

LE PSICOTERAPIE

A cura del Dr. Daniele Araco

(tratte dal trattato italiano di Psichiatria)

IL PROBLEMA DELLA PSICOTERAPIA

COSA E' LA PSICOTERAPIA?

= un genere di INTERVENTO TERAPEUTICO su base PSICOLOGICA e RELAZIONALE il cui obiettivo consiste nell' attenuare o eliminare:

- una SINDROME CLINICA di tipo PSICOPATOLOGICO
- un DISTURBO dello SVILUPPO
- un DISTURBO di PERSONALITA'

che sono causa di DISAGIO e SOFFERENZA e che difficilmente possono MODIFICARSI AUTONOMAMENTE

Il fine ultimo è il MIGLIORARE le CONDIZIONI di VITA del PAZIENTE in modo che possa condurre un ESISTENZA SODDISFACENTE nel contesto ambientale in cui vive.

COME FUNZIONA LA PSICOTERAPIA?

Attraverso la COMUNICAZIONE, per lo più di tipo verbale (ma non solo), la quale comunicazione viene affidata ad esperti formati attraverso specifici training

DEFINIZIONI di PSICOTERAPIA

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION:

Un processo nel quale una persona che desidera:

- alleviarsi di un sintomo
- risolvere problemi relativi all'esistenza
- è alla ricerca di una crescita personale

sottoscrive un contratto per interagire con uno psicoterapeuta secondo modalità prescritte.

Una conversazione che comporta l'ascoltare ed il parlare alle persone in difficoltà con lo scopo di aiutarle a capire e a risolvere la loro situazione

(BROWN, PEDDER, 1985)

E' una terapia della mente che si attua con la mente; la PAROLA e l'ATTIVITA' MENTALE che la sottende mettono il curante e il curato in una relazione significativa a scopo terapeutico

LIVELLI DI PSICOTERAPIA

LIVELLO 1: richieste di comprensione ed aiuto che le persone in difficoltà (che però NON soffrono di RILEVANTI DISTORSIONI della COMUNICAZIONE) rivolgono ad operatori con impostazione specialistica

(es. medici con i loro pazienti somatici, ma anche insegnanti, avvocati, operatori sociali in cui l'operatore deve comunque farsi carico della sofferenza propostagli, accoglierla dentro di se, senza però trascurare di distaccarsi sufficientemente per poter operare secondo le proprie tecniche specialistiche)

E' necessaria un OSCILLAZIONE tra IDENTIFICAZIONE e DISTANZIAMENTO: un eccesso di distanza comporta tecnicismo eccessivo e freddo, mentre un eccesso di identificazione diventa confusiva e priva l'intervento della necessaria visione imparziale e rigorosa

LIVELLO 2: è proprio dell'attività terapeutica psichiatrica: rispetto al livello 1 qui si aggiunge al problema della sofferenza, un DISTURBO della COMUNICAZIONE che si ALTERA e DISTORCE la RICHIESTA DI AIUTO e la PERCEZIONE del BISOGNO.

Serve una maggiore consapevolezza delle dinamiche psichiche per poter recepire e comprendere le distorsioni comunicative

LIVELLO 3: è il livello delle PSICOTERAPIE SPECIFICHE, formalizzate ed istituzionali in cui la psicoterapia è autonomamente un intervento professionale.

Per i livelli 2 e 3 si parte dalla necessità di una consapevolezza dell'uso del fattore umano in modo professionale (Balint dice che il farmaco di gran lunga più usato in medicina è il medico stesso).

Per far questo è necessaria una specifica formazione

Ciò che differenzia i 3 livelli di psicoterapia è:

- la maggiore o minore CONSAPEVOLEZZA dello STRUMENTO USATO
- la maggiore o minore SPECIFICITA' e COSTANZA dell'uso di quello STRUMENTO
- la maggiore o minore INTENSITA' nell'utilizzazione

TIPI DI PSICOTERAPIE

Non esiste un solo tipo di approccio terapeutico, ma molti e differenti, tante psicoterapie quante sono state le teorie psicologiche esplicative del funzionamento della mente.

Alla psicoanalisi bisogna dare la precedenza sul piano storico cronologico.

I vari tipi di psicoterapia e le loro basi teoriche esprimono sempre le esigenze storiche e sociali del momento. Ciò spiega perché le diverse scuole sono sempre in notevole risonanza con la cultura artistica, letteraria e filosofica che le circonda.

Per Wolberg si individuano 3 forme di psicoterapia:

- PSICOTERAPIA DI SOSTEGNO
- PSICOTERAPIA RIEDUCATIVA
- PSICOTERAPIA RICOSTRUTTIVA

PSICOTERAPIA DI SOSTENGO

Il terapeuta fornisce un **SUSSIDIO INDISPENSABILE** alla **SOPRAVVIVENZA** del pz, a causa della portata e del protrarsi di disturbi psichici che non gli consentono l'indipendenza (spesso sono pz cronici)

Il terapeuta aiuta il pz a:

- utilizzare al meglio le risorse di cui è dotato
- rinforzare le difese già presenti
- garantire un controllo comportamentale più efficace
- migliorare l'adattamento alle richieste ambientali

La psicoterapia di sostegno richiede inevitabilmente una certa **DIRETTIVITA'** in forma di **GUIDA**, **RASSICURAZIONE**, **PERSUASIONE**, **COERCIZIONE** e spesso un azione sull'ambiente a cui appartiene il paziente.

PSICOTERAPIA RIEDUCATIVA

Appartengono a questo approccio le terapie del comportamento, la terapia rieducativa di gruppo, il counselig:

Rispetto al sostengo qui è più incisiva la **RICHIESTA DI PRESTAZIONI** da parte del pz (sempre in rapporto alle sue potenzialità) e vengono sottolineati i **CONFLITTI** di cui il soggetto è più consapevole

PSICOTERAPIA RICOSTRUTTIVA

In primo piano ci sono i **CONFLITTI INTERNI**, le **CARATTERISTICHE** di **PERSONALITA'**. Il fine ultimo è un rimodellamento più sostanziale.

Ne fanno parte la psicoanalisi, la psicologia analitica e individuale e tutte le psicoterapie ad orientamento analitico

GLI STRUMENTI DELLA PSICOTERAPIA

LA PAROLA:

è uno strumento usato da quasi tutti gli approcci, come CONVINCIMENTO e CHIARIMENTO, ritrovando e indicando le relazioni tra i CONTENUTI MENTALI.

Nell'approccio psicoanalitico l'interpretazione serve a correlare i contenuti interni del passato tra loro e con il qui ed ora

In campo cognitivo comportamentale la parola viene usata per operare attorno agli errori di impostazione che danno luogo a comportamenti disfunzionali

LA RELAZIONE EMOTIVA:

si da sempre più spazio a questo strumento, soprattutto in quelle situazioni in cui lo strumento verbale è insufficiente (es, psicoterapia del bambino piccolo o del catatonico),

TRASFERIMENTI DI ISTANZE SIGNIFICATIVE:

Il curante diventa l'elemento ricettivo di una serie di istanze, esigenze, contenuti emotivi significativi nella vita del paziente. Questo accade in tutte le forme di psicoterapia. In psicoanalisi prende il nome di transfert

INTERAZIONI TRA DIVERSI SISTEMI DI COMUNICAZIONE

Uno degli strumenti fondamentali della psicoterapia è che le cose vengano viste sotto un angolo visuale diverso, nuovo, talora inaspettato, che ha la forza di smuovere le acque stagnanti con l'impatto di parole nuove, di riferimenti inusitati al paziente, dello scongelamento di idee cristallizzate, di rovesciamenti rispetto alla valutazione della realtà, di movimento creativo rispetto all'immobilità della patologia.

Questa interazione tra mondi e sistemi di comunicazione diversi cambia la forma delle cose, mostra l'interno laddove si vedeva solo l'esterno, sposta il punto di vista. (Wolpe, 1973)

CONDIZIONAMENTI e DECONDIZIONAMENTI

Modificazioni di abitudini, di modi automatici di procedere, di iter di funzionamento mentale di fronte agli eventi e alle circostanze, che avvengono durante la psicoterapia sul piano della costruzione delle categorie cognitive. E' lo strumento principale delle scuole cognitivo comportamentali

IL SETTING (o cornice)

Il termine è di origine teatrale e indica tutto ciò che è presente in scena, in modo fisso, ed entro cui avverrà l'azione teatrale.

E' nato per l'approccio psicoanalitico, ma ogni tipo di psicoterapia ha una sua ceremonialità ripetitiva.

Fornisce la cornice dove immettere il proprio mondo emotivo con possibilità di grandi e positive modificazioni