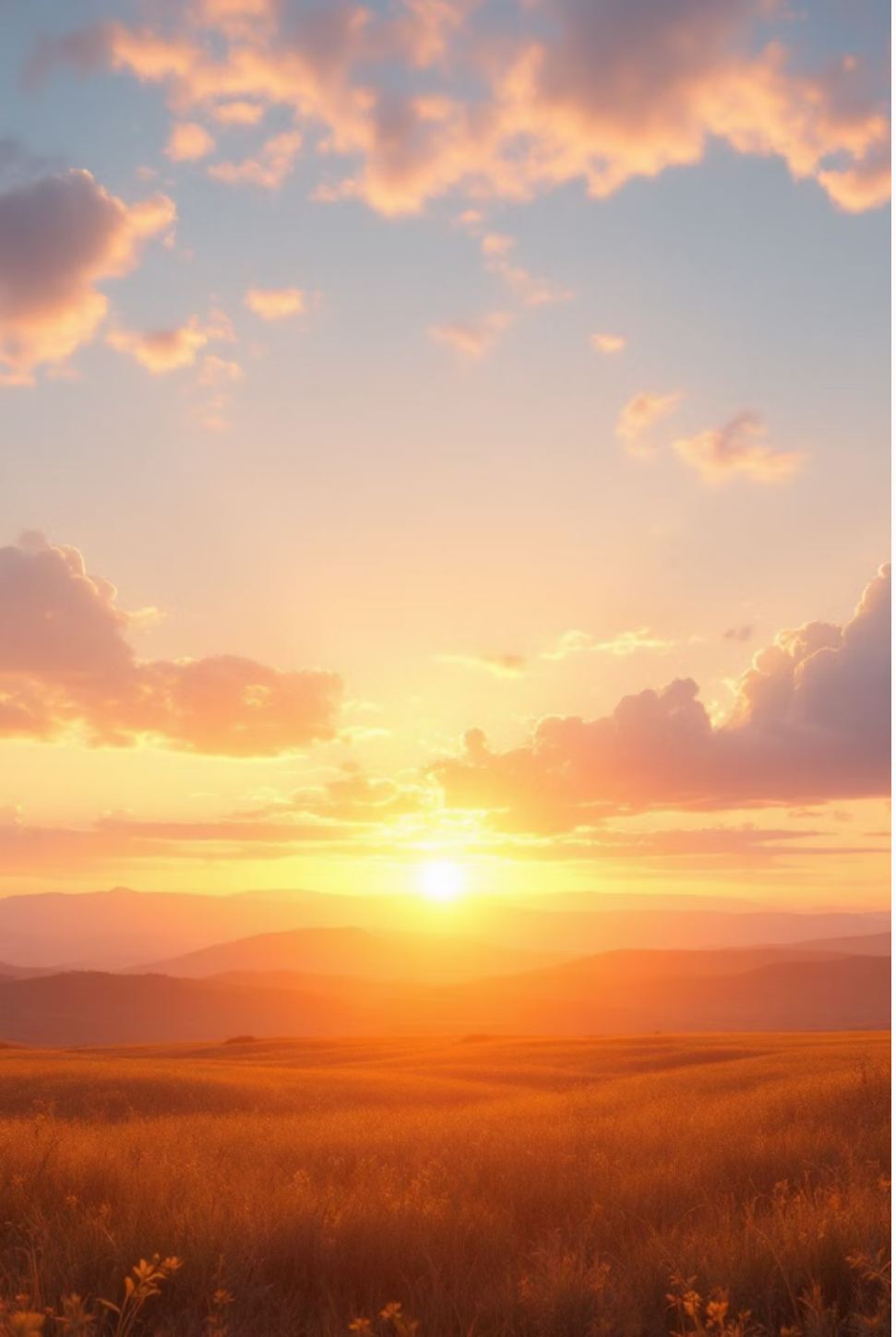


Come Concludo le Mie Terapie?

La conclusione di un percorso terapeutico rappresenta un momento delicato e significativo, ricco di sfumature emotive e cliniche. Riflettiamo insieme sulle diverse modalità con cui può avvenire: il paziente che comunica di non voler più venire, la scelta condivisa di diluire le sedute, la programmazione consapevole della chiusura. Ogni scenario richiede attenzione e sensibilità professionale.

Domande cruciali emergono naturalmente: se il paziente desidera interrompere, qual è il nostro ruolo? Lo accompagniamo nella sua scelta o esploriamo insieme le motivazioni?

Made with GAMMA

Quando il Paziente Scompare: Gestire l'Abbandono Improvviso

L'abbandono inaspettato della terapia da parte di un paziente è una delle situazioni più complesse e delicate che un terapeuta possa affrontare. Non solo solleva interrogativi clinici e etici profondi, ma può anche generare un significativo impatto emotivo sul professionista. Esploriamo le diverse sfaccettature di questa esperienza, concentrandoci su come navigare le decisioni di ricontatto e gestire le proprie reazioni.

Rispetto dell'Autonomia del Paziente

Riconoscere il diritto del paziente di interrompere la terapia in qualsiasi momento. Ogni azione deve bilanciare la preoccupazione per il suo benessere con il rispetto della sua libertà di scelta, anche quando questa appare autodistruttiva o incomprensibile.

Il Significato Clinico del Silenzio

Un'interruzione improvvisa può veicolare molteplici significati: resistenza, difficoltà nel processo terapeutico, sensazione di aver raggiunto gli obiettivi, insoddisfazione, problemi esterni, o persino un momento di crisi. È cruciale tentare di comprendere il silenzio come un messaggio, piuttosto che come una semplice assenza.

Quando è Appropriato Ricontattare?

Il ricontatto è generalmente considerato appropriato in presenza di chiare preoccupazioni per la sicurezza del paziente (rischio suicidario, autolesionismo, grave deterioramento), se vi era un accordo precedente per una comunicazione di chiusura, o per un breve follow-up non intrusivo. In assenza di tali condizioni, l'intervento deve essere valutato con estrema cautela.

Modalità Etiche di Contatto

Qualora si decida di ricontattare, la modalità deve essere non invasiva e rispettosa. Un breve messaggio, una mail o una chiamata, che esprimano preoccupazione e lascino aperta la porta per una futura ripresa o una discussione sulla chiusura, esplcitando che per il terapeuta va bene non essere ricontattato.

Gestire la Propria Reazione Emotiva

L'abbandono può innescare nel terapeuta sentimenti di frustrazione, ansia, senso di fallimento o preoccupazione. È essenziale elaborare queste emozioni attraverso la supervisione o il confronto con colleghi, per evitare che influenzino negativamente le decisioni cliniche o la propria pratica professionale.

Made with GAMMA

Stare Meglio Significa Davvero Successo Terapeutico?

Il paziente sta meglio

Un miglioramento sintomatico è sempre indicatore di efficacia terapeutica? O potrebbe mascherare dinamiche più complesse?

- Remissione sintomatica autentica
- Fuga nella salute
- Adattamento superficiale
- Crescita emotiva reale

Il terapeuta sta peggio

Quando noi terapeuti sperimentiamo disagio nel processo terapeutico, cosa ci sta comunicando questo stato?

- Controtransfert informativo
- Identificazione
- Segnale di impasse
- Necessità di supervisione

Il paziente sta male

Alle volte per migliorare bisogna stare a contatto con ciò che è sfidante e doloroso.

La valutazione del progresso terapeutico richiede una lettura complessa che vada oltre l'apparenza del benessere immediato, integrando la nostra esperienza soggettiva come strumento clinico prezioso.

Made with GAMMA

Alcune domande utili sulla chiusura della terapia

Interrompere, senza rompere la relazione

La Chiusura semplicemente accade o la **preparo attraverso bilanci e feedback?**

Possiamo offrire informazioni sin dal primo colloquio (es. non si può disapprendere, alcuni comportamenti si ripresenteranno), offrire **bilanci periodici** e revisionare gli **obiettivi**, chiedere frequenti **feedback** al paziente in modo informale o strutturato.

Quali **indicatori** possiamo monitorare per valutare se il percorso volge al termine?

Variazioni di dati qualitativi (comportamenti in sessione, cambiamenti nel comportamento verbale del paziente, nelle modalità di affrontare situazioni critiche, feedback di familiari e del contesto) e di dati quantitativi (test, misure sistematiche…).

Chi **sceglie** quando il percorso volge al termine? Meglio una scelta **condivisa**

Se problemi, obiettivi e FC sono davvero condivisi, si può scegliere davvero insieme, valutando l'opportunità o meno di fermarsi, diluire, rivedersi, consolidare abilità, introdurre o meno altri obiettivi. Se c'è delega sulla scelta esploriamo cosa accade, se la persona sceglie per entrambi, esploriamo cosa la muove.

Come **monitorare** gli indicatori, chi monitora, quando e quanto?

La responsabilità prioritaria è del terapeuta, ma, ove possibile, meglio monitorare insieme e rendere partecipe l'altro dei progressi raggiunti, degli obiettivi da lavorare, dei prossimi passi da fare. Monitorare insieme, consente di comprendere se è il momento, se è preso o si sta rimandando.

Si tratta di una chiusura o di **drop-out**? Quando è il caso di **ricontattare**?

Considerare variabili esterne alla terapia, interne al processo terapeutico, interne al paziente e interne al terapeuta.

Come **monitorare** gli indicatori, chi monitora, quando e quanto?

La responsabilità prioritaria è del terapeuta, ma, ove possibile, meglio monitorare insieme e rendere partecipe l'altro dei progressi raggiunti, degli obiettivi da lavorare, dei prossimi passi da fare.

Made with GAMMA

Revisione Periodica: Monitorare il Percorso

1. **Obiettivi iniziali**

   Ritorniamo agli obiettivi concordati all'inizio del percorso terapeutico

2. **Formulazione del caso**

   Rivisitiamo la concettualizzazione clinica alla luce dei progressi osservati

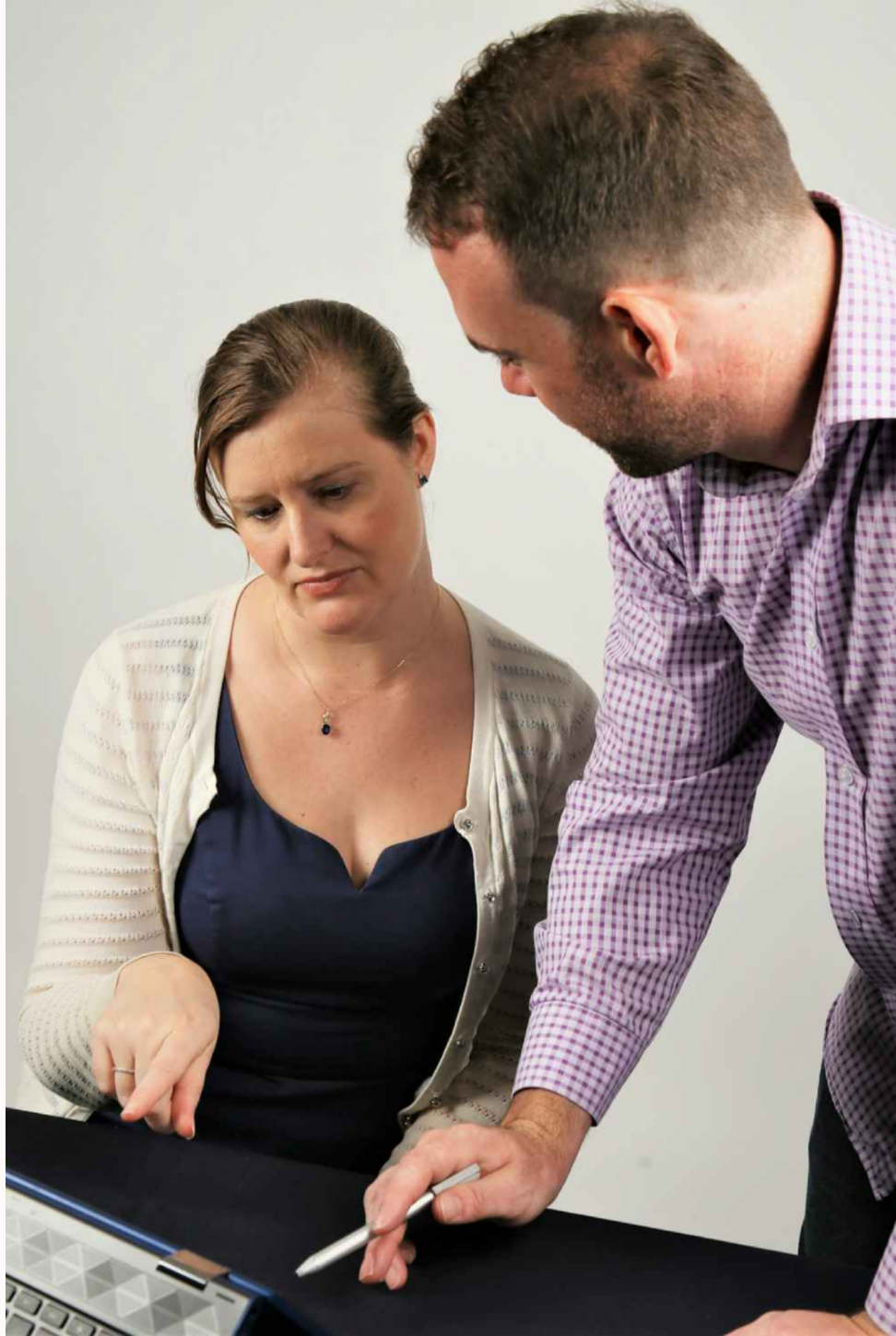
3. **Valutazione condivisa**

   Creiamo momenti di riflessione congiunta sui cambiamenti raggiunti

4. **Aggiustamenti**

   Adattiamo il focus terapeutico in base all'evoluzione del paziente

La revisione periodica del lavoro terapeutico non è un mero adempimento burocratico, ma un'opportunità preziosa per mantenere vivo il dialogo sugli obiettivi, celebrare i progressi e riorientare l'intervento quando necessario. Questo processo rafforza l'alleanza terapeutica e mantiene alta la motivazione al cambiamento.



Terapia con Minori: La Gestione dei Familiari

Quando il paziente è un minore, la complessità relazionale si moltiplica: non lavoriamo solo con il bambino o l'adolescente, ma ci muoviamo in un sistema familiare che richiede attenzione, rispetto e competenza specifica.

Alleanza multipla

Costruiamo e manteniamo un'alleanza con il minore preservando al contempo una relazione collaborativa con i genitori, bilanciando confidenzialità e necessità informative.

Comunicazione chiara

Definiamo fin dall'inizio cosa verrà condiviso con i familiari e cosa rimarrà nello spazio riservato del minore, rispettando il suo bisogno di privacy.

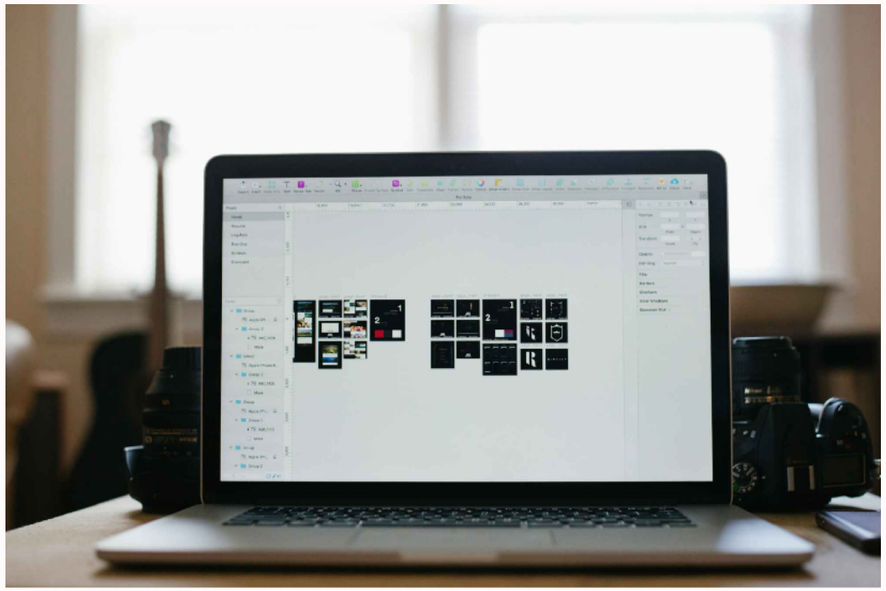
Coinvolgimento attivo

Coinvolgiamo i genitori come partner nel processo di cambiamento, offrendo loro strumenti e comprensione per sostenere il percorso del figlio.

Nella fase di chiusura con un minore, è fondamentale preparare sia il giovane paziente che la famiglia, facilitando una transizione che consolidi l'autonomia acquisita e mantenga i genitori come risorsa di supporto continuo.

Made with GAMMA

Raccogliere Dati: Misurare per Comprendere



Il valore della misurazione

La raccolta sistematica di dati durante e alla conclusione del percorso terapeutico offre una prospettiva oggettiva complementare alla valutazione clinica qualitativa.

Retest standardizzati

Somministrare nuovamente i questionari iniziali permette di quantificare i cambiamenti sintomatici e funzionali in modo obiettivo.

Outcome measures

Strumenti specifici di valutazione degli esiti aiutano a documentare l'efficacia dell'intervento rispetto agli obiettivi prefissati.

Feedback del paziente

Raccogliere sistematicamente le percezioni del paziente sul processo terapeutico arricchisce la comprensione dell'esperienza condivisa.

Made with GAMMA

Quando si Parla d'Altro: Decifrare il Cambiamento di Focus in Terapia

Il cambiamento di argomento o il "parlare d'altro" durante una seduta terapeutica non è mai casuale. Rappresenta un segnale clinico significativo che il terapeuta deve saper decifrare per comprendere l'andamento del processo e guidare al meglio il paziente. Analizziamo i principali scenari.

Fuga dagli Obiettivi e Resistenza

Il paziente potrebbe deviare dal focus primario per evitare temi dolorosi, scomodi o percepiti come troppo minacciosi. Questo può indicare una resistenza inconscia o una difficoltà ad affrontare direttamente il conflitto. La gestione clinica richiede un approccio delicato ma fermo, volto a esplorare il significato della fuga senza invalidare il paziente, per poi re-orientare gradualmente la conversazione verso gli obiettivi prefissati.

Obiettivi Raggiunti e Variabilità Naturale

In alcuni casi, il cambio di argomento può indicare che il paziente ha elaborato sufficientemente un tema o raggiunto un obiettivo intermedio, sentendosi quindi libero di esplorare nuove questioni o semplicemente di condividere la normale variabilità della vita quotidiana. È importante distinguere questa "pausa" costruttiva dalla resistenza, spesso riconoscibile da un senso di leggerezza e fluidità nella conversazione piuttosto che tensione.

Evoluzione del Processo Terapeutico

Man mano che il percorso terapeutico progredisce, il paziente può sviluppare nuove consapevolezze o emergere con aree di crescita inaspettate. Il cambiamento di focus diventa quindi un segnale di evoluzione e di un ampliamento degli obiettivi terapeutici originari. Il terapeuta deve cogliere queste opportunità, validando la spontaneità del paziente e integrando i nuovi temi nel piano di trattamento.

Segnali di Preparazione alla Chiusura

Verso la fine di un percorso terapeutico, i cambiamenti di argomento possono riflettere un crescente senso di autonomia e un alleggerimento del carico emotivo. Il paziente potrebbe iniziare a parlare di progetti futuri, di relazioni esterne o di argomenti più "leggeri", indicando una minore dipendenza dal setting terapeutico e una preparazione alla chiusura del lavoro. Il clinico dovrebbe esplorare questo shift come parte del processo di terminazione, aiutando il paziente a consolidare i progressi.

Made with GAMMA

Follow-up e Booster Session: Consolidare i Risultati

Programmazione follow-up

Sedute di controllo a 3, 6 o 12 mesi dalla conclusione

Modalità flessibili

In presenza, videocall o contatti telefonici brevi

Booster sessions

Sedute mirate per rinforzare abilità acquisite

Prevenire le ricadute

I follow-up non sono semplici controlli, ma rappresentano una rete di sicurezza che normalizza le difficoltà e previene escalation. Permettono di intervenire precocemente su eventuali scivolamenti e rassicurano il paziente sulla disponibilità del terapeuta.

Le booster session sono particolarmente utili per consolidare competenze specifiche (gestione dell'ansia, assertività, problem-solving) attraverso ripassi mirati che rinforzano l'apprendimento e ne facilitano la generalizzazione.



Made with GAMMA



Preparare la Chiusura: L'Arte di Gestire la Relazione

Riconoscere le resistenze

Notiamo quando il paziente mostra riluttanza verso la chiusura. Questa resistenza può rivelare attaccamenti significativi o paure di autonomia che meritano esplorazione approfondita.

Interrogarsi sulle motivazioni

Ci chiediamo attivamente cosa spinge il paziente: è timore di perdere il supporto? Difficoltà nel separarsi? O forse un'urgenza prematura di concludere per evitare materiale doloroso?

Facilitare la consapevolezza

Aiutiamo il paziente a notare e comprendere le proprie spinte emotive, trasformando il momento della chiusura in un'opportunità di crescita e integrazione.

La preparazione alla conclusione è un processo relazionale che richiede sensibilità clinica, capacità di lettura delle dinamiche transferali e coraggio nell'affrontare temi di separazione e autonomia.

Made with GAMMA

Dai Problemi ai Valori: Arricchire la Terapia con Ciò che Conta

La terapia valorizza le risorse intrinseche del paziente, spostando il focus dai "problemi" ai valori personali. Questo approccio promuove una trasformazione profonda, concentrandosi su ciò che dà significato alla vita anziché solo sui sintomi.

Sensazione di Integrità

Il paziente si percepisce completo e ricco di risorse, non solo come un insieme di problemi. Questo favorisce autostima e accettazione.

Incontri Arricchiti di Significato

Le sedute esplorano aspirazioni e motivazioni profonde, aumentando l'engagement e la rilevanza del lavoro terapeutico nella vita quotidiana.

Consolidamento dell'Identità e Chiusura

L'identificazione dei valori rafforza il senso di sé, fornendo una bussola interna. Questo prepara il paziente alla vita post-terapia con autonomia e sicurezza, facilitando una chiusura robusta.

Resilienza e Benessere Duraturo

Ancorare il benessere ai valori intrinseci crea una base solida per la resilienza. Il paziente impara a superare le difficoltà attingendo alle proprie risorse più profonde, promuovendo un benessere sostenibile.

Integrare i valori nel lavoro clinico significa guidare il paziente a identificarli ed esplorarli. Questo shift indica una maturità nel percorso terapeutico e può essere un forte segnale che il paziente è pronto per la conclusione, avendo sviluppato una chiara direzione basata sui propri principi fondamentali.

Coltivare i Tre Flussi della Compassione

La compassione è una risorsa potente che può essere coltivata in diverse direzioni, arricchendo la nostra vita e il percorso terapeutico. Esploriamo i tre flussi interconnessi della compassione: verso gli altri, ricevuta dagli altri e verso se stessi.

Compassione verso gli Altri

Notare e praticare atti di cura e gentilezza diretti a terzi. Questo implica riconoscere la sofferenza altrui e agire con empatia per offrire supporto e alleviare il dolore.

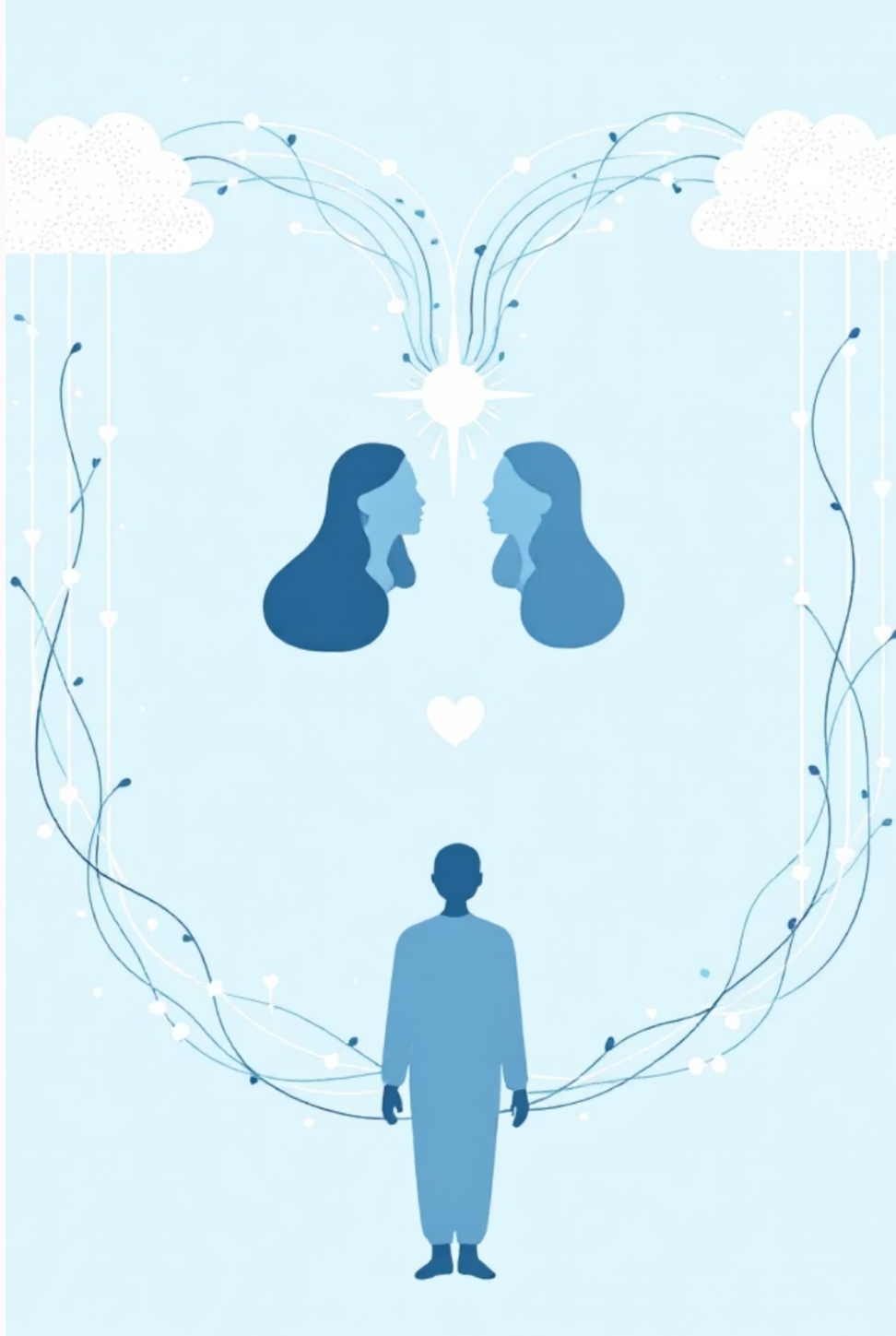
Compassione Ricevuta dagli altri

Riconoscere e accogliere attivamente gli atti di cura e gentilezza che ci vengono offerti dagli altri. Permettersi di ricevere supporto è fondamentale per sentirsi connessi e meno soli.

Compassione verso Se Stessi

Scegliere consapevolmente di coltivare azioni quotidiane di cura, comprensione e gentilezza verso noi stessi, trattandoci con la stessa premura che useremmo per un caro amico.

Questi tre flussi sono profondamente interconnessi: praticare la compassione per gli altri può aumentare la nostra capacità di riceverla e di offrirla a noi stessi. Riconoscere la compassione ricevuta può rafforzare le nostre relazioni e la nostra autostima. Coltivare l'auto-compassione ci rende più resilienti e capaci di estendere la compassione all'esterno. Integrare questi flussi nel lavoro terapeutico aiuta a costruire un benessere olistico, promuovendo crescita personale, relazioni più sane e un profondo senso di valore.



Regalare un Simbolo: Oggetti di Transizione per la Chiusura

Nella fase di conclusione di un percorso terapeutico, l'atto di regalare un simbolo tangibile può trasformarsi in uno strumento potente per consolidare i progressi e facilitare una transizione sana.

Facilitare Transizione e Distacco

Un oggetto tangibile funge da "ponte" emotivo, aiutando il paziente a elaborare la fine del percorso senza un senso di abbandono, ma con la consapevolezza di portare con sé il lavoro svolto.

Consolidare Progressi e Conquiste

Rappresenta una testimonianza fisica dei cambiamenti interiori e delle abilità acquisite, rinforzando il senso di auto-efficacia e ricordando i traguardi raggiunti.

Ancoraggio ai Cambiamenti Interiori

Fornisce un riferimento concreto e quotidiano ai nuovi schemi di pensiero, alle strategie di coping e alle scoperte personali, rendendo i cambiamenti astratti più reali.

Mantenere Viva la Connessione

Il simbolo può richiamare la relazione terapeutica e il lavoro intrapreso, fungendo da promemoria per applicare gli insegnamenti anche dopo la conclusione delle sedute.

Considerazioni per l'Uso Terapeutico

- **Quando e come utilizzare:** Introdurre l'idea verso la fine del percorso, quando il paziente è pronto a elaborare la chiusura. La scelta del simbolo dovrebbe essere collaborativa e riflettere gli elementi più significativi della terapia.
- **Tipi di simboli efficaci:** Possono variare da un piccolo oggetto (es. una pietra liscia, una conchiglia) a un appunto con una frase significativa, una foto che evoca un momento chiave, o un disegno che rappresenti la crescita.
- **L'importanza del significato condiviso:** Il valore terapeutico del simbolo risiede nel significato che paziente e terapeuta attribuiscono insieme ad esso, un significato che sia autenticamente risuonante per il paziente.



Lasciare la Porta Aperta per il lavoro su nuovi Obiettivi

La conclusione di un percorso terapeutico non è necessariamente una fine, ma può essere vista come una pausa in un viaggio continuo di crescita personale. È fondamentale preparare il paziente a questa transizione, mantenendo aperta la possibilità di futuri altri pezzi di strada insieme.

1

La Chiusura come Pausa Naturale

Sottolineare che la fine del percorso non è un punto di arrivo assoluto, ma una tappa verso un benessere continuo, normalizzando il concetto di "pausa" piuttosto che "addio definitivo".

2

Esplorare Nuovi Orizzonti di Sviluppo

Aiutare il paziente a visualizzare e definire autonomamente nuovi obiettivi di crescita personale e aree di miglioramento, fornendo strumenti per un'auto-esplorazione futura.

3

Normalizzare il Ritorno in Terapia

Rassicurare il paziente che riprendere la terapia, se necessario per nuove sfide o obiettivi, è segno di consapevolezza e cura di sé, non di fallimento o regresso.

4

Distinguere Crescita da Ricaduta

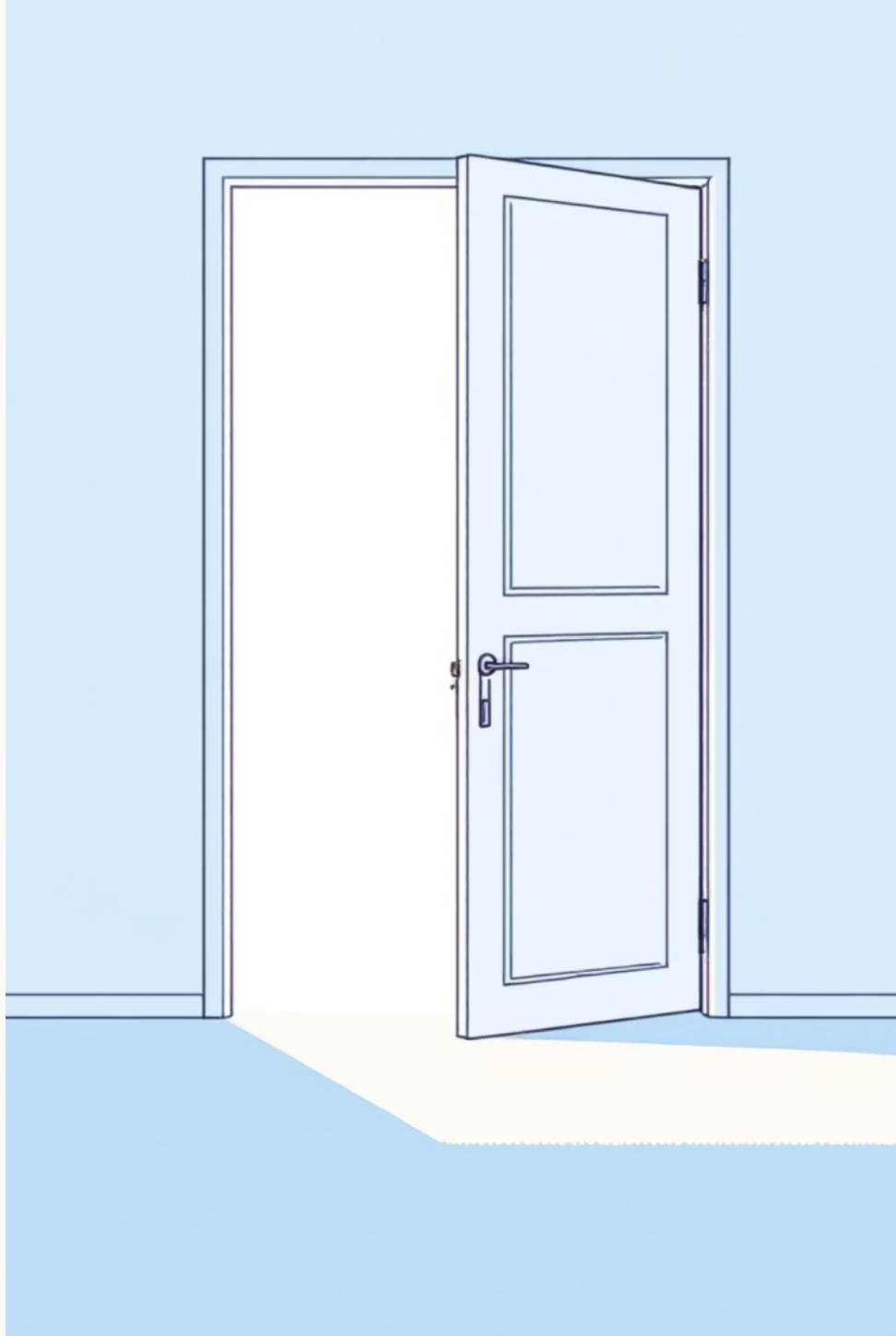
Chiarire che le difficoltà future possono essere occasioni di apprendimento e nuove fasi di crescita, insegnando al paziente a valutarle con obiettività senza auto-giudizio.

5

Un Senso di Continuità nel Percorso

Rafforzare l'idea che la crescita è un processo dinamico e personale, in cui ogni fase si costruisce su quella precedente, creando un filo conduttore nel suo sviluppo.

Per mantenere questa apertura senza creare dipendenza, è essenziale enfatizzare l'autonomia acquisita dal paziente e la sua capacità di auto-regolazione. Preparare il paziente a riconoscere segnali specifici o situazioni in cui un supporto terapeutico aggiuntivo potrebbe essere utile, incoraggiando una valutazione proattiva del proprio benessere psicologico.



Quando il Paziente Ricontatta Dopo Poco Tempo

Accogliere senza giudizio

Il ritorno del paziente non è un fallimento, ma può essere parte naturale del processo di crescita e autonomia.

Esplorare le motivazioni

Comprendere cosa ha spinto il ricontatto: nuove difficoltà, bisogno di rassicurazione, o necessità di completare un lavoro rimasto in sospeso.

Valutare insieme

Decidere collaborativamente se riprendere il percorso, programmare alcune sedute mirate, o fornire risorse alternative più appropriate.

Riflessione etica: Il ricontatto precoce ci invita a riflettere sulla qualità della chiusura precedente. È stata precipitosa? Ci sono stati segnali non colti? Questo momento può diventare un'opportunità di apprendimento per entrambi, terapeuta e paziente, sulla natura ciclica dei processi di cambiamento.

Mantenere una porta aperta con flessibilità professionale comunica al paziente che il sostegno psicologico non è rigidamente lineare, ma può a

Made with GAMMA