

QUANDO E' UTILE RIVOLGERSI AD UNO PSICOLOGO

Nel corso della vita, di fronte a cambiamenti, scelte o eventi particolarmente stressanti, dolorosi e difficili da gestire, si può avvertire un disagio psicologico e/o relazionale che nel tempo può compromettere la qualità della vita limitando la serenità e il benessere psico-fisico.

Cambiamenti o tappe importanti della propria storia come interrompere una relazione, sposarsi, avere figli, cambiare lavoro, affrontare una malattia o un lutto, sono eventi spesso vissuti con sentimenti negativi e stati di disagio come tristezza, eccessiva stanchezza, rabbia, colpa, vergogna, pensieri ricorrenti. Il disagio può manifestarsi attraverso l'ansia, la depressione, i disturbi alimentari, i disturbi psicosomatici, la difficoltà nel relazionarsi e comunicare con gli altri (nella coppia, nell'ambiente lavorativo, nelle relazioni amicali, in famiglia), ecc.

In questi momenti spesso non si vedono vie d'uscita, si svalutano le proprie risorse e capacità e si sperimentano sofferenza, paura, stress che possono influenzare negativamente la capacità di operare scelte e la possibilità di vivere in modo adeguato le relazioni interpersonali.

In queste e altre circostanze, poiché il malessere diventa difficilmente gestibile, per risolvere efficacemente le situazioni problematiche o interrogarsi sui motivi del proprio disagio è necessario l'aiuto di uno Psicologo.

Lo Psicologo accompagna la persona in difficoltà lungo un percorso che le consente di arrivare ad avere un'articolata visione della realtà, con nuovi mezzi interpretativi necessari, facilitando l'evoluzione e il cambiamento.

Per la persona, riuscire a vedere il problema con occhi diversi vuol dire già cambiare, poiché questo implica un diverso modo di rapportarsi alla situazione.

La relazione, da alleanza collaborativa in funzione di obiettivi comuni, se vista nella sua dimensione emotivo-affettiva, diventa essa stessa un potente strumento di cambiamento.

In terapia si cerca di coinvolgere e stimolare le persone a un livello sia emotivo sia cognitivo affinché possano ampliare la loro visione delle cose, che tende a essere fortemente forzata, limitata e rigida nel momento in cui si affrontano situazioni personali problematiche, dove l'oggettività e la flessibilità vengono a mancare.

Lo strumento primo dello psicologo per raggiungere questo obiettivo sono, allora, le domande.

Porre domande attiva il processo di pensiero. E non sono importanti tanto le risposte, quanto il fatto che una persona ci pensi, che rifletta e studi modi altri di vedere il problema, cominciare a fare collegamenti tra i diversi eventi e persone, riconoscere le discrepanze esistenti.

Chiedere aiuto non è un segno di debolezza o di scarsa indipendenza, ma indica, anzi, la volontà di chiarire e raggiungere i propri obiettivi.

I percorsi psicologici non si rivolgono solo a persone che vivono una situazione di malessere o di disagio, ma possono essere intrapresi anche da persone che posseggono un buon livello di benessere globale, ma che si trovano temporaneamente nella condizione di beneficiare di un focus esterno ed obiettivo in relazione a scelte e momenti di vita complessi.

[PRENDI UN APPUNTAMENTO O RICHIEDI UNA CONSULENZA](#)