



Dall'infelicità si può guarire. Con l'aiuto giusto

➔ NATASCIA RANIERI, psicologa psicoterapeuta. Vice presidente Jonas Onlus.

1.

Quando è consigliato rivolgersi a uno psicologo?

Quando ci si rende conto che non si è felici e si fa fatica ad apprezzare la bellezza della vita; quando la quotidianità è ingombra da un velo d'angoscia, da una cappa di depressione o da un sintomo che inibisce i rapporti con gli altri.

2.

Come orientarsi nella scelta del professionista?

Il terapeuta deve poter vantare una formazione seria e lunga ed essere iscritto all'Ordine degli psicologi (l'albo unico nazionale è consultabile su www.psy.it, ndr). Quel che conta è che lo specialista sappia ascoltare la sofferenza particolare di chi chiede aiuto, perché il dolore psichico è sempre singolare e riguarda solo quella persona, con la sua storia, il suo corpo, la sua famiglia... Un'unica cosa garantisce questa capacità di ascolto: essere stati a propria volta ascoltati a lungo in una pratica di analisi didattica.

3.

E una volta avviata la terapia?

Ci si deve sentire ben accolti e ascoltati con attenzione, non valutati e classificati per il sintomo di cui si soffre. Esistono dei segnali che aiutano a individuare un "buon incontro": per esempio, sognare il terapeuta può voler dire che qualcosa si sta muovendo nell'inconscio.

4.

Di chi quindi bisogna diffidare?

Di chi, già nei primi incontri, non si limita a dare qualche consiglio ma elargisce ricette preconfezionate: evidentemente non ascolta davvero il paziente; lo stesso vale per chi promette di risolvere un problema in un tempo predeterminato: la terapia è un percorso e non si sa a priori in quante sedute si concluderà.

5.

Che valore hanno le consulenze psicologiche via internet?

Una psicoterapia si costituisce di un particolare setting: il paziente, il terapeuta, lo studio in cui avvengono le sedute, le parole che raccontano di un dolore e tutto quello che accade durante questi incontri è il materiale del lavoro di elaborazione della sofferenza psichica. Ecco perché - a mio parere - il web, abolendo la dimensione del vis à vis, non ha alcun valore terapeutico né analitico. La consulenza si può limitare a una singola email, per orientare chi cerca aiuto verso un luogo a cui rivolgere la propria domanda.



KASIA SMUTNIAK con Sergio Castellitto, suo psicoterapeuta in una scena della serie tivù *In treatment*. La seconda stagione verrà trasmessa su Sky Atlantic nei primi mesi del 2015.

Psicoterapia per tutte le tasche

Vorresti un sostegno per migliorare la qualità della tua vita?

Contatta il consultorio della tua Asl oppure approfitta dell'iniziativa "Mese del Benessere Psicologico", proposta per il sesto anno dalla Società italiana psicologi area professionale (Sipap): per tutto ottobre, in oltre 130 comuni di 16 regioni, sono previste consulenze personali e seminari su temi come conflitti di coppia, educazione dei figli, tristezza eccessiva, dipendenze da sostanze e/o da comportamenti. Il tutto assolutamente gratis. Info: www.mesebenesserepsicologico.it e www.sipap.it.

Soffri di uno dei "nuovi sintomi del disagio contemporaneo" come anoressia, bulimia, obesità, depressioni, attacchi di panico, fenomeni psicosomatici e disagio della famiglia?

Rivolgiti a Jonas Onlus, associazione senza fini di lucro con 18 sedi in Italia. Offre psicoterapia a tariffe sostenibili (il costo delle sedute viene

concordato in base alle possibilità di ciascuno), con trattamenti individuali e di gruppo. Info: www.jonasonlus.it.

Sei in attesa o sei già mamma e hai bisogno di un aiuto specialistico

per affrontare la nascita, l'arrivo di un fratellino, il passaggio al nido/materna, le separazioni? A Milano il Centro Benedetta D'Intino Onlus (www.benedetta dintino.it) propone cicli di psicoterapia per grandi e piccoli a tariffe calmierate e si occupa anche di formazione (segnaliamo il 17 ottobre il convegno internazionale "Bambini piccoli a rischio. Esperienze psicoterapeutiche precoci con l'ambiente e le famiglie"). Hai figli grandicelli e abiti in centro Italia? Tieni d'occhio a Roma il centro di psicologia per la famiglia Il nido e il volo (nidoevolo.it), che organizza seminari gratuiti su temi come il legame tra sintomi fisici ed emozioni e l'amicizia ai tempi di facebook.

TESTI DI FRANCESCA TRABELLA - FOTO WEBPHOTO