



STUDIO

PSICOLOGO  
BRIANZA

Dott. Fabiano Molinaro

APPROFONDIMENTI

1. Perché andare dallo psicologo?

# Perché andare dallo psicologo?

Studio Psicologo Brianza | Dott. Fabiano Molinaro

E' innegabile: nonostante le numerose campagne mediatiche e la buona informazione su internet stiano sempre più favorendo la nascita di una vera e propria cultura psicologica nel nostro paese, il classico pregiudizio secondo cui **andare dallo psicologo** significa "essere matti" continua purtroppo a perdurare. Tale concezione, che in alcuni casi può dar luogo a forme di rifiuto assimilabili a un vero e proprio stigma sociale, ha generato e genera tuttora molte false credenze riguardo al concetto di disagio mentale. Sembra quindi particolarmente utile fare chiarezza in tal senso, affinché la persona in difficoltà possa sentirsi a proprio agio nel richiedere aiuto in particolari momenti della propria vita, senza che insorgano sentimenti di vergogna o di eccessiva preoccupazione.

Nella società in cui viviamo, caratterizzata dall'individualismo e dal mito dell'autoaffermazione, chiedere aiuto viene spesso considerato un segno di debolezza. L'atteggiamento incoraggiato e premiato, infatti, è quello di chi sa cavarsela da solo, del *self made man*, che con coraggio e fiera determinazione lotta contro le avversità della vita. Questo ideale, implicito ma ben identificabile nella cultura occidentale contemporanea, sembra ancor più consolidato per quanto riguarda l'ambito del **benessere psicologico**. Se infatti la richiesta di aiuto viene comunemente accettata e addirittura incoraggiata nel caso di problemi di carattere fisico e corporeo, tale richiesta viene al contrario osteggiata nel caso di difficoltà che attengono all'area psichica. Probabilmente tale situazione è anche favorita da una sorta di timore che comunemente si rileva nei confronti dello psicologo e di ciò che si fa in terapia: andare dallo "strizzacervelli" significa non soltanto essere deboli o avere problemi mentali, ma significa anche con tutta probabilità andare a farsi fare il lavaggio del cervello.

Non è facile scardinare stereotipi e credenze di tal genere, in quanto sono ben radicati nel pensare comune. E' dunque compito fondamentale del professionista ribadire con forza la totale insostenibilità di tali concetti, chiarendo esplicitamente e

concretamente il concetto di **disagio psicologico** e le modalità abitualmente messe in atto dallo psicologo per aiutare il cliente che si avvale della sua collaborazione.

Tutti sperimentiamo nel corso della vita dei momenti di difficoltà. Possono essere legati a eventi specifici, accaduti nel passato o nel presente, oppure possono riferirsi a situazioni più complesse e generalizzate, quali ad esempio la sfera relazionale, la gestione di risposte emotive percepite come disturbanti, o l'incapacità di prendere le distanze da comportamenti che generano sofferenza. Di norma, tutti noi siamo in grado di adottare strategie e atteggiamenti orientati alla risoluzione di tali situazioni problematiche, mobilitando molteplici tipi di risorse: capacità personali, supporti relazionali messi a disposizione dalla famiglia, dal partner o dagli amici, strumenti compensativi di varia natura. Tuttavia, non sempre le risorse a disposizione in un dato momento risultano sufficienti a modificare e risolvere il problema. I motivi possono essere molti, e spesso la "gravità" della situazione non è il criterio determinante. A volte risulta semplicemente più utile rivolgersi a un professionista che, sulla base di specifiche competenze acquisite nel corso di un adeguato percorso formativo, sia in grado di aiutare la persona ad attivare le proprie risorse e ad orientarle in maniera congrua allo scopo che si desidera raggiungere.

In quest'ottica, **rivolgersi allo psicologo** significa quindi richiedere l'intervento di un professionista, esperto in materia, che con il proprio lavoro aiuterà il cliente a trovare la propria strada, attraverso lo sviluppo di una maggior conoscenza di sé e di una maggior autoconsapevolezza. Lo strumento principale utilizzato tipicamente dallo psicologo è il dialogo, la parola, all'interno di una relazione cooperativa i cui obiettivi vengono mutualmente condivisi e co-costruiti dalla coppia. E' importante sottolineare che lo psicologo è un tecnico: egli adotterà pratiche e comportamenti orientati al lavoro con il paziente. Ecco perché il dialogo con il professionista non può essere paragonato a quello che si può intrattenere con un familiare o con un conoscente: la conversazione con lo psicologo è costantemente regolata da quest'ultimo sulla base di criteri precisi e scientificamente rigorosi, mirati all'obiettivo. Per questo motivo, spesso lo psicologo si avvale dell'uso di tecniche specifiche, scelte in base al contesto e alla situazione, e di esercizi proposti al cliente, coerenti con l'impostazione teorica e l'orientamento terapeutico di riferimento. L'atteggiamento assunto dallo psicologo è empatico, orientato alla comprensione, non giudicante. Il rispetto più profondo nei confronti del paziente è sempre alla base di ogni intervento psicologico, ed è garantito e disciplinato dal codice deontologico.

Lo psicologo è inoltre vincolato dal segreto professionale, e la privacy del cliente è tutelata con la massima cura.

Sulla base di tali considerazioni, dovrebbe essere evidente che il timore nei confronti dello psicologo è totalmente ingiustificato. Il professionista mette a disposizione del cliente le proprie competenze e conoscenze, acquisite nel corso di anni di studio teorico e di pratica clinica, al fine di aiutarlo a raggiungere determinati obiettivi, condivisi ed esplicitamente definiti nel contratto iniziale. Il fine ultimo del lavoro dello psicologo non è certo quello di modificare la personalità del paziente, o i suoi personalissimi modi di affrontare la vita, ma al contrario quello di aiutarlo a comprendere se stesso, apprezzando le proprie peculiarità. In tal modo egli potrà osservare i propri punti di forza e le proprie debolezze con uno sguardo genuinamente curioso e benevolente. La comprensione di sé è quindi la condizione necessaria perché avvenga un cambiamento positivo: grazie ad essa, il paziente si sentirà libero di esplorare parti di sé e modalità di stare con l'altro alternative e orientate ad un maggiore benessere. Tali parti di sé e modalità non sono da intendersi come nuove acquisizioni: esse erano potenzialmente disponibili fin dall'inizio ma, per qualche motivo, risultavano inaccessibili o inattivabili dalla persona. Il lavoro psicologico non le ha create, le ha solo portate alla luce.

3

Torniamo quindi alla domanda iniziale: perché **andare dallo psicologo**? Come si è visto, i motivi possono essere molti. Si può avvertire tale esigenza a causa di particolari situazioni di disagio, generate ad esempio da emozioni o sentimenti vissuti come spiacevoli dalla persona (si pensi alla tristezza o alla rabbia), oppure da eventi specifici quali lutti o malattie, oppure ancora da crisi di tipo relazionale. In altri casi, una persona può richiedere l'aiuto di un professionista quando sente di voler attuare un cambiamento concreto nella propria vita. E' il caso di chi vorrebbe interrompere il proprio rapporto di dipendenza nei confronti di una sostanza, del fumo, o del gioco d'azzardo. Altre situazioni tipiche in cui può essere utile avvalersi dell'aiuto dello psicologo sono quelle derivate da difficoltà particolari causate dall'insorgenza di potenti stati d'ansia (parlare in pubblico, prendere l'aereo, portare a termine alcuni compiti). Oppure ancora, si può beneficiare di un lavoro psicologico mirato nei casi in cui vi siano disturbi del sonno, algie o sindromi dolorose non riferibili a condizioni di carattere medico. Inoltre, lo psicologo è d'aiuto nei casi in cui insorgano disturbi alimentari, quali anoressia, bulimia e obesità, o disturbi sessuali psicogeni.

In tutti i casi succitati, **lo psicologo può fornire spiegazioni** sulle possibili cause del disagio presentato dal paziente, e può consigliare e somministrare un trattamento efficace, con particolare attenzione al raggiungimento di risultati soddisfacenti nel più breve tempo possibile.

**Studio Psicologo Brianza | Dott. Fabiano Molinaro**

Website: [www.psicologobrianza.it](http://www.psicologobrianza.it)

Mobile: 366.15.23.889

Email: [molinaro@psicologobrianza.it](mailto:molinaro@psicologobrianza.it)