

di Gianfranco Brevetto -

I tempi della psicoterapia e Il mestiere di psicoterapeuta: un dosaggio ed una proporzione frutto di professionalità ed esperienza. La scelta dei tempi nella psicoterapia dipende, anche e soprattutto, dalla conoscenza di strumenti e metodologie.

- la gestione dei tempi nella psicoterapia sta diventando, sempre più uno dei nodi centrali della metodologia in questo campo. Dott. Pratelli, qual è la sua opinione da psicologo e psicoterapeuta, oltre che da esperto in materia?

- Negli ultimi decenni la psicoterapia ha dovuto adattarsi ai tempi, che, oggi, sono molto più veloci rispetto a quelli di qualche anno fa. Prendersi del tempo per fare una psicoterapia oggi non è semplice, il tempo sfugge alla programmazione. Le persone sono molto impegnate, sono poche quelle che possono permettersi di modificare gli orari di lavoro.

La gestione del proprio tempo è molto importante. La psicoterapia è, innanzitutto, prendersi il tempo per sé. Prendersi del tempo è un passo enorme che una persona fa, perché riesce a prendere seriamente in considerazione un bisogno o un problema personale.

- Secondo lei le aspettative nei confronti della psicoterapia sono cambiate? Oggi vado dalla psicologo e voglio subito avere una sorta di riscontro, di feedback, rispetto a cosa sento che mi sta accadendo..

- Ci sono state tutte una serie di risposte, da parte della psicoterapia, a questo tipo di esigenze. Ci sono delle nuove tecniche terapeutiche che, in qualche modo, promettono un intervento breve, anche brevissimo, ad esempio di sole dieci sedute, con il quale risolvere determinati problemi. In realtà, a mio parere, non si tratta di vere e proprie psicoterapie come s'intendeva un tempo, si tratta di interventi brevi, strategici, che vanno a lavorare sul sintomo e che non hanno nulla a che fare con le psicoterapie in senso stretto.

- Ai tempi della psicoterapia dobbiamo poi aggiungere i tempi prima della terapia, durante i quali si arriva all'accettazione della terapia stessa...

- Esiste un tempo nel quale la persona prende la decisione ed è già questo un tempo importante. È il tempo in cui ci si convince di aver bisogno di un aiuto, ci si convince di aver bisogno di una persona specializzata per affrontare i problemi che si ha di fronte. È un tempo di riflessione, di approfondimento, che le persone fanno su se stesse e attraverso il quale arrivano in psicoterapia. Rivolgersi a qualcuno, richiedere aiuto, dipende anche molto dalla cultura di provenienza, dall'ambiente familiare e da quello amicale. Spesso si parla di terapeuti sociali, cioè di tutte quelle persone che ci sono vicine e che ci aiutano a prendere delle decisioni. Noi non siamo mai soli, viviamo all'interno di contesti e, a seconda di come questi contesti, ci percepiamo in modo diverso e siamo spinti o meno a tentare nuove esperienze.

- Con il rischio di arrivare troppo tardi..

- Può succedere, specialmente nella terapia di coppia. Le coppie possono arrivare nel momento in cui sono successe troppe cose per poterle appianare e trovare una soluzione, per poter guardare alla relazione da un punto di vista diverso. Una coppia che è arrivata a toccare il fondo difficilmente risale, sono successe, dicevo, troppe cose. Si sono detti troppo. Le famiglie sono intervenute, ci sono state tutte una serie di situazioni dalle

quali poi è difficile tornare indietro.

Similmente può capitare nella terapia individuale. Se noi potessimo lavorare in una fase pre-sintomatica, cioè quando il disagio è ancora strisciante e non ha ancor provocato tutta una serie di sintomi, i tempi sarebbero anche minori e si lavorerebbe in maniera molto più tranquilla.

- Immagino che ci sia anche un tempo dedicato all'incontro tra il paziente e lo psicoterapeuta.

- Oggi ci sono circa 400 scuole di psicoterapia. È evidente che ognuna di queste scuole, a parte alcune, basa il proprio intervento sulla relazione più che sulle tecniche in senso stretto. Ciò che accomuna tutte le terapie è la relazione terapeuta-paziente. La relazione per crescere e svilupparsi ha bisogno di tempo, ha bisogno di un tempo che non è mai un tempo predefinito ma che si crea all'interno del contesto terapeutico. Essa si basa sui tempi individuali delle persone ma anche sui tempi del sistema terapeutico, perché ogni sistema terapeutico ha un suo tempo. Oggi si tende molto a creare delle psicoterapie pacchettizzate, per cui si conosce già cosa fare in una serie limitata di incontri. Questo stravolge un po' il senso della psicoterapia e pesa sulla relazione tra terapeuta paziente.

Diciamo che molto dipende dai motivi per i quali uno si rivolge alla psicoterapia. Può capitare che ci siano dei problemi circoscritti, ad esempio la paura di prendere l'aereo. È evidente che su questo tipo di problemi si può intervenire con tecniche circoscritte, che tendono ad una risoluzione abbastanza veloce. Bisogna comunque capire se quel singolo problema è il problema o solo la punta di un iceberg.

- In questo caso professionalità ed esperienza dello psicoterapeuta sono essenziali nell'efficacia della psicoterapia.

- Diciamo che spesso, all'inizio, una persona arriva lamentando un disagio. Poi, può accadere che, nel corso della terapia, le problematiche vengano ridefinite richiedendo, a loro volta, la ridefinizione e riformulazione delle richieste da parte dei pazienti. Ad esempio, si può scoprire che i problemi che si hanno con il proprio partner dipendono dalla famiglia di origine e quindi il lavoro si sposta sulle relazioni che, nel corso del tempo, che hanno caratterizzato questa persona.

- Le persone che si affidano alla psicoterapia portano a conoscenza, di questa scelta, le famiglie ?

Oggi c'è sempre meno l'esigenza di nascondersi, soprattutto nei giovani. Ci sono, è vero, delle persone che intraprendono un percorso senza che nessuno lo sappia, ma molte di più sono quelle che coinvolgono anche i loro familiari nella psicoterapia.

- Quali sono le aspettative delle famiglie quando un loro membro intraprende una psicoterapia?

- Queste ci sono soprattutto se si tratta di giovani, di adolescenti, di giovani adulti. In questo caso le famiglie vorrebbero vedere degli effetti in tempi brevi, come è prevedibile.

- Veniamo ora alla psicoterapia familiare. Come si fanno a gestire i tempi che diventano, in questo caso immagino, complessi

- Sì questa è una delle difficoltà nella terapia familiare. C'è, infatti, tutta una serie di problemi che sarebbe meglio affrontare nella terapia familiare, molto spesso non ci si riesce proprio perché è difficile mettere insieme tutti, proprio in termini di tempi. È difficile fa conciliare i tempi di tutti i familiari, almeno di tutti i

membri conviventi, oltre ai tempi del terapeuta.

- *Occorre, poi, contemperare il tempo della psicoterapia con quello della vita, il tempo per potersi dare delle risposte, per reagire, attrezzarsi, per provocare o meno un cambiamento. La terapia è anche un lasciar trascorrere il tempo.*

- Le persone a volte fanno fatica a capire questo. Dire: *devo fare in fretta, posso venire tre volte alla settimana?* non ha molto senso. Il tempo non trascorre solo nella stanza della psicoterapia. Il tempo della psicoterapia è anche il tempo che una persona vive al di fuori, durante il quale pratica le sue relazioni. Il tempo terapeutico non è quello strettamente legato alla seduta, ma è qualcosa che va al di là. È necessario che trascorra del tempo: la vita reale di una persona è fuori della psicoterapia. Una settimana intensiva non ha, evidentemente, la stessa valenza di un anno di terapia con incontri diluiti nel tempo.

- *C'è anche un tempo dopo la terapia, per accettare la separazione dal terapeuta.*

- La separazione dal terapeuta deve essere, da un lato, un sollievo perché è riprendersi del tempo da utilizzare in altro modo. Dall'altro lato ci può essere anche il timore di non riuscire a fare a meno della figura dello psicoterapeuta, questo però dipende molto da come si è lavorato. Alla fine di un lavoro fatto bene non si creano problemi di distacco. Noi lasciamo, comunque, sempre delle porte aperte. Insieme ad altri colleghi tendiamo, verso la fine delle terapie, a dilatare gli incontri, fino ad incontri sporadici quando diventa chiaro oramai per tutti che, il percorso fatto insieme, è terminato.

- *Ci sono, poi, i tempi per eventuali ritorni...*

- Ci sono situazioni di forti sofferenze, dove il disagio è veramente profondo. A volte il percorso con lo stesso terapeuta si definisce, nel senso che tutto ciò che doveva avvenire è avvenuto. Quindi può essere il caso se dopo un anno, due o tre, si avverte il bisogno di affrontare un nuovo percorso di affidarsi ad altri terapeuti. Qui però c'è da capire se quel discorso è realmente e totalmente finito e quale sistema terapeutico abbia ancora qualcosa da dire, da dare.

- *Dalle cose che sono emerse, potrebbe sembrare che il tempo della terapia è un tempo altro, che si svolge a latere della propria esistenza. Un tempo per discutere su quello che ti sta accadendo, aiutarti a riflettere, in una dimensione altra rispetto a quella della quotidianità. Come si coniuga il tempo della riflessione, aiutati da un professionista, con la quotidianità?*

- Il paziente, pian piano, comincia a portar fuori dalla terapia le sue riflessioni, quello che viene discusso, affrontato. Ci sono delle tecniche terapeutiche che prevedono che questo avvenga in un tempo piuttosto lungo. Dipende molto dalla persona, dalle situazioni. Noi non abbiamo mai a che fare con lo stesso caso, con la stessa situazione. Anche se con lo stesso sintomo o genericamente inquadrabile all'interno di determinati giochi relazionali, ogni persona ha la sua storia, le sue modalità le sue caratteristiche. Non possiamo forzare le caratteristiche delle persone, possiamo solo cercare di accompagnarle il più possibile, anche se con tempi brevi, verso un cambiamento che in qualche modo avrà le sue conseguenze fuori dalla psicoterapia.

Il tempo della psicoterapia è un *meta* tempo dove la maggiore responsabilità è proprio del terapeuta e non della persona che chiede aiuto. Questa vede nello specialista, in quel momento, quelle capacità che pensa di non avere. È chiaro che si tratta di un rapporto complementare e non simmetrico. Sta un po' al terapeuta cercare di stimolare la persona nel momento giusto.

Rispetto agli sviluppi futuri, e mi riferisco anche ai servizi di ascolto presenti in scuole, università, luoghi di lavoro, quali sono le prospettive della terapia? È la terapia che va dalle persone ?

Il lavoro che si fa nelle scuole e in altri contesti non terapeutici si caratterizza con colloqui d'indirizzo che possono servire da stimolo a rivolgersi dallo psicoterapeuta. La psicoterapia ha caratteristiche proprie: la volontarietà, lo spazio protetto, uno spazio con un suo setting e questo non si può trovare all'interno di una scuola di un'università o un posto di lavoro.

- *Infine, c'è un tempo per il cambiamento, per sperimentare altre strade...*

- Se si vuole stimolare un vero cambiamento, e non soltanto un cambiamento di tipo puramente comportamentale, il tempo è una funzione necessaria. Occorre però ascoltare le persona, noi non abbiamo ricette valide per chiunque. Occorre capire, caso per caso, come la persona che si affida a noi possa, e sia in grado, di rispondere. Dobbiamo esplorare insieme quali siano le sue risorse, le sue caratteristiche e, a partire da quelle, arrivare dove è possibile arrivare: il cambiamento non può prescindere dalla persona. Direi che Il cambiamento è già dentro la persona stessa, attinge a risorse che sono proprie e che magari non conosceva. È importante capire che non tutte le persone possono arrivare allo stesso punto, con gli stessi tempi e con le stesse modalità.

[wp_objects_pdf]