

# ANSIA?

## Istruzioni per l'uso.

- Dr.ssa Linda Degli Esposti, psicologa psicoterapeuta
- Dr.ssa Simonetta Migliorini, psicologa psicoterapeuta

Studio Psicologia Maieutiké,  
Bologna

- [www.maieutikestudio.it](http://www.maieutikestudio.it)

*Suggerimenti e consigli  
per trovare il nostro  
benessere*

**S**empre più persone vivono stressate raggiungendo picchi incontrollabili di ansia accompagnata dalla sensazione di svenire o addirittura di morire... Nonostante queste crisi passino, la subliminale certezza di una ricaduta accompagna la loro vita. Se ci riconosciamo in questa categoria di persone, ci accomuna una sola certezza: così non possiamo andare avanti.

Prima o poi, quindi, viene per tutti noi il momento della consapevolezza e la volontà

di chiedere l'aiuto di un professionista. Sì, ma quale? Anche basandoci solo sulle nostre conoscenze personali risulta evidente che l'area "psi" è popolata da molti operatori del settore che, apparentemente, svolgono funzioni simili. Quando attraversiamo un momento di crisi o difficoltà, per esempio, potremmo avere semplicemente bisogno di supporto per superare un ostacolo, o elaborare una forte emozione. Ciò che può fare al caso nostro è qualcosa di diverso





dal calore e dalla comprensione di un amico o di un familiare. Oggi questo tipo di intervento viene chiamato "counseling" e, normalmente, il professionista che lo fornisce è uno psicologo abilitato all'esercizio della professione. Questa figura ha conseguito una laurea di 5 anni in psicologia e ha sostenuto un esame di stato per essere abilitato all'esercizio della professione e far, quindi, parte di un albo professionale. Tale tipo di intervento può anche essere svolto da un counselor, una professionista che ha conseguito un diploma superiore e ha seguito un percorso di formazione triennale. In pratica, se questa nostra condizione dipendesse da un momento di criticità e cambiamento nella nostra vita, come il matrimonio, un trasferimento in un'altra città, il cambio di lavoro, una gravidanza, un lutto (ecc...) potremmo trovare giovamento in questo tipo d'intervento che, per sua natura, è incentrato sul qui e ora. Ma, se il nostro disagio fosse più profondo? Se avessimo bisogno di uscire da un malessere che dura da diverso tempo? Se avvertissimo un profondo sconvolgimento ma non riuscissimo a mettere a fuoco la causa?

### **Pillola rossa o pillola blu? (Matrix)**

In questo caso l'intervento professionale virerebbe decisamente verso la psicoterapia e la figura da consultare sarebbe uno psicoterapeuta o uno psichiatra. Lo psicoterapeuta può essere uno psicologo o un medico che hanno conseguito, dopo la laurea, un diploma di specializzazione della durata di 4 anni. Lo psichiatra, un medico che ha conferito la laurea in medicina e ha la specializzazione in psichiatria (anch'essa della durata di 4 anni), differisce principalmente dall'altra figura perché è l'unico in grado di somministrare psicofarmaci. Dando per scontato che i farmaci non rappresentano la panacea di tutti mali va comunque rilevato che, in ogni caso andrebbero somministrati solo dopo un'attenta diagnosi, che può impiegare anche più colloqui clinici. La moderna psichiatria non considera il farmaco come una cura fine a se stessa, ma come una parte di un progetto terapeutico.



## ► PSICOLOGIA

Lungi dall'aver risolto i nostri dubbi ci troviamo ora a domandarci: Cosa intendiamo per colloquio clinico?

### **L'ansia da seduta**

Il counseling o la psicoterapia non sono altro che una serie di colloqui clinici con frequenza e durata prestabilite. Il colloquio viene condotto secondo criteri diversi appresi durante la formazione, e non esiste un solo modo di condurlo; molto dipende dall'approccio teorico. Il punto comune è quello di spingerci nella giusta direzione facilitando e supportando il nostro percorso senza imporci un punto di vista né trovando, al posto nostro, le risposte alle nostre inquietudini. Un bravo terapeuta non ha nessuna risposta "magica", ma ha la capacità di aiutare l'astante ad esplorare dentro di sé per trovare risorse, spesso inaspettate.

Le psicoterapie si dividono in focali e del profondo. Le prime sono normalmente brevi (da 6 mesi ad 1 anno) e lavorano sul sintomo portato come problema; in questo caso il cambiamento non potrà che essere superficiale. Nel nostro caso il focus sarebbe l'ansia e le sue caratteristiche.

Il lavoro si incentrerebbe sul significato che questa ha per noi e sulle strategie da adottare per imparare a gestirla. L'alternativa ha come obiettivo quello di intervenire sui disagi che hanno prodotto il malessere e i significati che questo ha all'interno della struttura di personalità. L'intervento, in questo caso, sarebbe sulla persona, non sul sintomo, e i tempi del percorso terapeutico quindi si allungerebbero in modo imprevedibile. Immaginiamo di affrontare un viaggio all'interno di noi stessi per ricercare un nuovo e più duraturo equilibrio. L'ansia, quindi, non sarebbe l'argomento principe, anzi se ne parlerebbe poco e, qualora se ne parlasse, sarebbe per contestualizzarla in ciò che sta accadendo dentro di noi in quel momento. Ciò che si ricercerebbe è la scoperta di come "siamo fatti" e che significato ha l'ansia all'interno della nostra struttura, la quale è il risultato di come gli eventi e le nostre relazioni hanno influito sul nostro carattere.



*L'ansia quindi ci darebbe subito un po' di tregua; poi si ripresenterebbe, forse anche peggio di prima, per poi diminuire molto lentamente a fronte di una serie di emozioni spiacevoli, come dolore, rabbia, frustrazione, con cui dovremo fare i conti in un modo nuovo.*

### **Chi è senza peccato...**

Da un terapeuta di qualunque indirizzo ci dovremmo aspettare l'assenza di giudizio, l'accettazione e il rispetto per la nostra storia,



per le nostre emozioni e per i nostri pensieri. Dovremmo aver la sensazione di poter dire ciò che vogliamo, così come arroccarci sulla facoltà di tacere. La terapia segue, nella maggior parte dei casi, un andamento tipico. All'inizio, probabilmente, sentiremo subito un senso di sollievo e benessere perché parlare di noi stessi liberamente è catartico. Subentra, poi, una fase di rifiuto in cui potremo sentirci peggio di quando abbiamo iniziato la terapia. In questa fase i sintomi si potranno riacutizzare e potremo provare una sensazione di smarrimento. La terza fase è, infine, quella in cui andremo a costruire, non senza difficoltà, il cambiamento vero e proprio. L'ansia quindi ci darebbe subito un po' di tregua; poi si ripresenterebbe, forse anche peggio di prima, per poi diminuire molto lentamente a fronte di una serie di emozioni spiacevoli, come dolore, rabbia, frustrazione, con cui dovremo fare i conti in un modo nuovo. Gradualmente anche queste emozioni diventerebbero più sopportabili e gestibili.

A quel punto avremo integrato i nostri vissuti e ciò che è capitato nella nostra vita. Avremo cambiato il nostro modo di relazionarci a noi stessi e al mondo intorno a noi... E l'ansia sarebbe finalmente sopportabile. È importante sottolineare che per quanto disagiati, i nostri sintomi sono sempre funzionali; lo sono ad un livello non conscio e immediatamente raggiungibile con il ragionamento.

### **Nella tana del bianconiglio**

Ci sono fattori specifici di ogni terapia che dipendono dall'approccio teorico del terapeuta. La psicologia non è una scienza esatta, le spiegazioni derivano dall'osservazione di un fenomeno che non può essere analizzato con il microscopio o con altri metodi oggettivi. I terapeuti si affidano quindi a dei modelli interpretativi. I più comuni sono quello cognitivo, quello dinamico, quello sistemico e quello a mediazione corporea. A seguito della scelta di un dato modello, il professionista adotterà alcune tecniche

d'intervento e non altre. Facciamo un esempio concreto. Già la disposizione degli spazi nella stanza di terapia, il tempo a disposizione e la frequenza degli incontri hanno modalità diverse perché sottendono a visioni diverse. In un approccio dinamico, il paziente deve dire liberamente tutto ciò che gli viene in mente, mentre il terapeuta, prevalentemente silenzioso, non si pone in una relazione dialogica, fa meno domande possibile, cerca di mantenere fluttuante la sua attenzione senza concentrarla su alcuna delle cose che gli vengono narrate, limitando i suoi interventi alle "interpretazioni", (la verbalizzazione dei significati profondi e inconsci dell'agire e del sentire della persona). L'eventuale utilizzo del lettino e la conseguente mancanza di contatto visivo con il terapeuta dovrebbero fra l'altro, incoraggiare la persona a esprimere più liberamente il materiale inconscio, riducendo il suo imbarazzo a parlare di certi argomenti. L'assunto teorico è che la nostra ansia derivi da materiale inconscio non elaborato e che sia

*L'utilizzo del lettino e la conseguente mancanza di contatto visivo con il terapeuta dovrebbero incoraggiare la persona a esprimere più liberamente il materiale inconscio*



## ► PSICOLOGIA



la risultante di ciò che noi, senza averne coscienza, siamo riuscite a fare per tenere insieme

tutti i pezzi di noi. In un'ottica cognitiva la relazione tra la persona e il terapeuta è diretta e paritaria all'interno di uno stile collaborativo nel quale entrambi i membri della coppia terapeutica rivestono un ruolo attivo nella ricerca di soluzioni e significati che nessuno dei due possiede a priori; implica un contatto oculare, favorisce una comunicazione centrata sullo scambio verbale, con la possibilità di osservare i reciproci messaggi non verbali. L'assunto teorico è che la nostra ansia sia la risultante della lettura che diamo del mondo, degli altri e di noi stesse. Un po' come se tutti avessimo un nostro particolare punto di osservazione sulle cose e su noi stessi. Se è un punto troppo stretto o fisso tutto diventa falsato. Se invece riesco ad ampliarlo o a muovermi per cercarne anche al-

*Se il punto di vista è troppo stretto o fisso tutto diventa falsato*

sentire emotivo, la nostra cognitivtà e il nostro percepire corporeo. In questo modo tutta la nostra percezione di noi e del mondo risulta falsata.

### Problemi di famiglia...

Ogni tipo di intervento, sia counseling che psicoterapia, può essere declinato individualmente, con la coppia o con un gruppo. Un discorso a parte merita la famiglia. Lavorare con la famiglia a sostegno di uno dei suoi componenti, può essere svolto con qualunque approccio. Lavorare con la famiglia intesa come un tutto può essere fatto solo con un particolare tipo di ap-

tri, le cose assumono prospettive più utili.

Un approccio a mediazione corporea utilizza, oltre a tecniche verbali di stile collaborativo, il corpo e le posizioni che a esso possono essere fatte assumere, i movimenti, la modulazione della voce in termini espressivi, come spunto di partenza per entrare in contatto con le proprie sensazioni ed esperienze sensoriali e corporee, con i ricordi, le immagini, i significati che a esse possono essere connessi. Attraverso lo scambio verbale, poi, si costruiscono connessioni tra il sentire il pensare e l'esperire della persona che generano benessere. L'assunto teorico è che la nostra ansia sia determinata da un disequilibrio tra il nostro

proccio che si chiama sistemico-relazionale. L'assunto teorico è che la nostra ansia, come qualunque altro sintomo, sia dovuta ad un disequilibrio nelle relazioni. Le relazioni fondamentali che una persona ha sono quelle con la famiglia di origine che, inevitabilmente, si ripropongono in quella che poi ci si costruisce. In quest'ottica si lavora con la persona che ha i sintomi insieme alla sua famiglia che in un qualche modo, senza volerlo o rendersene conto, li sostiene e li alimenta. Anche le diverse fasi della vita, infanzia, adolescenza ed età adulta, meritano modalità di lavoro diverse e quindi competenze diverse.

### Cogito ergo sum

Per concludere, è necessario dire che, al vallo della scienza, tutti gli approcci terapeutici hanno le stesse percentuali di riuscita; ciò che fa la differenza non è l'approccio in sé ma la competenza del terapeuta, il quale deve saper utilizzare bene la "sua strada". È fondamentale inoltre il saper essere terapeuta, cioè avere la capacità di stare con il vissuto della persona, qualunque esso sia, mantenendo distinti i propri contenuti emotivi da quelli dell'altro. In questo modo potrà sia essere empatico, che riuscire a guidare la persona e non perdersi insieme a lei. La psicoterapia non è una disciplina asettica consistente semplicemente



te nell'applicazione di un insieme di tecniche e procedure, ma un incontro tra due persone, fra due individualità, all'interno di norme definite dal "setting" clinico, cioè lo spa-



zio e il tempo in cui si svolge la terapia. Tuttavia, quando ci rivolgiamo ad un terapeuta, la comprensione del suo approccio può essere importante, in quanto, per le nostre caratteristiche personali, potremmo sentirci più o meno a nostro agio con l'una o l'altra modalità. È quindi un nostro diritto chiedere spiegazioni al riguardo quando, magari dopo una lunga e combattuta riflessione, decidiamo di rivolgerci ad un professionista. Il viaggio della psicoterapia è lungo e impegnativo. Affinché il suo esito possa essere positivo è essenziale che esista una complicità tra i compagni di viaggio e che venga percepita una congruenza emotiva che permetta loro di affrontare insieme, con fiducia e interesse, le molte difficoltà del percorso. Se le cose non dovessero essere così dobbiamo sapere che il nostro viaggio parte già sotto cattivi auspici. Il tempo passato nel setting, infatti, è molto breve rispetto alla vita quotidiana e quindi, perché possa diventare un potente fattore di cambiamento, è necessario che assuma connotati particolari e

rappresenti una situazione distinta rispetto a qualsiasi altra situazione che ci troveremmo a vivere. Per esempio, la stanza della terapia è bene che rappresenti il luogo esclusivo d'incontro tra noi e il nostro terapeuta, così come è bene che non abbia in cura altri nostri familiari. La motivazione personale rappresenta però un buon 50% della riuscita di un intervento terapeutico, quindi prima di iniziare un percorso può valere la pena di interrogarci su alcuni temi cruciali:

È il momento giusto? Per chi lo sto facendo? Per me o una persona importante per me? Che cosa mi aspetto? Sono consapevole che sarà difficile e doloroso? Se dovessimo sentirci in difficoltà o confusi davanti a questi quesiti, potremmo richiedere un colloquio anche solo per rispondere a queste domande e avvalerci dell'aiuto un professionista per chiarirci le idee. In fondo, anche in questo caso, stiamo "solo" cercando il nostro benessere...

sostituisci con istock 11809848