

Marcella Taricco

Un rapido per la felicità

PSICOTERAPIA NON CONVENZIONALE IN MEDICINA OLISTICA

*Prefazione di Roberto Fagioli
Introduzione di Isabel Fernandez*



A Maria Teresa e Angelo, i miei genitori,
che sono stati capaci di trasmettermi
l'importanza del principio di efficacia,
funzione principale dell'Io adulto,
strategica nella psicoterapia
e in tutte le azioni umane

Ringraziamenti

Questo libro è il frutto della volontà di creare un tipo di psicoterapia adatta a trattare la persona nella sua unicità e in una visione olistica.

Quanto elaborato nelle pagine seguenti nasce dal lavoro congiunto con l'Istituto di Medicina Olistica San Lorenzo in Lodi, di cui il dottor Roberto Fagioli è Direttore e Fondatore. A lui devo tutti gli spunti creativi e gli stimoli innovativi che in questi anni mi hanno permesso di impostare una psicoterapia completamente nuova.

Alla collaborazione clinica con il dottor Fagioli, Medico di straordinaria genialità, umanità e cultura, si deve una rivoluzionaria sinergia di intervento che, unica nel suo genere, rinnova totalmente il modo di lavorare e determina una reazione positiva nell'intero organismo del paziente, che può così rispondere in maniera chiara e rapida alla psicoterapia che ho pensato e che sto realizzando.

Il dottor Martino Gianazza, con la sua capacità analitica e interpretativa, mi ha permesso di vedere in atto le relazioni tra l'occlusione, la postura e la mente.

Ringrazio tutti i pazienti che hanno accettato di intraprendere con me un lavoro rivoluzionario, che richiede al terapeuta e al paziente di mettersi entrambi in gioco, insieme e con coraggio.

A Francesco Pavan va la mia profonda gratitudine per avermi spinto a declinare il mio pensiero in una forma accessibile e fruibile per l'insieme delle persone e per aver saputo sapientemente inquadrare il mio

lavoro dal punto di vista sociologico e statistico.

Al compianto Nicola Peluffo, mio Professore di Psicologia Dinamica ai tempi dell'Università, devo la capacità di sperimentare il nuovo e di adattare, con una saggia leggerezza, la terapia, il setting in particolare, all'obiettivo, modificando i tempi e la relazione con il paziente in modo libero da pregiudizi, flessibile e funzionale.

A mio figlio Nicolò va il mio grazie per aver saputo, con la sua acutezza e la sua saggezza, offrirmi inaspettati stimoli e spunti di riflessione.

Un grazie speciale al Commercialista dottor Mino Vitanza, a cui devo le importanti considerazioni sulle necessità effettive della popolazione, che egli ha sapientemente inquadrato in un'ottica di efficienza economica. Il suo pensiero mi ha portata a pensare al risultato della psicoterapia in un quadro di costi-benefici per il paziente, che ha il diritto di avere un risultato in tempi rapidi, con un ovvio effetto in termini di contenimento della spesa sanitaria.

Alessandra Reda, cara amica e collaboratrice esperta, è stata per me una guida e un sostegno nella realizzazione del lavoro.

Impossibile non menzionare con profonda gratitudine l'amico Mimmo Santoro, che con capacità artistica e grande generosità d'animo ha disegnato il logo della Psicoterapia Non Convenzionale.

Con grande affetto ringrazio Viorica Muresan per la fotografia.

Un rapido per la felicità

Psicoterapia Non Convenzionale in Medicina Olistica

Marcella Taricco

Prefazione	11
Introduzione	13

PRIMA PARTE

Psicoterapia Non Convenzionale in Medicina Olistica	19
--	-----------

Capitolo 1 - La Psicoterapia Non Convenzionale	21
---	-----------

1.1 Quando il tempo diventa il bene più prezioso, nasce la Psicoterapia Non Convenzionale	21
1.2 Storia della nascita della Psicoterapia Non Convenzionale	30
1.3 La natura umana e l'omeostasi	35
1.3.1 Lo stile di vita attuale ed i suoi effetti psicologici	36
1.4 La ricerca di senso e gli eventi traumatici	41
1.4.1 La ricerca di senso	41
1.4.2 L'estraneità che irrompe: l'evento traumatico	42
1.4.3 Il senso e la parola	47
1.5 L'aggressività come spinta all'affermazione di sé	49
1.6 Compassione, amore ed autostima nella relazione terapeutica	52
1.7 La posizione del terapeuta: il non agire	56
1.8 Psicoterapia Non Convenzionale e Medicina Olistica: la potenza di un approccio integrato	59
1.9 Diagnosticare e comunicare la diagnosi come azione di prevenzione e di cura. Il lavoro diagnostico nell'Istituto di Medicina Olistica	61

Capitolo 2 - La capacità di reazione dell'organismo	67
2.1 Il superamento delle difficoltà e delle barriere ha un effetto positivo sulle capacità creative e di autodifesa	67
2.2 Il sano uso dell'obiettivo: come ottenere l'efficacia dalle azioni quotidiane	70
2.3 La primavera: rinnovamento in... agguato	75
Capitolo 3 - Il rafforzamento del sistema immunitario	79
3.1 Rafforzare il sistema immunitario con la psicoterapia. Un'azione terapeutica nuova, non convenzionale	79
3.1.1 Il fine ultimo della psicoterapia: il rafforzamento	79
3.1.2 La flessibilità per sfruttare la propensione al cambiamento	80
3.1.3 Lo sfruttamento delle risorse inutilizzate	80
3.1.4 Il rafforzamento del sistema immunitario	82
3.2 Il trattamento dell'artrite reumatoide nella scuola non convenzionale. Esperienza clinica dell'Istituto di Medicina Olistica. Risultati di studi longitudinali	83
3.2.1 Il metodo diagnostico e l'etiologia della malattia	84
3.2.2 Il trattamento: intervento medico e psicoterapeutico	86
3.3 Immunemente: la mente come il sistema immunitario	89
3.3.1 Il principio dell'analogia	89
3.3.2 La valorizzazione delle differenze	90
3.3.3 L'azione per obiettivi	91
3.3.4 I principi essenziali della Psicoterapia Non Convenzionale	92
Capitolo 4 - Evidenze sull'efficacia e l'efficienza della Psicoterapia Non Convenzionale	93
4.1 Rilevazione su 196 casi: descrizione dello studio statistico	93
4.2 Risultati	95
4.2.1 Caratteristiche del campione	95
4.2.2 Durata della terapia	97
4.3 Focus: l'efficacia della Psicoterapia Non Convenzionale	

- le percentuali di raggiungimento dell'obiettivo	98
4.4 Focus: l'efficienza della Psicoterapia Non Convenzionale	99

SECONDA PARTE

La Psicoterapia Non Convenzionale in rapporto al bambino e alla società	101
Capitolo 5 - La pedagogia preventiva	103
5.1 La gestione dell'incertezza nell'esperienza della genitorialità	103
Premessa	103
5.1.1 L'incertezza nell'attesa e nell'arrivo di un figlio	104
5.1.2 L'angoscia legata al travaglio-parto e la sua funzione	105
5.1.3 Il ruolo della tecnica	108
5.1.4 Gli effetti specifici sui genitori e sul bambino dell'introduzione massiccia della tecnica nell'esperienza della genitorialità	109
5.1.5 Riflessioni	111
5.2 Il bambino e il potenziamento delle sue risorse: il ruolo della famiglia e della società tutta nel farsi da modello di resilienza	111
5.3 L'etiologia applicata all'educazione infantile: il margine d'azione dei genitori nell'espressione del terreno ontogenetico	114
Capitolo 6 - L'azione sociale	117
6.1 La responsabilità delle generazioni: analisi psicologica di un fenomeno sociale	117
6.2 Quando la violenza attacca la cultura: il patrimonio dell'umanità violato	121
6.3 Il principio di piacere e la sua funzione di aggregante sociale	123
6.4 Sviluppare il meglio di se stessi	125

6.5 L'ottimismo che contrasta la guerra: il contraltare sociale alle spinte distruttive	126
Considerazioni finali	131
Breve dizionario dei termini tecnici e medici	135
Bibliografia	139

Prefazione

In queste brevi note di prefazione al libro *Un rapido per la felicità. Psicoterapia Non Convenzionale in Medicina Olistica* vorrei sottolineare la tendenza ad andare controcorrente che contraddistingue tutto l'elaborato e lo connota con stigmate di originale autenticità. Non può sfuggire infatti l'assenza quasi assoluta di riferimenti ad altri autori, finalizzati a nobilitare le proprie considerazioni, operazione di marketing ormai diffusa e purtroppo consolidata anche nel mondo accademico. Capita sempre più spesso di assistere a dotte conferenze ovvero ad una lunga serie di nobili citazioni di chi ha fatto la storia dell'argomento che abbagliano l'uditore a tal punto da rendere difficile individuare altro nella esposizione. Ebbene questo libro è la testimonianza che c'è spazio per una responsabile ed etica creatività professionale.

La Medicina Olistica non può che essere multidisciplinare ed analogica; essa necessita quindi delle competenze di uno psicoterapeuta che oltre ad una preparazione accademica di prim'ordine, possa gestire la multidisciplinarietà, elemento paradigmatico dell'intervento olistico.

La necessità di dotare l'Istituto San Lorenzo di una metodica non convenzionale nell'ambito della psicologia clinica ha visto il Dipartimento di psicologia clinica del nostro istituto, nella persona del suo direttore, la dottoressa Marcella Taricco, mettere in cantiere una serie di proposte, concretizzate in protocolli che hanno consentito di codificare un'abbondante casistica raccolta con criteri originali.

Vale la pena sottolinearne alcuni:

1. *criterio cronologico*, l'intervento terapeutico deve essere il più rapido possibile per ragioni di opportunità clinica e di discrezione economica, come ben sottolineato nel testo;
2. *criterio diagnostico*, l'inquadramento diagnostico multidottrinale, con riferimento alla costituzionalistica Hahnemanniana, alla biotipologia di Bornoroni e alla legge dei 5 elementi dell'antica medicina tradizionale cinese garantisce un'efficace interfaccia con il nostro dipartimento di medicina olistica. Nel tempo abbiamo potuto verificare l'importanza di tale peculiarità che a buon diritto viene considerata la caratteristica più innovativa, peraltro da sempre in uso nel nostro istituto;
3. *criterio terapeutico*, l'azione sinergica tra la clinica psicoterapica non convenzionale e la clinica medica olistica consente l'ottimizzazione della gestione farmacologica del paziente da parte del medico e il riscontro sistematico degli effetti riverberati sul versante psicoemotivo;
4. *infine, il monitoraggio* del paziente attraverso la valutazione incrociata tra le evidenze cliniche, posturologiche e psicoemotive praticamente costanti e in tempo reale.

Nello scorrere il testo, risulta ineludibile il notevole spessore culturale dell'autrice e l'abilità con cui riesce a veicolarlo sulle pagine di questo densissimo libro. Siamo orgogliosi di averla collaboratrice e di poter contare sulla sua professionalità nella pratica clinica di tutti i giorni. Auguriamo a questo testo la fortuna che merita e alla sua autrice di non perdere mai la sua spontanea e naturale gioia di vivere, inesauribile motore per essere utile agli altri.

*Prof. Roberto Cesare Fagioli
Direttore del San Lorenzo in Lodi
Istituto clinico e di ricerca in Medicina Olistica
multidottrinale ed analogica*

Introduzione

Negli ultimi tempi è cresciuta l'esigenza di trovare prospettive per una scienza del benessere e della salute mentale meno frammentaria. Seguendo il decorso dello sviluppo della vita di un essere umano dai primi processi ontogenetici prenatali fino alla vecchiaia, diventa necessario saper comprendere le complessità dei processi psicologici, biologici e quelli di ordine propriamente socio-culturale che influenzano il contesto in cui l'individuo si evolve nella sua unicità. L'iperspecializzazione degli ambiti del sapere, pur necessaria ai fini di una conoscenza meno vaga dei processi studiati, ha reso più difficile una concezione più unitaria ed integrata della persona. Negli ultimi decenni quindi, si è spostata l'enfasi verso la creazione di una sintesi dei diversi saperi e l'integrazione di diversi livelli esplicativi e innovazioni metodologiche che favoriscano una concezione più integrata dell'individuo.

Viviamo il tempo dello smarrimento che ci pone di fronte alle nuove emergenze di malesseri che si diffondono in tutte le fasce sociali, un'epoca che suscita vissuti di impotenza e con valori fortemente utilitaristici propagandosi in un presente incerto. La nozione di *nicchia ecologica* può dare uno spunto di riflessione riguardo a varie diagnosi attuali, per comprendere come diverse manifestazioni patologiche siano l'esito del concatenarsi di un elevato numero di elementi emotivi, sociali e fisici in un dato momento storico ed in particolare su quelle che nel modo più evidente sono legate a fenomeni contestuali della nostra epoca postmoderna, creando così anche nuove sensibilità sociali verso la salute.

È in questo contesto che nasce la Psicoterapia Non Convenzionale

(PNC) di Marcella Taricco, un modello psicoterapeutico integrato di orientamento psicoanalitico, che tiene conto dell'interazione tra i processi psicologici e somatici come elementi appartenenti ad un organismo individuale considerato come unità nelle sue dimensioni biologiche, mentali, relazionali e ambientali.

La PNC, nel considerare il comportamento umano, esclude la scissione tra realtà sociale, biologica e spirituale, confliggendo così con la preminenza dell'individualismo odierno, che tende a considerare il singolo isolatamente, piuttosto che inserito all'interno di un sistema. Secondo questa prospettiva, ogni comportamento, azione, sentimento, disagio fisico o mentale, non può essere considerato privo di quella componente di significato personale, frutto delle relazioni che appartengono ad un mondo culturale intessuto di valori e norme. In secondo luogo, tiene conto anche di una prospettiva ecologica attenta alla crescita psicologica in età dello sviluppo e i differenti percorsi dello sviluppo etico-sociale.

La Psicoterapia Non Convenzionale propone quindi un modello fortemente relazionale ed intersoggettivo, di derivazione psicoanalitica e con un criterio pragmatico, denotando un certo eclettismo teorico-clinico, che integra diverse tecniche di intervento transdisciplinari. Attraverso la sua modalità di terapia a breve termine, la PNC offre un modello supportivo, caratterizzato da elementi di psicoterapia psicanalitica, medicina olistica, intervento psicofarmacologico, e focalizzato sul trauma, con una forte enfasi sull'interdipendenza tra benessere mentale e sistema immunitario. Sfrutta appieno sia i fattori aspecifici comuni a tutte le forme di psicoterapie, sia i fattori specifici dei diversi modelli utili nella gestione di un particolare problema o in una determinata fase del percorso terapeutico. Come nella medicina olistica, la PNC concepisce la vita psichica come una lotta dinamica fra una molteplicità di forze contrastanti e un centro unificatore, promuovendo quei principi volti a favorire l'integrazione e l'armonia della personalità umana.

I metodi di azione psicologica inclusi nel modello della PNC sono finalizzati al rafforzamento e all'ottimizzazione delle risorse già presenti nel paziente, sostenendolo ad adattarsi in maniera più funzionale alle esigenze della propria esistenza. Il terapeuta rafforza i modelli desiderabili di vissuto e comportamento dopo aver attentamente esaminato

il problema centrale del paziente, selezionando le tecniche migliori da adottare per rafforzare e migliorare le risorse, il funzionamento e l'omeostasi del paziente.

Gli studi dello stress negli ultimi 60 anni hanno spiegato molto rispetto alle variabili comportamentali e ai fattori biologici che influenzano la salute fisica. Centrando il suo modello psicoterapeutico su come la mente, il corpo, lo spirito e le emozioni interagiscono come un sistema intelligente, Taricco ha compiuto un passo importante contro una concezione più essenzialista della malattia, da cui spesso il paradigma biomedico, di fianco ad una psicologia della salute pragmatica, fatica a prescindere. Spostando l'enfasi in una direzione olistica, la PNC convalida il ruolo dell'esperienza individuale della malattia, in quanto il corpo e la mente sono una cosa sola: il funzionamento di un individuo rispecchia come le istanze psicologiche, i processi biochimici e i comportamenti all'interno di un contesto relazionale agiscono con intelligenza e sincronizzano complesse attività conscie e inconscie.

Con un chiaro riferimento alla nuova frontiera di studio della psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI), la PNC sottolinea l'interdipendenza tra psiche, sistema nervoso e sistema immunitario, configurandosi in un sistema complesso di risposta allo stress, laddove le cellule immunitarie non solo controllano l'integrità dei tessuti del corpo, ma producono anche sostanze informazionali capaci di regolare le emozioni. In questo ambito, un elemento rilevante della PNC consiste nella coesistenza di diverse metodologie, quali l'EMDR, che favorisce l'elaborazione dei ricordi di esperienze che hanno creato reazioni di stress emotivo, stress traumatico o stress estremo.

Può essere opportuno ricostruire i tratti principali della PNC, anticipando i temi che vengono approfonditi nel libro:

1. Il punto più caratteristico della Psicoterapia Non Convenzionale è l'accento posto sul tempo e l'efficacia. Il terapeuta esamina i conflitti più centrali ed attuali lamentati in alcune aree della vita del paziente, generando in tal modo cambiamenti anche in altre aree, come una serie di reazioni a catena. Il limite temporale della terapia mira a rinforzare l'indipendenza e l'autostima del paziente;

2. Un secondo punto è la centralità data al Sé, come origine di tutte le scelte e potenzialità, delle proprie risorse creative e della propria autenticità come elementi di forza e nel riconoscimento della profondità e serietà della vita umana;
3. Il terzo punto è far acquisire al paziente tramite interventi mirati una chiara consapevolezza delle cause e strategie personali che determinano le proprie scelte e disagi, sviluppando le capacità di affermazione, la risoluzione dei problemi, la direzione dell'esecuzione. Tutto questo è reso possibile attraverso l'utilizzo di varie tecniche che sviluppano, rafforzano e guidano in modo proattivo e consapevole il paziente verso un nuovo modo di concepire la propria storia personale. Ciascun individuo è in costante accrescimento e può realizzare successivamente numerose potenzialità latenti, aprendosi al futuro;
4. Un quarto punto è l'importanza data all'alleanza terapeutica: la creazione di una relazione salda, non giudicante ed emotivamente coinvolgente con il terapeuta, fatta di stima e di accettazione incondizionata verso il paziente. Il paziente può sfruttare il fattore di rieducazione emotiva offerta dal terapeuta nel qui ed ora, modificando gli atteggiamenti personali appresi e sostituirli con le proprie risorse. Tale esperienza emotiva-correttiva fornisce al paziente un'esperienza terapeutica diretta e reale grazie al comportamento e intervento nel qui ed ora del terapeuta: un vero principale agente terapeutico;
5. Il riconoscimento delle esperienze traumatiche come fattore contribuyente a molti problemi soggiacenti alla maggior parte delle patologie, tra cui il PTSD (disturbo da stress post-traumatico). Come sostiene Francine Shapiro, ideatrice del metodo EMDR, lo stress e le esperienze traumatiche non riguardano solamente chi ha subito in modo evidente un trauma, ma si ritrovano in molti problemi e disturbi che spingono ad entrare in terapia (Shapiro, 2002). Lo stress può essere causato da un evento recente o da un trauma interpersonale durante l'infanzia, oppure da entrambi i fattori. Nell'approccio integrato la PNC e l'EMDR si possono combinare tra loro e, da un punto di vista applicativo, l'EMDR è

in grado di raggiungere livelli profondi dello psicosoma, permettendo al terapeuta e al paziente di gettare uno sguardo su processi corporei profondi e mobilitando le risorse del paziente che tendono a mantenere i processi vitali e a rigenerare l'attività psichica;

6. La PNC è altamente compatibile con l'approccio della medicina olistica, che presta attenzione a tutti i potenziali fattori che possono causare un malessere fisico e mentale, in particolar modo lo stile di vita.

Auspicio che questo testo stimoli un'apertura mentale, flessibilità e creatività nella comunità di studenti e formandi psicoterapeuti, allargando il loro armamentario di strumenti psicologici e interventi nella pratica clinica. In questo senso, è evidente lo spirito di condivisione con cui l'autrice ci conduce attraverso i vari capitoli.

*Dott.ssa Isabel Fernandez
Psicologa Psicoterapeuta
Presidente dell'Associazione EMDR Europe e EMDR Italia*

PRIMA PARTE

Psicoterapia Non Convenzionale in Medicina Olistica

CAPITOLO 1

La Psicoterapia Non Convenzionale

1.1 Quando il tempo diventa il bene più prezioso, nasce la Psicoterapia Non Convenzionale¹

La riflessione sul mondo ed in particolare sullo stile di vita che caratterizza la società in cui viviamo è strettamente correlata al tipo di psicoterapia che viene proposta in questa sede.

Nell'elaborazione di questo testo ho dovuto utilizzare alcuni termini medici e tecnici; di qui la necessità di creare un breve dizionario alla fine del libro.

Partiamo dal presupposto che la psicoterapia deve essere in grado di sostenere l'uomo di fronte ai problemi del suo tempo.

La psicoterapia deve essere funzionale ad uno sviluppo fisiologico attraverso la soluzione di problemi.

Se la società produce disagi, disfunzioni, patologie e ogni società e ogni tempo storico producono un tipo specifico di disagi, disfunzioni e patologie, allora si deve costituire un tipo di psicoterapia che necessariamente, per risultare utile, deve adattarsi alle necessità e risultare efficace e risolutiva nel contrastare gli elementi patologici e nel riportare alla fisiologia o comunque ad un buon adattamento.

Veniamo alle caratteristiche della società occidentale attuale.

Ci concentriamo su quelle caratteristiche che hanno portato alla mani-

1 Marcella Taricco:

<http://wsimag.com/it/benessere/16506-quando-il-tempo-e-il-bene-piu-prezioso>

festazione diffusa di patologie, visibili con chiarezza già nell'età evolutiva.

Innanzitutto la società in cui viviamo si caratterizza per un'*iperstimolazione* ovvero le persone vengono letteralmente "invasi" dagli stimoli, siano essi visivi, acustici, multimediali.

L'iperstimolazione, alla quale siamo ormai abituati, determina nel bambino iperattività e nell'adulto un senso di vuoto ed un tono depressivo nel momento in cui la stimolazione viene a mancare.

La nostra società che, pur nella crisi è una società opulenta, tende alla gratificazione e suggerisce di *appagare sempre e comunque il desiderio*, sia esso di cibo, di sesso, di piacere in genere. Ciò inevitabilmente determina una diffusa situazione di insoddisfazione che spesso si trasforma in frustrazione, depressione o aggressività.

Entra quindi in gioco l'*orientamento alla prestazione*, alla resa ai massimi livelli e soprattutto in tempi rapidi.

Questo orientamento caratterizza sia le richieste degli insegnanti, dei genitori e successivamente del mondo del lavoro, dello sport e così via in tutti i campi della vita quotidiana.

La competitività diffusa determina ansia, un sintomo in crescita fin dall'infanzia ed è proprio l'ansia nei confronti dei pericoli a spingere i genitori ad un'*iperprotezione* del mondo infantile.

Si cerca di evitare il pericolo, anziché insegnare al bambino ad affrontare le difficoltà e le prove della vita.

Questo determina nelle nuove generazioni un'incapacità ad accettare i limiti, sia quelli imposti dal mondo esterno, sia quelli propri/personali.

La nostra società *non favorisce l'adattamento* ai luoghi e alle situazioni poco favorevoli, cosa che porta a numerosi disagi organici, con espressioni sintomatiche come le allergie e a disagi psicologici, con difficoltà di adeguamento ai cambi climatici, ai cambi di luogo e di situazione.

L'incapacità di adattamento si evidenzia nel rapporto con il cibo, che oggi è davvero estremamente problematico già dall'infanzia, senza significativi miglioramenti nella vita adulta.

Infatti i bambini mangiano sempre le stesse cose, escludendo dalla loro dieta determinati alimenti, così facendo sviluppano un rapporto anormale con i cibi in generale.

Questo quadro evidenzia che una società come la nostra, nei Paesi occidentali ed in quelli occidentalizzati, porta ad un indebolimento strutturale degli individui, soprattutto quelli più fragili e della società tutta, cui è necessario far fronte.

La riflessione che è seguita alle osservazioni degli effetti sulla salute psichica e organica causati dalle situazioni sopra descritte ci ha indotti a mettere a punto una psicoterapia che miri a dare la massima efficacia e qualità d'intervento in tempi straordinariamente brevi.

Nella società contemporanea ed in particolare nel mondo occidentale, l'orientamento al prodotto, al consumo ed al multitasking ha generato la presa di coscienza del fatto che il bene più prezioso non è più il possesso di beni o il denaro, bensì *il tempo*.

Oggi, infatti, chi riesce a disporre del proprio tempo in maniera efficace, ossia in modo oculato, controllato, funzionale al proprio benessere, viene visto con ammirazione, talvolta persino con una certa invidia.

La maggior parte degli individui si affanna ad inseguire una serie di obiettivi, generalmente sovradimensionati, cioè non propriamente rispondenti ai propri bisogni, bensì indotti dall'esterno da un meccanismo sovraindividuale che orienta le esigenze – spesso apparenti – del singolo.

Chi riesce, a fatica, attraverso una presa di distanza dai falsi desideri indotti, attraverso una presa di coscienza ed un ritorno al Sé, a ricercare ed analizzare quali sono gli elementi che realmente portano al proprio benessere, intravede nell'autonomizzazione, nella gestione del proprio tempo, nella capacità di *prendere in mano la propria vita* l'elemento centrale in grado di portare quel senso di piacere, di giusto, di limpidezza e di essenza che l'acquisto di qualsivoglia bene non è e non sarà mai in grado di garantire.

I beni e il loro possesso sono infatti fattori esterni al Sé e come tali non possono da soli consentire una libera espressione della propria essenza. Mai come oggi vale il detto per cui *i soldi non danno la felicità*: anche se apparentemente non è così, perché i media evidenziano come premianti le caratteristiche di un appagamento materiale, in realtà i beni materiali oggi non sono la leva per la felicità.

Da un'analisi *sul campo*, cioè dall'osservatorio nello studio di psicote-

rapia, risulta che le difficoltà e le sofferenze sono legate ad aspetti quali il mancato controllo della propria esistenza, del tempo, dell'etica nelle scelte.

Spesso ci si rende schiavi di un sistema di bisogni indotti che possono sembrare fondamentali ma che, una volta appagati, lasciano una scarsissima soddisfazione, quando non un esplicito senso di vuoto.

L'intervento psicologico oggi, a seguito dell'esperienza diretta con i pazienti che richiedono una psicoterapia, non può più non tener conto di tale contesto etico e sociale imprescindibile, vero e proprio fulcro attorno al quale ruota il benessere dell'individuo e della società tutta.

La Psicoterapia Non Convenzionale, sorta nel maggio 2015 come marchio registrato, è una terapia che, nel valorizzare le regole accademiche, ne potenzia l'effetto attraverso la personalizzazione dell'intervento stesso. Essa punta all'autonomizzazione del paziente e all'ottimizzazione delle sue risorse.

L'elemento centrale della Psicoterapia Non Convenzionale è *lo sfruttamento del fattore tempo*.

Per un senso di profondo rispetto verso il paziente, l'intervento viene mirato all'elemento etiopatogenetico centrale, ossia al vero motivo del disagio specifico, l'oggetto diventa il fulcro del lavoro, l'essenza della psicoterapia stessa.

Quando si punta ad un unico obiettivo è bene mettere a disposizione tutti i mezzi, gli strumenti e le tecniche in maniera tale da incrementare il livello di efficacia.

L'efficacia è data dal raggiungimento dell'obiettivo concordato, nel più breve tempo possibile.

In una società nella quale il fattore tempo è il bene più prezioso, è un atto di rispetto verso il paziente utilizzare un approccio mirato, che segue logiche anche non convenzionali se queste si rivelano ottimali al raggiungimento dell'obiettivo.

La non convenzionalità dell'approccio, rispetto alle altre psicoterapie, è ben esplicitata dal logo, che gioca su una "P" (per "Psicoterapia") rovesciata, a indicare la spinta differenziante e innovativa dell'approccio stesso.

Infatti, dal punto di vista delle *strategie tecniche*, la Psicoterapia Non