

# L'importanza del benessere psicologico.



## Chi è lo psicologo?

Lo psicologo può essere definito semplicemente come una persona che parla solo dopo aver ascoltato. Non ha nulla da insegnarti, ma al contrario prova a darti degli spunti affinché tu possa trovare la soluzione. Il suo ascolto è attivo: cercherà di conoscerti attraverso la storia che tu deciderai di raccontare.



## Che cosa si fa durante i colloqui?

Durante l'incontro lo psicologo cerca di conoscerti e inizia a ragionare con te sulle sfide che stai affrontando. Pone delle domande e ascolta apertamente le risposte: puoi parlare con lui senza sentirti a disagio. Ti propone spunti di riflessione, degli obiettivi o delle strategie per migliorare il tuo benessere e far sì che ciò che ti ostacola possa essere superato. La durata dell'incontro è di circa 50 minuti.



## In quali situazioni lo psicologo può essermi di supporto?

La figura dello psicologo può esserti di supporto su varie tematiche:

- **questioni di famiglia:** gestione dei figli, gestione di familiari a carico, rapporti conflittuali, lutti;
- **quotidiano:** gestione del tempo, problematiche di varia natura, tensione e stress;
- **problemi di salute:** supporto per qualsiasi malattia che ha richiesto un percorso di diagnosi, degenza, cura o riabilitazione;

In tutte queste situazioni lo psicologo si prenderà cura del tuo benessere ed equilibrio psicologico, aiutandoti a trasformare i vincoli in risorse e vivere al meglio importanti momenti di svolta.

Non esiste un limite di età per rivolgersi allo psicologo. In ogni momento della vita **si può beneficiare di un punto di vista esterno, empatico, neutrale, non giudicante e, soprattutto, riservato** sulle proprie questioni personali e decidere di avviare un percorso di approfondimento e di conoscenza di sé.



## Parlare con uno psicologo non è come parlare con un amico

L'ascolto dello psicologo è differente dall'ascolto di un amico o di un familiare: l'obiettivo dello psicologo non è dare consigli o raccontare una storia simile a quella che racconta la persona, ma orientare l'attenzione su alcuni dettagli che possono aiutare a costruire una visione più completa della situazione.

Lo psicologo, inoltre, **pone domande e spunti di riflessione per capire insieme al paziente la natura di un problema**, identificare le possibili soluzioni, comprendere quali sono già state utilizzate e il motivo per cui (eventualmente) non hanno funzionato.

La credenza errata è che sia lo psicologo a dare indicazioni sulla strada da prendere: in verità, **lo psicologo accompagna la persona in un viaggio che consente soltanto a quest'ultima di trovare le risposte che cerca**. A mano a mano che il percorso procede, il paziente sente di conoscersi meglio e di riuscire a dare un senso più profondo alle cose che accadono nella sua vita.

## Apertamente

L'elemento fondamentale che caratterizza la professione dello psicologo è la sua **capacità di allearsi con la persona nel comprendere i suoi desideri e le sue difficoltà, in modo rispettoso e non giudicante**.

Questo, del resto, è anche il modo in cui ci possiamo rapportare alla nostra vita qualora dovessero presentarsi delle sfide di fronte alle quali potremmo sentirci disarmati.

Ricordiamo, infatti, **che il benessere psicologico è un bene che si coltiva lungo tutta la vita e che si fonda sulla capacità di ascoltare le nostre emozioni, riconoscere le nostre paure, accettare i nostri limiti e chiedere aiuto tutte le volte che ne sentiamo il bisogno**.