

SE LA MENTE CI CHIEDE AIUTO

La vita di tutti i giorni ci porta ad affrontare problemi, qualche volta anche molto impegnativi. In ogni momento siamo chiamati a prendere decisioni e sacrificare alcuni aspetti della nostra personalità. Tutto questo, il più delle volte, riusciamo a metabolizzarlo senza troppe difficoltà, ma in alcuni casi non è così. Qualche volta c'è una sofferenza che sentiamo dentro, alla quale non sappiamo trovare rimedio. Non da soli almeno. Ma quali sono le possibili alternative? Lo abbiamo chiesto allo psicologo e psicoterapeuta Diego De Luca.

«Una buona percentuale di persone non conosce i benefici che possono arrivare da un consulto psicologico o psicoterapeutico — ci spiega lo specialista —, e quindi il proprio riferimento rimane l'ambito prettamente medico che spesso si traduce in percorsi unicamente farmacologici, anche quando questo potrebbe non essere opportuno. Questa è una delle ragioni principali che mi hanno indotto a realizzare degli incontri ad hoc, gratuiti e aperti a tutti, per permettere di approfondire con naturalezza quali siano le curiosità ed i dubbi rispetto a tutto ciò che è il "fare psicologico", provando a sfatare il pregiudizio e l'idea di vergogna che viene comunemente associata a chi si rivolge ad uno specialista».

Quello realizzato all'associazione Vedanta, della quale il dottor De Luca è vicepresidente, è un percorso seminariale ideato per offrire la comprensione di alcuni punti fondamentali: fare chiarezza su chi è predisposto in maniera corretta a offrire la propria professionalità; quando può essere importante ricevere un sostegno durante le diverse fasi della propria vita e capire come si svolge un singolo colloquio o un percorso terapeutico.

«Reputiamo fondamentale — spiega il dottor De Luca — che in ogni professione si chiarisca la conoscenza di chi svolge una qualsiasi attività, quali siano le sue competenze, le connotazioni e limiti nello svolgimento del suo lavoro. La professionalità di uno psicologo si caratterizza per un percorso universitario di cinque anni, seguito da numerose valutazioni successive sia pratiche

Tra incertezze e dubbi, ecco quando è utile affidarsi a uno psicologo

(tirocinio) che teoriche (esame di stato). Allo stesso tempo la tutela di un'adeguata professionalità è caratterizzata dall'obbligo dell'iscrizione all'ordine e ad un albo professionale, e a seguire le direttive del codice deontologico che definisce le caratteristiche della professione, gli ambiti e le modalità della competenza psicologica». «Insomma — continua il dottor De Luca —, lo psicologo non è un amico con il quale scambiare due chiacchiere informali, né è una persona che da consigli. Ma aiuta il paziente ad attivare le sue risorse interiori per risolvere i problemi. Il suo lavoro è prettamente basato sull'uso della parola e del ragionamento condiviso con il paziente che ha di fronte, sull'uso di strumenti diagnostici, come test finalizzati ad una comprensione della persona e alla definizione del percorso da intraprendere per la cura o il miglioramento dello stato psicologico, emotivo e relazionale della persona».

Una differenza c'è poi tra lo psicologo e lo psicoterapeuta. Mentre il primo può essere paragonato al medico di base, per la sua competenza conoscitiva, per il suo intervento iniziale e generale sullo stato psicologico della persona, il secondo è connotato da una serie di competenze specifiche e specialistiche che gli per-



mettono di saper strutturare e condurre un percorso di terapia con i pazienti, su specifici stati psicologici, disturbi psicopatologici sia in ambito individuale, familiare, di coppia e si verso gli adulti e i bambini.

«È importante, quindi, sapere che rivolgersi ad uno psicologo non significa automaticamente sentirsi o essere definiti come malati — dice ancora il dottor De Luca —, ma può permettere di conoscere meglio la situazione problematica o di difficoltà che si sta affrontando, rimanendo nel "qui ed ora" e agevolando l'intervento di un professionista che può e deve indirizzarci verso l'ambito maggiormente opportuno». Ma quando può essere utile e opportuno fare riferimento ad uno psicologo, e quali siano le situazioni che contemplano un intervento psicologico?

«Partiamo dal presupposto che spesso si fa riferimento a uno psicologo solo in casi di conclamato ma-

lessere o quando i sintomi di un disagio (ansia, panico, depressione o altri) sono diventati ingestibili e la vita della persona è compromessa in vari ambiti — chiarisce ancora lo specialista —. Inoltre ci si affida a uno psicologo quando altri accertamenti medici non hanno sortito un effetto o una tranquillità personale, oppure quando all'interno di una trafila di esami diagnostici ci si accorge di dover dar voce ad altri aspetti di sé, oltre a quello prettamente medico. Per fare un esempio, un supporto psicologico può essere utile per una crisi temporanea, per favorire una crescita interiore personale, per delle esigenze di orientamento, per raggiungere una maggiore e migliore consapevolezza di sé, degli altri e della propria situazione familiare, sentimentale, sociale e lavorativo o scolastico».

Raffaele Nespoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Gravidanza

UN VIAGGIO CHIAMATO MAMMA

«La gravidanza rappresenta un momento significativo nella vita di ciascuna donna da un punto di vista biologico, psicologico, sociale. Da figlia, la neo mamma, diventa genitore. Il suo ruolo di moglie si affianca a quello di mamma con tutti i cambiamenti che questo determina nel rapporto di coppia». A parlare è la dottoressa Manuela Morra, che, per accompagnare le future mamme attraverso questo viaggio complesso, ha realizzato una serie di percorsi psicologici dedicati. «Durante tutto il periodo della gravidanza, e anche dopo, la donna affronta continui aggiustamenti nella sua identità, soprattutto alla luce di uno spazio e di un rapporto che avrà con il suo bambino, provando l'esperienza di due persone in un solo corpo. È emozionante poter accompagnare le future mamme in questo misterioso e meraviglioso viaggio; si toccano con mano emozio-



ni profonde, sensazioni indescrivibili che rappresentano terreno comune per un gruppo di donne che si affacciano, impaurite e stupite, alla finestra della maternità. Da psicologa — continua la dottoressa Morra — ho arricchito il mio bagaglio di vita con sorrisi, dubbi, perplessità, voglia di conoscersi e capirsi di donne che

in procinto di un questo evento, spesso sono confuse da immagini stereotipate di mass media secondo le quali la gravidanza è solo felicità, gioia, e da qui gigantografie di future mamme che sfoggiano sorrisi smaglianti e tondi pancioni. Per questo avere uno spazio in cui poter esplicitare perplessità, momenti di tensioni, preoccupazioni, ha fatto sì che non fosse persa di vista l'altra faccia della medaglia, ovvero quel lato umano, vulnerabile, preoccupato della futura mamma che deve trovare e talvolta scoprire di possedere risorse che non sapeva le appartenessero. È importante sottolineare che una gravidanza affrontata in compagnia di professionisti competenti, di donne che percorrono la stessa tappa evolutiva, di un supporto emotivo, permette di arrivare più sereni al momento del parto, e soprattutto consente di indossare con maggiore naturalezza le vesti della maternità, riuscendo ad avere maggiore conoscenza di sé, tenendo sempre presente che una pancia che cresce è un universo infinito di sensazioni e vissuti, è una nuova vita che prende forma, è un mondo in un mondo già esistente».

R. Nes.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il seminario Conclusa a Ischia quarta edizione di «Meristema», la manifestazione annuale che mette a confronto studiosi ed esperti

NATURA E AMBIENTE IN UNA SOLA COSA

Si è appena conclusa nei Giardini Ravino d'Ischia la quarta edizione di «Meristema», manifestazione annuale in cui studiosi di diverse discipline si riuniscono per discutere di natura e ambiente. Nel convegno sul tema «L'isola che ci sarebbe. Modelli per un'autosufficienza possibile», si è parlato, in particolare, della possibilità, per l'Isola Verde, di trasformare la sua economia — fino al 1800 isolata ed autosufficiente — in globalizzata e dipendente. La tematica, introdotta Pasquale De Toro, docente della facoltà di Architettura dell'Università Federico II ed esperto di sostenibilità, coniuga autosufficienza economica locale e sostenibilità ambientale, due concetti che possono e devono rafforzarsi a vicenda.

Nei tre giorni di incontri ci si è chiesti così se si può essere autosufficienti mantenendo tuttavia una relazione aperta con il globo, spaziando dalle problematiche dell'acqua a Ischia — centro di un'area protetta che rappresenta un unicum, perché contenente tutta la fauna marina del Mediterraneo — alla salvaguardia del suo mare con presidi adeguati per lo smaltimento delle acque reflue, fino alla riduzione dell'impatto ambientale degli scarichi con prodotti

ecocompatibili per la detergenza, di cui si fa largo uso durante la stagione turistica che, con la piena attività delle strutture ricettive, contribuisce in larga parte all'inquinamento chimico. Proprio quest'ultimo, oggetto di uno degli interventi, sembra affliggere anche l'agricoltura e l'allevamento del bestiame, con non pochi danni per l'ambiente e per l'uomo che fa consumo degli alimenti. Diverse le soluzioni emerse per questo aspetto nel corso della seconda giornata di studi: Marcello Losterzo, uno dei pochi agronomi italiani esperti in agricoltura biodinamica, propone coltivazioni secondo natura, mentre Paolo Rossetti, docente presso la Scuola Superiore Internazionale di Medicina Omeopatica Veterinaria di Cortona, che ha offerto indicazioni per l'uso delle medicine non convenzionali in zootecnia. A completare il quadro del «buono, pulito e giusto», sono intervenuti i referenti della condotta ischitana di Slowfood, e due relazioni sull'energia prodotta da fonti rinnovabili, con una particolare attenzione al sistema geotermico, data la particolare natura vulcanica di Ischia: temi resi quanto mai attuali dal disastro nucleare giapponese e dai rivolgimenti politici in corso negli Stati fornitori di petrolio, in par-



ticolare dalla crisi libica. La giornata conclusiva del convegno, infine, è stata poi dedicata ai mezzi di comunicazione vecchi e nuovi, che permettono di far viaggiare il pensiero in una società in cui, se produzione e consumi dovranno tornare a essere sempre più locali, gli scambi di idee ed

Obiettivi

Nei tre giorni di incontri gli esperti e gli studiosi intervenuti si sono chiesti se si può essere autosufficienti mantenendo tuttavia una relazione aperta con il globo

esperienze dovrebbero diventare sempre più globali, tanto più in un'isola a vocazione turistica come Ischia.

«Autosufficienza, infatti, non deve per forza voler dire isolamento», ha spiegato Luca D'Ambrà che con la sua famiglia gestisce dal 2006 i sei mila metri quadri dei Giardini Ravino a Forio d'Ischia e la loro attività. Accanto ai seminari e ai convegni su tematiche ambientali. «Siamo partiti quattro anni fa con la biodiversità — ha aggiunto — e durante l'ultimo convegno abbiamo proposto un seminario sull'agricoltura biodinamica», il parco botanico tropical mediterraneo accoglie una delle più varie e vaste collezioni d'Europa di specie vegetali succulente (le cosiddette «piante grasse»): oltre 5 mila esemplari, alcuni dei quali centenari, altri rarissimi, appartenenti a 400 specie diverse, cui si aggiungono circa 200 tra Cycadee, Palme e Musacee. Un vero e proprio patrimonio verde che, situato sul versante occidentale dell'isola, in località Citara, diventa all'occorrenza cornice di serate jazz e d'intrattenimento. «Ogni sabato alle 16.30 l'esperta Elettra Carletti accompagna i visitatori in un tour alla scoperta della nostra collezione di piante grasse e succulente, che ogni anno richiamano circa 12 mila presenze», ha concluso D'Ambrà.

Fuani Marino

© RIPRODUZIONE RISERVATA