

# SCEGLIERE LO PSICOTERAPEUTA

## Una guida per pazienti e terapeuti

Hogrefe, Firenze, luglio 2022

### *Indice dettagliato*

**L'Autore**

**PREFAZIONE**

#### **1. PASSATO E PRESENTE**

**Anni Settanta-Ottanta**

**Al giorno d'oggi**

La domanda e l'offerta formativa

Le scuole di specializzazione

La necessità di una terapia personale

#### **2. VADO IN TERAPIA: SÌ, NO, FORSE...**

**Timori e perplessità**

**Sapere o non sapere**

**Ambivalenze e paura della dipendenza**

**Fidarsi o non fidarsi della "prescrizione"?**

**Il momento della scelta**

**Il primo contatto**

**Il costo della terapia**

**Psicoterapia e vita**

#### **3. LE MILLE STRADE CHE CONDUCONO ALLA PSICOTERAPIA**

**Motivazioni e aspettative**

*Voglio conoscermi meglio*

*Voglio diventare una persona migliore*

*Il mio unico problema è...*

*Non posso più andare avanti così*

*Sono in questa situazione da anni e non so come uscirne*

*Ho fatto dieci anni di terapie ma sono ancora lontano dai miei obiettivi*

*Ho consultato tutti i medici e ora...*

*Sono infelice, eppure ho tutto*

*Sono solo, non so con chi parlare*

*Anche il mio ultimo partner mi ha lasciato*

*Ho fatto uso di droghe...*

*Mi sento vuoto...*

*Sto vivendo recitando una parte*

*Ho sempre schivato le risposte alle domande di base*

*Mi rendo conto di usare gli altri  
Mia madre, sottilmente delinquente  
Funziono, ma non vivo  
Se non sono al centro, non sono niente  
Mi sembra di voler mangiare la vita  
Non ho mai vissuto una vita davvero mia  
Non so cosa farne...  
Non sento emozioni  
Non riesco a provare interesse per gli altri  
Ho un ruolo di potere...  
Buoni e cattivi  
Da solo non so stare  
Sono speciale, in debito con la vita  
Sto vivendo una vita scema  
Non ho alcun talento  
Tutta colpa degli altri*

#### **4. LA SOFFERENZA MENTALE**

**Le angosce**

**Le depressioni**

**Il quadro bipolare**

**Le fobie**

**Gli stati ossessivi e di coazione**

**L'ipocondria**

**Le nevrosi di carattere**

**Il trauma - PTSD**

**Il breakdown e la crisi**

**I problemi legati al corpo**

**Le problematiche legate al comportamento**

**La demoralizzazione**

**I contesti della sofferenza mentale: famiglia, istruzione, lavoro**

#### **5. IL PRIMO COLLOQUIO**

**L'incontro**

**Scusi, lei di che scuola è?**

**Quanto tempo, quale costo?**

**Che cosa ho?**

**La decisione**

#### **6. PSICOTERAPIA, IL PERCORSO: UNO SGUARDO D'INSIEME**

**Le tre fasi della psicoterapia**

La fase iniziale

La fase centrale

La fase finale

**7. VALUTARE IL PERCORSO**

**8. GUARIRE, CURARE, SOSTENERE...**

I limiti delle psicoterapie

Curare? guarire

**9. TERAPIE CHE FUNZIONANO E CHE NON FUNZIONANO**

Atteggiamenti del paziente che non favoriscono la psicoterapia

La percezione della produttività delle sedute: aspettative, contenuti e risultati

**10. FATTORI CHE CURANO**

**Personalità terapeutica**

Alleanza terapeutica

Empatia

Ascolto e comprensione autentica

Gestione della relazione

Apertura, fiducia, atteggiamento non giudicante

Pulsione epistemofila

Desiderio riparativo

**Ulteriori componenti della “cura”**

**11. UNO SGUARDO SINTETICO AGLI INDIRIZZI TERAPEUTICI**

Il panorama delle tipologie di psicoterapia

La diagnosi psicologica

Le psicoterapie nascoste

**12. LE SCUOLE DI PSICOTERAPIA, UNA VISIONE GENERALE**

La psicoanalisi

La terapia cognitivo-comportamentale

La psicologia umanistica

Le terapie sistemiche-relazionali

Le psicoterapie di gruppo

L'integrazione delle psicoterapie

Altri indirizzi

Critiche

Perché così tanto modelli?

Le psicoterapie “brevi”

La psicoterapia online

**13. QUANDO AVERE DUBBI SULLA SCELTA DELLO PSICOTERAPEUTA**

Incertezze nei primi contatti con il terapeuta

Dubbi e perplessità nel corso della psicoterapia

Considerazioni conclusive

## 14. QUANDO CAMBIARE PSICOTERAPEUTA

### Indizi e situazioni a cui fare attenzione

Dichiarata incompetenza  
Paternalismo  
Informalità  
Telefono, email e altro  
Livello di attenzione  
Fare finta  
Fare affari con il paziente  
Il brand e il suo fascino  
Il conferenziere, l'uomo di spettacolo  
Allarmante o sminuente  
Il mistico  
Parlo io? No, tu no!  
Il silenzio è d'oro  
Ecco come devi diventare  
Simboli, miti e figure retoriche  
Intellettualizzazione a due  
A scuola di sesso  
Fissazioni  
Il tempo non è una variabile  
*Il terapeuta-docente*  
Il terapeuta primario  
Il terapeuta imperscrutabile  
Io lo stendo tutti!  
Se non sanno cosa vogliono, non perdo tempo!  
Il terapeuta imprenditore  
Legami nascosti  
Baby-sitting e autoritarismo  
Conversazioni da salotto  
Il tuttologo  
Il prendo-tutto-io  
La psicopeste  
Ricerca di contatto fisico  
Ricerca di favori espliciti o impliciti  
Lo spiegatore  
Il terapeuta massima autorità  
Voyeurismo travestito da terapia  
Vedo gente, faccio cose  
Look, ambiente e modo di presentarsi  
Pseudotecniche al servizio dell'incompetenza  
L'adulatore  
Il resistente

Nascondersi al paziente  
Il terapeuta indaffarato  
Il sacerdote mancato  
Ha solo qualche piccolo difetto...  
Varie tipologie di impostori e venditori di fumo

**Un commento sulle “terapie inutili”  
Il terapeuta impaurito**

## **15. ATTENZIONE AGLI ALIBI**

**Gli alibi del paziente  
Interrompere la psicoterapia?**

## **16. VIOLAZIONI DEL SETTING TERAPEUTICO**

**Dinamica di abuso  
Degenerazione del rapporto professionale  
Considerazioni conclusive**

## **17. QUANDO “RESISTERE” E CONTINUARE LA PSICOTERAPIA**

**Le qualità dello psicoterapeuta  
Il terapeuta ideale e il terapeuta reale**

## **18. NEI PANNI DEL TERAPEUTA**

**Il mestiere di psicoterapeuta  
Pazienti “difficili”  
Commenti finali**

## **19. NORMALITÀ: MITO E REALTÀ**

## **20. LA VITA DOPO LA PSICOTERAPIA**

**Considerazioni conclusive**

## **21. CONCLUSIONI**

## **BIBLIOGRAFIA**

**LA PSICOTERAPIA NEI LIBRI**

**LA PSICOTERAPIA NEI FILM**

