



Andare dallo psicologo: una mini-guida per orientarsi

Maura Maria Schiavetta

Perchè serve la psicologia?

Il termine psicologia deriva dal greco *psyché* e *logos* e significa “scienza dell'anima”.

Non è un termine greco, ma un neologismo creato nel rinascimento e dobbiamo aspettare la metà dell'800 perchè nasca il primo laboratorio di psicologia scientifica, a Lipsia.

La psicologia è una scienza che si occupa dei processi mentali, del comportamento e delle relazioni umane, con lo scopo di promuovere il miglioramento della qualità della vita.

La psicologia è un sapere che si fonda sui risultati della ricerca scientifica e sui contributi delle discipline antropologiche, data la complessità dell'essere umano.

Si occupa dello studio e del trattamento delle funzioni psichiche sia in condizioni di benessere, sia in condizioni di sofferenza o disagio mentale.

Per quanto riguarda il **benessere psicologico**, la psicologia, grazie a competenze e a strumenti specifici, ha applicazioni in tutti i contesti della vita quotidiana, come:

- *passaggi critici nel ciclo di vita*: infanzia, adolescenza, coppia e sessualità, gravidanza, terza età
- *prevenzione e benessere*: salute, sicurezza, violenza, dipendenza da sostanze
- *educazione e sviluppo*: scuola, disturbi dell'apprendimento, genitorialità, processi di formazione
- *disturbi cognitivi*: valutazione e riabilitazione neuropsicologica

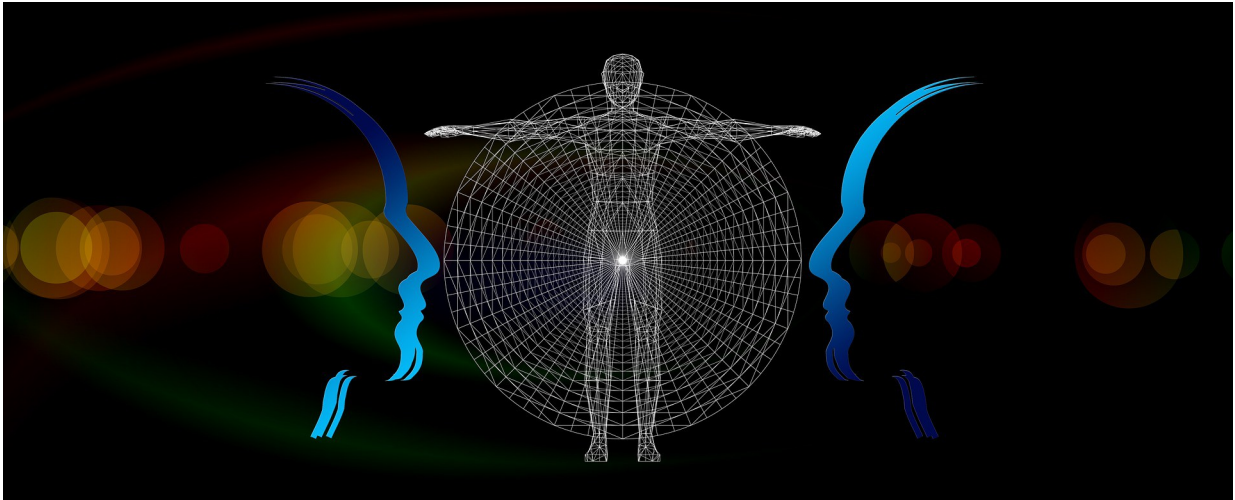
- *lavoro ed organizzazioni* (selezione, testing e valutazione, presa di decisioni, analisi organizzativa, team building), e in numerosi altri ambiti come immigrazione, giustizia, sport, ergonomia, eventi traumatici e così via.

Le attività dello psicologo sono indirizzate non solo al singolo individuo ma alla collettività, come nella promozione della salute individuale e sociale e nella ricerca psicosociale.

Per quanto riguarda l'applicazione in condizioni di **sofferenza**, la psicologia studia e tratta le problematiche della sfera comportamentale, relazionale, cognitiva o affettiva di una persona, che causa difficoltà nella vita lavorativa, sociale o personale.

In questo caso, lo psicologo:

- porta alla luce problemi che possono influenzare negativamente la vita personale e relazionale
- offre un supporto su un tema specifico
- aiuta a cambiare la prospettiva con cui si vede un problema
- aiuta a ritrovare il proprio equilibrio.



Gli operatori “psi”

È necessario conoscere le differenze tra le varie figure che operano nel mondo “psi”, per capire esattamente a chi rivolgersi in caso di bisogno.

LO PSICOLOGO

Lo Psicologo consegue la laurea in Psicologia e, dopo aver effettuato un tirocinio della durata di un anno e aver superato l’Esame di Stato, si iscrive all’Ordine degli Psicologi (sezione A), per avere accesso alla professione.

Lo Psicologo, come richiesto dal Codice Deontologico, aggiorna continuamente la propria formazione ed utilizza soltanto le tecniche e le conoscenze per le quali ha ottenuto adeguata formazione.

Che cosa fa lo psicologo?

- ➔ Offre un primo ascolto, la valutazione, la diagnosi e il supporto per tutti i disagi psicologici

- ➔ Aiuta ad affrontare e superare al meglio i momenti di crisi e di crescita
- ➔ Apre uno spazio personale per esprimere e superare le proprie difficoltà
- ➔ Aiuta a mantenere e migliorare il proprio benessere mentale
- ➔ Si occupa di orientamento scolastico e professionale
- ➔ Utilizza i test psicologici

Lo Psicologo non può fare terapia (a meno che non sia specializzato in psicoterapia) e in nessun caso può prescrivere psicofarmaci.

LO PSICOTERAPEUTA

È uno psicologo o un medico che prosegue la sua formazione presso una Scuola di Specializzazione Universitaria o Privata riconosciuta dal Ministero competente, per la durata di 4 anni.

Lo Psicoterapeuta aiuta a risolvere eventuali traumi psicologici e a rimuovere gli ostacoli che impediscono la normale espressione della maturità psicologica, sbloccando la crescita dell'individuo.

Cosa fa lo Psicoterapeuta?

- ➔ Utilizza la relazione, l'ascolto e la parola per affrontare problematiche psicologiche che creano un forte disagio alla persona
- ➔ Conduce terapie con persone che soffrono di disturbi psicologici (disturbi d'ansia, dell'umore, dell'alimentazione, sessuali, di stress..) e disturbi di personalità
- ➔ Aiuta a rimuovere gli ostacoli che impediscono la normale crescita dell'individuo

➔ Collabora con lo Psichiatra, che si occupa della parte farmacologica, nel trattamento di disturbi psichiatrici gravi

Le psicoterapie possono essere individuali, di coppia, familiari e di gruppo.

Esistono differenti approcci in Psicoterapia (tra cui la Psicoterapia ad orientamento Psicodinamico, Sistemico-Relazionale, Cognitivo-Comportamentale, Analisi transazionale, Analisi bioenergetica, ecc..) da cui derivano alcune differenze nelle modalità di intervento.

Le differenze si basano sul dare importanza a una o più dimensioni dell'esperienza umana:

- fisica (fisiologia, del corpo umano, sensazioni e percezioni)
- emotiva (emozioni, sentimenti, umore)
- cognitiva (pensieri, immagini, convinzioni)
- comportamentale (azioni)
- interpersonale (relazioni con gli altri)
- spirituale (questioni esistenziali della vita)

Dal 1987 esiste anche un metodo utilizzato per l'elaborazione del trauma, l'EMDR, che dà importanza contemporaneamente alla dimensione cognitiva, emotiva e corporea della situazione stressante che ha causato un blocco. È riconosciuto dall'OMS come metodo più efficace nel trattamento del disturbo post-traumatico da stress e si basa sulla ricerca scientifica.

LO PSICHIATRA

Lo Psichiatra è medico che ha conseguito una specializzazione della durata di 4 anni in Psichiatria, con una formazione di base prevalentemente medico-farmacologica.

Che cosa fa lo Psichiatra?

- ➔ Si occupa di diagnosi, prevenzione e terapia delle malattie mentali (schizofrenia, depressione etc.)
- ➔ Può prescrivere psicofarmaci, cosa che non può fare uno Psicologo o uno Psicologo-Psicoterapeuta.

IL NEUROPSICHIATRA INFANTILE

Il Neuropsichiatra infantile è un medico che ha conseguito una specializzazione in Neuropsichiatria Infantile.

Che cosa fa il Neuropsichiatra infantile?

Cura le patologie del sistema nervoso e i disagi mentali dei bambini e degli adolescenti fino ai 16 – 18 anni. Le competenze specifiche del Neuropsichiatra infantile sono ad esempio le convulsioni infantili, l'epilessia, ma anche l'autismo, le psicosi, le nevrosi.

IL NEUROLOGO

Il Neurologo è un medico che ha conseguito una specializzazione in Neurologia.

Che cosa fa il Neurologo?

E' un medico con una formazione specificamente rivolta alla diagnosi, alla cura e alla prevenzione delle malattie del Sistema Nervoso Centrale e Periferico (traumi, ictus, tumori, Morbo di Parkinson, Morbo di Alzheimer, Sclerosi multipla, Epilessia, malattie ereditarie e congenite, neuropatie periferiche, malattie muscolari etc.).



Decidere di consultare uno psicoterapeuta

Chiunque, in momenti particolari della propria vita, può avvertire una sofferenza, che si può presentare sotto forma di disturbi del sonno, problematiche sul lavoro, malessere personale, conflitti relazionali, ecc.

Quando ci sentiamo stressati, arrabbiati, depressi, ansiosi, quando si subisce un trauma, un lutto, una separazione, quando si devono gestire situazioni emotivamente difficili o relazioni complicate, quando ci troviamo in una delle infinite possibilità in cui abbiamo provato e riprovato ad uscirne, ma sentiamo che siamo sempre nello stesso labirinto, possiamo chiedere aiuto.

Ormai (si spera!) siamo lontani dalla visione dello psicologo come “il medico dei matti”, e sempre più persone, coppie, famiglie, giovani, si rivolgono ad uno psicologo per affrontare un disagio emotivo o relazionale. È sempre più “normale” farlo.

È sempre più diffuso e spesso capita di sentire pazienti in terapia che pubblicizzano lo psicologo a qualche amico o conoscente in difficoltà.

Se ne parla, non è più qualcosa da vivere in segreto, anzi quello che alcuni pazienti riferiscono è di sentire nei discorsi “la mia psicologa dice che...”. Diventa un pensiero da condividere.

Dallo psicologo possiamo affrontare ciò che ci preoccupa e non ci rende felici, in vista di un miglioramento sia personale che relazionale.

Esprimere le proprie difficoltà e chiedere aiuto per affrontare situazioni stressanti, soprattutto quando ci si accorge che da soli non si trovano più alternative valide al problema, è non solo legittimo ma segno di maturità e coraggio.

Ci vuole coraggio per mettersi in discussione e capire cosa non va, mentre è molto più facile rimandare, non pensarci o dare sempre le colpe agli altri.

Troppo spesso ci si limita a “sopravvivere” o a “lasciar correre”, mettere da parte ciò che non va, nella speranza che tutto passi da sé, e ci si dimentica che, al di là del non soffrire, si può lavorare per stare meglio e riprendere in mano la propria vita, che può essere ricca e piena di potenzialità.

Spesso, nella risoluzione dei sintomi dell'ansia o della depressione e nell'intraprendere una riflessione su di sé, la sensazione riportata è quella di sentirsi “più dentro la propria vita”, di avere più controllo e sentirsi più soddisfatti, rispetto ad una sensazione di “pilota automatico” che si avverte quando ci ritroviamo sempre nelle stesse dinamiche, in cui ci sentiamo impotenti o in balia.

Un giorno una paziente mi disse: *“Non riesco neanche a piangere”*.

Questa frase mi ha molto colpito perché fa riferimento ad una difficoltà, se non impossibilità, a soffrire. Apparentemente soffrire non sembra una bella cosa e tutti, soprattutto nella società di oggi, rifuggiamo da qualsiasi occasione di fallimento, delusione o sofferenza generale.

Quando si provano emozioni cosiddette “negative”, che di negativo però hanno ben poco rispetto alla nostra esistenza e alla capacità di far fronte a situazioni

stressanti, cerchiamo di eliminarle, di scappare il più velocemente possibile da quelle sensazioni.

Eppure se non ci fossero, come sapremmo che una certa condizione non ci sta bene e che vorremmo cambiarla?

Il far finta di niente non paga, perché non si riesce comunque a mettere da parte i motivi per cui si soffre, essi ritornano inevitabilmente nella nostra quotidianità, sotto forme diverse, camuffate, e ci fanno star male ancora di più perché vengono trascinate in modo automatico.

A volte capita di mettere da parte i propri bisogni, i propri desideri, a favore dei desideri e dei bisogni degli altri. Sembra che le sofferenze degli altri siano più grandi rispetto alle nostre e che per questo non abbiamo il diritto di esprimerle. Non è anche questa sofferenza?

“Non posso piangere perché c'è sempre qualcuno che ha un problema più grande o che non mi dà spazio, se provo a parlarne” continua la paziente.

Da queste parole sembra quasi che siano gli altri ad essere così potenti o ingombranti, da non lasciare spazio.

La ragazza si riferisce al fatto che tante volte ha provato ad aprirsi con sua madre, esprimendo quello che non andava, come si sentiva, non tanto per avere soluzioni pratiche, ma per sfogarsi e dare spazio alle parole mai dette che ribollivano dentro.

La reazione della madre è sempre stata quella di coprire con il suo dispiacere, perché avrebbe voluto togliere subito il dolore alla figlia e si sentiva inutile nel non poter fare niente. Così spesso si è messa a piangere lei, a tirar fuori i suoi problemi.

E la figlia sente di non poter esserci per quello che è: cioè stanca, delusa, arrabbiata, triste, nervosa, in quel momento.

La ragazza lo avverte e si chiede: *“E io dove sono finita?”*

Questo apre ad una riflessione su di sé e ad una ricerca su come potersi esprimere oggi, al di là di quello che ha sempre vissuto. Si tratta spesso di togliersi dei pesi per andare avanti più leggeri.

Ho voluto fare questo esempio, che non parla di chiari sintomi di ansia, problemi con il cibo, con il sonno, irritabilità, nervosismo, fine di una storia d'amore, lutti, ecc., elementi più visibili a tutti, per cui quasi per sfinimento si finisce per chiedere aiuto. Qui si parte da una insoddisfazione di fondo, un sentire di non essere felici. Anche questa è una domanda che può far muovere alla ricerca dello psicologo.

Penso che oggi, al di là di ogni aspettativa della società, sia importante permettersi anche di mostrare il proprio lato debole, fragile, darsi uno spazio e un tempo per parlare di sé e delle proprie questioni.

Riappropriarsi della propria vita è un'azione coraggiosa e non ha niente a che fare con il lamento o il piangersi addosso. Anzi, chi lo fa tira fuori la forza necessaria per guardarsi dentro, toccare i propri limiti e le proprie debolezze.

Ma perchè dobbiamo passare da questo lavoro psicologico che può essere impegnativo?

Perchè è solo un lato della stessa medaglia: dall'altra parte c'è il godersi appieno le cose, il sentirsi soddisfatti, consapevoli e padroni delle proprie scelte.

La strada del mettersi in gioco è la stessa strada della sofferenza e se la attraversiamo possiamo uscirne vincenti e vivere una vita piena.



Scegliere uno psicologo

Quando si prende la decisione di rivolgersi ad uno psicologo per affrontare un problema, abbiamo già compiuto un passo importante: abbiamo valutato che il nostro stato emotivo, la nostra relazione, i sintomi che abbiamo sviluppato, non ci fanno star bene e vogliamo chiedere aiuto per risolverli.

A chi mi rivolgo?

- 1) Nella scelta dello psicologo, può essere utile **confrontarsi con persone che hanno già fatto un percorso simile** per chiedere consiglio.

Spesso mi capita che le persone arrivino a me attraverso il "passaparola", perchè qualche amico o conoscente si è trovato bene e ha ottenuto risultati positivi.

- 2) Si può chiedere consiglio anche **al proprio medico** o pediatra se si tratta di problematiche legate ai figli.

A volta capita che il medico di base o il ginecologo o altre figure sanitarie abbiano contatti con uno psicologo o psicoterapeuta e in questi casi inviano il

caso per essere trattato, in una modalità di cooperazione per il benessere completo della persona.

- 3) Quando non si può chiedere questo aiuto, perchè ad esempio si vive da poco in una nuova città o non si vuole far sapere di questa decisione, può essere utile **cercare su internet** un professionista.

La prima scelta è tra il pubblico e il privato:

- *nel pubblico*, ci sono strutture che offrono un servizio di psicoterapia a prezzi calmierati o addirittura gratuitamente in alcune regioni. Sono le associazioni, i consultori familiari o i CPS (Centro Psico-Sociale) di zona.

- *nel privato*, ci sono molti studi associati o privati che svolgono la psicoterapia, in un rapporto più diretto, in una scelta di orari più ampia e in una dimensione più intima e curata direttamente dal professionista.

Come effettuare la ricerca?

- 1) La ricerca può avvenire **per zona**: attraverso i servizi di mappatura del territorio, ad esempio Google Maps, si possono trovare i professionisti più vicini a casa o al posto di lavoro.

Scrivendo la città (es. "psicologo Milano") o ancora più precisamente la via (es. "psicologo Milano corso Vercelli") sarà possibile trovare uno studio o un consultorio disponibile.

- 2) La ricerca può avvenire **per problema**: posso voler risolvere un disturbo d'ansia, di sonno, un problema sul lavoro, o superare un lutto o una separazione. Nella barra scriverò in questo caso "psicologo ansia", "psicologo depressione", ecc.

- 3) La ricerca può avvenire **per orientamento teorico e metodologia**: se mi sono informato e ho già in mente quale approccio si adatta meglio alle mie esigenze, posso scrivere ad esempio "ipnosi", "psicoanalista", "terapia familiare", "terapia di coppia", "terapeuta EMDR" aggiungendo il nome della mia città.

Ricorda di controllare l'esperienza formativa del professionista: esistono gli Albi professionali regionali a cui uno psicologo deve essere iscritto per

esercitare la professione. Nella pagina dell'Albo viene anche indicato se lo psicologo è abilitato all'esercizio della psicoterapia.

Come mi oriento tra le proposte?

E' molto importante che si sviluppi una certa empatia con il terapeuta, che ci si riconosca in qualcosa di personale nell'incontro o anche prima, nella ricerca che si effettua per fissare un appuntamento.

Può essere lo stile comunicativo, la visione del problema, le parole che usa negli articoli che leggi o nei video che ascolti, qualsiasi cosa che arrivi a trasmettere un'emozione.

La relazione con lo psicologo è un incontro e sarà molto importante, in quanto parte stessa della terapia.

Sentirsi a proprio agio nello studio dello psicologo è già un buon modo per iniziare a raccontare delle cose di sé che magari non si è mai avuto il coraggio di raccontare a nessuno.

Ma attenzione! Questo **non significa che deve essere tutto perfetto, anzi!**

Se emergono emozioni di rabbia o fastidio o delusione o altro nella relazione con il terapeuta è bene parlarne e anzi lo studio diventa il luogo privilegiato e sicuro, perché luogo intimo e contenuto, per poter affrontare come ci si sente in quel momento: è probabile che quelle sensazioni tu le abbia già provate in altre situazioni e con altre persone "all'esterno".

Qui, però, hai la possibilità di parlarne e capire con un esperto come ti muovi nella relazione e come ti fa sentire.

Buon percorso!

Maura Maria Schiavetta

Psicologa Psicoterapeuta

Iscrizione Albo degli Psicologi della Lombardia, n. 9708
abilitata all'esercizio della psicoterapia

Studio: via Marghera 6/B – 20149 Milano
cell: 3381213793

www.direzionepsicologia.it

