



## LA PREVENZIONE IN PSICOLOGIA

### Quando e perché una persona dovrebbe rivolgersi ad uno psicologo e che cosa dovrebbe prevenire?

Le occasioni in cui è opportuno consultare uno psicologo sono di vario tipo e riguardano complessivamente l'intero arco della vita.

In linea di massima, è bene farlo ogni volta che si avverte un senso di smarrimento profondo e sembra di non vedere alcuna via d'uscita, oppure quando si provano forti emozioni che si fa fatica a controllare, come uno stato di agitazione o di paura, di tristezza o di angoscia, e che non permettono di vivere serenamente la propria quotidianità.

Solitamente si tratta di situazioni che fanno parte della nostra vita e che, al contrario di quanto comunemente si crede, non vanno affatto considerate come anomalie; in questo senso, consultare uno psicologo è importante soprattutto per prevenire il fatto che tali situazioni peggiorino fino a diventare incontrollabili, con conseguenze che in certi casi potrebbero essere molto spiacevoli.

Per quanto riguarda la prevenzione in senso stretto, ovvero il voler evitare, possibilmente, che certe situazioni si verifichino, il punto di partenza è senz'altro una maggiore attenzione della persona verso la propria salute psichica.

### In che modo ognuno può dedicare attenzione alla propria salute mentale?

Ad esempio lo stile di vita che seguiamo, o la società in cui viviamo, oppure il verificarsi di un evento inaspettato, sono fattori che fanno comunque parte della nostra vita ma che possono costituire altrettante cause di insoddisfazione.

Per vari motivi, potrebbe capitare che l'insoddisfazione diventi inizialmente tristezza e poi evolva fino allo stadio di depressione, che può manifestarsi in forme differenti.

Alcune di queste forme sono facilmente trattabili, altre invece, se non trattate al momento opportuno, potrebbero anche portare a esiti molto spiacevoli.

Come altro esempio, potrebbe capitare che, a causa di tale insoddisfazione, si adottino comportamenti o si prendano abitudini di cui poi non si riesce a liberarsi.

Un ulteriore esempio può essere rappresentato da un semplice dubbio che la persona vorrebbe chiarire rispetto a una certa faccenda per poterne valutare i possibili sviluppi.

In tutti questi casi, contattare uno psicologo può essere un'occasione per confrontarsi con le proprie emozioni, per comprenderle meglio e per riordinare le idee, evitando che una certa situazione si verifichi o, se già sussiste, che peggiori oltre i limiti della controllabilità.



## Quale può essere il ruolo dello psicologo in questi momenti?

In parole semplici, il ruolo dello psicologo è quello di ascoltare attentamente la persona, di approfondire alcuni aspetti delle questioni che essa espone, di aiutarla a mettere in luce certi dettagli che possono risultare importanti, di definire meglio il quadro della situazione e di riproporlo alla persona stessa.

A questo punto, la persona ha ottenuto una visione più chiara della propria situazione ed è in grado di prendere le proprie decisioni con maggiore serenità.

## Ma allora si può parlare di prevenzione anche in Psicologia?

Stando a quanto è già stato accennato, certamente si può e, soprattutto, si deve.

La salute va salvaguardata nel suo complesso, e per fare questo è bene non sottovalutare la propria salute psicologica ma occuparsene almeno quanto ci si occupa di quella fisica.

## Una volta affrontato un problema con uno psicologo, ci “vacciniamo” anche per quelli che potrebbero capitarci in futuro?

Innanzitutto, la consultazione con uno psicologo ci permette di approfondire e migliorare la conoscenza di noi stessi, dato che costituisce un'occasione in cui abbiamo la possibilità di riflettere su quello che ci sta succedendo e sul significato che questo ha per noi.

Inoltre, possiamo imparare a riconoscere i nostri punti di debolezza e quelli di forza, a individuare le strategie più efficaci per fronteggiare una certa situazione, a distinguere tra le cose dalle quali dobbiamo proteggerci e quelle che invece ci rafforzano e favoriscono il nostro benessere.

Questa consapevolezza e questa conoscenza, una volta acquisite attraverso il percorso di consultazione, rimangono a nostra disposizione nel corso della vita come strumenti da poter riutilizzare in caso di necessità.

Quindi, consultare lo psicologo non ci sottrae dalle sofferenze future, ma ci permette di essere più preparati ad affrontarle e, soprattutto, ci consente di farlo con maggiore serenità.

## Quali sono in concreto eventuali momenti critici che potrebbero verificarsi nel corso della vita?

Un momento critico può essere rappresentato da un qualsiasi cambiamento in cui ci si confronta con desideri e paure, certezze e incertezze, scelte, dilemmi, e in cui è necessario ridefinire le proprie modalità abituali di vedere le cose. Ad esempio, sono momenti critici l'adolescenza, una separazione coniugale, dubbi e difficoltà riguardo a certi percorsi intrapresi, un lutto, una gravidanza, la menopausa, l'invecchiamento.

Specialmente in queste circostanze, la consultazione con lo psicologo può essere di grande aiuto.



Inoltre, per quanto riguarda il discorso della prevenzione in generale, lo psicologo può senz'altro venire interpellato anche da coloro che, pur non avendo particolari disagi, desiderano comunque migliorare il proprio rapporto con se stessi e con gli altri, o semplicemente informarsi meglio su determinati argomenti.

Possibili interlocutori potrebbero essere, ad esempio: una coppia che intenda approfondire argomenti riguardanti la genitorialità e il rapporto coi propri figli; o una persona che voglia chiarirsi le idee sulle modalità di relazione con gli altri; o una squadra di calcio che voglia affinare le proprie capacità di concentrazione e di cooperazione; o un'azienda che voglia affinare le modalità di comunicazione tra i membri del proprio personale e con i clienti nell'ambito del proprio ambiente di lavoro.

In questi e in molti altri casi, la consultazione con lo psicologo può costituire un valido strumento per pianificare e rafforzare il benessere psicologico individuale e collettivo.