

PSICOLOGIA

A cura di:
Dott.ssa Maria Cristina Strocchi
Psicologa e Criminologa



Perchè rivolgersi ad uno psicologo?

Dottoressa, chiedere aiuto ad uno psicologo è ancora un atto di vergogna per molti, per quale motivo secondo Lei?

Il motivo è che la maggior parte della gente è convinta che chi si rivolge a uno psicologo è matto. In realtà, è vero il contrario: chi è disturbato o pazzo proprio non ne vuol sapere di andare dallo psicoterapeuta.

La consapevolezza che qualcosa impedisce di essere sereni è salutare perché permette di trovare una via di uscita con una persona che ne ha le competenze.

Come facciamo ad uscire dal vecchio detto: "I panni sporchi si lavano in casa"!

Nessuno è mai in grado di aiutare la persona con cui è affettivamente coinvolto. Quindi i panni sporchi non si possono lavare in casa. C'è bisogno di qualcuno che abbia la giusta distanza per poter aiutare con obiettività. E' anche vero, però, che molte persone raccontano un po' troppo i fatti loro a amici e conoscenti. Ricordiamoci che questi non hanno il segreto professionale, come lo psicoterapeuta, e inoltre danno il consiglio che per loro è giusto e che non sempre si adatta con la personalità e le problematiche della persona.

In conclusione, lo specialista garantisce obiettività, segretezza e comprensione senza giudizio.

Vogliamo dire che lo psicologo è una figura professionale che non tratta solo crisi depressive?

Lo psicologo aiuta la persona a stare meglio, non solo quando soffre di depressione, come spesso si crede. Le problematiche che affliggono la maggior parte della gente sono legate a rapporti interpersonali difficili nell'ambito della coppia, della famiglia, delle amicizie e dei rapporti di lavoro. Sembra pro-

prio che la società attuale, fatta di superficialità e di competitività, abbia allontanato sempre di più le persone creando molta solitudine.

La differenza, poi, tra terapeuta e paziente non è che il primo è sano, bravo e l'altro malato o incapace. E' che lo psicologo, avendo studiato psicologia, conosce le tecniche di funzionamento della mente e la gestione di problematiche come: ansia, stress, disturbi ossessivi, dipendenze, eccetera.

La maggior parte delle persone si rifiutano di farsi aiutare da uno psicologo perché sono convinte di riuscire a farcela da sole. Ci sono ancora pregiudizi legati a questa figura professionale, dei luoghi comuni che devono essere debellati e ritenuti retaggi del passato. Ci prendiamo cura del nostro aspetto fisico e ci facciamo seguire da professionisti del fitness, ma abbiamo il timore di prenderci cura della nostra salute mentale. Ne parlo con la dottoressa Maria Cristina Strocchi, psicologa e psicoterapeuta di Vicenza.



La crescita personale, una situazione di stallo, una maggiore consapevolezza di sé, sono ambiti che sviluppate con ottimi successi, me lo conferma?

Certamente. Non dobbiamo aver cura solo del nostro fisico ma anche della nostra mente, salvaguardando i valori. Non esiste bellezza esteriore che dura nel tempo senza la cura della propria anima.

PSICOLOGA E CRIMINOLOGA MARIA CRISTINA STROCCHI

Viale Europa, 22 – 36100 – Vicenza Recapiti telefonici: 0444 321299 – Fax 0444 544054
cell. 333 209 58 65 E-Mail: strocchi.mc@virgilio.it