

IL CAMBIAMENTO IN PSICOTERAPIA

Che cos'è una psicoterapia

La psicoterapia è una relazione finalizzata ad un processo di autoconoscenza e di cambiamento nella struttura di personalità in una persona che si trova in uno stato di disagio. Elementi di una psicoterapia sono:

1. **Motivazione al cambiamento** (da parte del cliente)
2. **Contatto psicologico** (sintonia tra cliente e terapeuta)
3. **Alleanza terapeutica** (cliente e terapeuta camminano insieme per raggiungere l'obiettivo desiderato dal cliente).

A tutte le culture appartengono i seguenti elementi della psicoterapia:

- Che avvenga un cambiamento nella persona
- Che lo stesso sia desiderabile e possibile
- Che sia promosso da persone che hanno il ruolo di promuoverlo e di facilitarlo
- Che avvenga nel senso desiderato alla persona.

Ogni psicoterapia s'ispira ad un paradigma. Un paradigma è uno scenario che raffigura com'è l'uomo, cos'è la natura umana e come avviene il cambiamento. Un paradigma è valido quando è verificabile con la realtà, cioè quando è funzionale alla sopravvivenza dell'organismo individuale e alla soddisfazione dei bisogni, nell'ambito del contesto socio-culturale in cui si vive.

Alla base di un paradigma psicoterapico c'è la visione della natura umana e la teoria della salute mentale; entrambi i requisiti sono necessari per avere una teoria della terapia.

La diversità dei paradigmi psicoterapici è caratterizzata dalla diversa concezione della natura umana e del cambiamento, nel senso che ogni paradigma si ispira ad una propria concezione della vita.

Il cambiamento in psicoterapia consiste, secondo il paradigma rogersiano, nel sostituire i vecchi costrutti del cliente (costrutti sono i modelli interni di riferimento in base ai quali il cliente legge la realtà), con costrutti nuovi, mantenendo il contatto con la realtà in cui vive e soddisfacendo i propri bisogni in maniera costruttiva, all'interno della realtà socio-culturale di appartenenza. (es: chi uccide perché questo è un suo bisogno, soddisfacendo questo bisogno non agisce in modo costruttivo perché il contesto socio-culturale disapprova e punisce l'omicidio).

La persona che compie un processo psicoterapico attraversa i seguenti quattro stadi, di cui l'ultimo completa e configura nettamente l'avvenuto cambiamento.

1) **Incompetenza Inconsapevole** La persona che entra in terapia è confusa, spesso presenta dei sintomi, sta male, ma non conosce i motivi del suo malessere. Non riesce a funzionare come vorrebbe, ma non sa perché.

2) **Incompetenza Consapevole** Man mano che percorre l'autoesplorazione comincia a capire quali sono i motivi del suo disagio, ma continua a non funzionare, nel senso che lo stato di disagio permane. Sa di non riuscire a funzionare e perché, ma non riesce a mettere in atto il comportamento che ritiene adeguato; è come se una forza interna, un automatismo, lo spingesse a comportarsi e a sentire sempre nello stesso modo. Ad esempio un soggetto ossessivo può continuare a sentire il bisogno di compiere rituali rassicuranti, anche se riesce a correlare questo suo bisogno alla paura e all'isolamento affettivo.

3) **Competenza Consapevole** Il soggetto comincia ad innescare modalità di cambiamento. Questa è una fase molto faticosa perché richiede impegno e allenamento. E' come quando una persona impara a guidare una macchina: all'inizio deve riflettere prima di azionare i comandi e pensare a come fare per coordinare i movimenti.

4) **Competenza Inconsapevole** E' la fase che caratterizza il cambiamento vero e proprio, nel senso che la persona si comporta un modo diverso automaticamente e senza sforzo. Questa fase si compie quando i nuovi costrutti funzionali si sono sostituiti a quelli disfunzionali. Il soggetto quindi vede la realtà in modo diverso e riesce ad esprimere le proprie potenzialità costruttive.