

Gli psicoterapeuti hanno formazioni diverse secondo l'orientamento della scuola di specializzazione frequentata. Questo comporta l'utilizzo di tecniche diverse o di approcci al disagio differenti. Le teorie di riferimento consentono di osservare il paziente come se si avessero delle lenti formative e permette di intervenire nella sofferenza con tempi e modi che differiscono da approccio ad approccio.

Gli orientamenti principali sono: psicodinamica, comportamentismo, sistemica, gruppanalisi, gestalt; bioenergetica.

Da queste poi si dipartono formazioni più specifiche relative all'adesione a specifici esponenti delle correnti (per esempio nella psicodinamica ritroviamo la psicoanalisi notoriamente freudiana, ma anche l'analisi junghiana, quella adleriana etc...) .

La psicodinamica si sofferma sull'inconscio e sulle dinamiche profonde dell'individuo; utilizza l'interpretazione dei sogni, ed offre interpretazioni per gli atti quotidiani del paziente.

L'approccio cognitivo comportamentale interviene sugli aspetti cognitivi e comportamentali dell'individuo cercando di modificare pensieri e atteggiamenti con interventi direttivi e correttivi. La modifica di pensieri rigidi e l'azione di prescrizioni correttive facilita la ristrutturazione cognitiva e favorisce l'acquisizione di comportamenti più funzionali ed adattivi.

La formazione sistemica o familiare mira a ricostruire i processi che hanno condotto

l'individuo ad assumere un comportamento disfunzionale aiutandolo a intraprendere liberamente percorsi più funzionali. L'intervento ricostruisce la storia dell'individuo a partire dalle trame familiari tramite l'utilizzo del genogramma (una sorta di mappa delle relazioni familiari) e l'invito di uno o più membri della famiglia quando questo è accettato da chi fa richiesta di aiuto. L'individuo è perciò considerato inserito in un sistema di relazioni che influenzano le sue scelte di cui, però, non è sempre consapevole. L'azione non è direttiva ma il percorso terapeutico è costruito insieme al cliente.

La gruppoanalisi è un intervento terapeutico condiviso in un gruppo di soggetti che si incontrano condividendo lo stesso problema guidati da un terapeuta che offre interpretazioni a tutto il gruppo connettendo le esperienze di ciascuno con quelle altrui in modo da contribuire ad un cambiamento evolutivo del gruppo e di ciascun membro.

La gestalt è un percorso di acquisizione della consapevolezza di sé stessi negli aspetti emotivi e comportamentali comprendendo il ruolo della nostra esistenza nell'intreccio relazionale in cui siamo inseriti e dunque prendendo maggior consapevolezza di sé nel qui ed ora dell'esistenza.

La bioenergetica è un orientamento volto al recupero dell'energia corporea e all'acquisizione del benessere attraverso la costruzione di un'armonia tra corpo e mente. Questo approccio fa ricorso ad esercizi fisici, respiratori e di rilassamento mirati ad una maggiore consapevolezza del corpo e dunque alla progressiva eliminazione dei sintomi che alterano il nostro equilibrio psicofisico.