

Psicoterapie: come orientare il paziente

Esistono molte scuole di psicoterapia e le difficoltà di orientamento in questo labirinto spesso lasciano perplessi assistiti e medici. L'invio del paziente ad uno psicoterapeuta competente conosciuto dal medico curante può essere la chiave di volta per il successo terapeutico

Per psicoterapia intendiamo il trattamento dei disturbi emotivi e della personalità attraverso strumenti psicologici, nell'ambito del rapporto medico-paziente. Essa è indicata non solo per la cura dei disturbi psichici, ma anche per i comuni malesseri e le sofferenze della vita quotidiana.

La psicoterapia presuppone una particolare preparazione personale e scientifica che consente allo specialista, attraverso un programma ben definito, di aiutare l'individuo a superare i disturbi di cui soffre, ad affrontare in modo efficace i problemi della vita.

Esistono molte scuole di psicoterapia e le difficoltà di orientamento in questo labirinto lasciano a volte perplessi non solo il paziente, ma anche il medico: sono più di 250 infatti le forme di psicoterapia e qualche studioso ne ha elencate circa 400. Tra esse ricordiamo la psicoterapia analitica classica freudiana (la cosiddetta psicoanalisi) e le sue varianti create da teorici come Jung, Adler, Horney e Klein, la psicoterapia cognitiva, quella comportamentale, la terapia centrata sul cliente di Rogers, la psicoterapia familiare e di coppia, la RET o terapia razionale-emotiva di Ellis.

Le ricerche finora condotte sembrano dimostrare che non esiste una tecnica superiore a un'altra in assoluto. Ogni psicoterapia infatti, se ben condotta, ha una propria validità scientifica con buoni risultati sul piano clinico. L'analisi di molti studi ha dimostrato che di fatto la psicoterapia è efficace e

che il paziente che si sottopone ad un trattamento psicoterapeutico ottiene migliori risultati rispetto a chi non la pratica.

■ Orientamento nella scelta

Come orientarsi nella scelta della "psicoterapia più adatta"? Come si può essere certi di indirizzare il paziente alla persona giusta? Le principali acquisizioni scientifiche, frutto della ricerca nel settore, indicano che:

- gli effetti della psicoterapia sono positivi e ogni indirizzo scientifico ha una sua validità perché, probabilmente, esistono dei "fattori curativi comuni" a tutte le forme di psicoterapia;
- a livello statistico, i risultati positivi sono molto più collegati alle caratteristiche di personalità del terapeuta che alle "tecniche" o alla "teoria" usate;
- i risultati dipendono dalla patologia in esame. Esistono dei disturbi per i quali si ottengono buoni risultati; per altre patologie non è possibile ottenere alcun risultato e la psicoterapia non è consigliabile;
- alcuni disturbi sembrano rispondere meglio ad alcune forme di psicoterapia; dovrebbe essere in ogni caso lo specialista a fornire al paziente delle indicazioni precise sul trattamento da seguire;
- l'associazione psicoterapia e farmaci in molti casi riveste un ruolo interattivo e sinergico favorendo la possibilità di avere migliori risultati sul piano clinico.

In definitiva ciò che conta è la competenza umana e professionale del terapeuta e la sua formazione; la scelta del professionista deve pertanto essere oculata in quanto la psicoterapia, come la somministrazione di un farmaco, non ha solo indicazioni e controindicazioni, ma anche effetti collaterali.

■ Centralità del paziente

Per ciò che riguarda l'invio allo psicoterapeuta esso si rende necessario non solo quando la persona ne fa esplicita richiesta, ma anche quando il medico ne rileva la necessità.

In genere le indicazioni per una psicoterapia risultano legate alla presenza di:

- disagio psichico o di difficoltà a gestire i problemi della vita;
- conflitti e/o eventi stressanti rilevanti;
- patologie psichiatriche, come i disturbi d'ansia o depressivi.

Terapeuta e paziente strutturano un contratto terapeutico e un intervento a breve, medio o lungo termine a seconda della richiesta iniziale del paziente e della necessità che ne rivela il clinico. Un intervento psicoterapeutico lavora sul disagio della persona, sul suo mondo interiore, la sua storia, le sue emozioni e mira a ottenere una migliore qualità di vita. Una solida alleanza terapeutica e una relazione empatica con il paziente sono pre-requisiti fondamentali tra i fattori curativi della persona oltre alle competenze tecniche applicate dal clinico.

■ Approccio multidisciplinare

In molte circostanze può rendersi necessario anche un intervento integrato di tipo farmacologico; pertanto, la multidisciplinarietà del clinico che si interfaccia allo psichiatra o ad altri specialisti è prerogativa essenziale nell'ottica della centralità del paziente in quanto psicoterapia e terapia farmacologica si integrano in tempi e modi diversi, in relazione allo specifico caso clinico. Ogni contrapposizione in tal senso è infatti da ritenersi sicuramente superata.

Il limite principale per la scelta della psicoterapia risulta spesso essere la formazione specifica dello psicoterapeuta e dell'inviante ma, premesso che studi scientifici hanno dimostrato che non esiste una psicoterapia più efficace delle altre bensì dei fattori comuni a tutte le psicoterapie, l'invio di un paziente ad uno psicoterapeuta competente

ben conosciuto dal medico che indirizza può essere la chiave di volta per un successo terapeutico.

In Italia esiste uno specifico albo che abilita all'esercizio della psicoterapia ed esistono specifiche scuole abilitate al rilascio del titolo di psicoterapeuta; esistono anche alcune anomalie, come l'equiparazione senza specifica formazione

del titolo di specialista in psichiatra a quello di psicoterapeuta, che dovrebbero essere oggetto di peculiari correttivi normativi.

Inoltre occorrerebbe dare maggiore impulso a programmi di formazione continua e di supervisione che possano garantire una stabilità e una verifica, nel corso degli anni, dell'efficacia professionale.

Fattori che facilitano il buon esito della psicoterapia

Caratteristiche del cliente

- Aspettative positive di miglioramento, speranza o fiducia
- Grado di disagio iniziale, motivazione

Caratteristiche del terapeuta

- Qualità personali ed equilibrio del terapeuta
- Competenza umana e relazionale a prescindere dalla tecnica specifica

Caratteristiche della relazione terapeutica

- Sano coinvolgimento emotivo
- Profonda empatia e rapporto di fiducia

Non esiste la psicoterapia valida in assoluto, esistono molte scuole di psicoterapia la cui efficacia è in rapporto alla professionalità acquisita dal terapeuta. Alcuni fattori risultano comuni a tutte le forme di psicoterapia.