

## Domande pratiche per iniziare una psicoterapia

*Che cosa si può fare per stare meglio? Perché iniziare una psicoterapia adesso? Quali sono gli aspetti pratici della psicoterapia? In che modo decidere a quale trattamento sottoporsi? Più corpo, più mente o più relazione? Come scegliere il terapeuta più indicato?*



I sintomi psichiatrici e i disturbi di personalità, che ho elencato nelle pagine **guarire la mente ed equilibrare la personalità** di questo sito, in forma lieve fanno parte del nostro corredo evolutivo. Nei vari articoli ne abbiamo riconosciuto gli aspetti positivi ed adattivi, utili e normali nella nostra vita, insieme agli effetti spiacevoli di valenza psichiatrica. Oggi sappiamo che i disturbi originano da una particolare **vulnerabilità individuale**, determinata geneticamente e che interagisce nel tempo con le difficoltà che l'ambiente pone sul nostro cammino. I **geni** possono accrescere le probabilità di ognuno di soffrire di depressione, di attacchi di panico, di alcolismo o di temperamento paranoide, nello stesso modo in cui possono incrementare il rischio individuale di soffrire di diabete, malattie cardiovascolari o tumori. I geni, però, non agiscono in astratto ma in rapporto alle **situazioni, favorevoli o sfavorevoli**, cui andiamo incontro durante la vita: da fattori ambientali, traumi fisici, infezioni e malattie, a influenze familiari negative, a tutte le difficoltà della vita.

### **Ma perché esistono i fattori che favoriscono l'insorgenza dei disturbi psichiatrici?**

Tutti i disturbi psichiatrici sono l'espressione esasperata di tendenze, che in forme molto più contenute, potevano conferire **vantaggi evolutivi**. Queste tendenze sono facilmente riconoscibili nei disturbi di personalità: essere **paranoici** favorisce la vigilanza in un mondo pieno di pericoli, essere **antisociali** è una conseguenza del comportamento predatorio proprio della specie umana, essere **narcisisti** rende più adatti al predominio e al comando, essere **istrionici** rappresenta la forma esasperata di un normale comportamento di corteggiamento e così via.

Anche se in maniera un po' meno ovvia, le stesse considerazioni sono valide per tutti i disturbi psichiatrici. La **depressione** può essere vista come una risposta di normale reattività al dolore e alla perdita, alle difficoltà e al cambiamento di ruolo sociale. Gli **attacchi di panico** sono una risposta del tipo 'combatti e fuggi', che si manifesta però in assenza di un pericolo reale. Le **fobie innate** ci proteggono da elementi che per i nostri antenati erano molto pericolosi: l'altitudine, l'annegamento, il fuoco, i cani, i serpenti, il soffocamento.

Vediamo ora che cosa dovresti sapere, fare, pensare rispetto al tuo percorso di guarigione.

### **Come puoi sapere se hai un problema che è meglio trattare?**

L'unico modo per avere questa certezza è **verificare le tue impressioni**, dopo l'auto osservazione dei sintomi lievi, occasionali, ripetuti, **con un terapeuta esperto e preparato in materia di salute mentale**. **L'autodiagnosi o l'autocura non sono efficaci** e sono sconsigliate soprattutto se per stare meglio ti somministri medicine su consiglio di amici o parenti che hanno vissuto sintomi analoghi.

### **Come puoi fare per stare meglio?**

Cerca di **assumere il controllo della situazione** anziché subirla e cerca informazioni utili sul tuo disturbo. Può essere un buon inizio per affrontare un problema di cui hai più volte sperimentato sintomi duraturi e invalidanti. In generale **cerca di conoscerti meglio e fai prevenzione**, cerca di imparare di più sui tuoi comportamenti caratteristici, su quello che ti piace e non ti piace, sui tuoi punti di forza, le debolezze e le inclinazioni, le attitudini, i pregiudizi e le paure che fanno parte di te. Per rendere questo quadro introspettivo più chiaro può esserti utile verificarlo con persone che ritieni affidabili. E se hai un problema **'metticela tutta'** diventare un buon paziente è come diventare un eccellente scrittore del romanzo della tua vita.

### **Perché è meglio iniziare una terapia prima che il decorso dei sintomi si aggravi?**

Più sei depresso, o compulsivo, o soggetto ad attacchi di panico, più le zone cerebrali responsabili di questi sintomi diventano capaci di generarli. Inoltre, diversi studi confermano che numerose malattie psichiatriche rispondono in maniera più veloce e completa se la terapia è intrapresa nelle fasi iniziali del decorso: la cura è più efficace, si riducono le ricadute, migliora la qualità della tua vita.

### **Cosa dire alle persone care, ai colleghi o al datore di lavoro?**

Per forza di cose dipende dal tuo giudizio dire o non dire, ma certamente è meglio non informare di tutti i dettagli del tuo disturbo, a meno che non si tratti di familiari e di persone che stimi. Più informalmente è meglio parlare di decorso della malattia, di reazioni comportamentali, di conseguenze possibili nelle relazioni e nel lavoro. Cioè più in generale è bene evitare la curiosità, le chiacchiere o i pregiudizi altrui.

### **Come decidere a quale psicoterapia sottoporli?**

Esiste un gran numero di terapie efficaci per la maggior parte dei disturbi. E questa è una buona notizia: ti offre l'opportunità di scegliere tra una terapia umanistica, psicocorporea, analitica, psicodinamica, interpersonale, cognitiva o comportamentale.

Qualunque sia l'approccio da te scelto (per inciso, l'approccio cognitivo comportamentale è essenziale per la risoluzione di molti problemi) è utile che il trattamento sia condotto da un terapeuta competente e preparato a valutare e affrontare le cose dal punto di vista dei conflitti psicologici, dei rapporti interpersonali, dell'importanza dell'ambiente.

### **Come scegliere lo psicoterapeuta giusto?**

Devi sceglierlo con i tuoi due cervelli, quello intuitivo e quello razionale: 'alchimia' personale e competenze professionali. Ti deve piacere l'idea di lavorare con lui, devi sentire rispetto e, nonostante gli alti e bassi che incontrerai nelle varie fasi della terapia, dovrai sentire una forte base di fiducia e di impegno reciproci.

Scegli un professionista che sia in grado di formulare un quadro diagnostico, con un linguaggio comprensibile e una strategia terapeutica capace di rispondere con chiarezza alle tue domande e bisogni.

### **Come puoi rinsaldare i rapporti con i tuoi cari, durante la terapia?**

Se i tuoi sintomi sono stati fonte di grande tensione e di continue incomprensioni fra te e la tua famiglia è importante che tutti riusciate ad evitare un atteggiamento di biasimo reciproco.

Non è facile stare vicini a una persona sempre depressa, eccitata, terrorizzata, ed è comprensibile che i tuoi familiari perdano la pazienza e siano irritabili, frustrati e intolleranti nei tuoi confronti.

Più i tuoi familiari impareranno a conoscere il tuo problema meno tenderanno a rimproverarti e ad attribuire la tua condizione al tuo pessimo carattere più che alla tua malattia. Impareranno ad accettare il tuo disturbo e collaboreranno al tuo miglioramento.

In genere è una buona idea far partecipare i familiari a qualche seduta con il tuo terapeuta: sono occasioni in cui possono essere aggiornati sulla malattia e possono essere coinvolti nella scelta dei modi di affrontarla. Se hai la famiglia dalla tua parte, con tutto l'aiuto che ti può dare, rendi molto più probabile un esito positivo della malattia e un miglioramento dei tuoi rapporti.

### **Come puoi affrontare la frustrazione o la vergogna di avere un problema psichiatrico?**

L'atteggiamento più saggio è quello di accettare con eleganza le carte che la vita ti ha distribuito cercando di giocarle nel miglior modo possibile. Pertanto **accettati, accetta la tua condizione e assumi il controllo della tua malattia lavorando seriamente allo scopo di limitarne le complicità.**

Sappi che esistono gruppi di auto aiuto e centri di terapia che possono essere molto utili a te ed ai tuoi familiari. Possono offrirti utili consigli pratici, darti indirizzi di buoni psicoterapeuti, essere disponibili quando hai bisogno di consigli e di incoraggiamento.

**Qualunque sia il tuo problema, fatti coraggio, cerca aiuto e vai avanti.**

Lorenzo Manfredini