

Aspetti pratici di una psicoterapia integrata psicocorporea

Cosa si aspetta il cliente? Quali pratiche adotta lo psicoterapeuta? Cosa è utile sapere?



Le ricerche hanno evidenziato che gli esiti di un trattamento psicoterapeutico sono influenzati dai fattori relazionali al 30%, dai fattori soggettivi dell'utente al 40%, dai fattori specifici tecnici e dagli effetti placebo al 15%.

Questo a dimostrare come sia fondamentale non trascurare **la relazione** rispetto alla tecnica e come in psicoterapia non risulti così fertile l'affiliazione ad un orientamento specifico.

Poiché è il cliente ad essere informato dei fatti della sua vita, lo scopo della psicoterapia integrata (psicodinamica, psicocorporea, cognitivo-comportamentale e interpersonale) si propone di aiutarlo ad esplorare e valorizzare, in modo creativo e tempestivo, i concetti più validi del suo comportamento e suggerisce un intervento bilanciato tra un aspetto narrativo evocativo, con insight al servizio della comprensione del "codice affettivo" della relazione e un progetto di azioni mirate, con la sperimentazione di compiti a casa, utilizzando azioni specifiche per l'automonitoraggio e la cura di sé, al servizio di un cambiamento comportamentale.

Il fondamento dell'intervento psicoterapeutico è **l'essere, il mondo dell'altro, la relazione** con le sue espressioni, i suoi significati, i suoi valori. L'intervento dello psicoterapeuta deve essere, quindi, umile, eclettico, fondato scientificamente, competente.

Pertanto, per operare nell'interesse del cliente è necessario che il terapeuta abbia chiaro come si crea un rapporto e come si conduce un colloquio, abbia consapevolezza del ruolo che il cliente svolge nel suo contesto, sappia indicare negli eventi storiografici gli elementi archetipici in grado di spiegare i fenomeni esistenziali stessi, sia in possesso di una solida prospettiva su come le persone cambiano, sappia usare metodologie e tecniche che possono alleviare i sintomi e abbia cognizione di come conseguire gli obiettivi per un progetto di psicoterapia breve o di medio lungo termine.

In sintesi, il disegno psicoterapeutico ha le seguenti finalità: procedere attraverso l'approfondimento della domanda dei soggetti e dei contesti (Consultazione), percepire le emozioni agite nelle relazioni, elaborare strategie personalizzate, favorire l'acquisizione di un senso d'identità (Psicodinamica); migliorare il dialogo, la consapevolezza e la qualità della relazione (Umanistica); attivare azioni correttive per progettare una migliore qualità della vita (Cognitivo-Comportamentale).

Vediamo ora da vicino di quali strumenti necessita un terapeuta per essere efficace.

- Un **modello teorico e diagnostico** che lo aiuti **valutare correttamente i livelli di disagio** e le relative indicazioni e controindicazioni.
- Una **alleanza terapeutica** che favorisca le aspettative del cliente, la sua adesione al trattamento, agli obiettivi condivisi e ai passi da realizzare.
- Una **considerazione per le risorse della persona** e il loro sviluppo attraverso 'primi passi' e obiettivi a media scadenza.
- Un **utilizzo delle metafore** per spiegare l'origine dei problemi e delle loro soluzioni.
- Un **uso dei feedback**, tempestivi, puntuali e regolari, tesi a confermare i progressi avvenuti in itinere e, quando necessario, a confutare pensieri irrazionali e distruttivi.
- Un **utilizzo attento delle pause significative e dei silenzi**, per permettere l'**emergere di insight** e connessioni.
- Un utilizzo di **rituali di buona pratica** (ascolto empatico, domande di precisione, alleanza relazionale, utilizzo degli spazi) che consenta la collaborazione e l'adesione alle indicazioni cliniche e alla pianificazione di strategie e interventi.
- **La rilevazione progressiva delle aspettative, delle speranze e delle motivazioni al cambiamento.**
- **Una attenzione e cura al legame di attaccamento, attuale e storico.** Quando la relazione è sotto stress può incoraggiare il cliente a vivere nuove esperienze emotive, correttive e integrative.
- **Spiegazioni e connessioni empatiche** tra esperienze presenti e passate.
- Un aiuto a **sperimentare nel qui e ora le mappe relazionali primarie**, in un modo diverso e correttivo, consentendo così il superamento nel 'qui e ora' delle relazioni interpersonali fallimentari.
- Un **utilizzo di specifiche tecniche di autosostegno**, come quelle della 'mindfulness'. Integrazioni psicocorporee quali sono le tecniche della respirazione, della bioenergetica e del rilassamento. **La biblioterapia e i compiti da svolgere a casa** quale supporto proficuo per intervenire sulle criticità quotidiane.
- Una **promozione della mentalizzazione** per ridurre l'intensità delle tempeste emotive, colmare il senso di vuoto ed elaborare eventuali vissuti traumatici.
- Una elaborazione e **superamento dei conflitti** attraverso le **tecniche immaginative**, con il **role-play**, le pratiche di **psicodramma** e le **costellazioni**.
- Un incremento dell'**indice di benessere** (capacità autoriflessiva) e di **soddisfazione personale** (salutogenesi), attraverso la realizzazione di attività e scelte appaganti.

Che dire, il cliente viene prima, la sua esperienza è la sua creatività; il terapeuta lo assiste con i suoi colori per aiutarlo a creare la sua più elegante opera d'arte.

Lorenzo Manfredini