



10 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

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

TRA LE PERSONE
CHE SI RIVOLGONO
ALLO PSICOLOGO

UN'ALTRA PARTE "SI LIMITA" A VIVERE
PROBLEMATICHE CIRCOSCRITTE

(una difficoltà emotiva, una fatica relazionale,
un momento di crisi, un evento stressante)

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



10 PREGIUDIZI SULLO PSICOLOGO

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

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



10 PREGIUDIZI SULLO PSICOLOGO

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

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



10 PREGIUDIZI SULLO PSICOLOGO

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

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'AIUTO DI UN PROFESSIONISTA



10 PREGIUDIZI SULLO PSICOLOGO

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

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



10 PREGIUDIZI SULLO PSICOLOGO

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

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 COMPORAMENTI

"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



10 PREGIUDIZI SULLO PSICOLOGO

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

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



10 PREGIUDIZI SULLO PSICOLOGO

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

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



10 PREGIUDIZI SULLO PSICOLOGO

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

9° PREGIUDIZIO

PERCHÉ RIVOLGERSI A UNO PSICOLOGO
QUANDO POSSO PARLARE CON UN AMICO?



LA NATURA DELLE DUE RELAZIONI È TOTALMENTE DIVERSA.

1

LO PSICOLOGO NON È COINVOLTO
IN DINAMICHE AFFETTIVE
CON IL PAZIENTE



È PIÙ OBIETTIVO ED È POSSIBILE PARLARGLI
DI TUTTO SENZA LA PAURA DI MODIFICARE
E/O COMPLICARE SITUAZIONI QUOTIDIANE

2

LO PSICOLOGO È CONCENTRATO
SUL PAZIENTE, IL PAZIENTE
È CONCENTRATO SU DI SÉ



CIÒ CREA UNO SPAZIO UTILE
ALL'ESPLORAZIONE E AL CAMBIAMENTO

3

LO PSICOLOGO POSSIEDE COMPETENZE
E STRUMENTI UTILI AD AFFRONTARE
DIFFICOLTÀ STRUTTURATE



COSE DI CUI DIFFICILMENTE
UN AMICO DISPONE



10 PREGIUDIZI SULLO PSICOLOGO

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

10° PREGIUDIZIO
AH... SEI PSICOLOGO?!



...ALLORA DEVO STARE
ATTENTO A QUELLO CHE
DICO O MI ANALIZZI...

LO PSICOLOGO NON È DOTATO
DI POTERI PARANORMALI, DUNQUE
NON È IN GRADO DI CAPIRVI
AL PRIMO SGUARDO

IN REALTÀ

...STANOTTE
HO SOGNATO XYZ...
COSA SIGNIFICA?

I SOGNI (CON CUI NON TUTTI GLI
PSICOLOGI LAVORANO) NON HANNO
SIGNIFICATI PRESTABILITI, MA
ACQUISTANO UN SENSO ALL'INTERNO
DELLA VITA DELLA SINGOLA PERSONA



INOLTRE, FUORI DALLA STANZA DI TERAPIA, ANCHE ALLO PSICOLOGO PIACE PENSARE AD ALTRO