

La psicoterapia psicoanalitica

A chi è consigliata ?

La psicoterapia psicoanalitica è consigliata a chiunque senta l'esigenza di conoscere più approfonditamente se stesso e desideri un cambiamento nel proprio modo di essere. Lo stato di insoddisfazione personale e la spinta a cercare qualcuno con cui parlare di sé e del proprio mondo interno, può far nascere il desiderio di una psicoterapia. La sofferenza psichica può manifestarsi attraverso svariate modalità. La persona, nel corso della sua vita può aver sviluppato dei veri e propri **sintomi psichici**, oppure può percepire un più generale **disagio esistenziale** che può diventare un profondo malessere fino al punto di rendere le relazioni affettive, il lavoro, il vivere quotidiano privo di piacere, di interesse e di prospettiva. La psicoterapia psicoanalitica è indicata per molte forme psicopatologiche che riguardano le seguenti personalità: **nevrotica, depressiva-maniacale, melanconica, antisociale, narcisistica, schizoide, masochistica distruttiva, borderline.**

Anche le **malattie psicosomatiche** si possono giovare di un trattamento di tipo psicoanalitico. Quando è il corpo della persona ad esprimere la sofferenza che origina nella psiche, la cura sul piano psicologico non è meno importante degli interventi medici e va attuata assieme ad essi. La sofferenza psichica può inoltre manifestarsi in comportamenti che, a causa della loro pericolosità e della loro compulsività, vengono considerati dei veri e propri sintomi. Sono esempi di comportamenti patologici le **tossicomanie** (eccessivo uso di sostanze come **alcol**, droghe, farmaci) e i disturbi alimentari, come l'**anoressia e la bulimia**, che colpiscono spesso gli adolescenti e i giovani adulti, in particolare le ragazze. La psicoterapia psicoanalitica ha confermato la sua validità anche nella cura dei sintomi cosiddetti '**psicotici**', cioè l'angoscia unita ad alterazioni sensoriali e all' 'irrigidimento' del pensiero.

Funziona?

Qualunque sia la diagnosi di partenza, cioè quali che siano i sintomi o i comportamenti disturbanti riportati all'inizio dal/lla paziente, ciò che più conta per prevedere l'esito di un percorso psicoterapico di questo tipo è la **motivazione a venire in contatto con la propria realtà psichica interna**. Bisogna in pratica accettare in partenza che la realtà psichica di ciascuno di noi è **molto difficile da conoscere** e ri-conoscere, normalmente, nella vita 'diurna'. La via di accesso privilegiata al proprio mondo interno non passa per la veglia, per le attività concrete, per la logica o per la coscienza, ma al contrario passa attraverso i sogni, l'immaginazione, il gioco. In altri termini, le maggiori informazioni su di sé si ottengono attraverso l'indagine **sull'inconscio**, cioè su quella parte profonda del mondo psichico, che la psicoterapia di stampo psicoanalitico si propone di fare delicatamente emergere, con risultati trasformativi per la persona.

Come funziona?

Il **progetto psicoterapico** può realizzarsi dopo che terapeuta e paziente hanno effettuato uno o più colloqui preliminari. Nel corso dei **primi colloqui**, laddove vi siano le condizioni e

vi sia una buona motivazione, si concordano la data di inizio, il ritmo settimanale delle sedute, l'onorario e i periodi annuali di pausa (di solito in coincidenza con l'anno scolastico). E' importante sottolineare che la psicoterapia può iniziare **solo se l'onorario e il numero di sedute concordati sono sostenibili nel tempo** da parte del/la paziente, ciò per evitare intempestive interruzioni della cura all'improvviso venir meno delle condizioni iniziali. L'impegno richiesto non è infatti solo economico, ma anche di tempo e di 'bilanciamento' della psicoterapia con il tempo libero, con la famiglia e con gli obblighi lavorativi.

Le sedute si svolgono secondo delle modalità costanti che prevedono di solito più sedute settimanali. Il/la paziente può essere seduto/a davanti al terapeuta o sdraiato/a su di un comodo lettino. In entrambi i casi il medico lo/la invita a cercare di dire quello che gli passa per la mente e ad esprimere tutte le idee che si associano nella sua fantasia, possibilmente senza filtri o censure. Comincia allora un processo il cui sviluppo e la cui risoluzione esigeranno un lungo tempo di elaborazione, non prevedibile e variabile da caso a caso, ma generalmente di mesi o anni. Una serie di complessi fenomeni prenderanno gradualmente forma: si presenteranno, attraverso le parole o i silenzi del paziente e l'ascolto del terapeuta, degli eventi significativi che potranno apparire sia come ricordi sia come stati affettivi vissuti nel presente della seduta. La comprensione e gli interventi interpretativi del terapeuta contribuiranno allo sviluppo del processo terapeutico. Il paziente rivivrà, nella relazione con il terapeuta, aspetti delle relazioni significative della sua vita, presente e passata. Si svilupperanno **inevitabilmente** delle **resistenze al cambiamento** che tenderanno a contrastare il progresso della cura o la cura stessa. E' fondamentale che sia il terapeuta che il paziente tengano monitorate queste resistenze, che possono essere anche molto potenti e di difficile riconoscimento, per non lasciarsi trovare impreparati, con il rischio di mettere in discussione l'intero progetto di cura. Nel momento in cui queste resistenze verranno riconosciute e superate, con l'aiuto del terapeuta, daranno luogo ad una rinnovata consapevolezza e alla possibilità di sviluppare nuovi investimenti nella cura e, soprattutto, nelle relazioni affettive esterne ad essa. A poco a poco emergeranno, di solito in rapporto alla figura del terapeuta, nuove versioni dei sentimenti, degli atteggiamenti e dei conflitti fondamentali del/la paziente.

Il lavoro psicoterapico produrrà così nuovi scenari psichici attraverso l'appropriazione da parte del/la paziente della propria storia. In questo modo si apriranno nuove possibilità nella vita interiore del/la paziente e ciò permetterà un **funzionamento mentale** più libero da 'zavorre' e uno sviluppo di potenzialità autenticamente creative, potenzialità fino a quel momento presenti, ma non ancora completamente disponibili.