



Prima seduta di psicoterapia

Check-list

Di seguito trovate delle domande che possono aiutarvi a riflettere sulle vostre motivazioni e fungere da spunto di discussione durante la prima seduta con una o uno psicoterapeuta. Non è detto che tutte le domande calzino con la vostra situazione personale. In questo caso ignoratele. Vi consigliamo di consultare Internet: molte professioniste e professionisti hanno un proprio sito, dove potete trovare informazioni di tipo organizzativo e sul loro specifico background di esperienza.

1. Le mie riflessioni in vista della seduta

Quali sono i motivi che mi spingono a cominciare una psicoterapia?

Ho dei disturbi fisici? Quali? Da quando?

Quali sono i miei obiettivi? Cosa desidero cambiare o migliorare?

Cosa mi aspetto dalla o dal terapeuta?

Quanto tempo desidero o posso investire nelle sedute di psicoterapia?

Quali temi desidero e posso discutere durante la terapia?

Quale approccio mi è più congeniale? Ho bisogno di ricevere regolarmente delle istruzioni?

Desidero magari farmi accompagnare da una persona di fiducia?

Appunti personali

2. Domande alla o allo psicoterapeuta

Domande sul metodo di lavoro:

Quali sono i motivi che mi spingono a cominciare una psicoterapia?

Ho dei disturbi fisici? Quali? Da quando?

Quali sono i miei obiettivi? Cosa desidero cambiare o migliorare?

Cosa mi aspetto dalla o dal terapeuta?

Quanto tempo desidero o posso investire nelle sedute di psicoterapia?

Quali temi desidero e posso discutere durante la terapia?

Quale approccio mi è più congeniale? Ho bisogno di ricevere regolarmente delle istruzioni?

Desidero magari farmi accompagnare da una persona di fiducia?

Domande pratiche:

Come si svolge la seduta?

Posso contattare la o il terapeuta al di fuori delle sedute? In quali circostanze?

Posso farmi accompagnare alle sedute da una persona di fiducia? Quante volte?

Cosa devo fare se non desidero più continuare o non mi sento più a mio agio con la terapia?

Appunti personali

3. Le mie impressioni dopo la prima seduta

È fondamentale sentirsi in buone mani e in sintonia con la o il terapeuta. La qualità del rapporto tra professionista e paziente è determinante per la riuscita della terapia.

Si è creato un buon feeling? Quando parlo mi prende sul serio? Mi capisce?

Posso immaginarmi di continuare a lavorare con questa persona per un lungo periodo?

Penso di potermi aprire con questa o questo terapeuta?

Il suo metodo di lavoro e la sua posizione nei confronti di psicofarmaci e medicina complementare mi convincono?

Appunti personali
