

# Psicologia e luoghi comuni

Tra la moltitudine di figure professionali, ben poche hanno il grande numero di luoghi comuni e credenze popolari di quelli attribuiti alla figura dello psicologo. Attualmente ogni individuo incontra difficoltà nel discernere le varie differenze tra psicologo, psichiatra, psicoterapeuta, psicoanalista, ecc.

Ma se altri si sono occupati del distinguere e descrivere a fondo le differenze tra queste figure, io toccherò il contenuto più profondo delle credenze.

In ogni fantasia di chi ha voluto contattarmi privatamente, di miei amici che non riservano attese nel voler sapere di cosa mi occupo e come lavoro e tramite il sentire le conversazioni della gente circa questo tema compaiono alcuni simboli comuni e tematiche che andrò ad argomentare.



**IL LETTINO:** Esso è ancorato nella storia clinica della Psicoanalisi da quando Freud lo utilizzava per lavorare meglio nelle libere associazioni. Vari e molteplici sono gli obiettivi per cui si utilizza il lettino nel rapporto terapeutico, come ad esempio la capacità di poter indurre nella persona un rilassamento muscolare/psichico che possa abbassare le resistenze a lasciarsi andare e lasciar fluire le emozioni

oppure come strumento di lavoro per indagare le fantasie che la persona fa sullo sguardo dell'analista dato che quest'ultimo è situato alle spalle del paziente; e altri ancora. Ma lo psicologo o lo psicoterapeuta utilizzano il lettino?

**RISPOSTA:** No, solo chi aderisce al modello Psicoanalitico (Psicoanalista) utilizza questo prezioso strumento ma in ogni colloquio psicologico/psicoterapeutico lo strumento abitualmente adottato è il vis a vis.



**I SOGNI:** Spesso ci si immagina il vasto lavoro sui sogni come una profonda evoluzione e argomentazione della smorfia napoletana. Tra le fantasie più comuni sul lavoro sui sogni vi è quella che raccontando un sogno ad uno studente di psicologia, psicologo o un addetto ai lavori della salute mentale e nel campo della cura della psiche ci possa essere una risposta fulminea alle immagini che abbiamo sognato. Uno psicoterapeuta ha il potere di poter cogliere il significato del sogno?

**RISPOSTA:** Sì, ma alle preve condizioni che venga compreso che il sogno è una interna e inconscia trasformazione di immagini proprie. Una casa sognata da una persona avrà un significato diverso dalla casa sognata da un altro. E anche se esistono immagini che fanno capo a rappresentazioni universali della natura umana, un sogno non potrà mai essere interpretato magicamente come erroneamente si pensa, ma è un lavoro di trascrizione e traduzione tra due menti (paziente e terapeuta).



**LA MADRE E LA SUA CAUSALITA':** In molti mi chiedono perché nel percorso di analisi personale venga posta la "colpa" delle proprie attuali circostanze sulla figura materna. E' vero che la colpa di ciò che facciamo, per la mente di uno psicoterapeuta, è la madre?

RISPOSTA: Non vi è una colpa e non vi è una inquisitoria condanna per il ruolo materno per chi intraprende un percorso psicoterapeutico. In ogni percorso terapeutico non ci sarà mai l'obiettivo di rappresentare la madre o il padre come

buona o cattiva persona ma viene indagato il tipo di emozione inconscia che noi nutriamo per la persona che si è presa cura di noi nei momenti più cruciali dell'esistenza umana. Questo porterà a saper vedere ogni persona non come totalmente buona o totalmente cattiva ma saper cogliere mille sfumature all'interno di ognuno.



**L'EGOISMO:** I familiari di una persona che ha effettuato un percorso di analisi personale a volte descrivono la persona come "più egoista" e in molti si fanno la domanda: ma andare in terapia porta a diventare egoisti?

RISPOSTA: L'analisi personale permette di saper rivolgere lo sguardo alle proprie emozioni; a saper comprendere ciò che è un nostro pensiero e conoscerne la sua natura; dare voce ai nostri diritti come individui e al soddisfacimento dei nostri

bisogni psichici nel rispetto di noi stessi e di chi ci circonda. Questo cambiamento porterà alla nascita di un nuovo tipo di ascolto, l'ascolto di sé stessi oltre che degli altri e questo potrebbe, erroneamente, trasformarsi nel termine "egoismo".



**TELEPATIA:** Ci si immagina lo psicologo come uno sciamano, una figura mistica capace di saper leggere, dietro ogni nostro gesto e dietro ogni parola da noi pronunciata, il vero significato di ciò che si pensa. Una magia potente che oltre all'ammirazione porta paura e intimidazione. E' davvero capace uno psicoterapeuta di saper leggere nella nostra mente e cogliere ogni nostro segreto?

RISPOSTA: Non esiste, sfortunatamente per chi crede in questo, nessuna forma di magia o di telepatia. Ciò che accade è che lo

psicoterapeuta riesce a cogliere ogni sfumatura emotiva, ogni gesto e ogni vissuto interno e, sapendo ascoltare e dare una forma su ciò che si racconta, viene ad esso attribuito un ruolo magico. Le immagini che lo psicologo porta alla nostra luce erano le stesse che noi non eravamo in grado di vedere per quanto fossero nel posto più vicino a noi che esista: dentro.



**PSICOFARMACI:** Come affermato nell'introduzione, ogni professione con prefisso "psi-" (psichiatra, psicologo, psicoterapeuta, psicoanalista) tende a essere vista come avente una sorta di destino comune, il che può essere vero in termini di obiettivi come quello di portare un miglioramento nella psiche della persona, ma vanno argomentate le differenze metodologiche. La domanda che molto spesso mi si rivolge è: "Ma uno psicologo può prescrivere farmaci"?

**RISPOSTA:** Assolutamente no, poiché è compito dello Psichiatra (professione Medica con specializzazione in Psichiatria) assolvere a questo incarico. Lo psicologo è un professionista della salute mentale che ha conseguito una laurea in Psicologia e iscritto ad uno specifico Ordine a parte e ha come strumento di lavoro il colloquio psicologico. Sono entrambe figure aventi lo stesso "Nord" come obiettivo ma con un bagaglio tecnico e teorico diverso.



**L'AMICO PSICOLOGO:** Si tratta della più discussa tematica che mi viene riportata. Le domande in questo ambito sono diverse: "Uno psicologo mi potrà dare consigli"? e soprattutto "Uno psicologo può avere come paziente un familiare o un amico"?

**RISPOSTA:** Lo psicologo ha come obiettivo e finalità il raggiungimento, oltre che di una libertà emotiva da parte del paziente nel poter vivere pienamente le proprie emozioni, anche la gestione autonoma, indipendente e matura delle scelte

personali di vita. Questo obiettivo per essere rispettato e raggiunto avrà sicuramente un'attenzione da parte del professionista per ogni sfumatura emotiva e una capacità di saper integrare i pezzi del puzzle che l'individuo non riesce a collegare o tecniche per far risalire alla coscienza contenuti che non possiamo per nostra natura vedere in quanto inconsci; quello che però non può fare è proprio suggerire una soluzione al paziente, sotto forma di consiglio ad esempio, in quanto si perderebbe uno dei più importanti passaggi del percorso terapeutico: la crescita del proprio Io con lo sviluppo delle proprie potenzialità e una maggiore autonomia nelle proprie scelte.

Alla seconda domanda segue un altro No, in quanto per poter avere la migliore visibilità delle profondità emotive della persona non vi deve essere alcun tipo di coinvolgimento emotivo. Le emozioni sono lo strumento cardine di un percorso psicoterapeutico e per essere utilizzate, osservate e interpretate al meglio è giusto che ci sia la dovuta distanza tra i vissuti interni del terapeuta come individuo, avente anche lui dei propri vissuti, e le emozioni del paziente.

A cura del Dottor Francesco Calò