

# **L'ESPERIENZA DI CHI HA GIA' FATTO UN PERCORSO DI PSICOTERAPIA**

**Redatto dalla Dott.ssa Chiara Cimbro**

**Website : [www.chiaracimbro.it](http://www.chiaracimbro.it)**

**Email : [chiacimbro@libero.it](mailto:chiacimbro@libero.it) , [info@chiaracimbro.it](mailto:info@chiaracimbro.it)**

Di seguito vengono riportate in forma anonima alcune risposte ad un questionario, anch'esso anonimo, somministrato a coloro che hanno deciso di collaborare ad una ricerca effettuata presso gli Studi di Milano e Pavia per conoscere il parere di chi ha seguito un percorso di psicoterapia.

Lo scopo della ricerca era quello di sapere che opinione avessero le persone di questa materia, quali motivazioni le avessero spinte ad intraprendere questo percorso e con quali aspettative, come si fosse svolto il loro cammino terapeutico, quali risultati avessero ottenuto e come valutassero la relazione che si instaura tra psicologo e cliente.

Le risposte fornite dalla ricerca possono essere, inoltre, un valido aiuto per chiarire alcuni dubbi o perplessità che chiunque potrebbe porsi su una materia ancora poco conosciuta.

## **COME E PERCHÉ HA DECISO DI RICHIEDERE UN INTERVENTO PSICOTERAPEUTICO?**

- Ho deciso di intraprendere un intervento psicoterapeutico perché da solo non riuscivo a superare il mio problema ed avevo bisogno di una persona che mi aiutasse e mi desse la forza di farlo.
- Perché ciclicamente ricadevo sempre nelle stesse situazioni che erano per me fonte di pesante malessere.
- Ho deciso perché mi sentivo in un periodo particolarmente stressante della mia vita, con una concentrazione di problematiche e decisioni drastiche da dover prendere, che non ero certo avrei saputo affrontare nella maniera corretta.
- Ho deciso di fare questo percorso perché soffrivo nelle relazioni di coppia ma senza conoscerne la causa ed avevo la perenne sensazione di essere in un film e di recitare sempre lo stesso copione.
- A causa di problemi all'interno della coppia da parte di entrambi i partner; avevo bisogno di comprendere se era possibile continuare la relazione.
- Sono stata consigliata sia dai medici ai quali mi sono rivolta che dai miei familiari.
- Ho deciso di intraprendere un percorso di tipo psicoterapeutico perché ho avuto degli episodi di attacco di panico che non riuscivo più a gestire, nemmeno con i farmaci.
- Perché stavo male ed ho sentito il bisogno di parlare con uno specialista che mi ascoltasse, mi aiutasse ad affrontare i miei problemi e a trovare nuove motivazioni per andare avanti.
- Perché da sola non riuscivo più a gestire la situazione, il coinvolgimento personale non mi permetteva di essere obiettiva nel vedere le situazioni e quindi invece di migliorare avevo l'impressione che qualunque cosa facessi non risolvesse nulla.
- Perché pur conoscendo l'origine del malessere e pur cercando di trovare delle risposte razionali a quello che mi stava accadendo, avevo la mente come 'inceppata' e delle reazioni fisiche che non riuscivo a controllare.
- Avevo rovinato il mio rapporto di coppia e la mia compagna ha suggerito questo percorso. Ero scettico ma volevo accontentarla.
- Per avere un sostegno psicologico da una persona competente e cercare di superare una crisi coniugale e di conseguenza una separazione.
- Perché dopo alcuni anni che tentavo di risolvere il problema da sola e con l'aiuto di amici fidati e parenti mi sono resa conto che non ce la potevo fare da sola, dato che il problema invece di ridursi si ingigantiva, diventando ingestibile.

- Perché dicono che “non funziono”, perché nella mia vita non ho ottenuto grandi risultati positivi, sono pesantemente e costantemente insoddisfatta.
- Per uscire da un brutto periodo di depressione.
- Perché quando ho cominciato stavo passando un brutto periodo sotto vari aspetti (famiglia, scuola, amici) e dopo mesi che le cose non miglioravano, notando che nessuno dei miei cari sarebbe riuscito ad aiutarmi, ho deciso che forse era meglio farsi aiutare da qualcuno più esperto di me.
- Su consiglio del dietologo che mi trovava un agglomerato di stress!
- Mi sono rivolto ad un terapeuta in seguito ad un periodo personale buio e difficile, dovuto ad una crisi matrimoniale.
- Per conoscere meglio i problemi che la vita ci pone dinnanzi, attraverso una persona competente e degli strumenti di risoluzione.
- La decisione di iniziare un percorso di psicoterapia è nata non poco dolorosamente in un tempo della mia vita in cui diversi eventi stressanti si erano trovati a sovrapporsi. Il carico emotivo che dovevo sostenere era decisamente superiore alle mie capacità sia elaborative che gestionali e non mi sembrava di avere un supporto sufficiente dalla rete di relazioni che possedevo in quel momento.
- Mi ritrovavo in un tratto di vita cupo, dove esistevo ma non esistevo, sentivo di esserci ma non c’ero e mi alimentavo di odio. L’odio che sprigionavo mi è servito ad allontanarmi da tutto e da tutti e a farmi chiudere nel mio mondo. Mi ero addentrata in un percorso di autodistruzione dal quale avrei voluto uscire.
- Tutto è successo nel momento in cui ho preso coscienza che stavo affrontando qualcosa di più grande di me, mi sono resa conto che non stavo bene e che stavo iniziando a non fare più niente (uscire, lavorare, addirittura guardare la TV) per paura.
- Perché avevo bisogno di capire le relazioni interpersonali tra me e gli altri (lavoro, famiglia, amici), cosa mi spingeva a non avere abbastanza stima di me.
- Perché non riuscivo più da sola ad uscire da alcuni problemi e dallo stato d’animo d’ansia, che mi procurava frequenti crisi di pianto.
- Da molto tempo (fin da giovane) vivo una condizione di “inadeguatezza” nel rapporto con il lavoro e con gli altri, che qualche anno fa è culminata in una crisi abbastanza importante.
- Ho deciso di chiedere un intervento psicoterapeutico perché ho capito che stavo crollando, che non avevo un equilibrio, le mie emozioni erano troppo forti e tutto mi feriva. Inoltre mi compensavo con il cibo arrecando danni anche al mio organismo e alla mia sicurezza.

Dovevo confrontarmi con le mie emozioni e i mie pensieri ormai incontrollati, che erano dominati da paure e ansie.

- Per uscire da uno stato depressivo e trovare una metodologia per affrontare le difficoltà.
- Dopo qualche anno di benessere mi sono ritrovata di fronte ad un muro che io stessa mi ero costruita. Pian piano stavo scivolando verso la rabbia e la tristezza, in più il lavoro stava diventando un ulteriore ostacolo: insoddisfazione, vuoto, oppressione... Logicamente anche la mia vita personale ne risentiva e piano piano spariva la voglia di lottare e di andare avanti. Era dunque giunto il momento di pensare a me.
- Stavo attraversando un periodo molto difficile e mi sentivo provato psicologicamente. Mi sono rivolto ad un professionista per capire meglio il problema e cominciare un percorso di analisi introspettiva finalizzato alla ricerca della serenità.
- A seguito di una brutta esperienza in ambito scolastico che mi ha portato a crearmi un'esistenza parallela.
- Dopo aver parlato con i miei genitori, per cercare aiuto per uscire da una situazione di disagio che al momento sembrava insormontabile.
- Ho deciso di richiedere un intervento psicoterapico in seguito a malesseri, paure e caratteristiche del mio carattere "debole", in seguito ad episodi brutti e critici che mi sono accaduti.
- Su mia iniziativa, non sapendo quale comportamento adottare con mia figlia.
- Decisione importante, sentita ed anche sofferta. Dopo alcuni mesi passati a soccombere ad attacchi di panico ho sentito la necessità di chiedere aiuto perché la vita così era davvero insopportabile.

## **AD INIZIO PERCORSO QUALI ASPETTATIVE AVEVA DALLA TERAPIA?**

- Aspettative positive nonostante un po' di paura nel dover affrontare i miei problemi, ero convinto tuttavia che fosse la scelta giusta da fare.
- Avere una visione obiettiva e chiara delle dinamiche che mi hanno sempre portata a ripercorrere gli stessi errori ed imparare a gestire in modo diverso le mie reazioni emotive.
- Trovare serenità, stare bene con me stessa e con gli altri. Non giudicarmi e sentirmi in colpa per gli errori commessi.
- Capire chi fosse la persona che mi stava accanto e capire se volevo veramente continuare la relazione o se piuttosto non avessi paura di rimanere da sola.
- Nessuna, ci andavo per fare piacere agli altri, poi le cose sono cambiate e ci sono andata per far piacere a me stessa.
- Le aspettative iniziali erano quelle di superare il disagio dettato dall'ansia, vincere la paura e non avere più episodi di panico.
- Volevo recuperare la fiducia in me stessa e negli altri.
- Quando ho iniziato la terapia mi sentivo distrutta, affranta e il dolore non mi permetteva di vivere. L'idea era quella di non aver più nulla da perdere e speravo che l'aiuto psicoterapico potesse allentare questa morsa per poter vedere in modo più chiaro e decidere il da farsi.
- All'inizio non ne avevo molte ma mi sembrava già molto poter parlare liberamente con qualcuno che non fosse lì per giudicare ma per aiutarmi a superare un momento difficile ed aspettavo la data dell'appuntamento come un momento importante per me stessa.
- Ritornare ad essere me stessa, superare un periodo nero della mia vita, una situazione sconosciuta dove non mi ero mai trovata.
- Di guarire in tempi relativamente brevi e di ritornare com'ero quando non avevo ancora quel problema.
- Mi aspettavo che lo specialista individuasse le cose di me che non funzionavano e che mi dicesse come fare per eliminarle, come un allenatore/istruttore che corregge gli errori per ottenere risultati migliori.
- Tutto è nato dalla necessità di dover uscire da un periodo difficile della mia vita, successivamente ho cominciato a capirne il senso e a scoprire meglio me stesso, con la terapia riesco a dedicare qualche attimo a me stesso e a rimettere ordine dentro di me.
- Sinceramente nessuna in particolare. Speravo che mi avrebbe aiutata a capire meglio certe cose e a valutare con occhio diverso le mie situazioni. In quel periodo la mia autostima era diminuita parecchio e speravo che qualcuno o qualcosa mi "ritirasse" su.

- Vedere come e cosa sarebbe cambiato nei fattori negativi o che non riuscivo a controllare nella mia vita.
- Ho iniziato il percorso con l'aspettativa di trovare aiuto nel compiere delle decisioni importanti in modo consapevole e lucido. Era inoltre l'occasione giusta per risolvere dei miei problemi caratteriali per sentirmi più maturo per il bene mio e di chi avevo vicino.
- Le aspettative riguardavano la possibilità di migliorare una situazione problematica a livello familiare.
- Quando ho iniziato la terapia volevo solo che i sintomi del corpo svanissero, volevo ritrovare un minimo di pace. E dopo la pace del corpo magari recuperare un po' di equilibrio emotivo e lucidità.
- Avevo bisogno che qualcuno mi aiutasse a "riordinarmi", un aiuto esterno per conoscermi meglio.
- Superare il disturbo d'ansia e gli attacchi di panico.
- Confidavo in un aiuto concreto per ritornare come prima, quando stavo bene.
- Trattandosi della prima esperienza non avevo delle aspettative vere e proprie mi sono detto: -Proviamo e vediamo come va -.
- Ho iniziato la terapia perché volevo capire cosa mi avesse portato a mentire per così tanto tempo a chi mi stava attorno e speravo che potessi riuscire a superare il trauma di ciò che mi era successo.
- Speravo di trovare soprattutto una "valvola di sfogo": la possibilità di parlare liberamente con una persona non coinvolta nella situazione e che non avrebbe espresso giudizi.
- La paura più grande era che facendo questo percorso sulle mie problematiche esse avrebbero potuto accentuarsi e peggiorare. L'aspettativa iniziale era una soltanto: stare meglio, stare bene per vivere meglio, vivere bene.

**AD OGGI QUALE DEFINIZIONE DAREBBE DI PSICOTERAPIA? RIESCE A CREARE UNA METAFORA O A DESCRIVERE L'IMMAGINE CHE RAPPRESENTA IL SUO PERCORSO?**

- Come definizione userei la parola “Aiuto”: un aiuto concreto per chi da solo non riuscirebbe a superare un determinato problema. Come immagine userei quindi quella di un cartello stradale che indica la direzione giusta da prendere.
- È come sapere di avere le ali e non volare perché qualcuno ti ha sempre detto che non ne sei capace, poi impari che se la natura ti ha dotato di ciò è perché sei in grado di volare: devi solo provare, un passo alla volta, fino a quando non ci riesci. Ed allora sarai tu a decidere se volare o meno, come libera scelta.
- Ridefinire e trovare una soluzione pratica al problema. Mi piace l'immagine del bruco che muore nel suo bozzolo per rinascere farfalla.
- Definirei questo percorso come un cetaceo che prima era rinchiuso in un acquario e che ora invece è libero di attraversare l'oceano, a volte con il mare in burrasca a volte in acque calme.
- E' imparare a vedere le cose nel modo giusto, a dare o meno ad esse l'effettiva importanza. E' come guardare con occhi nuovi.
- La definirei la disciplina che aiuta a cercare dentro se stessi la risoluzione ai problemi dell'animo, con un processo di “normalizzazione” delle cose che ci spaventano e creano disagio. Da ragazzo mi sentivo un leone, immortale... Ma con il trascorrere degli anni il leone capisce che può anche morire, comincia ad aver paura di tutto ciò che potrebbe ferirlo e mettere a rischio la sua incolumità e peggiora la qualità della sua vita, vivendo come se fosse un topolino. A questo punto decide di essere aiutato e quando supera il suo disagio torna ad essere un leone, più socievole e meno sprezzante del pericolo, con la consapevolezza che anche i leoni non sono immortali...
- E' un aiuto portentoso per liberarci dai nostri handicap mentali. E' come nascere una seconda volta. E' come risvegliarsi da un lungo sonno e vedere le cose da un'altra prospettiva e ricominciare a camminare con mezzi nuovi e più adatti.
- L'immagine che più si avvicina è quella del faro di notte. Il faro rappresenta la via verso il porto, ma rimane a te comunque la responsabilità di guidare correttamente la nave in porto, devi sapere ciò che fai, ciò che vuoi cambiare e cosa vuoi conservare, e per farlo hai bisogno di qualcuno che ti indichi la via, hai bisogno del faro.

- La assomiglio ad una cura medica, a volte ad ammalarsi è la testa e non il fisico e solo il terapeuta può dire fino a che punto si è ammalata.
- E' come quando sul lavoro si hanno dei problemi e non se ne trova la soluzione. Dopo averci pensato tanto mentre si espone il problema ad alta voce improvvisamente compare la soluzione.
- Un bastone al quale appoggiarti per risalire una montagna o per uscire da un lungo tunnel buio.
- Una guida di montagna che mi segnala il giusto percorso da seguire, senza incappare in burroni o in irte salite e che mi dà i giusti strumenti per riuscire a cavarmela da sola anche senza il suo aiuto.
- Una passeggiata lungo un sentiero in un bosco, quando ci si trova calmi e si può parlare con se stessi.
- È uno strumento per conoscersi meglio, è come mettersi allo specchio ma invece che controllare se i capelli sono a posto mi prendo un'ora per capire se anche "sotto i capelli" va tutto per il verso giusto... È come uno sport: più ti alleni a parlare di te e più impari a comprenderti.
- Si tratta di un percorso nel quale si individuano i problemi del paziente insieme alla psicoterapeuta cercando di risolverli uno alla volta. Se dovessi creare una metafora direi che è come quando si fa un viaggio in treno e quando si arriva a destinazione si è felici e soddisfatti di quanto fatto.
- È un utile percorso di crescita e di presa di coscienza, un valido aiuto per il controllo dell'ansia e del panico. Un'ancora di salvezza. Un'oasi di pace.
- Secondo me la psicoterapia è un metodo per aiutare le persone a ritrovare il proprio percorso di vita, è un aiuto concreto nel superare degli ostacoli che in qualsiasi momento possono subentrare per svariate circostanze, creando ansia e stress. Credo sia un aiuto determinante per ridare serenità e dignità ad una vita segnata dal dolore e dalla disperazione, perché consente alla persona di ritrovare la forza dentro se stessa, aiutandola a diventare autonoma e quindi capace di affrontare anche le situazioni più drammatiche. La metafora è quella di una barca (*l'individuo*) in mezzo al mare in burrasca (*i problemi*) che viene tratta in salvo nel porto dai soccorritori (*il terapeuta*). Calmata la tempesta la barca sarà di nuovo orgogliosa e felice di tornare liberamente a navigare (*autonomia*), facendo più di attenzione (*maturità e consapevolezza*).

- La psicoterapia è un metodo di cura dei problemi psicologici. L'immagine che rappresenta il mio percorso in psicoterapia è quella di uno sportivo che riesce a superare gli ostacoli che trova lungo il suo percorso.
- La psicoterapia è uno spazio di possibilità, che viene ad essere conformato dall'incontro tra paziente e terapeuta, nelle loro reciproche "interferenze". Questo per dire che ogni incontro è unico e irripetibile. Se dovessi descrivere il mio percorso di psicoterapia direi che è possibile rifarsi all'immagine di un fuso: il processo che sento di aver attraversato somiglia a quello di una massa poco raffinata, più o meno informe o quanto meno esteticamente non strutturata, di pensiero, emozione, memoria, che piano piano insieme ad un filatore più esperto si trasforma in filato.
- È una cura soggettiva, data dall'incontro tra una persona competente per la soluzione di problemi e la scomparsa di disturbi e il cliente, il portatore del sintomo.
- È la cura di una parte molto intima della personalità, talvolta sconosciuta anche a se stessi. Se dovessi trovare un'immagine per rappresentare il mio percorso sarebbe un uccello che non sa volare e che alla fine impara e capisce che riesce a volare da solo.
- La definirei un percorso di cambiamento, uno sfogarsi su ciò che in genere si "tiene dentro" e si vorrebbe dire o addirittura urlare ma non si ha il coraggio di fare per paura di non essere capiti.
- Un vulcano dal quale esce la lava: il raccontare le proprie esperienze e la presenza della psicologa aiuta a vedere le situazioni da punti diversi e a cambiare lentamente le posizioni sbagliate.
- È un valido aiuto psicologico. Quando sono in seduta mi sembra di percorrere un lungo viale alberato con tanta luce ed alla fine del viale c'è tanta gente pronta ad aspettarmi e ad accogliermi.
- È come un flusso di acqua tumultuosa che deve costruirsi un percorso per sfociare in un bacino che le consenta di ritrovare la propria quiete.
- La terapia consiste in sedute per educare ad essere più coscienti di sé. La definirei come le indicazioni per potersi rialzare in piedi dopo una brutta caduta.
- Psicoterapia: percorso introspettivo alla ricerca delle motivazioni che ci spingono ad agire in determinati modi. Metafora: è come mettere la testa sotto all'acqua e osservare come si muove il mondo che non si vede. Alghe, pesci, correnti, tutti con una propria logica ed una concatenazione. Del mare solitamente vediamo solo il "risultato": onde, cerchi, cavalloni, ma esiste sempre un perché sottostante.

- Psicoterapia: percorso personale effettuato con l'aiuto, collaborazione, supporto di uno psicoterapeuta, per affrontare le situazione di disturbo, disagio, malessere. Desiderio di effettuare cambiamenti nella vita sociale, personale, lavorativa, ma soprattutto cambiamenti rivolti al benessere personale. Se dovessi descrivere un'immagine mi vedrei su un monte dell'Himalaya, sono caduta in un crepaccio ed intorno a me non c'è nessuno. So che voglio sopravvivere, non devo farmi prendere dal panico ma devo incanalare le mie energie su come poterne uscire. La mente è pronta per trovare la soluzione, le forze non mi hanno abbandonata, con le mie capacità posso uscirne e proseguire verso la cima. So che la salita non sarà facile, che altri crepacci si nascondono nel mio percorso, ma io riuscirò a superarli ed evitarli così arriverò al mio obiettivo.
- Mi piace pensare alla ristrutturazione di una casa.
- Credo che la psicoterapia sia una grande cura dell'anima, porta ad essere sinceri con se stessi e ad avere maggior fiducia nelle proprie capacità e nel mondo circostante.
- Un percorso di supporto psicologico alla persona. Non riesco a trovare una metafora, ma mi viene in mente una parabola che mi è sempre piaciuta, quella di colui che cammina sulla spiaggia a fianco del Signore, quando si accorge delle sue sole impronte chiede se è stato abbandonato e scopre invece che nei momenti di difficoltà è stato preso in braccio.
- Per me la psicoterapia è un appuntamento costante con me stessa, è un lavoro svolto con costanza ed impegno. Un'immagine che potrebbe rappresentare la psicoterapia è quella di un bimbo smarrito e pieno di paure che crescendo, con l'aiuto dei genitori e del sistema scolastico, comincia ad istruirsi e a forgiare il proprio carattere.
- È un percorso di alti e bassi, con un'ancora di salvezza per poter superare i momenti critici con più razionalità.
- È un iter di aiuto e di autovalutazione, di consapevolezza e di impegno, di amore verso se stessi, di crescita verso il benessere e verso la migliore serenità. D'istinto direi che è stato come affrontare una salita pericolosa, faticosa e piena di macigni che ostacolano il terreno, con una guida che sapeva come indirizzarmi verso la vetta, non lasciandomi avere paura e spronandomi non solo a guardare in alto verso la meta, ma anche invitandomi a girarmi per guardare il panorama mozzafiato che si scorgeva attorno.

## **COME SI SVOLGE UNA PSICOTERAPIA, OVVERO COME LA DESCRIVEREBBE A CHI NON L'HA MAI FATTA?**

- È un colloquio che inizialmente è fatto di conoscenza reciproca, per inquadrare meglio il problema che deve essere affrontato in modo specifico, da persona a persona. Le sedute durano poco meno di un'ora e si centrano sul problema portato in terapia usando varie tecniche psicoterapeutiche (oltre al colloquio) e persino prove pratiche e indicazioni concrete per affrontare le situazioni critiche.
- È un confronto obiettivo e costante che ci aiuta a visualizzare degli stati di blocco che appartengono al vissuto di ognuno di noi ed attraverso un'analisi senza giudizio ci dà l'opportunità di superarli.
- È un incontro per parlare delle proprie sensazioni, dei propri limiti o caratteristiche personali. È un tentativo di provare ad analizzare se stessi e le cose da una angolatura differente.
- Trovare il problema, rivivere ed elaborare le sofferenze, avere gli strumenti utili per guardare il problema con altri occhi ed affrontare il presente con questi mezzi.
- Innanzitutto si deve essere motivati, ci si deve spogliare, levare qualsiasi maschera, perché solo così la terapia può avere qualche effetto su di sé. La psicoterapia aiuta a porsi le domande giuste e ad elaborare il dolore che sembra un macinino sul cuore.
- Parlare delle cose che influenzano il proprio stato d'animo per arrivare ad una corretta visione del tutto.
- E' una serie di incontri dove, attraverso il dialogo ed alcuni insegnamenti tecnici, si riesce a capire se stessi e ad accettare (non cancellare) le "normali" difficoltà che a volte appaiono scogli insormontabili.
- E' un incontro con una persona che non ti giudica, che ti ascolta e in punta di piedi ti aiuta a vedere prima il dolore, poi a comprenderlo e ad affrontarlo.
- E' un modo di guardare e di guardarsi da un'altra prospettiva.
- E' difficile descrivere in senso generale cosa succede nella psicoterapia perché credo sia profondamente legato a come stia la singola persona. Io stavo parecchio male in quel periodo e le sedute facevano emergere tutta la mia angoscia, quindi erano molto utili ma anche provanti.

- Il terapeuta fa parlare il paziente a proposito del suo problema, lo aiuta a sviscerare i fatti, stimola riflessioni facendo domande mirate, il tutto in maniera piacevole, instaurando un rapporto privo di giudizio.
- Il confronto con una persona che ti sa capire e che ti offre un fazzoletto per asciugare le lacrime, mettendo a disposizione la sua competenza per aiutarti.
- Si parla in un “luogo protetto” dove ci si può mettere in gioco poco per volta nel corso delle sedute.
- Si parla e si ascolta e a forza di parlare di stessi piano piano si fa ordine mentale.
- Si è trattato di un percorso nel quale una volta a settimana parlavo alla psicoterapeuta e lei non mi dava l'impressione di volermi “curare” ma semplicemente mi ascoltava, mi spiegava le cose che non capivo, mi dava dei consigli e mi mostrava le due facce della medaglia di ogni cosa, in modo semplice e spontaneo. Piano piano le cose sono migliorate e le sedute sono diventate meno frequenti perché stavo finalmente bene.
- Per me è un momento di scarico, dove l'aiuto non è mai coercitivo, non è mai “è tutto sbagliato, devi fare così”! È un momento di analisi da cui esco con nuove certezze e più forza.
- E' un percorso basato su una serie di colloqui con un professionista specializzato, attraverso i quali possono liberamente esprimere sentimenti e problemi ricevendo “come ritorno” una visione oggettiva e senza giudizio. È una spinta per superare le difficoltà, liberandosi dallo stress e lavorando sul proprio carattere.
- Consiste in un ciclo di colloqui guidati da uno specialista, durante i quali il paziente esprime le proprie difficoltà e preoccupazioni, facendo emergere il proprio vissuto personale ed introspettivo.
- Nel mio caso si sono svolti sia colloqui che sedute corporee mirate alla presa di coscienza del proprio stato emotivo e fisico. Il fil rouge sotteso ai due tipi di intervento è la presa di contatto e l'aumento della consapevolezza di sé.
- Con una stretta collaborazione medico-paziente, che porta ad un lento processo di auto-analisi e alle risposte delle domande dentro di noi. Non è una medicina che cura o allevia il dolore in un tot di tempo, ma piuttosto un meccanismo che partendo da noi stessi ci aiuta a capire come combattere e a conoscerci meglio. Non è compito dello psicologo dare soluzioni immediate ma è piuttosto il paziente che attraverso la sua guida arriva a raggiungere le mete desiderate.
- È un colloquio con una persona specializzata che ti aiuta a capire cosa c'è che non va e a trovare una soluzione.

- È un colloquio con una persona qualificata che rende questo incontro utile, piacevole e rassicurante.
- Parlare di se stessi, mettersi in discussione, sfogare la propria rabbia e le proprie frustrazioni, il tuo terapeuta illumina il tuo cammino, ti dà sicurezza e a volte delle spiegazioni che tu magari già pensi ma non hai il coraggio di dire ad alta voce.
- Il primo contatto con il terapeuta spesso risulta fondamentale, se si crea un quid in più si riesce già a superare il primo scalino per le sedute successive. Tra cliente e terapeuta si crea un “contratto” su quale obiettivo si vuole raggiungere e attraverso quali strumenti. Il cliente espone i suoi disagi, problemi, sintomi e il terapeuta illustra la sua modalità di lavoro ed insieme iniziano il percorso.
- Si impara a conoscere se stessi nel profondo e si rielaborano gli eventi spiacevoli che ci hanno condizionato negativamente nella vita.
- È un momento in cui si può esporre con sincerità tutto ciò che si pensa senza essere criticati, riesci a farlo bene perché la persona che ti ascolta non è coinvolta emotivamente nella situazione.
- Per me è stato affidarmi e lasciarmi condurre: non solo colloqui, non solo tecniche di cura, non solo tanto lavoro su se stessi. E’ trovare la persona giusta, sentirlo davvero e non avere timore. Ed è fiducia in sé, nelle cure, e in chi ti accompagna in questo iter, più o meno lungo che sia. È aprirsi e fare ciò che viene chiesto, fidarsi e lasciarsi accompagnare per capire le strategie migliori per arrivare alla meta.

## **ATTUALMENTE NELLA SUA VITA QUALI RISULTATI CREDE DI AVER CONSEGUITO GRAZIE ALLA TERAPIA?**

- Sapere affrontare le situazioni negative senza avere più la paura di non riuscirci, andando nella giusta direzione.
- La consapevolezza del mio valore come essere umano. Sentirmi “giusta” così come sono, con pregi e difetti, limiti ed eccessi. Scavare nella mia vita è stato talvolta molto doloroso, ma estremamente prezioso per comprendere quanti fardelli mi portavo sulle spalle, semplicemente perché qualcuno ce li aveva posati sopra. E che gran liberazione lasciarli cadere a terra!
- Sto mettendo “ordine” nel passato per vivere il presente ed ho “aperto gli occhi”. Riesco ad essere lucida senza farmi prendere da paure ed ansie, sono ottimista, più consapevole e sicura di me.
- Mi sento più viva e vera, ho elaborato dei dolori profondi e ora conosco meglio paure, debolezze, mancanze ma anche pregi.
- Ora mi voglio bene!
- Per prima cosa non ho più disturbi da attacchi di panico. Ho imparato a conoscere meglio il mio corpo e conosco le situazioni che potrebbero crearmi problemi, vivendole con più attenzione. Mi conosco meglio e questo mi aiuta a capire l’origine delle mie preoccupazioni.
- Sono più consapevole, ho più fiducia in me stessa e più stima di me.
- Più consapevolezza: la vita non è assoluta e immutabile e per questo occorre più attenzione nelle cose, perché solo quando si perdono ci si rende conto di quanto importanti siano.
- La terapia mi ha aiutato a conoscere quali siano le mie debolezze; non le ho superate tutte e a volte riemergono, ma almeno oggi so di averle e riesco ad affrontarle meglio.
- Ho superato il senso di colpa e sono convinto di essere più riflessivo e vaccinato a ricadute.
- Sono più sicura di me, delle mie azioni e delle mie decisioni.
- Sono riuscito ad uscire da una situazione difficile (che era il motivo per cui ho cominciato) e la terapia mi ha permesso di comprendermi meglio.
- Prima di tutto direi che la mia autostima è tornata ad essere “equilibrata” ed è ciò che più volevo. Ho capito molte cose della mia vita e delle persone che mi circondano, ho capito quali sono stati i miei errori e quali quelli degli altri, ho capito in quali situazioni reagire e in quali no ed ho riscoperto una nuova me stessa.

- Riuscire a capire ed accettare i miei limiti, smettendo di lottare contro i mulini a vento. In questo modo sto meglio e vengo fuori più facilmente dai momenti negativi.
- Mi sento più maturo, più consapevole di me stesso e quindi più autonomo emotivamente. Potrei dire che “mi sento più vero”.
- La terapia mi ha permesso di avere una conoscenza più approfondita di me stessa, inoltre mi ha fornito strumenti più adeguati per risolvere alcuni problemi pratici della vita.
- Ho imparato ad ascoltarmi moltissimo e ad oggi percepisco i segnali del mio corpo non più come fastidiosi sintomi da eliminare ma come preziosi segnali sentinella che mi ricordano di fermarmi e osservare più attentamente il mio intorno relazionale o il mio stato interiore.
- Molte cose nella mia vita sono cambiate perché sono riuscita a scegliere il meglio per me, che probabilmente non avrei mai capito cosa fosse e non avrei nemmeno azzardato a scegliere (credevo di non meritarmelo). Le relazioni sociali, i rapporti familiari, la relazione con me stessa sembrano tutti prendere un'altra piega o per lo meno sento di avere la spinta per provare a fare di più.
- Ho smesso di prendere qualunque tipo di tranquillante, vado in giro da sola, ho recuperato il coraggio perso, ho affrontato situazioni difficili e ne sono uscita vittoriosa.
- Mi sento più serena per quanto riguarda il mio passato e più sicura nell'affrontare la vita di ogni giorno. Le cose che prima mi facevano star male, anche se a volte superficiali, adesso hanno su di me poco effetto e ciò mi permette di vivere in modo meno ansioso.
- Riesco a “percepirmi” di più.
- Ho imparato a dire di NO, a delegare gli altri e non ad accentrare tutto su di me, cerco di gestire con successo il mio rapporto con il cibo ed ho imparato a vedere il bicchiere mezzo pieno e a tenere un po' distanti le persone che mi portano via la mia energia positiva.
- Ho un miglior rapporto con il cibo e con il mio corpo, che non “maltratto” più.
- Sicuramente sono molto più serena in ambito lavorativo, sono più sicura di me stessa e ho ritrovato la voglia di crescere professionalmente. Anche nella vita privata sto ritrovando la voglia di costruirmi un futuro, di creare e di crescere mentalmente.
- Ho imparato a riconoscere i miei limiti e ad apprezzare di più i miei pregi. Oggi rispetto di più le mie esigenze; in buona sostanza mi voglio più bene.
- La psicoterapia mi ha aiutato nei rapporti interpersonali, a riconquistare la sicurezza che avevo un tempo e la spensieratezza che mi caratterizzavano. Ho acquistato maggior fiducia in me stessa e in chi mi sta accanto, riesco ad autovalutarmi e mi sento più forte di quando ho iniziato.

- Attualmente penso di avere ottenuto molti riscontri dal percorso psicoterapico. Per esempio mi ha aiutato a darmi obiettivi, ho riacquisito il riposo, ho aumentato la padronanza di me in molte situazioni, senza farmi prendere dal panico ed assaporo di più le piccole cose di tutti i giorni. Ho imparato a affrontare maggiormente ogni giornata, bella o brutta che sia. Inoltre rispetto di più me stessa e gli altri.
- La mia vita è cambiata, io sono cambiata. Ho lavorato sul mio modo di percepire la realtà, su come valutarla e su come relazionarsi con gli altri. Sono estremamente felice di come ora affronto le cose, e sulla capacità di percezione, slegata da idee “paurose” sbagliate che avevo in mente. Sento di aver acquisito strumenti e nuovi occhi. Sento che prima ero racchiusa in un guscio che non riuscivo a rompere, ora sono me stessa di fronte al mondo, ed alle possibilità che spero di avere nel futuro.

## COME DEFINIREBBE IL RAPPORTO CHE SI INSTAURA TRA IL CLIENTO E LO SPECIALISTA?

- Già dalla prima seduta mi sono sentito a mio agio, riuscendo ben presto ad aprirmi e questo è stato l'aspetto più importante per superare la diffidenza e l'imbarazzo iniziale. Accettazione e rispetto, questi sono stati i due elementi che da subito hanno contraddistinto la mia relazione terapeutica.
- Una bellissima relazione di stima, rispetto, amichevole fiducia e profondo affetto.
- È un rapporto onesto, sincero e leale, nel quale sento di poter parlare con una persona con la quale posso trattare qualsiasi argomento.
- Di fiducia, stima e rispetto. Mi sento confortata perché ho una guida che mi traccia la strada, non mi sento sola e so che posso contare su di lei quando sto male, è un ottimo punto di riferimento. Mi sento libera di essere me stessa e di esprimermi senza vivermi dei giudizi o sensi di colpa.
- E' come un'ancora a cui ti puoi attaccare quando attraversi l'oceano in burrasca.
- È una persona alla quale posso raccontare tutto e il cui riscontro so che sarà sempre per il mio bene.
- E' un rapporto di amicizia e di stima, amicizia perché ho la sensazione che nel momento del bisogno troverò sempre la porta aperta, di stima perché non mi sono mai sentito giudicare.
- All'inizio ho provato imbarazzo, poi la professionalità e la correttezza hanno preso il sopravvento guidandomi in un percorso di veloce recupero e con esso l'instaurarsi di un rapporto di fiducia e simpatia.
- Una relazione sulla quale ho sempre potuto contare nel momento del bisogno, grazie al fatto che il mio specialista ha saputo guardarmi dentro come se mi conoscesse da sempre.
- Amichevole, ma con un ben preciso rispetto dei ruoli.
- Considero il terapeuta come un confidente intimo ma professionale, non come un medico o come un dottore in generale.
- All'inizio della terapia ero molto timorosa (probabilmente per la mia timidezza) ma poco dopo ho cominciato a dare fiducia al terapeuta ed è stato bello perché solitamente ci metto molto a dare fiducia alla gente. L'ho subito considerata come una confidente alla quale potevo raccontare ogni cosa o problema che mi passasse per la testa, su tutti gli aspetti della mia vita. Lei sapeva farmi ragionare bene, darmi i giusti consigli e mostrarmi i vari aspetti di ogni situazione, cose che un'amica normale non sempre riesce a fare.

- Di completa apertura e confidenza, aspetti che mi permettono di parlare di tutto.
- Si è creata una relazione di fiducia reciproca e di stima, grazie al giusto equilibrio professionale/confidenziale che mi ha aiutato ad abbattere inutili barriere e distanze, rafforzando la relazione di aiuto.
- Con il terapeuta ho instaurato una relazione basata sulla fiducia, sul dialogo, sulla stima, sulla confidenza e sulla sincerità.
- Grazie alle sue competenze, la pazienza che mi ha dimostrato e la fiducia che mi ha trasmesso, non ho mai avuto dubbi sul percorso di ristrutturazione che mi stava portando ad intraprendere e che ora mi vede una persona più serena. Lo valuto il risultato di una perfetta collaborazione.
- Per me è il mio rifugio quando subisco grosse emozioni che mi feriscono nel profondo e turbano la mia quiete.
- Un rapporto di grande disponibilità e fiducia.
- Si è instaurata una bella relazione, lo specialista mi trasmette calma e sicurezza e in questo modo io riesco ad aprire la mia mente senza problemi.
- Per me è un rapporto di totale sincerità, di confidenza, di supporto.

## **SE UN SUO CONOSCENTE NE AVESSE BISOGNO GLI CONSIGLIEREBBE UNA PSICOTERAPIA? PERCHÉ?**

- Perché bisogna saper chiedere aiuto a qualcuno che sa e conosce il problema a livello specialistico e soprattutto sa indicare la strada giusta da percorrere.
- Non conosco individui che almeno una volta nella vita non necessitino di un confronto psicoterapeutico, quindi la consiglieri a tutti.
- Sì, perché in breve tempo si ottengono risultati! Lavorare su se stessi in maniera “pratica” dà la sensazione di fare realmente qualcosa di strutturato e utile per sconfiggere e capire le cause e le conseguenze del dolore. È importantissimo avere una seconda opportunità per potersi “reinventare” un nuovo finale!
- Assolutamente sì perché non siamo disposti ad ascoltare ed essere ascoltati da parenti o amici, soprattutto perché non siamo disposti a raccontare tutta la verità. Lo psicoterapeuta è come uno specchio che capisce quando menti e ti riflette ciò che vede, senza interessi o pregiudizi.
- Sì, perché ti aiuta a riflettere, a vedere com'è realmente la situazione; lei indica la strada poi sta alla persona farne tesoro.
- Sì perché ritengo che effettuando una psicoterapia si lavora su se stessi, si cresce, si capiscono aspetti che spesso si ignorano. È fondamentale però che il paziente sia convinto di poter/voler essere aiutato.
- Sì, perché penso che tutti abbiano delle esperienze che hanno fatto del male e prima si impara a vederle e ad affrontarle e prima si è in grado di vivere in modo consapevole e pieno.
- La consiglieri perché è l'unico modo per far emergere davvero tutti i malesseri che ci portiamo dentro e che a volte sono così profondi che da soli non riusciamo a gestirli.
- Sì, perché quando provi qualcosa che ti fa star bene è naturale consigliarlo.
- L'ho già fatto perché credo che in alcune situazioni con un professionista si possano svelare aspetti di sé che a conoscenti, amici o familiari non si rivelerebbe mai e perché le risposte o i suggerimenti ricevuti sono molto più professionali e disinteressati.
- Certo che sì, se è stato utile per me lo potrebbe essere anche per gli altri.
- Assolutamente sì, anzi l'ho già fatto perché visto cosa la terapia è riuscita a fare con me sono convinta che possa aiutare molto anche gli altri.

- Sì, perché ne ho avuto beneficio e perché ritengo che in certe situazioni solo un esperto possa veramente aiutarti.
- Sì perché credo fermamente nell'aiuto che fornisce e nel miglioramento personale che ne consegue.
- Sì, perché la psicoterapia è un valido aiuto per risolvere problemi di fronte ai quali spesso ci sentiamo impreparati ed impotenti. Diceva Socrate: "La vita senza analisi non è degna di essere vissuta".
- Sì certo. La vita emotiva di una persona, il suo benessere psichico, è importante quanto la salute fisica e un buon tenore economico, valori ben più riconosciuti dalla nostra società.
- Senza dubbi consiglieri una psicoterapia ma solo se la persona è veramente disposta a lavorare su se stessa. La necessità di lavorare profondamente su di noi ci permette di fare un passo in avanti verso il benessere personale. È vero, durante la psicoterapia si possono avere momenti di crisi e di sofferenza, ma se si vuole crescere a volte è necessario anche questo.
- Consiglierei la psicoterapia a chiunque non riuscisse bene a trovare la giusta soluzione alle proprie problematiche, credo che un parere super-partes possa essere sempre utile.
- Sì, consiglieri una psicoterapia, avvisando di essere molto costante e di non interrompere bruscamente la terapia.
- La volontà di affrontare una terapia deve venire direttamente dal soggetto interessato, perché ci vuole forza, impegno e costanza, le cose "obbligate" non sono mai piaciute. Detto ciò, la consiglieri. Il bene che io ne ho tratto è stato talmente tanto da non potere esimermi dal "consigliare" di affidarsi a specialisti per risolvere certe problematiche.