

RELAZIONE D'AIUTO, COUNSELING E
PSICOTERAPIA IN PSICOLOGIA CLINICA

**“SPUNTI DI RIFLESSIONE SUI
DIFFERENTI APPROCCI ALLA CRISI”**

Prof. Mario Fulcheri

Università degli Studi G. d'Annunzio

- Il significato di crisi qui approfondito deve essere tenuto chiaramente distinto da quello utilizzato in medicina, e specificatamente in neurologia e psichiatria, a indicare fasi acute di specifiche malattie (crisi epilettica, catatonica, ecc.).
- Il termine crisi deriva dal greco “κρίνω” (scelgo, discerno, discrimino, separo, decido) e porta in sé quindi l’idea implicita di cambiamento, trasformazione, passaggio.
- Il concetto di crisi è inteso in maniera diversa dai vari ambiti scientifico-disciplinari interessati all’aiuto:
 - ✓ La Psichiatria
 - ✓ La Psicologia Clinica
 - ✓ L’igiene mentale
 - ✓ L’ambito pedagogico

La psichiatria

- Considera la crisi come rottura di un equilibrio psicologico e indice di un turbamento profondo della sfera intrapsichica.
- Di fronte ad essa ritiene possibili due atteggiamenti:
 - 1) quello, di tipo più nosografico e diagnostico, che la considera come espressione di una malattia da curare tempestivamente, in quanto componente estranea al vissuto normale del paziente;
 - 2) quello, di tipo più interpretativo, che la vede come momento doloroso ma utile per una successiva crescita dell'individuo.

In ogni caso la crisi è concepita come momento derivante da un lungo periodo di sofferenza

La Psicologia Clinica

1. Crisi evolutive (legate alla crescita di ogni persona);
2. Crisi accidentali (legate a tutte quelle situazioni della vita il cui irrompere improvviso può minacciare l'equilibrio psicologico raggiunto dal soggetto);
3. Crisi come situazioni di acuta modificazione di uno stato di equilibrio o di compenso nell'individuo e/o nel suo sistema sociale in un certo qual modo precedentemente stabile (paziente-famiglia; paziente-ambiente di lavoro, di studio, di ricovero) tale da determinare, da parte di qualsivoglia elemento del sistema, la ricerca di un intervento ritenuto in quel momento indifferibile

L'igiene mentale

Si intende quel “complesso di conoscenze sulla salute mentale e quel complesso di norme atte a mantenerla ed a migliorarla”; per *profilassi* quel “complesso di conoscenze e di norme dirette alla prevenzione delle malattie psichiche” e, per *cura ed assistenza*, quel “complesso di conoscenze e applicazioni dirette a curare ed assistere i soggetti affetti da scompenso psicopatologico- clinico”

Attualmente, il compito di tutelare la salute psichica si svolge su tre livelli di prevenzione:

- *prevenzione primaria*: diretta all'ambiente in generale ed alle strutture, consiste nel miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro, educazione sessuale, informazione sanitaria e con la profilassi di tutti quei fattori che possono causare stati di disadattamento e patologie psichiche;
- *prevenzione secondaria*: diretta ad intervenire appena si manifesta qualche segno di devianza patologica, sia attraverso diagnosi e cura immediata, sia tramite la ricerca di strategie rivolte all'evitamento di ricadute;
- *Prevenzione terziaria*: in cui l'intervento è orientato verso la prevenzione di recidive in soggetti che mantengono un parziale compenso psichico nell'ambito di un quadro patologico cronico, attraverso programmi di risocializzazione, riabilitazione, reinserimento in ambito familiare e lavorativo.

- Ha tra le sue funzioni principali quella di mettere in atto una serie di misure precauzionali atte sia a prevenire l'insorgenza di malattie mentali, sia a mantenere l'equilibrio psichico e a favorire l'adattamento all'ambiente.
- Si parla di intervento in caso di crisi in riferimento ad una forma di trattamento di breve durata, finalizzato a fornire un sostegno e una guida all'individuo, a mettere in atto una serie di misure precauzionali atte sia a prevenire l'insorgenza di malattie mentali, sia a mantenere l'equilibrio psichico e a favorire l'adattamento all'ambiente.

L'ambito pedagogico

- Considera la crisi come fase della vita di un individuo caratterizzata dalla rottura di un equilibrio precedentemente acquisito e dalla conseguente necessità di trasformare gli schemi di atteggiamento e comportamento, rivelatisi inadeguati, in maniera funzionale alla nuova situazione venutasi a creare.
- Vengono distinti vari tipi di crisi:
 - le crisi evolutive ;
 - le crisi vocazionali ;
 - le crisi accidentali ;
 - le crisi di identità ;
 - la diffusione-dispersione di identità.

- **Crisi evolutive:** connesse alle fasi dell'esistenza umana (infanzia, adolescenza, senescenza) e a particolari settori di sviluppo (affettivo, sessuale, intellettuale). Sono prevedibili ed è possibile preparare l'individuo ad affrontarle.
- **Crisi vocazionali:** legate al passaggio evolutivo che dalla preadolescenza porta all'adolescenza e all'età adulta, durante il quale il soggetto decide della sua identità ideale e del suo futuro.
- **Crisi accidentali:** legate a eventi traumatici imprevedibili e indipendenti dalla persona (lutti, malattie, cambiamenti di lavoro) che possono turbarne in modo rilevante e spesso improvviso l'assetto intrapsichico.
- **Crisi di identità:** dovute alla non corrispondenza tra identità personale e realtà esterna, comunque normali e potenzialmente salutari per la crescita.
- **Diffusione-dispersione di identità:** conflitto interno che la persona non riesce a gestire e ad armonizzare e che ne assorbe tutte le energie, impedendole di comunicare con la realtà esterna e di coglierne gli stimoli critici come opportunità educative.

Concludendo:

si propone un'articolazione della crisi su due livelli, identificando quindi due grandi aree di intervento.

1. l'area dell'aiuto, nella quale rientrano il counseling e tutte quelle professioni che con le relazioni e con l'aiuto hanno a che fare, rivolta a quei momenti critici dell'esistenza che una persona relativamente sana può attraversare, caratterizzati dalla modificazione di un equilibrio precedentemente esistente e che possono necessitare di un aiuto o di un accompagnamento.
2. l'area della psicoterapia, per il trattamento degli aspetti psicopatologici della crisi, intesa come momento patologico caratterizzato dalla modificazione di uno stato di compenso e che necessita pertanto di un intervento specifico.

Eventi stressanti secondo Holmes, Rahe

- La seguente lista valuta la presenza di eventi esistenziali stressanti dando loro un punteggio di stress oggettivo costruito sulla base dei giudizi di un campione di soggetti di riferimento (valore base è l'evento matrimonio=50 punti).

Cambiamenti nella vita affettiva, familiare e personale

■ Morte del coniuge	100
■ Divorzio	73
■ Separazione	65
■ Morte di un familiare stretto	63
■ Carcerazione	63
■ Grave malattia o incidente	53
■ Matrimonio	50
■ Riconciliazione col coniuge	45
■ Problemi di salute di un familiare	44
■ Gravidanza	40
■ Problemi sessuali	39
■ Nuovo membro in famiglia	39
■ Morte di un amico	37
■ Contrasti col coniuge	35
■ Problemi con parenti acquisiti	29
■ Allontanamento di un figlio da casa	29
■ Inizio o termine del lavoro del coniuge	26
■ Cambiamenti significativi nelle condizioni di abitazione	20
■ Cambiamento nelle riunioni familiari	15
■ Lievi violazioni della legge	11
■ Aborto	—
■ Cambiamenti nella vita extracasalinga del partner	—

Cambiamenti nella vita familiare

■ Fidanzamento o inizio di una relazione	—
■ Infedeltà del coniuge	—
■ Menopausa	—
■ Problemi con i genitori	—
■ Relazione extraconiugale	—
■ Separazione dal coniuge per lavoro	—

Eventi di lavoro ed economici

■ Licenziamento	47
■ Pensionamento	45
■ Cambiamenti della situazione economica	39
■ Cambiamenti negli affari	39
■ Nuova attività lavorativa	36
■ Presenza di un grande debito	31
■ Preclusione per riscatto debiti e ipoteca	30
■ Cambiamento di responsabilità lavorative	29
■ Notevole successo personale	28
■ Fine o inizio di un ciclo di studi	26
■ Problemi col capo	23
■ Cambiamento di scuola	20
■ Cambiamento nella situazione lavorativa	20
■ Presenza di un debito minore	17
■ Esami importanti da sostenere	—
■ Fallimento nei nuovi studi intrapresi	—
■ Furto o perdita rilevante di oggetti	—
■ Insuccesso professionale	—
■ Trasferimento a nuovi corsi di studi	—

Cambiamenti generali nella vita

■ Cambiamenti nelle abitudini personali	24
■ Cambiamenti nelle attività del tempo libero	19
■ Cambiamenti nelle attività religiose	19
■ Cambiamenti nelle attività sociali	18
■ Cambiamenti nel ritmo sonno/veglia	16
■ Cambiamenti nelle abitudini alimentari	15
■ Vacanze	13
■ Natale	12
■ Cambiamenti nelle abitudini voluttuarie	—