

Psicoanalisi: istruzioni per l'uso

Autore: Dott. Roberto **VINCENZI**

Psicologo

Studio: Via Cairoli 11, Genova

Tel: +39.010.2477034

vincenzi@ordinepsicologiliguria.it

www.roberto-vincenzi.com

Chi decide di intraprendere un percorso di crescita personale, attraverso la psicoanalisi, cerca, in questo modo, di risolvere un momento difficile della sua vita. Lo scopo è quello di non soffrire più, arrivare a conoscere veramente se stessi, combattere i meccanismi della nevrosi e le sofferenze che ne derivano.

La scelta del terapeuta è uno dei punti più importanti di questo percorso, e merita molta attenzione.

In questa situazione, possono darci valide indicazioni, il nostro medico di base, uno specialista che abbiamo consultato, qualcuno che conosce il terapeuta dal punto di vista professionale, gli Ordini di categoria.

Quando fissiamo il primo appuntamento, pur nella sofferenza che caratterizza questo momento, dobbiamo sentirci liberi di scegliere.

Questo significa, valutare attentamente l'impressione che abbiamo ricevuto dal primo incontro. Se non ci convince, sarà meglio disdire l'appuntamento successivo e rimettersi in cerca.

Le condizioni ideali, che il futuro paziente dovrebbe trovare presso lo psicanalista, sono le seguenti:

- un orario definito con chiarezza
- un luogo, dove si svolgono le sedute, sempre lo stesso
- una durata fissa per le sedute
- uno studio silenzioso e senza disturbi
- quella che Freud chiamava "la regola delle libere associazioni", cioè il poter dire tutto quello che passa per la mente, saltando da un argomento all'altro
- il terapeuta non indica al paziente cosa deve fare, o non fare, ma, attraverso brevi interventi "neutrali", cerca piuttosto di aiutarlo a capire se stesso
- il terapeuta resta relativamente "anonimo", nel senso che non parla di se stesso e delle proprie opinioni, ma si concentra su quello che dice il paziente
- totale privacy, che protegge tutto quello che il paziente dice, con il più assoluto segreto professionale
- totale rispetto per la persona del paziente

Queste sono le condizioni base, per un buon svolgimento della psicoanalisi.

Altri elementi, tuttavia, possono essere presi in considerazione, nella valutazione del professionista al quale

vogliamo affidare un compito così difficile e importante.

Intanto, deve essere il paziente a chiamare direttamente il terapeuta, e a pagarne le spese. A questa regola può fare eccezione il caso dei minori che non lavorano, o le emergenze. E' positivo, se il terapeuta risponde direttamente, fissa la seduta in un tempo ragionevolmente breve, non fa domande al telefono sulla patologia, non parla di se stesso e della sua formazione, non dà consigli al telefo-



no e non suggerisce di assumere dei farmaci.

Lo studio ideale, si trova in un edificio sede di uffici e studi professionali, è dotato di una sala di attesa, l'arredamento è discreto, le finestre, protette da tende, sono chiuse, le stanze sono silenziose.

La porta della sala di attesa, può essere chiusa per evitare che, quando il paziente che ha terminato la seduta, esce, sia costretto ad incontrare il paziente successivo.

Nel corso della prima seduta, il terapeuta ascolta il paziente con attenzione ed interesse, fa domande solo per chiedere chiarimenti, cerca di aiutare il paziente a capire se stesso, non dice quasi nulla di natura personale su se stesso, non cerca contatti fisici, e, dopo essersi fatto un'idea della situazione, dichiara al paziente di potergli essere utile, e descrive brevemente le regole di base per poter svolgere la terapia.

Per quanto concerne l'onorario, deve essere dichiarato con chiarezza, la somma richiesta deve essere ragionevole, non devono esserci contrattazioni o sconti.



Il terapeuta non accetta doni o altre forme di pagamento; l'onorario non dovrebbe variare nel corso della terapia, e deve essere pagato puntualmente.

All'inizio della seduta il terapeuta fa accomodare il paziente e lo invita a parlare. Durante la seduta il terapeuta parla poco e sta attento a quanto il paziente sta dicendogli, mostrando, anche con l'atteggiamento, la propria disponibilità all'ascolto.



Gli interventi del terapeuta, sono quasi sempre mirati a sensibilizzare il paziente sul proprio inconscio e sui comportamenti che ne derivano. In questa maniera il terapeuta aiuta il paziente ad interpretare i fatti che gli succedono, ponendosi magari in un punto di vista diverso da quello solito.

A queste ipotesi sui fatti, si collega l'interpretazione dei sogni, che Freud chiamava "la via regia per l'inconscio".

In questa maniera, il terapeuta insegna pian piano al paziente a conoscere veramente se stesso e gli consegna gli strumenti interpretativi, che lo potranno aiutare, dopo l'analisi, per il resto della sua vita.

A livello pratico, poi, valgono una serie di regole basate sulla reciprocità: se il paziente è tenuto ad essere puntuale, lo stesso obbligo vale anche per il terapeuta. Se il paziente deve pagare con regolarità, il terapeuta deve fornire, con altrettanta regolarità il suo lavoro.

Come potrebbe un terapeuta aiutare una persona ad avere maggiore rispetto di se stessa, se proprio lui, manca di rispetto e correttezza?

In base a questo principio, possono essere poi valutati i diversi comportamenti.

Queste note non pretendono di esaurire un argomento così complesso e delicato come la psicanalisi.

Possono però essere usate come riferimento per aiutarci a trovare la persona che ci potrà meglio aiutare.

La psicanalisi è un vestito su misura, fatto appositamente per noi, non è un prodotto standard, che si acquista magari perché è di moda.

Le nostre sensazioni prima, durante e dopo la terapia, ci possono aiutare in questa scelta.



Nonni in movimento

Più informati, dinamici e attenti alla salute: ecco l'identikit dei nuovi anziani, protagonisti della 2° edizione di "NONNI IN MOVIMENTO"

Presentati oggi i risultati della ricerca GfK-Eurisko per Polident sugli stili di vita over 60: l'attività fisica rende più sani e più felici. E torna l'appuntamento nei principali parchi cittadini per promuovere il fitness ideale per la terza età.

Dopo il successo della scorsa edizione, si rinnova l'appuntamento Polident all'insegna del benessere e di un'equilibrata attività fisica per gli over 60. Il progetto, per questo inizio estate, si è già svolto a Milano il 17 giugno; si svolgerà a Roma il 24 giugno e a Napoli l'1 luglio. Ci saranno per l'intera giornata istruttori ISEF che, gratuitamente, insegneranno come tenersi in forma.

"Negli ultimi anni - spiega Isabella Cecchini, direttore del Dipartimento Ricerche sulla Salute di GfK-Eurisko - la componente anziana della società è cresciuta in modo rilevante. Oggi, rispetto a 10 anni fa, la percentuale degli over 54 è salita dal 29,9% al 36%. Ad aumentare non è però solo il numero, ma anche il livello economico e socio-culturale di questi "nuovi anziani". Crescono i loro interessi: leg-

gono molto di più (8%), usano molto di più il pc, si dedicano ad attività culturali, quali musei e teatro (3%)." Ma quanti sono gli over 60 che praticano attività fisica?

"Il 13% degli intervistati dichiara di fare costante movimento - continua Cecchini - Sono in prevalenza donne e vivono nei grandi centri abitati del Nord-Est. Fare movimento comprende non solo fare ginnastica, ma anche camminare nel parco e serate dedicate al ballo. Rispetto ai loro coetanei sedentari, gli anziani che fanno movimento si sentono meglio mentalmente (69%) e fisicamente (48%), e ciò si traduce in una maggiore soddisfazione per quanto riguarda la salute in generale (50%)."

A chi la pratica abitualmente, l'attività fisica consente di stare meglio a tutti gli effetti: i "nonni più attivi" sono meno in sovrappeso, hanno il colesterolo più basso, soffrono meno di osteoporosi e diabete.

Se l'esercizio fisico fosse trasferibile in una pillola, sarebbe il farmaco più venduto al mondo. Così diceva Robert Butler 20 anni fa quando era il primo direttore del National Institute on Aging (NIA) negli Stati Uniti. "E' un'affermazione che oggi è più vera che mai - come conferma Roberto Bernabei, Presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria e Direttore del Dipartimento di Scienze Gerontologiche, Fisiatriche e Geriatriche del Policlinico Gemelli -

