

INTRODUZIONE ALLA MICROPSICOTERAPIA

La micropsicoterapia è una tecnica psicoterapeutica frutto dell'elaborazione di un gruppo di psicoanalisti, membri dell'Istituto Italiano di Micropsicoanalisi, di formazione psicologica e medica.

Nasce dall'integrazione tra la psicoanalisi freudiana, alcune innovazioni apportate dalla micropsicoanalisi ed una lunga esperienza lavorativa acquisita in campo clinico, accademico e sociale.

La specificità dell'intervento, da cui deriva il nome, consiste nella possibilità di orientare la durata e la frequenza della seduta in rapporto alla situazione psicologica del soggetto e alla sua modalità di esprimere il disagio.

La finalità è quella di facilitare la messa a fuoco di quei particolari della vita psichica, talvolta microscopici, in cui risiede il nucleo conflittuale che determina la sofferenza.

Del resto lo stesso Freud scrive: "... Di quando in quando ci imbattiamo addirittura in malati ai quali bisogna dedicare più tempo della misura media di un'ora al giorno, dal momento che essi impiegano la maggior parte di essa a disgelarsi, e comunque a diventare comunicativi..." Opere, vol 7, "Nuovi consigli sulla tecnica della psicoanalisi"

La micropsicoterapia è dunque un metodo che, compatibilmente con i limiti richiesti dalle contingenze (impegni lavorativi e/o familiari del soggetto), tiene conto innanzitutto dell'individualità della persona e della sua sofferenza psichica, evitando di fissare il setting entro parametri rigorosamente stabiliti.

Essa è indicata nei seguenti casi:

- stati d'ansia
- lutti, perdite e separazioni
- fallimenti lavorativi, amorosi o scolastici
- comportamenti inadeguati al contesto sociale
- disturbi della sfera sessuale
- dipendenze
- disturbi dell'alimentazione

La micropsicoterapia può altresì costituire un valido supporto nei casi in cui la componente emotiva del soggetto può ridurre l'efficacia di un trattamento medico-chirurgico.

La terapia è preceduta da colloqui preliminari, al termine dei quali si valuta il procedimento più adatto alla persona, la frequenza e la durata delle sedute che, in ogni caso, non sarà meno di un'ora.

Sebbene il principale strumento di indagine sia costituito, come per la psicoanalisi, dall'uso delle libere associazioni, nel corso del trattamento lo psicoterapeuta potrà proporre l'utilizzo di alcuni sussidi tecnici come lo studio delle fotografie, la ricostruzione dell'albero genealogico o la lettura di lettere e diari (vedi supporti tecnici), allo scopo di stimolare indirettamente la rievocazione di ricordi ed emozioni e facilitare l'introspezione.

La micropsicoterapia si differenzia dalla psicoanalisi e dalla micropsicoanalisi, perché ha una durata limitata nel tempo: alcuni mesi. Il termine è stabilito in funzione dell'eliminazione delle sintomatologie più evidenti e, più in generale, del raggiungimento del benessere della persona.

Il primo obiettivo del lavoro consiste nell'individuazione dei conflitti che hanno dato origine all'angoscia attuale.

Il micropsicoterapeuta rivolgerà l'attenzione agli aspetti manifesti dei conflitti e alle ripetizioni, nelle modalità in cui essi si sono espressi nei momenti salienti della sua vita, dalla pubertà ad oggi.

Si prenderanno in esame, ad esempio, le nascite di fratelli e sorelle, i riti di passaggio come battesimo, comunione, matrimonio, i distacchi dalla famiglia ed i lutti per la perdita di parenti, amici e/o animali domestici.

L'attenzione sarà focalizzata sugli aspetti preconsoci e consoci delle vicende esistenziali e lo scopo sarà quello di far riconoscere al paziente che i suoi molteplici conflitti sono riconducibili a pochi elementi, caratterizzati da un filo conduttore che può essere, secondo i casi, la ricerca ripetitiva della delusione, del fallimento, dell'autosvalutazione, dell'umiliazione, ecc.

Infine, l'intento terapeutico sarà diretto a far sì che il paziente acquisisca una migliore capacità di gestione dei propri conflitti e diminuisca in lui la necessità di punizione di cui i sintomi e le ripetizioni dolorose costituiscono l'aspetto manifesto.