

Perché non andare dallo psicologo?

- Non ci vado perché posso/voglio farcela da solo/a! E poi non sono mica "matto/a"!
- Non ci vado perché non serve a niente: alla fine sono solo chiacchiere che lasciano il tempo che trovano, come vuoi che mi capisca lui/lei, se non mi capisco nemmeno io!
- Non ci vado perché non voglio che nessuno veda/sappia che ci vado!

Le risposte possibili (o sarebbe meglio dire gli alibi?) sono molteplici: **ognuno di noi avrà sempre un buonissimo motivo per non andarci.**

Ma ci sono momenti nella vita in cui - e non certo perché si è "matti" - **si potrebbe aver bisogno di qualcuno a cui esporre determinati problemi/eventi/pensieri.** E questo qualcuno, potrebbe essere lo psicologo: esterno alla situazione (a differenza di un amico/parente, che ci conosce da anni e ci caratterizza oramai in un certo modo, aspettandosi da noi solo certe cose/reazioni), **lo psicologo impiega la propria competenza professionale per darci pareri/sostegno/consigli**, aiutandoci a vedere le cose in maniera diversa e accompagnandoci in un percorso di sviluppo e di comprensione del problema, per affrontarlo (insieme) e risolverlo (dentro se stessi), ritrovando quell'equilibrio emotivo che a volte è messo a dura prova dalle esperienze che ci capitano nella vita.

Perché fissare un colloquio con la psicologa?

Le tensioni e i ritmi di tutti i giorni ci portano troppo spesso a trascurare questo lato di noi, eppure così importante!! A volte temiamo il giudizio altrui, oppure non vogliamo ammettere sconfitta e vogliamo farcela da soli (e i problemi aumentano, si aggravano, si accumulano). Se riuscissimo a vedere lo psicologo come una specie di "stampella" dell'anima, che ci viene in aiuto in modo transitorio, quando purtroppo "ci siamo rotti una gamba" (qualcosa in noi si è spezzato, alterato, o semplicemente ha perso la sua nitidezza e ci ritroviamo in confusione e indecisi sul da farsi) non avremo problemi a utilizzarlo per riabilitarci, e riusciremmo a collocarlo tra i vari professionisti della salute e a utilizzarlo nel modo giusto, senza pregiudizi o timori infondati.

Ogni persona è un'unione indissolubile di corpo e mente: a volte il corpo si ammala, e ciò influisce negativamente sulla mente; a volte la mente sta male, e provoca malesseri e problemi fisici. Stare bene, oggi, significa tante cose, sia fisiche che mentali: significa **Ben-Essere complessivo della persona.**



Presso la Fratellanza Popolare di San Donnino,
dal mese di aprile, puoi trovare, tra i vari servizi,
anche **la psicologa.**

La Dott.ssa Cipriana Mengozzi
riceve tutti i giorni, mattina o pomeriggio, su prenotazione.
Per appuntamento e informazioni: 055 899211

Sei perplesso? Indeciso? HAI DUBBI O DOMANDE IN PROPOSITO? Non sai se andare dallo psicologo potrebbe esserti davvero utile?

Fissa un PRIMO INCONTRO INFORMATIVO GRATUITO: lo valuteremo insieme!