

Home

Proponi il tuo blog

Seguici su



Username

Password

ricorda

Connettersi

dimenticati?

paperblog

[Società](#)
[Cultura](#)
[Cinema](#)
[Musica](#)
[Libri](#)
[Viaggi](#)
[Tecnologia](#)
[Sport](#)
[Curiosità](#)
[Gossip](#)

[Per Lei](#)
[Sesso](#)
[Cucina](#)
[Salute](#)
[Scienze](#)
[Media & Co](#)
[Lifestyle](#)
[Lavoro](#)
[Altri Magazine](#)

Non ancora membro?

Proponi il tuo blog

Magazine Psicologia

Forum

Giochi

HOME > SALUTE E BENESSERE > PSICOLOGIA

Perché la psicoterapia è efficace?

Creato il 16 settembre 2013 da Quipsicologia

Spesso mi chiedono per quale motivo **una psicoterapia funziona** e ha una sua efficacia (e un'altra no) e soprattutto SE la psicoterapia è davvero un intervento efficace. Comincio da quest'ultima questione, perché riguarda il timore che investire soldi, tempo, energie e **speranze** in una **psicoterapia** non risolverà il problema. Gli studi – centinaia di studi alla cui rassegna critica la rivista **Psychotherapy** ha dedicato recentemente un numero monografico – ci dicono che **la psicoterapia è efficace per il 67% delle persone che l'ha fatta**, nel senso che queste persone hanno raggiunto una sensibile riduzione dei sintomi (ansia, umore depresso, relazioni instabili etc.) e un miglioramento globale della qualità della loro vita e della loro capacità di gestire situazioni che prima le mandavano in tilt. C'è dell'altro: per 3 persone su 4 questo risultato è stato raggiunto in **circa 50 sedute** (Lambert 2013), cioè in un tempo stimabile tra gli otto mesi e un anno di psicoterapia. Dunque, la psicoterapia è efficace e non dura una vita intera.

La psicoterapia è efficace grazie alla relazione tra paziente e terapeuta

Chi è stato in terapia spesso risponde che, se è stato meglio e può dunque dire che la **psicoterapia** ha funzionato, è perché, col tempo, ha stabilito una buona relazione col terapeuta, una relazione in cui si sentiva **accolto, ascoltato, capito, rispettato, non giudicato**.

All'interno della comunità scientifica, la **qualità della relazione tra paziente e terapeuta** è stata in effetti ritenuta per parecchi anni addirittura l'elemento più importante tra quelli che concorrono al successo di una psicoterapia. È una relazione in cui paziente e terapeuta collaborano affinché il paziente conosca meglio il modo in cui funziona e, laddove necessario, lo cambi, conosca meglio i suoi desideri e trovi modi più maturi per soddisfarli. Per sottolineare che tra paziente e terapeuta c'è una collaborazione, spesso si parla di **alleanza terapeutica**. È questo clima di alleanza e fiducia che fa sentire al paziente di essere aiutato, nonostante i disaccordi, e gli fa considerare possibile condividere emozioni e pensieri penosissimi senza esserne schiacciato.

Vedi articolo originale

Segnala un abuso

A proposito dell'autore

Quipsicologia

psicologic 20 voti



I suoi ultimi articoli

- ▶ Malattia come metafora
- ▶ Paranoico io? Ma paranoico sarai tu!
- ▶ Paura del nuovo
- ▶ Mi sento stanco

Vedi tutti

Magazines

- ▶ [Psicologia](#)
- ▶ [Salute e Benessere](#)

Ricerca un articolo

In tutti i Magazine

I PIU' LETTI DI PSICOLOGIA

Del giorno

Della settimana

Del mese



Preparativi per il rientro a scuola: 8 modi per gestire l'ansia del bambino di Dottmurray



Ho sbagliato! di Mgfarina



Hai un alibi ... o un NOBIL-ALIBI? di Coach Firenze

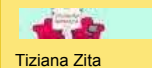


Malattia come metafora di Quipsicologia

Tutti gli articoli

LA COMMUNITY PSICOLOGIA

L'AUTORE DEL GIORNO



Tiziana Zita

TOP UTENTI

salu giannip
1496729 pt

belloweb
454720 pt

angel121
347800 pt

andy04
338969 pt

Tutto sull'autore

Diventa membro

SUL FORUM PSICOLOGIA



Il trattamento breve strategico per le ... commentato da Psicologo
Roma



Quanto costa Cialis? Tutta la verità ... commentato da Taniby



La psicoterapia è efficace grazie al paziente

La psicoterapia è qualcosa di molto attivo. Non è come sottoporsi a intervento chirurgico. La psicoterapia aiuta i pazienti a **cambiare**. Per quanto un terapeuta possa impegnarsi nell'aiutare un paziente a cambiare, la responsabilità del cambiamento, la decisione di cambiare è del paziente. Chi ha esperienza in **riabilitazione** o con **pazienti gravi** questo l'ha visto decine di volte.

Conseguentemente, gli studi sull'efficacia hanno sempre più sottolineato quanto sia importante il contributo del paziente. Da questo punto di vista, appaiono centrali fattori come la gravità dei sintomi e le aree che i sintomi lasciano libere, le **risorse** (in termini di competenze, ma anche di sostegno sociale etc.) di cui il paziente dispone e soprattutto la sua **disponibilità al cambiamento**, la motivazione ad accogliere il nuovo nella sua vita.

La psicoterapia è efficace grazie al terapeuta

Certo, se una psicoterapia è efficace oppure no dipende anche dal terapeuta, dalla sua **capacità di ascoltare in modo empatico**, di essere una presenza attenta, costante, non invadente che crea un senso di continuità e di fiducia. Altre competenze emotive legate al buon esito della psicoterapia sono la curiosità del terapeuta nei confronti del mondo interiore del paziente, la sua apertura mentale e la sensibilità nei confronti degli aspetti legati a fattori culturali – elemento sempre più importante in una società multiculturale.

La psicoterapia è efficace grazie alla tecnica

E la tecnica? Interpretazioni, homework e via cantando che importanza hanno? Beh, gli studi sull'efficacia ci dicono che **la tecnica ha meno importanza degli aspetti "umani"** di cui dicevo prima.

O meglio, gli studi spingono a pensare che la tecnica vada amalgamata con l'umanità e che la tecnica è efficace se c'è una buona relazione tra paziente e terapeuta, se c'è un paziente che vuole utilizzare le sue **risorse** per cambiare, se c'è un terapeuta in grado di ascoltare in modo sensibile e attento. Nella confluenza di tutti questi elementi, la **psicoterapia** può davvero aiutare i pazienti a crearsi un nuovo futuro.

La vita nuova

Mi piace chiudere con una frase di Winnicott che ho sempre amato e che rende bene l'idea della centralità dell'umano all'interno della psicoterapia. È in *Gioco e realtà*.



L'importanza delle favole nei bambini...e non ... commentato da Elenaverona

Vedi tutti i messaggi

I GIOCHI SU PAPERBLOG

Arcade

Casino'

Rompicapo



Pacman

Pac-Man è un video gioco creato nel 1979 da Toru..... ▶ Gioca



Nostradamus

Nostradamus è un gioco "shoot them up" con una..... ▶ Gioca



Magical Cat Adventure

Riscopri Magical Cat Adventure, un gioco d'arcade..... ▶ Gioca



Snake

Snake è un videogioco presente in molti..... ▶ Gioca

Scopri lo spazio giochi di Paperblog

La psicoterapia non consiste nel fare interpretazioni brillanti e appropriate; in linea di massima e a lungo termine è un ridare al paziente su un ampio arco di tempo ciò che il paziente porta. [...] Mi piace pensare che [...] il paziente troverà il suo proprio sé e sarà in grado di esistere e di sentirsi reale. Sentirsi reale è più che esistere; è trovare una maniera di esistere come se stesso, e di entrare in rapporto con oggetti come se stesso, e di avere un sé entro cui ritirarsi per rilassarsi.



Per approfondire







Lambert M.J. (2013). Outcome in Psychotherapy: The Past and Important Advances. *Psychotherapy* 50 (13), 42-51.

Norcross J.C. (2012). *Quando la relazione psicoterapeutica funziona*. Sovera Edizioni.

Potrebbero interessarti anche :

- Perché questo è il momento? Guarda il video
- Autostima: perché le donne sono sempre a dieta?
- Perché non possiamo ricordare ciò che ci succede prima dei 3 anni
- Dimagrire e l'autostima: perché si parla sempre di grasso

 Mi piace  Registrati per vedere cosa piace ai tuoi amici.


 Commenta  Invia a un amico  Stampa questo articolo  Segnala un abuso  Condividi su facebook  Vedi articolo originale

Ritornare alla prima pagina di



 Possono interessarti anche questi articoli :

Perché in famiglia si litiga così tanto?

 MORE Ecco perché in famiglia si litiga in continuazione La famiglia è la fucina dell'inconscio L'inconscio è troppo permaloso In famiglia non si dice grazie In... [Leggere il seguito](#)

Il 07 dicembre 2012 da Pasqualefoglia
PSICOLOGIA, SALUTE E BENESSERE

Test di gravidanza: come, quando e perché