

ebook

il metodo
psicodinamico

Dott.ssa Francesca Romana Chiricozzi

The image features a stylized graphic design with three profile silhouettes. The top silhouette is orange and faces left. Below it, a dark blue silhouette of a person with long hair also faces left. At the bottom, a light pink silhouette of a person with short hair faces left. The background is a solid dark blue.

La branca della psicologia che studia, analizza e descrive gli aspetti della psicodinamica è la *psicologia dinamica*, sviluppatasi ampiamente grazie al contributo di Sigmund Freud. L'accezione "dinamica" sta ad indicare prevalentemente l'esistenza di *forze* o attività psichiche che possono interagire o entrare in conflitto, dando origine a caratteristiche di personalità e comportamenti che, se pervasivi e disadattivi, sono considerati come sintomi di un disturbo psichico.

Il concetto di *conflitto psichico* è centrale nella psicologia dinamica, e si riferisce primariamente all'idea freudiana del costante conflitto fra desiderio e difesa, vale a dire fra un *movimento* verso un oggetto, un obiettivo ed una serie di "impedimenti" dettati dalla morale o da altre regole comportamentali apprese. Questa definizione sembrerebbe circoscrivere l'interesse della psicologia dinamica al ramo delle nevrosi, benché si siano sviluppate, nel corso del tempo, delle teorie psicodinamiche relative a disturbi diversi, come le psicosi ed i disturbi di personalità, relative al rapporto con la realtà ed alle relazioni.

In **psicologia clinica** con **psicoterapia psicodinamica** ci si riferisce a una forma di **psicoterapia** basata principalmente sulla concezione e sulle metodologie della e più in generale della Psicologia dinamica ma che si sviluppa con incontri meno frequenti e con una durata considerevolmente ridotta rispetto al vero e proprio trattamento psicoanalitico. Nella Psicoterapia Psicodinamica è quindi in parte differente, e la tecnica utilizzata è più eclettica. La frequenza tipica delle sedute è di una o due sedute per settimana, e la durata del trattamento può essere fissata a priori oppure mantenuta aperta per un periodo di valutazione iniziale. Sono stati elaborati anche differenti modelli di "Psicoterapia dinamica breve" > per il trattamento di sintomi focali; ma in genere l'indicazione per la Psicoterapia Psicodinamica prevede, accanto al trattamento dei sintomi, un intervento più ampio finalizzato allo sviluppo delle risorse personali. Pertanto la durata del trattamento, seppur limitata rispetto alla psicoanalisi, è solitamente più ampia, meno focale e maggiormente espressiva dei trattamenti brevi.

In particolare per quanto mi riguarda (chi scrive è la Dott.ssa Francesca Chiricozzi) il mio metodo consiste in un primo ciclo di 4 incontri dei quali i primi 3 di conoscenza e approfondimento di quali sono le problematiche che hanno portato la persona a rivolgersi allo specialista e la ultima detta "Restituzione" nella quale la psicoterapeuta fa un sunto dei primi 3 incontri e propone una sorta di accordo "un'alleanza nella quale insieme si lavorerà per capire le cause e trovare le soluzioni alla sofferenza della persona" questa ALLEANZA si chiama ALLEANZA TERAPEUTICA. Come capirete dalle mie parole, il lavoro psicoterapico si fonda soprattutto sull'accoglienza e l'aiuto non sul giudizio negativo o positivo che sia! La terapeuta è una vera amica che però non ti nasconde MAI gli errori che compi, anzi ti aiuta a superarli e a riconoscerli.

In letteratura scientifica, è possibile individuare sette *focus* intorno a cui si sviluppa principalmente la psicoterapia psicodinamica:

- 1) Il focus sugli affetti e sull'espressione delle emozioni;
- 2) L'esplorazione dei tentativi di gestione dei pensieri e delle emozioni disturbanti (difese);
- 3) L'identificazione dei temi ricorrenti e dei pattern caratteristici;
- 4) La discussione dell'esperienza passata (dal punto di vista dello sviluppo);
- 5) Il focus sulle relazioni interpersonali;
- 6) Il focus sulla relazione terapeutica;

7) L'esplorazione delle fantasie e della vita immaginativa

Per concludere nel 4 incontro si deciderà la frequenza delle sedute che può variare a seconda dell'urgenza e dello stato emotivo del paziente e infine una ipotesi sulla durata complessiva del trattamento. In ogni caso questi parametri sono aggiustati continuamente sui risultati della terapia in corso.

RICHIEDI OGGI UN COLLOQUIO TELEFONICO DI 15 MINUTI GRATUITO PER PARLARMIDI TE. Ti aspetto!!

Ho voluto fare in modo che questi piccoli ebook siano brevi in modo che possano essere letti da tutti e non dai soli professionisti del settore. Diciasi lo stesso per il linguaggio utilizzato. Vi ringrazio se siete arrivati sino a qui!

Dott.ssa Francesca Romana Chiricozzi Roma 2024

Hai un figlio con problemi di

I.A.D?

internet addiction disorder

La IAD è sempre più diffusa e realmente pericolosa per la vita dei nostri figli. A parte i normali pericoli del web che non sono pochi, chi passa molto tempo davanti al PC o alla play station al Tablet o al telefono perde la voglia di vivere, la concentrazione a scuola, mostra segni di euforia e di depressione a seconda che sia chiuso nella sua camera a navigare o se deve fare altre cose.

Questi fenomeni e sintomi non possono che peggiorare quindi rivolgiti ad uno specialista ma informati intanto acquistando il corso delle D.sse Daniela Murolo e Francesca Chiricozzi "LA dipendenza da Internet degli adolescenti: Diagnosi e Cura".

Lo trovi sul sito <https://psicologaromanord.com>

