

A black and white illustration of a person pushing a large rectangular box. The box has the word "SCUOLA" written on it in a simple, blocky font. The person is on the right side of the box, leaning forward and pushing it with their hands. The box is on a horizontal line, suggesting it's on a floor or a path.

Scripta Restant - 03/2016

## Intervista allo psicologo scolastico

### **Perché andare dallo psicologo?**

Perché parlare veramente di se stessi è difficile, l'aiuto di qualcuno che non ha a che fare con la nostra vita può permetterci di affrontare situazioni problematiche che non possiamo risolvere da soli. Lo psicologo può aiutarci a metterci in gioco autenticamente. Soprattutto, entra nella nostra vita solo se "invitato", senza pregiudizi. Inoltre, quello che noi raccontiamo è strettamente riservato. Questi aspetti sono alla base della fiducia. Io posso confidarmi solo con qualcuno di cui mi fido veramente.

### **Quali sono i problemi che si presentano più spesso nella nostra fascia di età?**

Avere a che fare con gli altri in alcuni momenti può essere difficile, dai nostri familiari agli insegnanti, dagli sconosciuti agli amici. Ma anche avere a che fare con se stessi può essere complicato: spesso non ci si piace oppure non ci si capisce, altre volte siamo tristi oppure siamo arrabbiati. Fare un elenco dei problemi rischia di essere riduttivo, ma una cosa che vorrei sottolineare è che un problema è un problema, ha il diritto di essere preso in considerazione, ascoltato e affrontato. Se il problema è piccolo basteranno pochi passaggi per risolverlo, mentre un problema più complesso richiederà più fatica e magari più tempo. In ogni caso sentire di essere stati in grado di affrontare la situazione con l'aiuto di qualcuno di cui ci si fida fa stare bene.

### **Perché andare dallo psicologo scolastico e non da uno esterno visto che ogni studente ha a disposizione solo 4 incontri?**

Perché l'esperienza mi ha insegnato che i ragazzi e le ragazze sono in grado di mettere in campo risorse personali e affrontare i propri problemi nel corso di un numero limitato di colloqui. Il limite diventa una risorsa e si tende a usare meglio il tempo a disposizione. Naturalmente se le situazioni sono particolarmente complesse e hanno bisogno di essere seguite di più, pensiamo insieme come, dove e con chi affrontarle.

### **Cosa direbbe a uno studente che si vergogna di andare dallo psicologo?**

Il sentimento di vergogna è comprensibile perché la figura dello psicologo porta con se tanti pregiudizi: ad esempio l'idea che lo psicologo sia il dottore dei matti, lo "strizza cervelli", oppure l'idea che bisogna farcela da soli e che chiedere aiuto sia da "babbi" e chissà cosa pensano e dicono gli altri. Fortunatamente in questi ultimi anni i ragazzi e le ragazze hanno superato le tante fantasie e i pregiudizi che circolano intorno alla figura dello psicologo e la vergogna non è più una difficoltà. Lo dimostra il fatto che sempre più studenti prendono il loro appuntamento per parlare di se e affrontare i propri ostacoli.