

PREGIUDIZI SULLO PSICOLOGO

BREVE VIAGGIO ALLA SCOPERTA DEI FALSI MITI CHE CIRCONDANO LA FIGURA DELLO PSICOLOGO

1° PREGIUDIZIO LO PSICOLOGO È PER I MATTI



PERCHÉ È UNA BUFALA?

UNA PARTE SOFFRE DI GRAVI DISTURBI PSICHICI

UN'ALTRA PARTE "SI LIMITA" A VIVERE PROBLEMATICHE CIRCOSCRITTE (una difficoltà emotiva, una fatica relazionale, un momento di crisi, un evento stressante)

TRA LE PERSONE CHE SI RIVOLGONO ALLO PSICOLOGO

SENZA DIMENTICARE CHI STA BENE MA VUOLE STARE MEGLIO E CHI DESIDERA COMPIERE UN VIAGGIO CONOSCITIVO DENTRO SE STESSO

TUTTI NOI ATTRAVERSIAMO QUESTI MOMENTI NEL CORSO DELLA VITA E POSSIAMO USCIRNE VELOCEMENTE (E CRESCIUTI) CON UN AIUTO QUALIFICATO

2° PREGIUDIZIO LO PSICOLOGO È PER DEBOLI (E IO VOGLIO FARCELA DA SOLO)



PERCHÉ È UNA BUFALA?

- A CERCARE SOLUZIONI AI PROPRI PROBLEMI IN AUTONOMIA È SALUTARE, MA A FRONTE DI TENTATIVI INFRUTTUOSI RIPETUTI, PERCHÉ NON RICORRERE AD UN AIUTO QUALIFICATO?
- B RICONOSCERE DISAGI E LIMITI PERSONALI (E NON ATTRIBIBILI AGLI ALTRI) È IN REALTÀ UN GRANDE ATTO DI FORZA
- C RESPONSABILITÀ E MERITO DEL CAMBIAMENTO SONO ESCLUSIVAMENTE PERSONALI: NESSUNO PUÒ AFFRONTARE IL DISAGIO PSICOLOGICO AL NOSTRO POSTO

3° PREGIUDIZIO LO PSICOLOGO POTREBBE MANIPOLARE LA MIA MENTE



PERCHÉ È UNA BUFALA?

"...LO PSICOLOGO RISPETTA L'AUTONOMIA E LE CREDENZE DEI SUOI PAZIENTI, SI ASTIENE DALL'IMPORRE IL SUO SISTEMA DI VALORI E NON USA IN MODO INAPPROPRIATO LA SUA INFLUENZA..." (DAL CODICE DEONTOLOGICO DEGLI PSICOLOGI)

N.B.

È COMUNQUE NECESSARIO RIVOLGERSI A PROFESSIONISTI ISCRITTI ALL'ORDINE, CHE GARANTISCE CHE I SUOI MEMBRI ABBIANO COMPIUTO L'ITER FORMATIVO ED ESPERIENZIALE NECESSARIO PER ESERCITARE LA PROFESSIONE

4° PREGIUDIZIO IO SONO FATTO COSÌ (CAMBIARE È IMPOSSIBILE)



MOLTE PERSONE PENSANO DI ESSERE NATE (O CRESCIUTE) CON UN DETERMINATO CARATTERE E DI NON AVERE ALTRE ALTERNATIVE DI COMPORTAMENTO...

IN REALTÀ, NELLA MAGGIOR PARTE DEI CASI, ABBIAMO:

LA RESPONSABILITÀ DI COME CI COMPORTIAMO

IL POTERE DI REGOLARE LE NOSTRE REAZIONI

CHE POSSIAMO SVILUPPARE LAVORANDO SU NOI STESSI AUTONOMAMENTE O CON L'AUTO DI UN PROFESSIONISTA

5° PREGIUDIZIO NESSUNO PUÒ CAPIRE IL MIO DOLORE



GIÀ SOLO QUESTO CONVINCIMENTO È CIÒ CHE IN PARTE SOSTIENE ED ALIMENTA IL MALESSERE.

QUESTO PREGIUDIZIO SI PRESENTA ANCHE NELLA VARIANTE "COME POTRÀ CAPIRMI QUALCUNO CHE NON HA VISSUTO IL MIO STESSO PROBLEMA?"

- A ESPERIENZA MATURATA NEL TEMPO
- B FORMAZIONE CONTINUA
- C EMPATIA (CAPACITÀ DI METTERSI NEI PANNI DELL'ALTRO)

SONO GLI STRUMENTI CHE LO PSICOLOGO COLTIVA E UTILIZZA PER AFFRONTARE SITUAZIONI DIVERSE, ANCHE SE NON LE HA VISSUTE IN PRIMA PERSONA

6° PREGIUDIZIO È IMPOSSIBILE RISOLVERE PROBLEMI CONCRETI SOLO PARLANDO



PERCHÉ È UNA BUFALA?

IL LINGUAGGIO NON SERVE SOLO PER DESCRIVERE LA REALTÀ, MA È IL MEZZO ATTRAVERSO CUI ESSA VIENE COSTRUITA

PARLARE CI AIUTA A CAMBIARE IL MODO CON CUI ATTRIBUIAMO SIGNIFICATO AL MONDO, MODIFICANDO DI CONSEGUENZA I NOSTRI ATTEGGIAMENTI E COMPORTAMENTI

"I VIAGGI CHE PORTANO ALLE SCOPERTE MAGGIORI NON SONO QUELLI IN CUI SI VEDONO MONDI NUOVI, MA QUELLI IN CUI RIVEDIAMO MONDI CONOSCIUTI CON OCCHI DIVERSI" MARCEL PROUST

7° PREGIUDIZIO LA PSICOTERAPIA DURA TROPPO



NON SEMPRE!

CONSULENZE PSICOLOGICHE (CHE PER DEFINIZIONE POSSONO DURARE ANCHE SOLO QUALCHE COLLOQUIO)

PERCORSI BREVI (DI POCHI MESI)

PERCORSI LUNGI (CHE DURANO ANNI)

DIPENDE DAL MOTIVO DELLA CONSULTAZIONE, DALL'APPROCCIO DEL TERAPEUTA E DA QUANTO STABILITO CON IL PROFESSIONISTA NELLE PRIME SEDUTE

8° PREGIUDIZIO LO PSICOLOGO COSTA TROPPO



NON SEMPRE!

ESISTONO PERCORSI A PREZZI CALMIERATI

NEL SERVIZIO PUBBLICO

PRESSO GLI STUDI PRIVATI VI SONO TARIFFE PIÙ O MENO COSTOSE

IN STRUTTURE PRIVATE ACCREDITATE

CONSULTARE DIRETTAMENTE GLI SPECIALISTI PER CHIEDERE IN MERITO

CONOSCERE QUESTI PREGIUDIZI È UTILE PER...

1 PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA MENTE COME COMPITO QUOTIDIANO

2 PRENDERE CONFIDENZA CON LA FIGURA DELLO PSICOLOGO

A cura Ordine Psicologi Umbria (Idee e testi L. Mazzucchelli per gentile conc. OPLombardia)
info@ordinepsicologiumbria.it - tel. 075.5058048