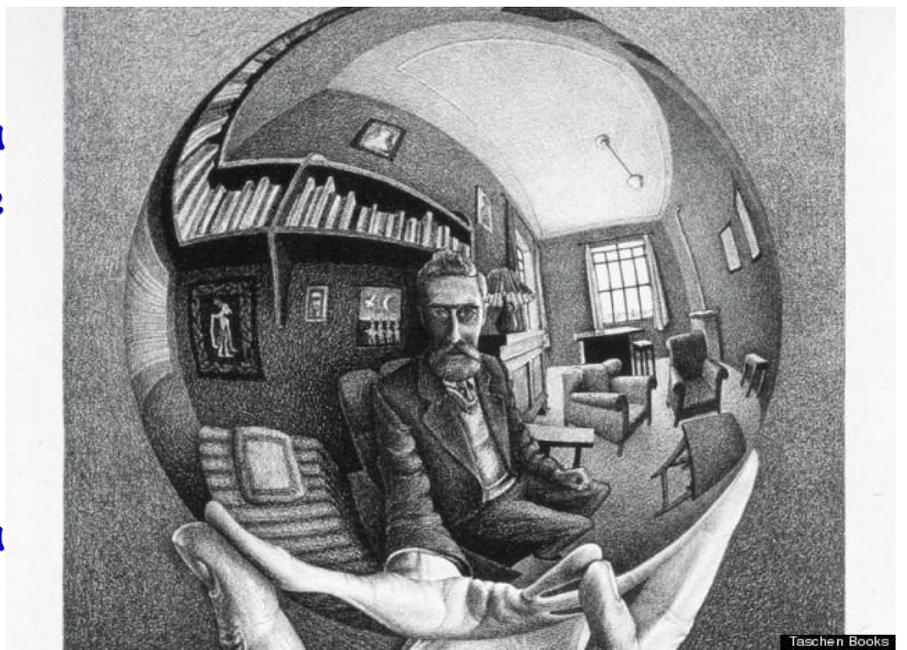
livello di vita e di soddisfazione personale.

16) Quanto dura una psicoterapia?



Questa è una domanda cruciale, che però non ha risposta.

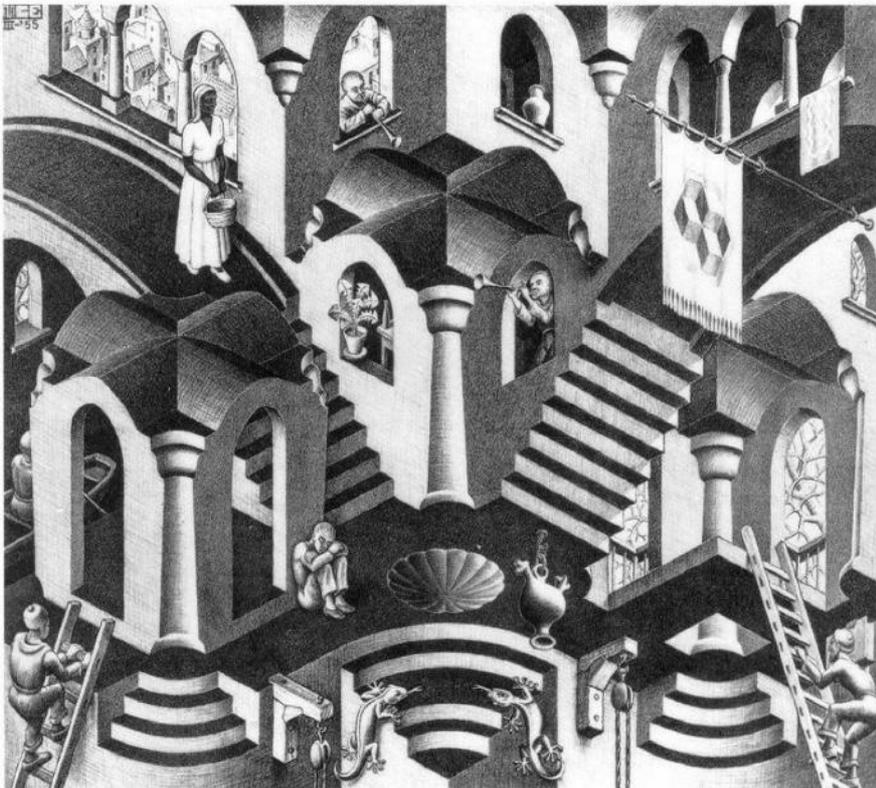
Nella psicoterapia la



medicina (ed il "vero" terapeuta) sono, in realtà, il paziente stesso.

Saranno le sue risorse interne, la sua capacità di "ascoltarsi", e e curarsi ascoltandosi, a portarlo fuori dal suo disagio..

L'analista funge solo da "catalizzatore" di queste risorse interne, e questo in accordo al fatto che la comunicazione umana, e dunque quella psicoterapica, è *connotativa* e non *denotativa*.

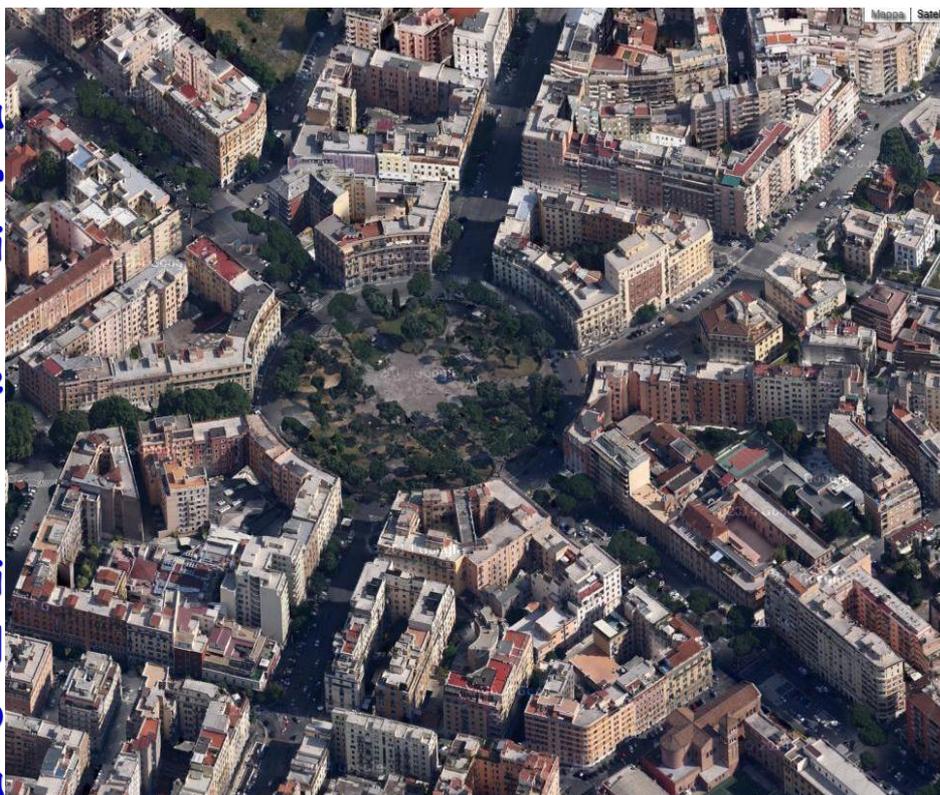


Cosa vuol dire "connotativa e non denotativa"?

Detto in parole povere, vuol dire che la comunicazione "suggerisce" - e non "determina" - la "lettura" delle

comunicazioni che si ricevono: i significati che per noi hanno gli stimoli che riceviamo, sono "costrutti" nostri.

Ciò significa allora
che ognuno, per
capire cosa gli
stanno
comunicando, deve
orientarsi
all'interno di Sé,
sentendosi poi
responsabile del
significato dato
ad una



comunicazione che riceve, ma che a quel punto deve esser
considerata e verificata come condivisa.

Ciò implica che l'arte dello psicoterapeuta è penetrare
bene il mondo cognitivo del proprio paziente, mentre l'arte



del paziente è
cercare di
afferrare quanto
l'analista cerca di
comunicargli, per
poter penetrare a
sua volta bene nel
proprio Sé.

Ed è qui il mistero
della relazione
analitica.

La risposta dunque è: la durata di una psicoterapia dipende dal paziente.

Per molti è sconsolante e angosciante, ma c'è un punto chiave su cui riflettere: la capacità "terapeutica".

Come detto, la capacità terapeutica consiste soprattutto nella capacità di "ascoltarsi", con l'aiuto dell'analista: cioè di confrontarsi con le proprie premesse e accettarle, contestualizzarle e modificarle, è una capacità personale che non può essere determinata, ma solo aiutata, dal processo psicoterapico.



Una psicoterapia può dunque durare poco, in termini di mesi o al massimo un paio di anni, o protrarsi più a lungo.

Ovviamente, quelli che più beneficiano di una terapia analitica sono le persone che tendono a mettersi davvero in discussione, a cercare di ricondurre a sé parte almeno dei problemi che vivono, a capire che lo psicoterapeuta cerca di aiutarli a far chiarezza dentro sé stessi, e che

se non da loro "ragione" non è perché hanno torto, ma perché cambiare aiuta loro, non "gli altri".

Il paragone che faccio in questi casi è con la crescita di una pianta: l'analista è il giardiniere, e il suo impegno è garantire condizioni di



cura adeguate.

Ma il terreno su cui lavora, e il seme da cui sbocceranno i frutti del lavoro analitico, non sono i suoi...

Ovviamente, un discorso a parte lo fanno le condizioni cliniche e anamnestiche tipiche del singolo caso.

Da questo punto di vista, si può tranquillamente dire che il paziente è affidato a sé stesso e alla sua volontà di mettersi in discussione.

Attribuire all'analisi la responsabilità di tempi lunghi di cura, non ha dunque senso.

NOTA ...TECNICA:

IMPORTANZA DELLE CONDIZIONI CLINICHE E ANAMNESTICHE



Occorre comunque considerare che la storia della "malattia" -che è comunque la storia di una persona, con le sue vicende, i suoi percorsi, le sue infinite complessità, e non dunque la storia di una "malattia"

organica, che invece si ripete con costanza di caratteristiche- ha la sua importanza.

E' evidente dunque che l' età del paziente, l'epoca di insorgenza della patologia, e la sua gravità, hanno la loro importanza nel determinare la prognosi.

Ancora più importanti però sono le dinamiche psicologiche che hanno portato all' emergere della patologia. Altrettanto importante è il tempo trascorso prima dell'inizio della terapia, e, ancora, il rilievo di precedenti terapie non andate a buon fine. In psicoterapia, ogni caso è davvero talmente a sé che è difficilissimo fare previsioni sulla durata.

Durata che è poi condizionata dagli obiettivi che si vogliono raggiungere.

E comunque, sopra tutto resta principe la capacità terapeutica interiore del paziente, che determina la "velocità" del percorso.

Personalmente, mi piace aggiungere però una considerazione: le macchine semplici si riparano in poco tempo.

Le persone ricche di sfumature, creatività e sensibilità hanno molto da lavorare. Per loro fortuna...!

NOTE RELATIVE ALLA DURATA DELLA PSICOTERAPIA:
Ci sono due punti che a nostro parere è importante sottolineare.

I. LE TERAPIE CRONICHE E DI LUNGA DURATA

Il primo punto è relativo al fatto che la psicoterapia raccoglie spesso delle critiche per la sua durata.

Si dice che dura troppo, e lo si attribuisce alla psicoterapia e agli psicoterapeuti.

In realtà, in medicina esistono moltissime patologie che devono essere curate per tutta la vita (ipertensione, diabete, insufficienza



Quante analisi, e fino a quando, dovrà farsi un malato di diabete?

renale, artriti e artrosi, per citare solo le prime che vengono in mente), ma nessuno critica la lunghezza o la durata indefinita delle cure.

Farlo con la sola psicoterapia appare dunque una classica proiezione di "Ombra": si attribuisce allo psicoterapeuta (o, ma solo formalmente, alla psicoterapia) una inadeguatezza o una malafede che nascono da una propria problematica psichica (di norma, un legame negativo ed irrisolto con un genitore).

II. LA DURATA COME ESERCIZIO

Questo studio ipotizza che la psicoterapia abbia una analogia non solo con una cura medica, ma anche con forme di esercizio continuato come quello che si svolge in palestra.

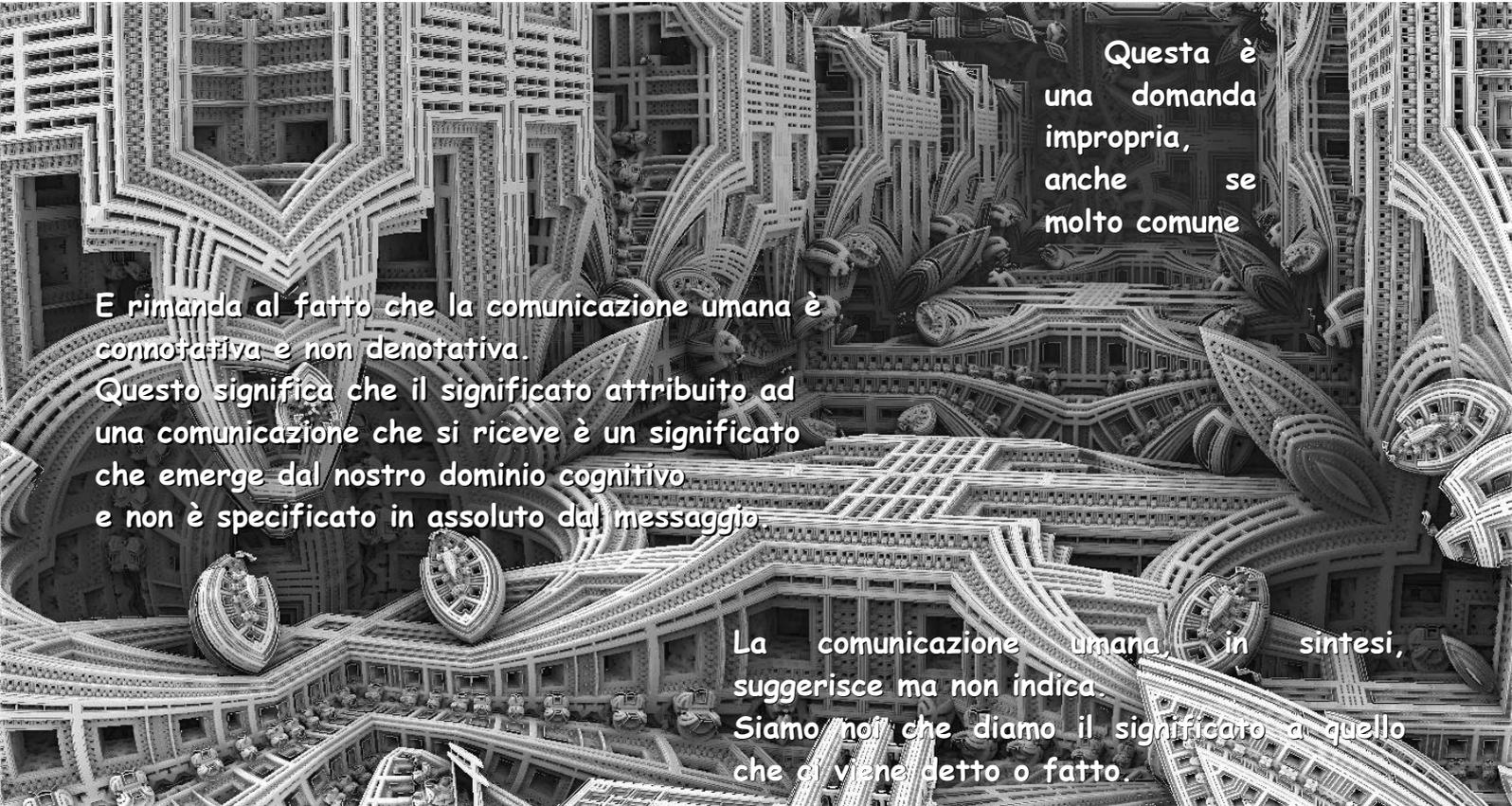
In palestra ci si va per tenersi in forma, magari anche ciclicamente. E non ci si pone il problema di quando "finisca" la palestra, perché ci si va per allenarsi.



La psicoterapia dovrebbe essere vista come uno strumento di questo genere: una forma di allenamento al rapporto col proprio inconscio e la propria interiorità.



APPENDICE ALLA DOMANDA 16: E SE DIVENTO DIPENDENTE DALL'ANALISTA?



Questa è
una domanda
impropria,
anche se
molto comune

E rimanda al fatto che la comunicazione umana è connotativa e non denotativa.

Questo significa che il significato attribuito ad una comunicazione che si riceve è un significato che emerge dal nostro dominio cognitivo e non è specificato in assoluto dal messaggio

La comunicazione umana, in sintesi, suggerisce ma non indica. Siamo noi che diamo il significato a quello che ci viene detto o fatto.

Questo implica che non si può diventare "dipendenti" dall'analista, se già non si hanno in sé le premesse per esserlo.

E di norma, quando in una relazione psicoterapica si sviluppa quella che viene percepita come "dipendenza", già si è dipendenti da "qualcuno" (o anche da ... "qualcosa"). Il problema della "dipendenza" è cioè un problema di natura psicopatologica, e comunque un problema che nasce dal rapporto con i propri genitori.

È un sintomo di qualcosa che non va, e come tale viene sempre affrontato in analisi.

Alcuni pensano che l'analista possa avere interesse a "non curare" un paziente "dipendente" da lui.

In genere chi parla così, in realtà "proietta" il proprio atteggiamento sul professionista: un atteggiamento di "dipendenza" è il più delle volte accompagnato, infatti, da una grande aggressività nascosta proprio verso la persona verso cui ci si percepisce come dipendenti (si odia il genitore di cui si ha bisogno, possiamo dire), e questo fa sì che solo uno sprovveduto possa pensare che mantenere una situazione del genere sia vantaggioso...

18) QUALI SONO GLI OBIETTIVI DI UNA PSICOTERAPIA?



Non è certo facile rispondere a questa domanda: perché in realtà gli obiettivi veri, quelli che il paziente sente di voler raggiungere, sono molto personali -escludendo ovviamente la scomparsa di eventuale sintomatologia psicopatologica, se percepita come tale- ed emergono ben definiti solo dopo i primi colloqui tra paziente e terapeuta.

Anche da questo punto di vista, si può dunque dire che si sta male per poter capire come stare bene.

In linea di massima, la scomparsa dei sintomi ed il miglioramento della propria vita di relazione sono gli obiettivi che più facilmente vengono indicati come desiderabili

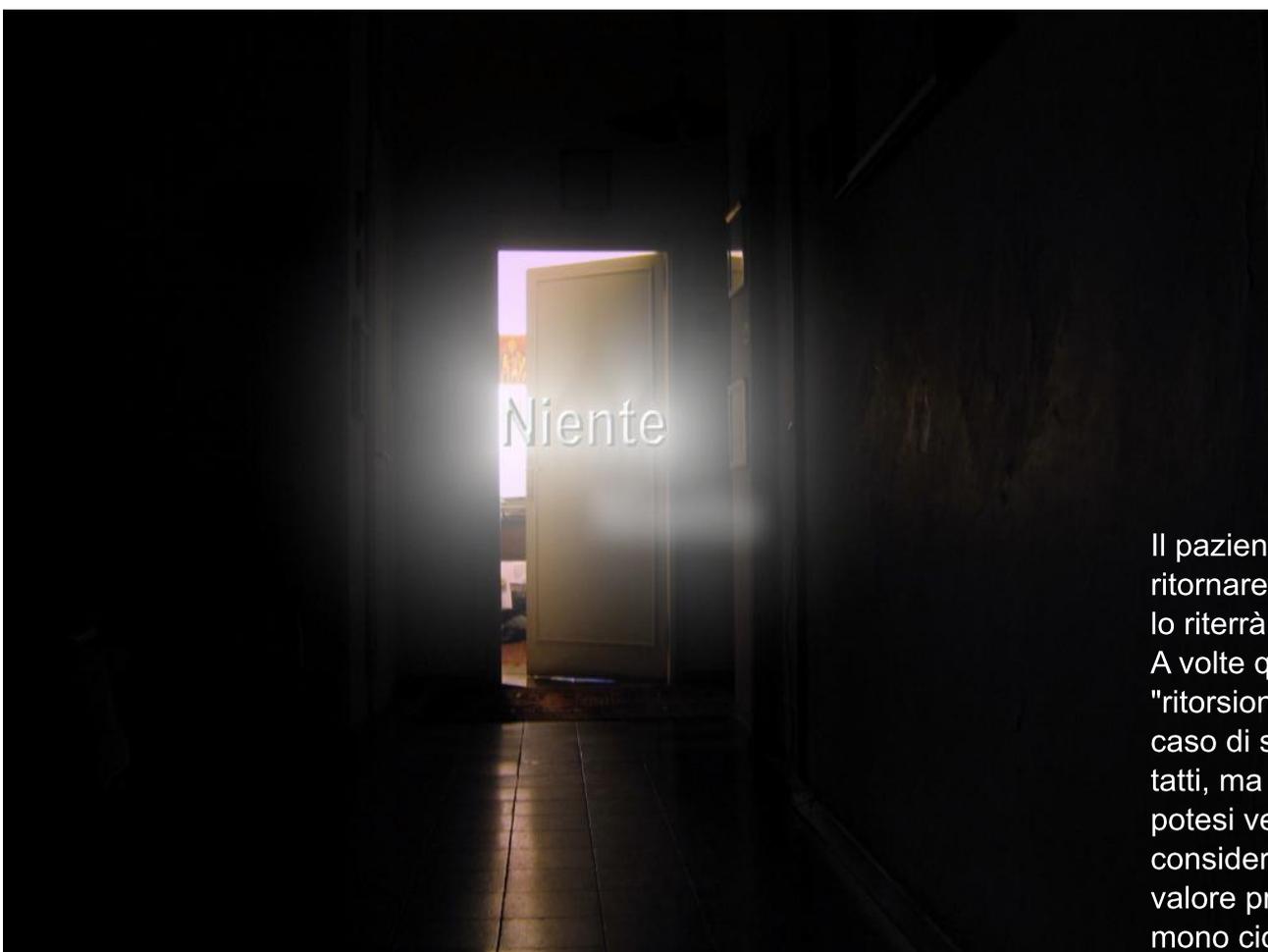
Non raramente, poi, gli stessi cambiano in corso di terapia, con il cambiare delle prospettive personali del paziente.

Su un punto però bisogna essere chiari: lo psicoterapeuta non garantisce il raggiungimento degli obiettivi concordati col paziente, ma la corretta esecuzione di un metodo per arrivare a quanto auspicato.

Se fosse diversamente, qualsiasi medico dovrebbe promettere la guarigione, e ciò non sarebbe possibile.

In altri termini: se un medico o uno psicoterapeuta potessero davvero garantire la guarigione, saremmo in un altro mondo.

19) COSA ACCADE SE SI INTERROMPE LA PSICOTERAPIA IN DISACCORDO CON LO PSICO-TERAPEUTA?



Il paziente potrà ritornare se e quando lo riterrà opportuno. A volte qualcuno teme "ritorsioni" e "rifiuti" in caso di successivi contatti, ma queste ipotesi vengono considerate per il loro valore proiettivo: esprimono cioè solo una

psicodinamica distruttiva interna alla psicologia del paziente e, probabilmente, responsabile anche della prematura interruzione del trattamento.

20) QUANDO TERMINA UNA TERAPIA? COME CI SI ACCORGE CHE NON BISOGNA PIU ANDARE ALLA CONSUETA SEDUTA?



Joshu chiese al Maestro Nan Sen "Quale è la Vera Via?".
Nan Sen rispose: "La via di ogni giorno è la Vera Via".

Josh chiese "Posso studiarla?". Nan Sen rispose: "Più studi e più ti allontani dalla Via".

Josh allora chiese ancora: "Ma se non devo studiarla, come posso conoscerla?".

Nan Sen rispose: "La Vera Via non appartiene alle cose che si vedono, nè alle cose che non si vedono, non appartiene alle cose che si conoscono nè alle cose sconosciute, non cercarla, non studiarla, non nominarla.

**Per trovarti su di essa apriti
immenso come il cielo"**

E adesso un caro saluto da tutti noi...!

