

soluzioni
salute & psiche

Ho sbagliato psicoterapeuta?

Seduta dopo seduta si ha l'impressione di girare a vuoto. E ci si chiede se la cura sia quella giusta. Qui una risposta a tutti i dubbi

Quando si inizia una psicoterapia capitano momenti di scoraggiamento in cui si ha l'impressione di percorrere una strada senza meta. Si sperava di non dover provare più certe sensazioni di smarrimento ma si scopre che non è così. E allora ci si chiede se la cura stia funzionando o se non sia il caso di rivolgersi altrove. Certo, la durata di una psicoterapia non è mai prevedibile. Ma come ogni cura, dopo un po' di tempo deve dare dei risultati. «Se nel giro di sei mesi non ci sono stati progressi, i sintomi non sono regrediti, la qualità della vita non è migliorata, significa che con quel terapeuta non si è riusciti a svolgere un lavoro adeguato» dice lo psichiatra Michele Novellino, autore del libro *Scegliere lo psicoterapeuta* (Franco Angeli). E allora bisogna avere il coraggio di cambiare. Questo non significa interrompere di punto in bianco. La cosa migliore è fissare un colloquio orientativo con un altro psicoterapeuta. Un paio di sedute

in genere sono sufficienti per fare un confronto e chiarirsi le idee.

Questo naturalmente non significa che nelle terapie psicologiche il percorso sia sempre lineare e i miglioramenti debbano succedersi senza intoppi. Anzi, a un certo punto può anche capitare di girare intorno agli stessi argomenti senza fare progressi. E così si prova il desiderio di mollare tutto. «In questo caso però non è detto che il problema sia la psicoterapia o il rapporto con il terapeuta. Al contrario. Quando si arriva a punti cruciali che si ha paura di affrontare, inconsapevolmente si cerca una via di fuga» dice lo psichiatra. È meglio, allora, parlare con franchezza dei propri dubbi. A volte basta ascoltare le risposte dello specialista per ritrovare l'energia giusta.

■ **Se è un problema di metodo.** Può anche succedere però che a qualche mese dall'inizio della cura ci si renda conto che è il "metodo" a non funzionare. «Per esempio» racconta l'esperto «si è scelta una terapia comportamentale ma seduta dopo seduta si prova l'esigenza di scoprire le cause che hanno dato origine al malessere, percorso tipico della psicanalisi. Succede anche il contrario: passato del tempo c'è chi non trae più beneficio da troppe riflessioni, e sente il bisogno di consigli pratici per affrontare i problemi». Certo, non è facile ammettere di aver imboccato la strada sbagliata. Ma in questi casi è giusto seguire l'istinto: una volta trovata la terapia giusta i miglioramenti arrivano. E la guarigione non sembra più un miraggio.

Laura D'Orsi

E tu hai mai provato la psicoterapia? Vieni a parlarne nel forum di psicologia sul sito www.donnamoderna.com



Lo psichiatra **GIORGIO MARIA BRESSA** ha molti anni di esperienza. Qui spiega come affrontare lo stress e i malesseri della vita moderna e ritrovare la serenità.

Il diario dello psichiatra

Ansiosa per forza

Giorgia è alla prima gravidanza, ha 25 anni, una solida situazione affettiva, economica, è psicologicamente robusta. Ma vive in una realtà in cui sembra strano che lei sia così autonoma e indipendente. «Non si può essere così maturi mentre si aspetta il primo figlio, devi accettare di avere delle emozioni che ti preoccupano, è anormale che tu abbia tutta questa energia». Sembra un effetto paradossale, ma Giorgia a un certo punto, al sesto mese, crolla! Crolla perché le sembra di essere troppo forte, perché non si fa condizionare dall'ansia della mamma e della suocera. Accetta di fare un'ecografia in più, di non tornare al lavoro, ma nel frattempo si intristisce. Vuole capire se la "normalità" è quella che a lei sembra di vivere o quella che tutti lamentano che a lei manchi. Le riesce difficile pensare che deve sentirsi ansiosa per tranquillizzare i suoi cari. Troviamo un compromesso. Cercherà di fare capire a chi ha vicino che emozionarsi non vuol dire per forza strapparsi i capelli!



Come si affrontano gli attacchi di panico? Se ne parla il 4 aprile a Bologna in una conferenza organizzata dal centro di clinica psicanalitica Jonas (tel. 051241854).

DONNA MODERNA 233



COSTANZA FAVERO