

Perché consultare uno Psicologo?

7 buoni motivi per chiedere una consulenza psicologica

Autrice: Veronica di Biagio

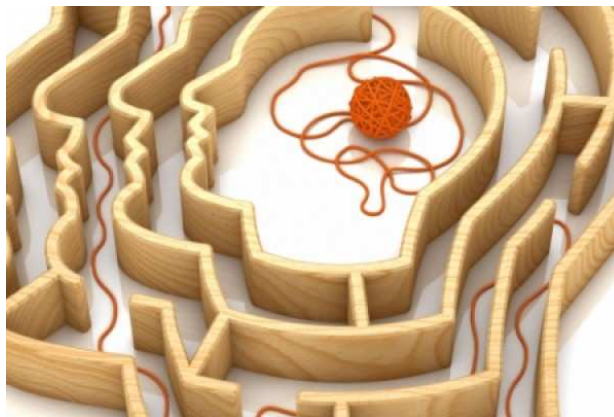
Consulenza psicologica:

istruzioni per l'uso • • •

Scegliere di rivolgersi ad uno Psicologo per una consulenza è un processo che a volte richiede poco tempo, dettato dall'urgenza che sentiamo, altre volte ha un periodo di gestazione molto lungo. In ogni caso ci sono delle domande che inevitabilmente guidano la nostra scelta anche se non sempre siamo in grado di esplicitarle.

- Per quale motivo dovrei andare dallo Psicologo?
- Sono motivato ad affrontare il cambiamento?
- Quali obiettivi mi sono prefissato?

In questo primo affronteremo la prima domanda, individuando 7 buoni motivi per chiedere una consulenza psicologica.





Pur conoscendo la figura professionale dello Psicologo e di cosa si occupa non sempre è facile capire cosa potremmo chiedergli, perché dovremmo avere bisogno di lui, o cosa potrebbe fare per noi...

Se è vero che la consulenza psicologica è un modo per chiedere aiuto in momenti di difficoltà personale, non sempre siamo in grado di cogliere che tipo di aiuto possiamo ottenere o per quali problematiche sia lecito o meno chiedere questo tipo di aiuto.

Per quale motivo dovrei andare dallo Psicologo?

*Quali forme
assume il
disagio?*
...

Il disagio che una persona sperimenta può presentarsi sotto diverse forme e avere un peso diverso sui vari ambiti della propria vita. Spesso ci si rivolge a un professionista (Psicologo, Psicoterapeuta, Psichiatra, Neurologo) quando il sintomo o la difficoltà interferiscono con il normale svolgimento delle attività nella vita quotidiana, oppure con le nostre relazioni in famiglia o sul lavoro.

Abbiamo già parlato della confusione che può esserci intorno all'immagine e al ruolo dello psicologo e delle false credenze che possono ostacolarci nel richiedere una consulenza psicologica..

Ma è solo questo che ci frena nel ricorrere ad un professionista?

Prendersi cura del nostro benessere psicologico, relazionale e fisico dipende anche da quanto siamo in grado di prestare attenzione al nostro stato, in poche parole di chiederci:

*Il disagio è un
campanello
d'allarme di
qualcosa che
non va*

• • •

Come mi sento? Mi sento sempre insoddisfatto, ho paura, mi sento oppresso, incapace di portare a termine qualcosa o di prendere una decisione, ansioso, deluso, scoraggiato....

Come sto con gli altri? Le mie relazioni sono spesso difficili, litigo con i colleghi, non mi sento capito, mi sento abbandonato, oppure limitato dagli altri...

Come mi sento fisicamente? Spesso ho mal di testa, soffro di problemi respiratori (asma), disturbi cardiovascolari, malattie della pelle, problemi allo stomaco...

Sia che si tratti di un problema emotivo, relazionale o fisico, il disagio che proviamo è come una sentinella che ci avverte che qualcosa non va.

Ma cosa c'è che non va? Il nostro stato può apparirci ingiustificato, possiamo sforzarci di stare bene, di comportarci meglio, di “tenere duro”, di fare finta di niente. Ci arrabbiamo, piangiamo o ricorriamo magari anche a dei farmaci senza chiederci: *cosa sta accadendo? Perché proprio adesso? Perché non riesco ad affrontare questo problema come ho sempre fatto?*

Rispondere a queste domande significa dare un senso diverso alla nostra esperienza, ci aiuta ad “ascoltare” quello che il disagio ci racconta di noi, di quello che viviamo e di come stiamo in quel momento.

Il malessere che viviamo smette di essere un nemico da battere, e diventa una guida preziosa senza la quale saremmo

*7 buoni motivi
per rivolgersi
allo Psicologo*

...

ciechi e sordi nell'esplorare la nostra esperienza unica e personale. Evitarlo o soffocarlo ci danneggia; paradossalmente dobbiamo occuparci di lui per riuscire a stare meglio, prendercene cura finché è necessario.



Perché dunque rivolgersi ad uno psicologo?

Attraverso una consulenza psicologica è possibile...

1. **avvalersi di un supporto** nel contenere la sofferenza o nell'affrontare le conseguenze di una situazione problematica
2. **rendere più facile prendere una decisione** o risolvere un problema
3. **sbloccare una situazione "di stallo"** agendo su quei meccanismi che ci riconducono inevitabilmente sempre allo stesso risultato
4. **attivare un processo di consapevolezza di sé**, delle proprie modalità relazionali, dei propri bisogni e del personale significato che diamo alle nostre esperienze, per valorizzare la propria soggettività

5. **scoprire e concedersi** nuove possibilità che prima non avevamo preso in considerazione
6. **sperimentare** una relazione empatica e accettante
7. **prevenire** il cronicizzarsi di una condizione di disagio

In conclusione chi si rivolge allo Psicologo dunque non è una persona malata, ma al contrario una persona che, pur nella difficoltà, è in grado di mettersi in gioco, affrontare il rischio e la fatica che il cambiamento comporta. *Soprattutto è una persona che è ancora in grado di riprendere in mano le redini della propria vita e scegliere di stare bene.*