

PSICOTERAPIA INDIVIDUALE

Io sono uno psicoterapeuta con una formazione psicoanalitica.

Da questo tipo di formazione derivano le modalità di intervento.

Dopo uno o più incontri con il paziente per individuare il problema, ha inizio il percorso psicoterapeutico, vedendoci da una a tre volte alla settimana per periodi più o meno brevi.

Al primo incontro ci si accorda circa gli orari, il numero della sedute, l'onorario..., ma la cosa più importante che comunico è la “*regola fondamentale*”: dire tutto quello che passa per la mente senza alcuna censura, il paziente cioè viene invitato a sospendere il controllo conscio sui propri pensieri. Il flusso “libero” dei pensieri del paziente mi permette di fare delle congetture, delle *ipotesi* che spiegano la natura e le origini dei conflitti interni.

Le *ipotesi-congetture* si formano nella mente dell'analista sulla base dell'intuizione, della riflessione conscia, delle reazioni affettive e di fantasie e, quando l'analista le ritiene valide e centrate, vengono comunicate al paziente sotto forma di *interpretazione*.

Nella psicoterapia psicoanalitica la forma più comune e più attendibile di conferma della validità di una interpretazione è data dalla risposta del paziente.

Se l'interpretazione riesce a produrre una alterazione nei conflitti psichici del paziente, tale da permettere che emergano componenti del conflitto via via sempre meno distorti, vuol dire che l'interpretazione è valida.

Poco prima ha parlato di “*conflitto interno*”.

Ogni volta che abbiamo un “*moto desiderante*”, nella nostra mente si fa presente un altro pensiero, che condanna più o meno potentemente il “*moto desiderante*” e genera paura-ansia-angoscia, una minaccia di punizione per essere portatore di un “*moto desiderante*”.

Per mettersi al riparo dalle minacce di punizione si trova una soluzione di compromesso tra il “*moto desiderante*” e la paura di essere puniti.

E questi “compromessi” possono essere distinti in due categorie : *compromessi normali*, che ci permettono di vivere con serenità e *compromessi patologici*.

E' l'intensità di questo conflitto psichico interno e il compromesso patologico che ne segue che non permettono di vivere serenamente e che spingono una persona a rivolgersi ad uno psicoterapeuta .

Il lavoro psicoterapeutico, quindi, abbassa il livello del conflitto con le interpretazioni in modo che il paziente possa sentirsi più *libero dall'ansia, dai sentimenti di colpa, dai sentimenti depressivi, dai sintomi, inibizioni e sofferenze* : questo cambiamento è l'essenza del processo psicoanalitico.

E' necessariamente lento e graduale.

Dipende dall'effetto cumulativo di molte interpretazioni ripetute che riflettano esatte ipotesi-congetture dell'analista, ipotesi-congetture che vengono ripetutamente verificate, perfezionate e ampliate col procedere del lavoro.

Questo modo di procedere non permette di individuare con precisione la fine del lavoro, perché si tratta di cambiare un modo di pensare per sostituirlo con un altro più funzionale a vivere con più serenità.

Quando un paziente comincia a sentirsi migliorato e a pensare di poter vivere la sua vita senza aiuti esterni, comunica questo desiderio all'analista e si stabilisce una data di conclusione, che in genere non è mai repentina.

Bibliografia minima

Brenner Charles, Psicoterapia psicoanalitica e conflitto psichico, Martinelli, 1978.

Greenson R.Ralph, Tecnica e pratica psicoanalitica, Feltrinelli, 1974.

Langs Robert, La tecnica della psicoterapia psicoanalitica, Bollati Boringhieri, 1979.