

## Andare dallo psicologo: perché nel 2016 fa ancora così tanta “paura”?



Figura 1: Edvard Munch, L'urlo, 1885 Galleria Nazionale di Oslo

E' una realtà concreta quella di non rivolgersi allo psicologo come a qualsiasi altro professionista del settore sanitario e sociale nonostante la maggiore diffusione all'interno della società della figura dello psicologo e dello psicoterapeuta. Molto spesso accade che si consulti uno psicologo solo come “ultima spiaggia”, dopo aver tentato a lungo e invano di risolvere un problema personale da soli o con l'aiuto di altri professionisti. Oppure lo si contatta su consiglio di un medico, solo dopo molto tempo e mille dubbi, spesso soltanto come una prescrizione da seguire e non come scelta dettata da una vera motivazione, presupposti di certo non ideali per una consulenza psicologica. Dunque quali possono essere le paure e le credenze che le persone hanno riguardo agli psicologi? *In primis* è una “legge naturale” **avere paura di ciò che non si conosce** e sugli psicologi oggi si sa ancora troppo poco: lo psicologo, infatti, non è una figura così familiare come può esserlo, ad esempio, il proprio medico di base o altri medici specialisti ed ecco che si innescano, anche inconsapevolmente e come frutto di apprendimenti culturali, pregiudizi e credenze errate; i fenomeni psicologici non sono visibili né tangibili, ma lo sono soltanto gli effetti comportamentali, per cui ciò che non si vede oltre a non ricevere considerazione viene anche ignorato. La mente è comunemente ed erroneamente considerata in modo separato dal corpo ed è probabile che sia questa una delle ragioni per cui si è così disabituati a prendersi cura della propria psiche alla stessa stregua del proprio corpo. Oltre alla scarsità di informazioni corrette sul lavoro dello psicologo/psicoterapeuta, vi è anche il timore di essere giudicati ed etichettati come “pazzi”, associandolo solo ai disturbi mentali, in altre parole, solo a patologie. In realtà **lo psicologo e lo psicoterapeuta si occupano anche e soprattutto di salute e benessere psicofisico, quindi di informazione, promozione, prevenzione.** Possono dare sostegno in modo professionale, ovvero “accompagnare” una persona durante un particolare momento di vita o aiutare a migliorare la propria qualità di vita ad esempio con una tecnica di rilassamento. Altra convinzione erronea presente nell'immaginario collettivo è pensare che lo psicologo sia disposto a farsi carico delle problematiche altrui o che possa diventare una persona amichevole con cui ci si può sfogare in qualsiasi momento. E' certamente vero che lo psicologo ha una spiccata capacità di ascolto, (non solo come dote naturale, ma soprattutto acquisita in molti anni di formazione specifica), e che svolge tutto sotto segreto

professionale (L.56/89), così come non è vero che se il paziente e lo psicologo già si conoscono è più facile confidarsi! **Lo psicologo non è assolutamente un confidente o amico pena l'efficacia dell'intervento** terapeutico: la relazione terapeutica ha delle precise caratteristiche e regole da rispettare per complesse questioni tecniche e deontologiche. Nonostante tanti asseriscano: *“Ma siamo nel 2016, farebbe bene a tutti andare da uno psicologo”*, ciò non sembra valere all'atto pratico. Di fronte ad un problema si tende a voler trovare soluzioni rapide ed efficaci con il minimo sforzo e ci si aspetta quasi che lo psicologo abbia una bacchetta magica o una ricetta miracolosa; una terapia efficace è un percorso fatto di impegno e collaborazione tra paziente e professionista che mette a sua disposizione strumenti e tecniche adeguate al suo caso. Non saranno assenti difficoltà e sofferenza, ma se si è motivati e disposti a mettersi in discussione in modo costruttivo è il modo giusto di gestire il problema. Paure e futili pregiudizi impediscono soltanto di prendersi semplicemente cura di sé anche dallo psicologo!

Dott.ssa Maria Luisa Reale  
Psicologa - Psicoterapeuta