

Dott.ssa Daniela Maimone
psicologa-psicoterapeuta
tel. 349 32 30 279
www.psicologiaepsicoterapia.it



Sabrina Gariddi

Chi va dallo psicologo?

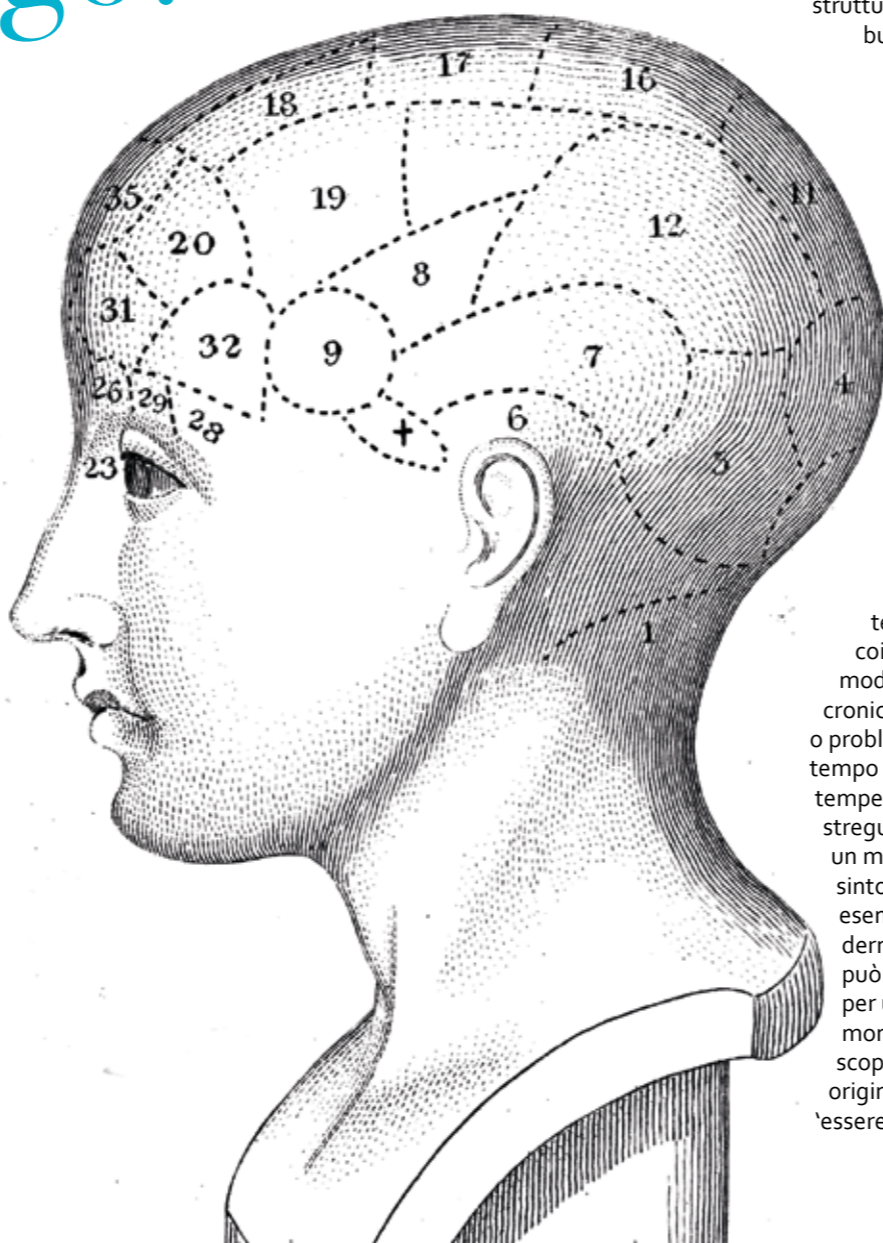
Sin troppi luoghi comuni alcune volte bloccano chi dovrebbe o potrebbe rivolgersi ad uno psicoterapeuta o chi ha già in atto un percorso psicoterapeutico con un professionista. Troppe imprecisioni, spesso dettate dalla disinformazione sono presenti in tale ambito. Eppure ci rendiamo facilmente conto che non può esistere il profilo 'tipo' di chi ha deciso di intraprendere questo percorso. A fornirci le informazioni del caso la dottoressa Daniela Maimone, psicologa e psicoterapeuta.

Bisogno di conoscenza e consapevolezza di sé: potremmo considerare questa prima esigenza un buon motivo per rivolgersi ad uno psicoterapeuta?

Il venire a contatto con aspetti di sé poco noti, può rappresentare uno stimolo ad intraprendere un percorso psicoterapico. Tuttavia, molto più frequentemente accade che una persona si rivolga ad uno psicoterapeuta in reazione ad un disagio, lieve o grave che sia, o, ancora peggio, solo come ultima spiaggia, dopo aver tentato le possibilità più svariate. Più raro è, infatti, il caso di chi decide di intraprendere un percorso, quando avverte semplicemente che qualcosa non fila per il verso giusto, per capire più se stesso o per acquisire nuove consapevolezze.

Erroneamente si pensa che il percorso da compiere possa avere un 'timing' ben stabilito, mentre nella realtà, la tempistica non può essere stabilita a priori. Quali le prime informazioni che invece possono essere fornite in tal senso?

Solitamente un terapeuta esperto può farsi un'idea approssimativa in merito alla tempistica necessaria, valutando fattori, quali, per esempio: l'andamento della terapia nel corso dei primi incontri; la gravità dei sintomi da trattare; gli effetti del problema nella qualità della vita della persona ed i suoi risvolti a cascata in famiglia, al lavoro, a scuola, nella vita sociale; la durata del problema; l'età di insorgenza; l'aver già provato altre psicoterapie prima; le aspettative; la presenza di importanti fattori di mantenimento; l'uso di



Ad oggi regna ancora il mal costume di ricorrere allo psicoterapeuta solo in casi "gravi", dopo aver tentato di farcela da soli o coi mezzi sbagliati. In questo modo, a volte, si rischia di cronicizzare e peggiorare situazioni o problematiche risolvibili in minor tempo se solo si intervenisse tempestivamente

psicofarmaci, ecc.

La durata di una psicoterapia, pertanto, può richiedere ad esempio, alcuni mesi, se è presente un buona motivazione, una scarsa strutturazione del problema ed una buona rete di sostegno. Tempi più lunghi (da 1 anno ad alcuni anni) sono previsti nei casi caratterizzati dalla presenza di disturbi più importanti o nei casi in cui le difese siano radicate e l'ambiente di vita e familiare non sia da supporto.

Avere un malessere e volerlo risolvere pervicacemente da soli. A quali rischi si va incontro?

Ad oggi regna ancora il mal costume di ricorrere allo psicoterapeuta solo in casi "gravi", dopo aver tentato di farcela da soli o coi mezzi sbagliati. In questo modo, a volte, si rischia di cronicizzare e peggiorare situazioni o problematiche risolvibili in minor tempo se solo si intervenisse tempestivamente. Alla stessa stregua di quando ci si rivolge ad un medico specialista per una sintomatologia organica (per esempio, ad un dentista, ad un dermatologo o un cardiologo), si può ricorrere allo psicoterapeuta per un sostegno in un qualsiasi momento della propria vita, allo scopo di ripristinare la spontaneità originaria del proprio modo di 'essere nel mondo'.



Quale il vantaggio reale che una relazione terapeutica può fornire, su quali basi si fonda e come funziona realmente?

Ogni approccio psicoterapico ha una propria cornice teorica di riferimento. Forse, artatamente, si potrebbe dire che alla base dell'efficacia, ormai comprovata da svariati studi clinici, dei più svariati orientamenti, ci sia non tanto una mera comprensione razionale, ma piuttosto la relazione che inevitabilmente viene a crearsi tra due esseri umani che pur mantengono i loro reciproci ruoli (di paziente e terapeuta). Ed allora, proprio all'interno della relazione terapeutica, a chi cura spetta il compito di andare a riconoscere, sostenere, sbloccare ciò è rimasto incistato o ciò che non scorre in modo fluente o che fa sì per esempio

che nel corso della vita si ricada spesso nei medesimi errori.

Attraverso l'avanzare della psicoterapia, lungo tempi e modalità relazionali specifici che caratterizzano la terapia, si ha quindi la possibilità di 'riparare', di sperimentare ciò che nel corso dell'esistenza non è andato per il verso giusto, di interessarsi nuovamente alla vita e sentirsi in sintonia con la propria esistenza: la conseguenza finale sarà di riacquisire la naturale spontaneità e fluidità della persona e la possibilità di un adattamento nuovo e ancora più creativo rispetto a quello precedentemente raggiunto.



Uno degli obiettivi principali della psicoterapia, è favorire il recupero della fiducia nelle risorse personali e nella capacità di riconquistare la piena autonomia per affrontare situazioni stressanti e attraversare le varie tappe del ciclo di vita

Quali sono i luoghi comuni, immediatamente da sfatare, che ruotano intorno al mondo della psicoterapia?

Un'idea ancora parecchio diffusa è che chi fa ricorso allo psicoterapeuta sia necessariamente affetto da una condizione patologica, da contrapporre ad una presunta 'normalità' di chi, invece, non ve ne fa ricorso. Tale preconcetto è dovuto alla tendenza ad assimilare la figura dello psicologo all'immagine classica del medico che cura la malattia. Ancora, tra i 'falsi miti' della psicoterapia, uno dei più gettonati è il timore di diventare 'dipendente' dal terapeuta per il resto della propria vita: al contrario, uno degli obiettivi principali della psicoterapia, è favorire il recupero della fiducia nelle risorse personali e nella capacità di riconquistare la piena autonomia per affrontare situazioni stressanti e attraversare le varie tappe del ciclo di vita. Probabilmente, il timore di 'dipendere' deriva dal fatto che per arrivare a potercela fare da soli è necessario un periodo in cui permettersi di farsi sostenere da un altro significativo (analogamente, per certi versi, a quanto avviene durante le prime tappe evolutive nell'affidarsi ai genitori).

Ancora, molti riferiscono il timore infondato su un potenziale 'lavaggio del cervello' o di essere manipolati da parte di uno psicoterapeuta.

Tale paura trova, purtroppo, i suoi fondamenti nell'operato talvolta svolto da non-professionisti o da figure affini al mondo della psicologia e della psicoterapia (affini, ma non sovrapponibili). Ad ogni modo, nella normalità dei casi, non è di certo il terapeuta a dire cosa fare o quali scelte compiere.

Infine, altro luogo comune è l'idea che bisogna farcela da soli e che ricorrere ad un 'estraneo' sia un'attestazione di fallimento: questa idea non prende in considerazione però l'umiltà del mettersi in discussione, nè la possibilità, nuova per alcuni, di affidarsi ('se' e 'quando' ci si sente di poterlo fare) all'interno di una relazione di fiducia.

Un po' come accade per altre professioni, anche la categoria degli psicologi/psicoterapeuti è oggetto di distorsioni o freddure, rese persino dalle fiction televisive...

Risparmio in questa sede tutti i luoghi comuni che spesso investono gli appartenenti alla categoria (come ad esempio, la presunta capacità di leggere quasi nel pensiero, di individuare tratti di personalità con un solo sguardo, di attribuire significati assoluti e genericamente validi a sogni o posture o segnali di ogni tipo...): per tali freddure, rimando a uno dei tanti blog o gruppi social, nutriti dai, più o meno ironici, racconti di colleghi che condividono scenette quotidiane

e frasi tipiche, frequentemente rivolte loro. Il ruolo dei media, come delle serie tv o delle fiction che non rendono giustizia o rimandano un'idea distorta, a volte, ha come esito quello di alimentare la disinformazione. Ma, per fortuna, questa è solo una minima, talvolta ironica, fetta di questo affascinante mestiere che ha l'onore di custodire verità, di accompagnare, sostenere, stimolare e vedere fiorire le tante esperienze di vita possibili.

In base a quali requisiti viene scelto uno psicoterapeuta? Quali suggerimenti utili per una scelta appropriata?

A guidare la scelta del terapeuta possono essere i fattori più disparati: una simpatia 'a pelle', il passaparola, un primo approccio indiretto col professionista all'interno di un evento promulgativo, l'affinità ad uno specifico approccio teorico di riferimento.

Ma al di là della scelta iniziale, più o meno fortuita, ciò che più conta è quanto avviene nel corso degli incontri con uno specifico terapeuta, ovvero quella sorta di alchimia che permette di co-costruire insieme uno spazio relazionale nutriente, terreno fertile.