

Andare in psicoterapia è ancora oggi una scelta circondata da tanti luoghi comuni che possono purtroppo allontanare da un percorso di questo tipo e lasciare una persona in balia della sua sofferenza psichica.

1. In psicoterapia ci vanno i pazzi.

Bisognerebbe innanzitutto capire cosa si intenda per pazzia ma questo comporterebbe una riflessione un po' troppo ampia. Più modestamente, può essere utile ricordare che uno studio di qualche anno fa, il progetto europeo ESEMed, ha stimato che almeno un italiano su cinque soffre, nel corso della sua vita, di un qualche disturbo mentale. Più di otto milioni e mezzo di persone. Sono pazze?

Forse è più conveniente pensare che, nella vita, può capitare a tutti di stare male, di soffrire depressione o ansia o, mettendo da parte etichette diagnostiche, di essere litigiosi col partner o coi figli a un punto tale che la vita diviene impossibile.

Probabilmente sarebbe invece più utile chiedere aiuto e decidere di affrontare un cambiamento. Fare una psicoterapia significa voler stare meglio. È una scelta di salute che permette di conoscersi meglio, mettere a fuoco le proprie risorse, affrontare in modo più adeguato le proprie tensioni, l'infelicità, l'insicurezza. Ed è un percorso che le ricerche hanno dimostrato di essere efficace.

2. Parlare con un amico è la stessa cosa che parlare con uno psicoterapeuta.

La differenza c'è e gli amici non possono essere considerati come sostituti di un terapeuta, sebbene il loro sostegno sia di fondamentale importanza nella vita di ciascuno di noi. Uno psicoterapeuta mette al servizio del paziente le sue competenze per aiutarlo a considerare i suoi pensieri e le sue emozioni da un punto di vista più oggettivo e a costruire nuovi modi di gestire situazioni problematiche e dolorose.

Uno psicoterapeuta non è semplicemente un professionista che ascolta in modo empatico. È anche un professionista che ha alle spalle anni di formazione ed esperienza.

3. Lo psicoterapeuta ti dice cosa fare.

Uno Psicoterapeuta non dà consigli né fornisce soluzioni...è una guida che facilita l'esplorazione di se stessi e la scoperta e l'utilizzo delle proprie risorse. Ogni psicoterapeuta fa questo seguendo un suo metodo; ogni persona seguendo i propri tempi e i propri talenti. Come nel proverbio cinese *Dai un pesce a un uomo e lo nutrirai per un giorno. Insegnagli a pescare e lo nutrirai per tutta la vita.*

4. Se uno prende i farmaci, è inutile che faccia una psicoterapia.

I farmaci intervengono esclusivamente sui sintomi e non risolvono il problema di fondo. I farmaci di per sé non costruiscono nuovi modi di essere. Possono però essere un importante supporto parallelo a una psicoterapia: ad esempio, possono placare un'ansia troppo forte mentre contemporaneamente, nelle sedute di psicoterapia, si cerca di capirne il senso e di individuare strategie per gestirla meglio.

5. È meglio uno psicoterapeuta uomo o uno psicoterapeuta donna?

La ricerca scientifica non ha indicato alcun legame tra efficacia di una psicoterapia e sesso dello psicoterapeuta. Dal punto di vista delle competenze e della professionalità ovviamente non esistono differenze. Ciò non toglie che la scelta possa essere orientata da vissuti e sensibilità personali, in relazione alla propria storia personale e al tipo di relazioni con le figure significative.