

Cosa si fa dallo psicologo? Come si svolge una seduta di psicologia?

Una domanda che spesso i pazienti ci rivolgono prima di intraprendere una psicoterapia o un percorso psicologico in genere è: *“In seduta, il paziente deve parlare di sé e dei propri problemi mentre lo psicologo resta in silenzio?”*. La nostra risposta è sempre: *“Assolutamente no”*.

In genere, le persone che non hanno mai affrontato una psicoterapia o che ne hanno svolta una in tempi non recenti (quando l'approccio psicoterapeutico era molto diverso da quello attuale) hanno il timore di “dover riempire gli spazi della seduta”, dovendo per forza “condurla”, mentre il terapeuta resta in religioso silenzio. Questo, nel nostro approccio non accade. Le nostre sedute di psicoterapia sono spazi in cui il paziente può parlare liberamente di sé, e può sempre contare su un dialogo con noi, in un continuo confronto. Lo scopo è ragionare insieme sui problemi del paziente, trovare soluzioni, impostare obiettivi per aumentare il suo benessere e far sì che ciò che lo ostacola possa essere risolto.

Il percorso psicologico, dalla prima seduta alla sua conclusione

I nostri interventi sono indirizzati al singolo cliente o alla coppia e si basano sull'approccio cognitivo-comportamentale, che nel suo sviluppo più recente considera l'essere umano come un sistema complesso di pensieri, cognizioni, emozioni, stati fisiologici e comportamenti. Queste componenti, fra loro interconnesse, sono solo in misura marginale frutto della biologia e dei geni. In realtà, un ruolo fondamentale è esercitato dalle esperienze di vita accumulate nel corso del tempo e dal modo in cui tali esperienze sono percepite ed elaborate, sia cognitivamente, sia emotivamente. Ogni essere umano interpreta la realtà circostante attraverso tale elaborazione e ne è modificato attraverso gli eventi, positivi e negativi, che deve affrontare.

Per il fatto che ogni problema psicologico si presenta in forme molto diverse da persona a persona, e per il fatto che ognuno porta con sé una grande mole di esperienze, di convinzioni personali, di valori, di ricordi, di emozioni e di pensieri, ogni nostro intervento, a prescindere dal problema riportato, tiene sempre in considerazione l'unicità della persona.

Il nostro lavoro, all'interno della seduta di terapia, si avvale, come strumento principale, del colloquio.

Durante il primo colloquio, al paziente è richiesto di firmare due moduli relativi al consenso informato. La firma di tali moduli è una garanzia per il paziente, che per mezzo di essi ha l'assicurazione scritta (con valore legale) che tutto ciò che emergerà nel corso delle sedute sarà soggetto al più stretto segreto professionale da parte nostra. La firma dei moduli di consenso informato è necessaria anche qualora il paziente decida di non intraprendere la psicoterapia e quindi di non svolgere più alcuna ulteriore seduta. In questo caso, la firma dei moduli lo tutela per quanto detto nell'unica seduta svolta.

Terminata la fase di conoscenza e di valutazione dei problemi portati in seduta (chiamata in linguaggio tecnico "assessment"), discutiamo insieme con il paziente quanto emerso e, in accordo con lui, stiliamo una serie di obiettivi da raggiungere, chiarendone le metodologie utilizzate.

Da questo momento in poi, le sedute saranno personalizzate a partire dagli obiettivi pianificati e sarebbe perciò fuorviante descriverle in questa sede. Tuttavia è possibile riportare alcune linee guida sempre presenti nel nostro lavoro, che possiamo schematizzare per punti.

Nella nostra professione facciamo uso, fra l'altro, delle tecniche descritte di seguito, che si sono rivelate di grande efficacia se utilizzate in modo integrato e personalizzato. L'uso di tali tecniche non è sistematico, e dipende dalle necessità del paziente.

Tecniche di rilassamento: a seconda che il paziente ne mostri la volontà, viene insegnata una tecnica di rilassamento. L'apprendimento di metodi di rilassamento non solo è utile per la vita di tutti i giorni, ma in alcuni casi è indispensabile per poter applicare alcune tecniche nelle sedute successive (ad esempio la Desensibilizzazione Sistemica).

Psicoeducazione: la psicoeducazione è la trasmissione di informazioni, dallo psicologo al paziente, sui più importanti temi di carattere psicologico. Cosa sono gli schemi cognitivi? Cosa sono i pensieri automatici negativi? Quali sono i segnali fisiologici che possiamo percepire dal nostro corpo e che ci indicano che siamo in uno stato d'ansia o di stress? Tutti i temi sono personalizzati utilizzando esempi applicabili alla vita quotidiana del paziente.

Tecniche di stampo cognitivo-comportamentale: all'interno di questa macrocategoria risiede gran parte del nostro lavoro che, a seconda delle necessità del paziente e delle problematiche da lui portate, consisterà nell'utilizzo di differenti metodologie quali: la Desensibilizzazione Sistemica, l'Esposizione Graduata in Vivo e in Immaginazione, l'Esposizione enterocettiva, il Modellamento, il lavoro specifico sulle Metacognizioni, eccetera.

Corsi su tematiche specifiche: è possibile anche impostare corsi specifici all'interno del più ampio percorso psicoterapeutico. I temi trattati sono molteplici e riguardano l'autostima, l'autoefficacia, il problem solving, le tecniche per migliorare la propria comunicazione e le relazioni interpersonali, eccetera.

Homework e discussione degli homework in seduta: le sedute psicologiche sono, generalmente, a cadenza settimanale. E' molto più il tempo in cui non vediamo i nostri pazienti, quindi, del tempo in cui li vediamo. Per questo motivo, una psicoterapia efficace dovrebbe sempre avvalersi, in modo personalizzato e rispettoso della disponibilità di tempo del paziente, di homework da svolgersi a casa durante la settimana, piccoli esercizi mirati a mettere in pratica o approfondire i temi discussi all'interno delle sedute. Parte di ogni seduta sarà impiegata per la discussione degli homework, delle difficoltà incontrate e delle possibili soluzioni da adottare per renderli di facile affrontamento.

Qualsiasi sia la tecnica che si renda necessario impiegare nel corso delle sedute, il costo di ciascuna di esse non cambia e non è soggetto a variazioni per l'interna durata del percorso.

Quando un percorso psicologico può ritenersi concluso con successo?

Il percorso psicologico può concludersi in ogni momento, se il paziente ne manifesta la volontà. Tuttavia, generalmente può ritenersi concluso con successo qualora sopraggiunga una di queste situazioni:

1) Il cliente ha risolto i problemi portati in seduta, e sente perciò che il disagio e la sofferenza che provava non ci sono più;

2) Il cliente non ha ancora risolto tutti i problemi per cui ci ha chiesto aiuto ma si sente in grado, con gli strumenti acquisiti nel corso delle sedute, di poterli ormai affrontare in autonomia.