**Psicoterapia individuale**

La psicoterapia individuale è una forma di aiuto che cura attraverso la relazione che si viene a creare tra terapeuta e paziente. Quest’ultima, autentica e spontanea, si pone come elemento centrale per comprendere ciò che avviene tra la persona e gli altri significativi nella sua vita. Il terapeuta aiuta il paziente a descrivere ed esprimere in parole gli stati d’animo, i sentimenti e i vissuti, includendo anche gli aspetti contraddittori, le dimensioni problematiche e tutte le altre esperienze che il paziente fa più fatica a riconoscere o interpretare. Il fulcro del processo terapeutico, che passa attraverso la ricostruzione della storia relazionale di ognuno, è che il paziente possa comprendere i propri sentimenti verso sé stesso e gli altri importanti della sua vita ricomponendo un immagine di sé capace di integrare i diversi aspetti della propria complessa identità. Quando ciò accade fuoriesce una maggiore tolleranza verso gli eventi della vita insieme alla capacità di trarre piacere da essa, oltre che una diminuzione significativa di sintomi psicopatologici ove presenti. Lo psicoterapeuta e il paziente mettono in gioco le loro personalità e competenze nel setting terapeutico, un luogo sempre protetto e riservato. In questo spazio il paziente può sentirsi libero di parlare di sé ed esprimere tutto ciò che gli passa per la testa: le sue idee, le sue ipotesi, i pensieri ricorrenti, gli aspetti che lo preoccupano e che magari lo tengono sveglio la notte, le sue osservazioni e riflessioni. E’ normale che le persone portino dei malesseri che possono manifestarsi sotto forma di sintomi chiari come ansia, depressione, attacchi di panico, comportamenti di dipendenza, idee disturbanti e ricorrenti oppure più in generale vi possono essere forme di malessere più generalizzato come forti insicurezze, fatiche a prendere decisioni, difficoltà relazionali e emotive. La psicoterapia consiste nell’incontro con un professionista che, conoscendo il funzionamento della mente umana, delle relazioni tra le persone e come questi aspetti possono strutturarsi in maniera tale da creare problematiche, si pone in una condizione di ascolto volta a far emergere eventi mentali, relazioni, affetti, sogni, storie personali e famigliari, collegamenti tra la storia attuale e la vita passata, legami tra i sintomi e il mondo psicologico del soggetto, segnali di cambiamento che emergono nel “qui e ora” della relazione terapeutica. Il fine ultimo è quello d permettere al paziente di conoscersi a fondo e osservare insieme a lui la sua vita, costruendo insieme una nuova, unica, originale e personale visione di essa. Mi piace pensare alla psicoterapia come ad un lavoro artigianale, fatto a mano: presuppone la conoscenza di tecniche adeguate ma ogni “prodotto” è diverso da qualsiasi altro. Il segreto è che non ci sono segreti: all’interno di una buona psicoterapia ogni passo è importante che sia comprensibile e abbia un senso per il paziente, anche se in alcuni casi questo potrebbe emergere solo a posteriori. L’obiettivo implicito è quello di andare oltre la remissione dei sintomi: un trattamento efficace non consente soltanto di risolvere i problemi ma anche di fare emergere la presenza di talenti, risorse, capacità che la persona ha sempre avuto ma che non aveva ancora riconosciuto come proprie. La scoperta di queste doti darà al paziente l’occasione di vivere relazioni più soddisfacenti dal punto di vista emotivo e sessuale, di comprenderne le sfumature, di mantenere un senso realistico della propria autostima, di tollerare un’ampia gamma di affetti, di fronteggiare i cambiamenti della vita con maggiore libertà e flessibilità. Durante le sedute è importante che il paziente assuma un ruolo attivo e partecipante, la psicoterapia è un dialogo. Il paziente porta in seduta aspetti importanti della sua vita e insieme al terapeuta ne discute in merito ai possibili significati, risvolti e possibilità. L’intervento psicoterapeutico non ha una durata prestabilita, quest’ultima dipende dalle caratteristiche della situazione, dai ritmi di maturazione e trasformazione di ognuno di noi, dagli obiettivi che si vogliono raggiungere. Gli incontri possono avere cadenza settimanale (la maggior parte delle volte), bisettimanale o quindicinale. La psicoterapia può svolgersi con sedute individuali, di coppia, familiari o di gruppo, secondo le richieste, la tipologia di problema che emerge o le necessità strategiche di intervento. Oltre ai colloqui clinici, nel caso in cui siano presenti sintomi di elevata gravità può essere necessario l’ausilio di una terapia farmacologica, adeguatamente prescritta da uno psichiatra. La terapia farmacologia non si sostituisce al lavoro psicoterapeutico, ma lo affianca per permettere al paziente di portare avanti le normali attività della vita quotidiana e di usufruire di tutte le sue risorse per affrontare il momento critico.

**Psicoterapia di gruppo**

La psicoterapia di gruppo può essere pensata come una metodologia terapeutica dove lo strumento della terapia è il gruppo stesso coordinato dal terapeuta. Il piccolo gruppo (8 – 9 pazienti) presenta delle caratteristiche speciali che facilitano lo sviluppo delle relazioni, la nascita di legami identificativi, la creazione di una cultura comune e potenti meccanismi trasformativi. Il gruppo non è la semplice somma delle parti che lo compongono perché al suo interno si creano dinamiche capaci di mettere in atto aspetti trasformativi di ognuno in maniera potenziata e spesso accelerata. I gruppi di psicoterapia perseguono obiettivi comuni al lavoro individuale (la possibilità di fare emergere talenti, risorse, capacità nascoste di ognuno; la remissione dei sintomi; l’occasione di vivere relazioni con se stessi e gli altri più soddisfacenti, il mantenimento di un senso realistico della propria autostima, la capacità di tollerare un’ampia gamma di affetti; la possibilità di fronteggiare i cambiamenti della vita con maggiore flessibilità e libertà). Ciò che cambia rispetto alla terapia individuale è che qui risulta essere proprio il gruppo a fungere da canale relazionale attraverso il quale si dipana il processo di cura. L’elaborazione delle vicende individuali avviene in relazione a quanto accade nel gruppo e ai fenomeni che si manifestano, pertanto ogni evoluzione e crescita personale diviene un elemento utile e potenzialmente trasformativo per tutti. Lo spazio del gruppo offre l’occasione ai membri di ricreare in una sorta di microcosmo protetto le relazioni significative che hanno vissuto ed è possibile vederle nel “qui ed ora” della seduta. Questo aspetto costituisce un’importante spinta al cambiamento che può essere elaborata all’interno di una spirale del tempo dove passato, presente e futuro posso coesistere. Foulkes descrive la terapia gruppale come un insieme di persone che periodicamente si incontrano in presenza di un terapeuta coordinatore e che possono produrre e analizzare i propri modi di interagire, allo scopo di arrivare ad una risoluzione dei conflitti e a modi di essere più soddisfacenti. I membri del gruppo possono rappresentare parti di sé altrimenti difficili da vedere dentro ognuno di noi e che possono essere ascoltate, comprese ed attraversate grazie all’esperienza condivisa e medita dal coordinatore. L’ingresso all’ interno di un gruppo di psicoterapia prevede la necessità di effettuare alcuni colloqui di consulenza con il terapeuta per la verifica che sussistano le condizioni adeguate per il percorso. Le sedute di solito sono settimanali e hanno durata di un’ora e mezza.