

## **DOMANDE FREQUENTI**

### **1. Chi va dallo psicologo-psicoterapeuta?**

Sfatiamo un luogo comune nonchè pregiudizio culturale, secondo cui chi va dallo psicologo è un 'matto' o si debba vergognare di tale scelta! È esattamente il contrario, spesso sono persone che hanno già consapevolezza della difficoltà nonché una profonda sensibilità che gli consente di mettersi in contatto con le proprie emozioni. Sono persone che vivono una situazione di malessere, dettata da una difficoltà personale o in relazione agli altri, oppure si trovano ad affrontare situazioni a forte impatto emotivo e destabilizzanti. Hanno talvolta necessità di essere sostenuti ed appoggiati da qualcuno di neutrale e di non giudicante.

Sono persone coraggiose, perchè ammettere di avere una difficoltà anziché fare finta di nulla è il primo passo per superarla, inoltre cercare l'aiuto in un estraneo può risultare altrettanto spaventoso: il loro mettersi in discussione è degno di ammirazione!

*“Faccio lo psicoterapeuta da diversi anni e ogni giorno vengo in contatto con persone gravemente disturbate. Poi per fortuna vado nel mio studio e incontro i miei pazienti! (anonimo in rete)”*

Trovo di particolare importanza l'uso dell'autoironia, intendendo con essa un modo gentile e genuino di umorismo, quello costruttivo, in grado di ridimensionare quelli che sentiamo essere dei tabù o limiti importanti. Il sorriso, anche rivolto a se stessi, in modo non giudicante, aiuta il benessere affettivo, sociale e professionale!

### **2. Che differenza c'è fra psicologo, psicoterapeuta e psichiatra?**

Talvolta districarsi fra le varie figure professionali e capire quella che più si adatta al nostro bisogno non è semplice o intuitivo. Proviamo a fare un po' di ordine.

- Lo Psicologo è un laureato presso la facoltà di Psicologia che, in seguito ad un tirocinio obbligatorio di un anno, ha superato l'esame di abilitazione alla professione ed è quindi iscritto all'ordine degli Psicologi.

Lo Psicologo collabora con strutture sanitarie o sociali, con le scuole per effettuare prevenzione o interventi sul disagio psichico, con le aziende per migliorare il contesto organizzativo, oppure in contesto accademico per svolgere ricerca scientifica e insegnamento. Può accogliere nel proprio studio privato persone che necessitano di consulenze o di colloqui di sostegno psicologico per supportarle durante il periodo di difficoltà; può somministrare test psicodiagnostici e fare valutazione oppure occuparsi di riabilitazione (per esempio svolge stimolazione cognitiva sia negli adulti e anziani che nei Disturbi Specifici dell'apprendimento nei bambini). Non può addentrarsi nel “profondo della psiche umana” quindi non può focalizzare gli interventi sulla cura dei disturbi psicopatologici che è prerogativa come vedremo dello Psicoterapeuta; non può prescrivere farmaci perchè non è un Medico, la terapia farmacologica quindi vedremo che è prerogativa dello Psichiatra.

– Lo Psichiatra è un Medico laureato presso la facoltà di Medicina e Chirurgia che in seguito all'abilitazione ha proseguito la formazione con la specializzazione quadriennale in Psichiatria. È formato a trattare i disturbi mentali dal punto di vista medico e può prescrivere una terapia farmacologica qualora lo ritenga necessario. Talvolta collabora con lo Psicoterapeuta, altre volte

ha egli stesso effettuato una formazione in Psicoterapia e pertanto può essere abilitato al suo all'esercizio.

– Lo Psicoterapeuta può essere sia Psicologo che Psichiatra, è quindi anzitutto iscritto ai relativi ordini professionali, e può svolgere le attività preposte a tali figure professionali (vedi sopra): ha poi effettuato una formazione specifica di almeno quattro anni in Psicoterapia. Data la pratica svolta è in grado di curare i disturbi psicopatologici di varia natura ed entità addentrandosi quindi più in profondità nella psiche del paziente rispetto alla sola consulenza psicologica. Le scuole preparatorie alla psicoterapia sono di molteplici indirizzi diversi, le più diffuse quelle psicoanalitiche, cognitivo-comportamentali, sistemiche-familiari.

Ad oggi emergono sempre di più molteplici figure professionali che ruotano nell'ambito del benessere e del disagio psichico. Per esempio i Coach e i Counselor, sicuramente a grande utilità motivazionale e che possono risultare essenziali per sbloccare un periodo di émpasse sopraggiunto nella propria vita; tuttavia è corretto sapere che queste figure non hanno una formazione idonea per affrontare la patologia mentale, sia lieve che severa, e pertanto non possono avere ruolo curativo né per un supporto psicologico propriamente detto.

### **3. Come funziona ?**

Ricevo su appuntamento, pertanto è necessario fissare telefonicamente o via internet un primo incontro conoscitivo nel quale ci sarà spazio per le reciproche presentazioni e verrà chiesta la motivazione della richiesta di aiuto o gli obiettivi personali iniziali.

Dopo aver ascoltato la storia della persona avrò modo di capire le prime necessità e quindi proporre un'ipotesi di intervento fra varie possibili, per esempio una più approfondita valutazione diagnostica e clinica, un percorso di sostegno di durata limitata, piuttosto che una psicoterapia. È importante capire che le scelte sono differenti in base alla persona e alla problematica e i percorsi sono individualizzati proprio per garantire la migliore aderenza possibile al paziente: il principio è che “la maglietta che va bene a me, a te può essere stretta o larga”.

In base al tipo di problematica potrò invece rimandare a un collega specializzato nella stessa e più idoneo al trattamento, con grande serietà e onesta' che mi contraddistingue.

Le sedute hanno una durata di 50 minuti, anche se talvolta con l'accoglienza e la restituzione possono arrivare al tempo massimo di un'ora. La cadenza proposta è settimanale ma varia a seconda delle esigenze della persona, creando quindi percorsi personalizzati che partono da due sedute settimanali a sedute quindicinali.

Ritengo importante sottolineare che il lavoro dello Psicologo Psicoterapeuta non è quello di sostituirsi al paziente nelle sue scelte di vita, ma è quello di affiancarlo affinché trovi la propria direzione.

“I migliori insegnamenti sono quelli che ti dicono dove guardare, ma non ti dicono cosa vedere”  
(Alexandra Trenfor)

Per questo la tendenza è quella di evitare consigli durante la psicoterapia, se non per le consulenze specifiche come accade talvolta per esempio in alcuni colloqui a sostegno della genitorialità. La richiesta dei consigli è molto frequente, fisiologica direi e quindi comprensibile, tuttavia il paziente potrebbe non essere pronto ad ascoltarli piuttosto che non ritrovarsi nello stesso sistema di valori o modalità di pensiero (ricordate l'esempio della maglietta di prima?), senza contare che questo creerebbe un vortice nel quale il paziente continuerebbe a richiedere consigli senza imparare ad ampliare la propria percezione dei pensieri, emozioni, rapporti né a sviluppare autonomie e fiducia di sé.

Durante le sedute il paziente può parlare liberamente di ciò che ritiene importante o che “gli passa per la testa”, può focalizzarsi su un problema o parlare di ciò che accade nella sua vita, si possono talvolta analizzare i sogni.

Altre volte il terapeuta propone strumenti specifici quali le tecniche di rilassamento, la mindfulness, l'ACT.

Per qualsiasi desiderio di approfondimento o di chiarimento non esitate a contattarmi.