

Miti e idee preconconcette sulla psicoterapia

A volte viene dato poco valore al mondo della psicologia e della psicoterapia, con considerazioni che sfociano nell'idea che questi percorsi siano poco funzionali e risolutivi.

Perché non andare dallo psicologo e dallo psicoterapeuta?

- Iniziare una psicoterapia è ancora oggi una scelta assediata da tanti miti e pregiudizi che possono allontanare da questo tipo di percorso e lasciare che le persone rimangano nella solitudine della loro sofferenza.

Uno dei luoghi comuni più diffusi è che la psicologia e la psicoterapia siano appannaggio della "follia". Esporre ora in breve il concetto di "follia" è cosa faticosa poiché richiederebbe una lunga e ampia riflessione.

Studi recenti hanno stimato una elevata diffusione, nel ciclo vitale delle persona, di quelli che sono definibili come stati di sofferenza e di forte disagio. Queste persone sono forse folli? Nel corso della nostra esistenza come persone, possiamo trovarci di fronte a situazioni che inevitabilmente possono creare disagio e sofferenza, a ognuno di noi può capitare di stare male, di attraversare stati depressivi e ansiosi, di aver difficoltà di gestire impulsi aggressivi, di trovarci incapaci di gestire i nostri vissuti emotivi.

In queste situazioni potrebbe essere molto utile chiedere aiuto e decidere di affrontare un processo dialogico, espressivo e trasformativo.

Fare una psicoterapia significa rendersi consapevoli delle proprie sofferenze, dei propri meccanismi disfunzionali e anche delle proprie risorse, con l'intenzione di stare meglio.

E' un percorso che numerose ricerche a oggi hanno dimostrato di essere di grande efficacia.

- La psicoterapia non è semplicemente un parlare con qualcuno e non può essere confrontata con conversazioni quotidiane o intime tra amici. La dimensione relazionale dell'amicizia è certo una risorsa fondamentale nell'esistenza di un individuo, ma non va considerata come sostituzione di processi terapeutici.

La parola, l'esprimersi, il dialogare sono i principali strumenti di tutte le psicoterapie, e la dimensione dialogica terapeutica ha motivazioni, intenzioni ed effetti molto diversi da conversazioni e scambi che possono avvenire in contesti quotidiani.

Uno psicoterapeuta mette al servizio del cliente le sue competenze per aiutarlo a vedere e osservare i suoi pensieri, le sue emozioni e le sue azioni da un punto di vista più neutro e a co-costruire nuovi modi di gestire situazioni problematiche e dolorose. Uno psicoterapeuta è un professionista che ascolta in modo empatico, cercando di evitare consigli e identificazioni con il cliente. È un professionista che ha alle spalle anni di formazioni, esperienze e percorsi terapeutici personali.

- Altra idea molto diffusa è che per parlare di un processo di guarigione sia necessario andare a scavare nelle esperienze passate della persona e in particolare nell'infanzia. Questo non succede in tutti i modelli di lavoro terapeutico.
- Gli psicoterapeuti sono spesso considerati come interpreti dei comportamenti dei loro clienti e risolutori del loro stato di conflitto.

Gli psicoterapeuti non sono consiglieri né hanno la bacchetta magica per trasformare condizioni esistenziali di sofferenza. Accompagnano i clienti nell'esplorazione di se stessi alla scoperta di limiti e risorse e nella costruzione di nuovi orizzonti di senso.

Ogni psicoterapeuta fa questo seguendo il suo modello terapeutico, ascoltando le differenze che ogni persona, unica nel suo esistere, porta all'interno del contesto terapeutico, seguendo tempi, ferite e talenti di ognuno.

- La ricerca non ha dimostrato alcun legame di efficacia terapeutica rispetto alla scelta, da parte del cliente, di uno psicoterapeuta maschia o femmina. Dal punto di vista delle competenze e della professionalità non esistono differenze, se non rispetto al modello di riferimento su cui appoggiano la loro operatività. La scelta da parte del paziente può essere orientata da vissuti e sensibilità personali, sulla base della propria storia personale e dal tipo di relazioni che si trova a vivere nella sua esistenza.
- Se uno prende i farmaci, è inutile che faccia una psicoterapia?

A oggi c'è un'ampia diffusione di somministrazione e assunzione di farmaci per curare sintomi psicologici. Occorre però rilevare che l'utilizzo di farmaci è sicuramente, se e quando necessario, un supporto fondamentale per alleviare stati di grave sofferenza psicologica, ma che permette di intervenire esclusivamente sui

sintomi. A tal riguardo, sarebbe necessario integrare le terapie farmacologiche con terapia psicologiche che permettano di costruire nuovi modi di stare al mondo, attraverso l'individuazione di orizzonti di senso e di strategie trasformative.