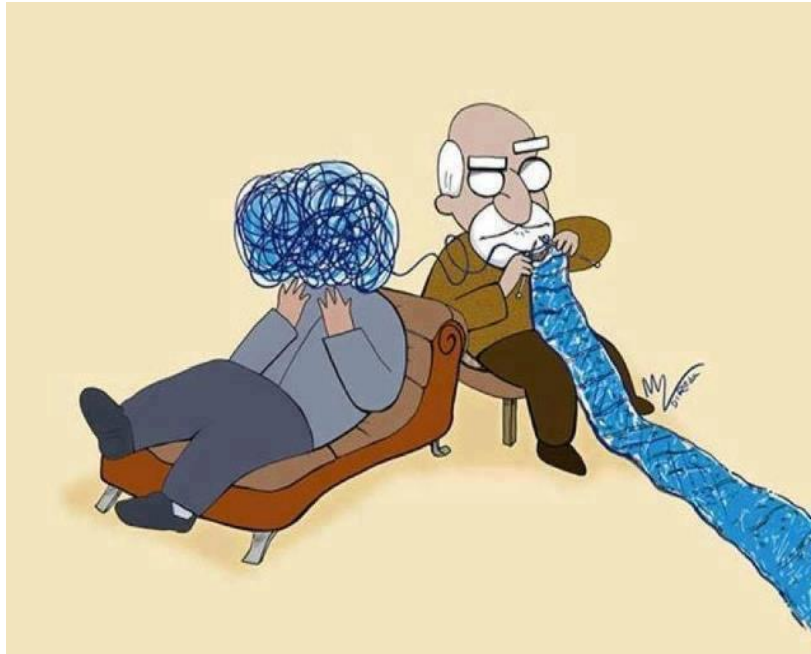


IL CAMBIAMENTO IN PSICOTERAPIA

A cura di Eleonora Gambelli



Il lavoro terapeutico è un addestramento verso una nuova consapevolezza di sé.

L'incontro terapeuta/paziente rappresenta di per sé un "cambiamento".

La psicoterapia funge da elemento catalizzatore di un processo spontaneo. L'abilità del terapeuta è di saper interagire con la persona per favorire il cambiamento, senza essere né colui che lo dirige né colui che lo comanda.

Curare qualcuno non significa tanto alleviare un dolore, sconfiggere una "patologia" con l'intento di ricondurre la persona alla presunta normalità.

Piuttosto è il tentativo di comprendere il senso esistenziale di una sofferenza, significa entrare in contatto con l'altro, mantenendo la contestualità della richiesta d'aiuto, in vista di un futuro in cui tale richiesta si estinguerà da sola.

"quale sarà la fine della metamorfosi e se continuerà, l'analista non lo saprà mai. Il suo compito finisce laddove termina quello dell'ostetrico: ascolta i primi vagiti, ma poi se il paziente crescerà, questa crescita avverrà fuori dalla stanza d'analisi" (A.D'Onofrio "Voci in una stanza- analisti e pazienti parlano tra loro.")

Sempre con D'Onofrio: "il paziente si presenta in analisi con le sue fantasie; un'analisi rapida e nello stesso tempo indolore che lo liberi dalla sofferenza, ma che non intacchi tanto le sue strutture difensive. (es. la bulimica che non vuole mollare il suo sintomo- vomito, meccanismo di compenso, per non ingrassare, ma non vuole più stare male). Chi lo accoglie, cioè l'analista, non è da meno: anche lui coltiva delle fantasie: cambiare tutto, modificare, trasformare, ricostruire; un'autentica metamorfosi. Da una parte, dunque, il sogno di attraversare un'esperienza, quella analitica, con il minor danno possibile, dall'altra la fantasia di un terremoto che permetta di sostituire alle fatiscenti costruzioni del passato, nuovi e più superbi edifici".

Credere nel cambiamento significa partire dal presupposto che l'essere umano è libero, responsabile e capace di costruire il proprio benessere, e che, a qualsiasi età, si protegge nel modo migliore possibile secondo le risorse a sua disposizione e secondo i contesti in cui si trova.

La psicoterapia può dare aiuto nel prendere coscienza di tali ricchezze per trovare nuove opzioni, darsi nuovi permessi e nuove possibilità.

Il cambiamento personale non si esaurisce con il raggiungimento della consapevolezza, ma tale comprensione viene utilizzata nel prendere la decisione di agire diversamente e nel procedere a farlo.

Ciascuno di noi, durante l'infanzia, impara comportamenti specifici e prende decisioni su di sé, sugli altri e sul mondo. Nel corso della sua crescita può darsi la possibilità di imparare nuove e più funzionali strategie a favore del suo benessere.

Quando ha inizio il processo di cambiamento?

Il processo ha inizio nel momento in cui la persona decide di prendersi cura di alcuni aspetti di sé e chiede aiuto. Prosegue nel momento in cui la persona è disposta ad individuare il proprio modo di stare al mondo e si rende consapevole delle strategie che ha sempre adottato ma che ora non risultano più efficaci per relazionarsi agli altri e risolvere i problemi.

Come si attua?

A partire dal disagio/richiesta del paziente costruiamo insieme un progetto di cambiamento con un obiettivo che sia realistico e realizzabile.

Si delineano i passi necessari per raggiungere questa meta e consideriamo le possibili circostanze che potrebbero bloccare il cammino.

Questa è una fase molto importante che viene a crearsi tra il terapeuta ed il paziente, perché mentre si costruisce il percorso terapeutico si promuove un

processo fondato sulla parità, sulla responsabilità al cambiamento e sul rispetto delle potenzialità e risorse di entrambi.

Quando si raggiunge il cambiamento personale?

Quando la persona raggiunge l'obiettivo che si è data ed è capace di soddisfare i propri bisogni e realizzare i propri desideri in un modo soddisfacente per sé, funzionale e congruente.

In generale, la persona si dà l'opportunità di liberarsi dalle tensioni, non si sente più costretta da automatismi e modi rigidi e prestabiliti di vivere, incomincia ad interpretare le proprie esperienze secondo una visione flessibile di sé, degli altri e della vita, è capace di essere in contatto con le proprie emozioni, che possono emergere, essere elaborate e diventano utili informazioni su di sé e guida per nuove e più adattive modalità di contatto.