

RUBRICA - Non è molto chiaro che cosa si fa in uno studio di psicoterapia. Ci si occupa dei sintomi? Li si interpretano? Si affronta tutta la storia di vita di una persona per capire da dove originano? Si offrono strategie per controllare e governare i sintomi stessi? Si fanno delle “chiacchierate” per “sfogarsi”? Un paziente (che si trova “per definizione” in una condizione di sofferenza e di fragilità ed ha dunque bisogno di conoscere il percorso che potrebbe aiutarlo a stare meglio) spesso è **disorientato** e perfino **spaventato nel rivolgersi ad uno psicoterapeuta.**

Mi è infatti capitato, in primi colloqui con pazienti che si sono rivolti a me, di sentire domande di questo tipo: “Non è che vengo a scoprire cose di me che mi faranno stare ancora più male?”, oppure “Un percorso psicoterapeutico mi farà essere diverso da come sono? E come sarà?”, o, ancora, “Come è possibile stare meglio semplicemente “parlando” delle cose che mi accadono o che mi sono accadute? Ma funziona?”

Tutte domande legittime alla luce del fatto che, anzitutto, chi si rivolge ad uno psicoterapeuta - come abbiamo detto - è in una condizione di sofferenza, quindi di fragilità e vulnerabilità. È dunque opportuno che si tuteli da tutto ciò che potrebbe produrre ulteriore dolore. In secondo luogo è indispensabile osservare che il **panorama della psicoterapia è variegato, complesso, multiforme**, con orientamenti che hanno visioni anche molto differenti tra loro rispetto a che cosa sia l’uomo, quale sia la sua “essenza”, come sia opportuno occuparsi della sua salute e, in ultima istanza, della sua felicità. **Ma come ci si può orientare in un ginepraio così articolato?**

È dunque comprensibile che, prima di rivolgersi ad uno psicoterapeuta, una persona si chieda se sia opportuno o meno farlo. Il modo più semplice per rispondere a questa domanda è affidarsi alla **psicodiagnostica fai-da-te**, ossia cercare di “codificare” i propri sintomi (magari guardando su internet) e compiere una sorta di **autodiagnosi** della propria condizione: “soffro di ansia”, “sono depresso”, “ho la fobia sociale”, “sono un dipendente affettivo”, e via dicendo. Inevitabilmente (e legittimamente) si andranno a cercare i possibili rimedi a quel tipo di patologie e ci si avventurerà in **un’infinita pletera di soluzioni**: dagli psicofarmaci ai fiori di Bach, dall’omeopatia alla psicoterapia, dallo yoga alla fitoterapia, dal counseling alla mindfulness alla consulenza filosofica, fino ai consigli del vicino di casa che ha “sofferto della stessa malattia”. A questo punto il “ginestraio” di cui parlavamo poco sopra è diventato un vero e proprio labirinto in cui è pressoché impossibile orientarsi e imboccare qualsivoglia direzione.

Alla luce di tutto questo mi sembra sensato provare **una strada differente**, da imboccare prima di entrare nel labirinto senza uscita. La potremmo riassumere in questi termini: laddove una persona percepisca un disagio psicologico ed esistenziale profondo (a

prescindere dal tipo di disagio, e quindi di sintomatologia) è **opportuno che ne parli con uno specialista** che a queste tematiche ha dedicato studi e professionalità. **Un confronto**, lo potremmo indicare in questo primo contatto, in cui si valuti insieme, anzitutto, che cosa sta succedendo. In seconda battuta si decide (sempre insieme) come sia opportuno occuparsene. Nessuna forzatura, nessuna indicazione, nessuna interpretazione, nessuna diagnosi, almeno in questa fase. Solo un'opera di **osservazione, ascolto e chiarificazione** da compiere insieme. Non è infatti detto che l'esito di un colloquio psicologico sia l'indicazione di una psicoterapia.

Certo, è opportuno cercare con cura e attenzione la figura con cui compiere questo tipo di operazione, perché sarà determinante. Ed è altrettanto importante **dare valore al grado di sintonia, vicinanza, comprensione che si percepisce già nel primo colloquio con lo psicoterapeuta** (o la figura che si sarà scelta): per compiere un lavoro così profondo è indispensabile sentirsi a proprio agio, essere accolti e compresi, percepire un'attenzione non giudicante che dispone all'apertura e al dialogo. Si tratta di condizioni preliminari indispensabili per compiere qualsiasi tipo di lavoro insieme. Senza la costruzione (e quindi la percezione) di questo **terreno comune di dialogo da abitare insieme** non può darsi nessuna chiarificazione né alcun tipo di aiuto.

Dott. Enrico Bassani

Psicologo - Psicoterapeuta

Via Leonardo da Vinci 15, Lecco

<http://www.bassanipsicologo.it> - info@bassanipsicologo.it - tel. 338.5816257

ARTICOLI PRECEDENTI

6 settembre - [**Psicologia e Vita. Che cosa sta succedendo ai nostri ragazzi?**](#)

25 giugno - [**Psicologia e Vita. Dottore, soffro di stanchezza**](#)

16 maggio - [**Psicologia e Vita. Psicofarmaci sì, psicofarmaci no. Chi ha ragione?**](#)

26 marzo - [**Psicologia e Vita. Ma ansia e depressione sono malattie?**](#)

12 febbraio - [**Psicologia e Vita. Psicologia di coppia: l'arte di confliggere**](#)

28 gennaio - [Psicologia e Vita. "Non voglio più stare male!" Ma come si fa?](#)

2018

18 dicembre - [Psicologia e Vita. Terapia di coppia: l'amore ha sempre bisogno di regali](#)

14 novembre - [Psicologia e Vita. La mia anima ha fretta](#)

19 ottobre - [Psicologia e Vita. "Devi prendermi per quello che sono!"](#)

23 settembre - [Psicologia e Vita. Occhio ai tranelli della psiche e del senso comune](#)

4 settembre - [Psicologia e Vita. Come si fa a "ritrovare l'energia?"](#)

16 luglio - [Psicologia e Vita. La noia, spiacevolissima occasione di rilancio](#)

21 giugno - [Psicologia e Vita. Notte prima degli esami...](#)

7 giugno - [Psicologia e Vita. I valori? Iniziamo a dar valore alle parole...](#)

23 maggio - [Psicologia e Vita. Dottore, devo comprare lo smartphone a mio figlio?](#)

1 maggio - [Psicologia e Vita. Liberi! Ma da che cosa?](#)

10 aprile - [Psicologia e Vita. La violenza psicologica: inadeguatezza e senso di colpa](#)

20 marzo - [Psicologia e Vita. Riconoscere e combattere la violenza nella coppia](#)

9 marzo - [Psicologia e Vita. La forza di andare fino in fondo...](#)

22 febbraio - [Psicologia e Vita. L'uso della forza nelle relazioni](#)

1 febbraio - [Psicologia e Vita. Santa Rabbia \(... da maneggiare con cura\)](#)

18 gennaio - [Psicologia e Vita. Accondiscendenza, falsa amica delle relazioni](#)

2 gennaio - [Psicologia e Vita. Regalatevi relazioni, e sarà un buon 2018](#)

2017

- 18 dicembre - [Psicologia e Vita. L'elisir \(psicologico\) di lunga vita](#)
- 5 dicembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari con sé stessi \(2\)](#)
- 21 novembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari e onesti con sé stessi](#)
- 7 novembre - [Psicologia e Vita. La felicità è sempre una conquista](#)
- 17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come, quando e perchè si manifesta un sintomo](#)
- 2 ottobre - [Psicologia e Vita. La comprensione di sé... in pillole](#)
- 4 settembre - [Psicologia e Vita. Sindrome da rientro dalle vacanze? Che cosa nasconde?!](#)
- 26 luglio - [Psicologia e Vita. Il sottile confine tra accettazione e rassegnazione](#)
- 10 luglio - [Psicologia e Vita. Cos'è un attacco di panico?](#)
- 19 giugno - [Psicologia e Vita. Paura, ansia o attacco di panico?](#)
- 3 giugno - [Psicologia e Vita. La prima regola per non soccombere: darsi valore](#)
- 24 maggio - [Psicologia e Vita. Perdersi... nella relazione di coppia](#)
- 8 maggio - [Psicologia e Vita. Litigi e conflitti di coppia, istruzioni per l'uso](#)
- 26 aprile - [Psicologia e Vita. I segni dell'emotività non espressa](#)
- 10 aprile - [Psicologia e Vita. L'educazione emotiva](#)
- 27 marzo - [Psicologia e Vita. Come costruire un buon rapporto con vostro figlio](#)
- 13 marzo - [Psicologia e vita. Che cosa devo assolutamente dare a mio figlio](#)
- 27 febbraio - [Psicologia e vita. Come si fa a credere in sé stessi?](#)
- 13 febbraio - [Psicologia e vita. Cosa vuol dire "Ti amo"?](#)

- 30 gennaio - [**Psicologia e Vita. Ecco come ci inganniamo minuto per minuto**](#)
- 16 gennaio - [**Psicologia e Vita. La paura che non si riesce a vedere**](#)
- 28 dicembre - [**Psicologia e Vita. "Alla ricerca della felicità"**](#)
- 12 dicembre - [**Psicologia e Vita. Scappa, scappa... ma che accadrà dopo?**](#)
- 28 novembre - [**Psicologia e Vita. Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?**](#)
- 14 novembre - [**Psicologia e Vita. Le emozioni non si giudicano**](#)
- 1 novembre - [**Psicologia e Vita. Emozioni o pensieri... chi detta legge?**](#)
- 17 ottobre - [**Psicologia e Vita. Come si diventa ciò che si è**](#)
- 3 ottobre - [**Psicologia e Vita. Dove si nasconde la salute?**](#)
- 15 settembre - [**Nuova rubrica per LN: "Psicologia e vita". "Psicologia della vita quotidiana"**](#)