

## DISINFORMAZIONE

# Utilizzo dei servizi di psicologia

Autore: Dott. Marcello **BRUOGNOLO**

Psicologo

Studio: Via Vallazze 33 - Milano

Tel: +39.02.26680761

Cell. 335.5863360

mabruogn@tiscali.it

## Dallo Psicologo: perché?

### Cosa può fare per la persona?

C'è molta disinformazione nel campo dell'utilizzazione dei servizi di psicologia. Prima fra tutti lo stereotipo di credere che se una persona va dallo psicologo vuol dire che è matta o sta male nel senso dispregiativo.

Conseguentemente o si vergogna o per un iperorgoglio ha paura di essere considerato malato, quindi rinuncia a chiedere aiuto; però poi assistiamo a vari drammi sociali e personali.

Aver bisogno di un aiuto tecnico esterno non vuol dire essere malati o anormali. Se anche lo fossimo non bisogna considerarlo come una patologia, un'inferiorizzazione, ma come una sensibilità fuori dalla norma che crea un problema di adattamento personale.

Bisognerebbe discutere di cos'è la norma: se analizzassimo il normale vedremmo che dipende da fattori altamente soggettivi per cui ognuno pensa alla sua normalità come anormale o viceversa, e la norma è un fatto visibile che è stabilito da una maggioranza, ma non tiene presente le diversità soggettive.

Chi è normale? Nessuno e tutti. Chi è anormale? Il malato? Chi crede di esserlo o chi ha esigenze personali diverse? O chi crede di essere sano?

Molto è stato scritto in proposito e molto ci sarebbe da dire, ma non è questa la sede.

Un disagio, un momento di ansia, uno stato di panico, un disadattamento, un conflitto è un campanello di allarme per tutti. Significa che non si ha sufficiente gestione dell'esistenza.

In questo momento la persona dovrebbe

decidere di farsi aiutare, non oltre, quando il sintomo diventa troppo forte e non più controllabile.

In fondo le cause sono sempre in una mancanza di conoscenza di sé, dei dati della realtà che sfuggono, non si conoscono le doti che fanno parte della sensibilità, quello che contraddistingue ognuno, che lo rende unico.

Anzi forse è facile ritenere che sia pericoloso essere sensibili, avere necessità in più, ma nonostante l'ignoranza si agisce e si vive facendo degli errori contro sé, stessi accettando la norma che ognuno crede di rispettare senza considerare parti importanti di sé, le quali non si possono tralasciare o dimenticare.

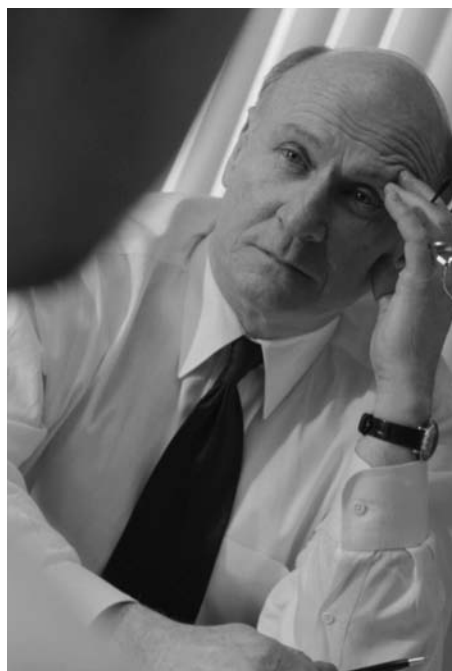
Così vengono attivati conflitti, incongruenze che evidenziano un disagio o mettono in moto ansia o peggio.

Si vive un disadattamento rispetto a un profondo di sé, e se si è realmente normali non ci si accorge di avere.

Se si sottovalutano questi sintomi, i quali in fondo sono espressioni dell'intelligenza di natura, si rischia di peggiorare col tempo, arrivando ad una vera e propria patologia.

Per questo si ha bisogno di un tecnico esterno capace (per mestiere) di analizzare per noi ciò che succede.

Da soli non è possibile riuscire perché nessuno può analizzare sé stesso oggettivamente, cosa tecnicamente troppo difficile anche per esperti nel campo.





**STANCHEZZA?**



**SPOSSATEZZA?**



**ECCESSIVA SUDORAZIONE?**

L'ORIGINALE

**MG.KVIS®**  
IDROSALINO-ENERGETICO

Ideale per chi pratica un'intensa attività lavorativa o intellettuale, per gli anziani e gli adolescenti che devono studiare.

Aiuta a combattere stress e stanchezza, contribuisce ad alleviare la tensione muscolare e a contrastare i disturbi del sonno.



## PER CHI PRATICA SPORT



**MG.K VIS FULL-SPORT** Isotonico-energetico che incrementa la forza muscolare e migliora l'efficienza fisica, sviluppando la capacità di resistenza e combattendo la comparsa di crampi.

**MG.K VIS CREATIN VIS** Pro-Energetico subito disponibile in pratiche tavolette.

## Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è Dimalosio non è un lassativo ma un regolatore-depurante dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua puntualità, sappiamo bene quali sono i disagi a cui andiamo incontro, infatti episodi di stitichezza possono causare cattiva digestione e senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le linee guida del Ministero della Salute il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre, indispensabili per ritrovare e mantenere in modo fisiologico la corretta motilità intestinale.

A questo proposito nasce dalla ricerca dietetica un preparato a base di fibra vegetale Glucomannano più Lattulosio, due componenti attivi che agiscono in sinergia per risvegliare l'intestino pigro, aiutandolo a ritrovare la sua regolare attività senza irritare o dare assuefazione.



Si chiama **DIMALOSIO**, non è un lassativo ma un integratore dietetico già sperimentato con successo in alcuni Centri Ospedalieri.

In caso di stitichezza, **DIMALOSIO** svolge un'azione depurante, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

**DIMALOSIO** si trova in Farmacia in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.



Una risorsa per il tuo organismo.

CHIEDI GLI ORIGINALI MG.K VIS AL TUO FARMACISTA

Da **POOL PHARMA**  
DIVISIONE DIETETICI  
IN FARMACIA  
[www.poolpharma.it](http://www.poolpharma.it)

Si ha bisogno di un esperto che momentaneamente faccia da “io” e dica come stanno le cose, la realtà, le connessioni tra le cause e gli effetti, e magari possa consigliare su come venir fuori dal malessere.

Perché, in fondo, una volta che le nostre esperienze passate sono state assimilate, esse costituiscono la base delle nostre opinioni e dei pensieri con cui valutiamo la realtà. Dei “costrutti” con cui percepiamo il reale, gli altri, se stessi. L'altro tecnico, ci aiuta nel sapere come stanno le cose.

Dopo aver verificato quello che dice, aver accertato che le cose stanno come ha indicato, quando si ha l'evidenza della realtà che riguarda sé, allora è possibile decidere alcuni spostamenti di idee, di azioni, di mentalità, per migliorare la gestione della vita reale, secondo i propri fini.

Per fare ciò si deve avere molta umiltà verso sé stessi e verso la vita, seguire ad imparare anche e soprattutto dopo l'adolescenza, evitando di credere che le cose siano come si è sempre pensato: immutabili e che oramai si sappia tutto sulla vita.

Se si è umili si può essere intelligenti per capire la necessità di un aiuto esterno che nessuno può dare tranne un professionista.

E' proprio l'atto intelligente che permette di essere umili e decidere l'aiuto: se si è intelligenti e sensibili si comprende di aver bisogno di uno psicologo.

Andare dallo strizzacervelli è un'espressione simpatica, ma come diceva una collega argutamente “magari ci fosse un cervello da strizzare, si potrebbe provare a strizzarlo, cioè a farlo lavorare, ma se non c'è cosa strizziamo?”

Dallo psicologo quindi vanno le persone più sensibili e quindi più intelligenti, quelle che hanno un bisogno più acuto di capire e volere di più da sé stessi e dalla vita.

Forse quelli che non si rassegnano alla mediocrità. Ma questo è un peccato blasfemo?

Lo psicologo per queste persone può mettere a disposizione attraverso l'esperienza di vita, lo studio e l'esperienza professionale, una oggettività nel riflettere la realtà passata e presente della persona, i suoi obiettivi istintuali, i modi naturali della personalità e quelli rigidi appresi dal contesto.

Questa interazione/analisi è finalizzata per trovare l'adattamento migliore, la realtà delle relazioni e dei fatti che accadono come effetti di cause oggettive, i modi naturali che corrispondono alla sua personalità, affinché si possa procedere a dei miglioramenti se il “cliente” lo decide (bisogna sempre lasciare libero il cliente nel poter fare il cambiamento o restare com'è).

La psicologia o la psicoterapia di matrice psicologica non sono certo Lourdes, ma possono aiutare la coscienza a capire molto, e offrire un quadro obiettivo del cliente e suggerire soluzioni; ma è sempre e definitivamente il cliente che deve decidere se e come cambiare per migliorare. Questa è la sua responsabilità esistenziale. Come ci si rivolge ad un meccanico per mettere a punto il motore della proprio auto, così ci si può rivolgere allo psicologo. Oppure senza andare sempre dal carrozziere per far aggiustare la carrozzeria che si ammacca continuamente, è meglio andare da una scuola di guida, perché evidentemente la propria tecnica è sbagliata, si urta sempre contro ostacoli con l'effetto di ammaccare sempre l'auto. Così si va dallo psicologo per verificare se il proprio comportamento mentale e sociale, le proprie idee, opinioni e mentalità sono efficienti rispetto all'obiettivo che si vuole raggiungere (se obiettivo concreto e raggiungibile).

Lo psicologo verificato che l'obiettivo sia attuabile, verifica le cause di quegli effet-

ti che sono lamentati come malesseri dal cliente.

Molti cercano un consulente, non sono malati, ma sani e forse più capaci di altri e vogliono provare a vivere in modo più gratificante e realizzato. Hanno però bisogno di una tecnica, una “formazione” specializzata su sé stessi.

In questo caso non c'è un sintomo, una malattia, ma il desiderio di migliorare e autorealizzarsi; si tratta della psicoterapia di autenticazione: analisi o cura di sé, della mente come anima – psiche, al fine di realizzare il potenziale intelligente che spinge dentro ognuno, e in ognuno a suo modo. Allora si ha bisogno di percorrere un tratto di strada insieme ad un tecnico che aiuti a equilibrare nella storia questa necessità, in buoni modi, senza autodistruzione o autocensura.

Per concludere, la psicologia può aiutare chi vuole uscire da un sintomo che provoca malessere più o meno grave ma può anche aiutare la realizzazione di ognuno secondo il proprio potenziale se questa è la necessità sentita dal cliente.

Ma in tutti i casi bisogna essere intelligenti per richiedere questo servizio, quando ancora le cose o i sintomi sono nella norma.

Dopo è troppo tardi non si può più fare una psicologia preventiva ma solo cura forzata, tentativo di guarigione come nella medicina.

Aggiustare il danno senza fare analisi delle cause che hanno portato a quel male è inefficace.

Del resto per poter fare analisi il soggetto deve essere in forma, deve stare nella norma, il malessere deve essere ancora agli inizi, non radicato o troppo manifesto. In fondo la psicoterapia (o vogliamo chiamarla consulenza esistenziale?) nello studio dello psicologo è un'avventura bellissima con sé stessi, una scoperta continua, un mettersi in gioco per la propria riuscita. E non è poco.