

SUPPORTO PSICOLOGICO E PSICOTERAPIA

Nei periodi della vita nei quali si sperimenta confusione, disagio o dolore il sostegno empatico, attento, premuroso e benevolo di una persona può risultare di grande supporto. Qualcuno che aiuti a riflettere, a mettere ordine in pensieri e emozioni, a immaginare nuove prospettive o che dia incondizionata fiducia è senza dubbio un appoggio prezioso nella propria esistenza. Qualcuno che ci aiuti a mettere delle bende sulle ferite della nostra anima e a sorreggere i carichi dell'esistenza può divenire un appiglio a cui aggrapparsi: la mano tesa che ci fa rialzare, lo sguardo che ci comprende e non ci giudica.

Il centro di Psicologia Integrata "Tangram" dà ascolto, sostegno e cura a tutti coloro i quali vivano una situazione di malessere e che cerchino un modo per conoscere, modificare, accettare o essere aiutati a sostenere quanto di doloroso o spiacevole sta loro avvenendo.

Supporto psicologico

Spesso, nei momenti difficili della vita, è sufficiente un breve supporto per ritrovare lo slancio e le risorse necessarie per riprendere il proprio percorso. In questi casi risulta importante l'incontro con una persona che offra un ascolto attivo, sollecito ed empatico, che possa aiutare a ristrutturare le difficoltà in modo che appaiano superabili e da arricchire le capacità di risoluzione dei problemi.

Lo sviluppo di un nuovo equilibrio personale, il sorgere di nuove prospettive, l'accrescimento della sensazione di poter agire autonomamente, di modificare l'ambiente in cui si vive o l'accettare con maggiore benevolenza le caratteristiche proprie o altrui sono alcune delle principali modificazioni che possono avvenire attraverso la sintonizzazione empatica tra terapeuta e paziente e la costruzione di una relazione sufficientemente buona e supportiva, priva di giudizio e fiduciosa nelle capacità dell'altro.

Psicoterapia

Tuttavia, in altri casi, il disagio diventa un sintomo di una patologia più profonda che ha radici nella propria storia: memorie di dolori passati riaffiorano alla mente e al corpo della persona a seguito di eventi nel presente e che non si riesce a gestire.

Eventi stressanti, insieme alla fatica ad adattarvisi, incontrano le vulnerabilità individuali generando circoli viziosi da cui diventa difficile uscire usando le usuali modalità di gestione della difficoltà (strategie di coping). Queste implicano il governo degli stati mentali (pensieri e emozioni) o dei modi di agire nel mondo indispensabili alla persona per far fronte alle difficoltà incontrate e per alleviare la sofferenza. Esse sono di tipo cognitivo (porto l'attenzione su altri pensieri, mi convinco che devo pensare ad altro, inizio a valutare possibili soluzioni, rimugino,

ecc.), emotivo (cerco qualcosa o qualcuno che mi faccia “stare bene”, mi arrabbio così da evitare la tristezza, ecc.) o comportamentali (faccio qualcosa che alteri il mio stato mentale, prendo dei farmaci, vado in palestra per distrarmi, mangio, ecc.). Tali strategie, in realtà, possono acuire o essere parte del problema, diventando uno dei sintomi: pensieri ripetitivi o sensi di colpa eccessivi rispetto ai quali si ha la sensazione di non avere il controllo; ansia continua o in misura tale da impedire un buon funzionamento nella vita; una tristezza così profonda da non vedere alcuna speranza o via d’uscita; rabbia incontrollata, feroce e sproporzionata rispetto all’oltraggio percepito tale da compromettere le proprie relazioni; azioni che creano un danno a sé o ad altri; difficoltà ad avere rapporti interpersonali stabili e soddisfacenti. In tutti questi casi, ma anche in altri, la persona percepisce di non avere più possibilità di uscita, gli obiettivi desiderati risultano lontani o irraggiungibili, lasciando il senso di un fallimento rispetto a sé o alle proprie capacità: le normali tappe evolutive di crescita e di sviluppo personale si interrompono.

In queste situazioni si ha l’impressione di non poter fare diversamente, di non avere alcun controllo sulle scelte, si avverte impotenza, sfiducia e una profonda confusione; oppure amici, colleghi o familiari sentono una sofferenza che la persona non riesce ad esprimere, soffrono per le ricadute su di loro dei sintomi.

Diviene utile intraprendere un percorso che, da una parte, aiuti il paziente (e, a volte, anche i familiari) a gestire la sintomatologia, e che, dall’altra, lo conduca verso una maggiore consapevolezza di sé e del proprio modo di interagire con se stesso e con gli altri.

Tale processo di cura passa attraverso l’osservazione e il riconoscimento di come è costruito il proprio mondo interiore e delle dinamiche interpersonali che, una volta attivate, generano la sofferenza.

In tale percorso paziente e terapeuta sono alleati e lavorano congiuntamente in vista degli obiettivi tra loro condivisi. Entrambi sono competenti ed esperti nel proprio ruolo: il paziente è esperto di sé, della propria storia, del racconto di quanto gli succede e della sofferenza provata; il terapeuta è competente nelle dinamiche relazionali, nell’analisi dei vissuti e, soprattutto, nel provare a mantenere un’attenzione comune sull’oggetto di lavoro (il sintomo o la difficoltà portata) e nel costruire e mantenere un’alleanza terapeutica e funzionale agli obiettivi congiunti.

L’equipe del Centro di Psicologia Integrata “Tangram” si occupa sull’intero arco evolutivo, dall’infanzia alla senilità, di: disturbi della condotta, disturbi dell’umore (depressione maggiore, distimia), disturbi d’ansia (ansia generalizzata, disturbi da attacchi di panico), disturbo ossessivo-compulsivo, disturbi correlati a eventi traumatici, disturbi di personalità.