

*Giunge alla quarta edizione l'iniziativa "Maggio di informazione Psicologica" promossa da Psycommunity, che per tutto il mese organizza sul territorio nazionale seminari, convegni e conferenze su tematiche di interesse psicologico con la possibilità di richiedere anche una consulenza gratuita. Secondo il dott. Vadalà i giovani, "alla ricerca di "successo facile e immediato", vengono spesso attratti da mode del momento nutrendosi di eccessi. ([Ornella Esposito](#))*



Quando si parla della figura dello psicologo, è spesso automatica l'associazione alla malattia mentale, motivo per cui molte persone non vi fanno ricorso temendo di essere considerate pazze. E' proprio questa falsa convinzione (e non solo) che Psycommunity, il portale più frequentato in materia, tenta di destrutturare organizzando per l'intero mese di Maggio in tutta la penisola, incontri su varie tematiche che, di fatto, interessano tutti perché legate ai piccoli e grandi problemi della vita quotidiana e, in generale, dell'esistenza umana (il programma è consultabile al sito [www.psicologimip.it](http://www.psicologimip.it)).

In poche parole, un esercito di "strizzacervelli" sparpagliati per lo stivale, per un mese intero, si rende disponibile ad avvicinare le persone alla psicologia, cenerentola delle scienze, offrendone un'immagine positiva, centrata sul concetto di benessere con se stessi e con gli altri, e non sui dannosi ed atavici stereotipi che dalla notte dei tempi la mortificano. Ne parliamo con il dott. Giuseppe Vadalà, fondatore di Psycommunity, portale orientato allo studio ed approfondimento della consulenza psicologica virtuale nonché allo sviluppo della psicoterapia on line.

**Dott. Vadalà, secondo il suo osservatorio, quali sono i malesseri che attanagliano gli uomini e le donne del nostro secolo?**

I disturbi d'ansia e dell'umore, nelle varie forme e intensità, sono tra quelli che più colpiscono le persone al giorno d'oggi, senza dimenticare i disturbi da abuso di sostanze nonché i comportamenti conflittuali nelle relazioni di coppia, in famiglia, al lavoro. Un altro problema, sempre più drammatico negli ultimi anni, riguarda i disturbi del comportamento alimentare: anoressia e bulimia.

**Le giovani generazioni come se la passano psicologicamente parlando?**

L'incertezza dovuta alla crisi economica incide profondamente sulla visione del futuro, e i giovani vivono in modo a volte drammatico la precarietà delle proprie scelte. Inoltre la ricerca del "successo facile e immediato", spesso proposto dai media, acuisce le difficoltà perché sposta il focus dall'"essere" all'"apparire". In queste condizioni i giovani vanno spesso alla ricerca di una felicità immediata, seguendo le mode del momento e nutrendosi di eccessi.

**Perché è ancora molto diffuso il binomio psicologo uguale malattia mentale?**

Lo psicologo, come figura professionale riconosciuta, è relativamente recente (la legge che ne regola l'attività è del 1989), e quindi spesso lo si confonde con il medico psichiatra, che si occupa di disturbi psichici anche molto gravi. È necessario far comprendere alle persone che l'intervento dello psicologo è utile nella vita di tutti i giorni, anche in situazioni non patologiche; egli può affiancare e sostenere persone dal normale funzionamento psichico che si trovano ad affrontare difficoltà momentanee.

**Molte persone, di contro, si rivolgono allo psicologo con le aspettative magiche di vedersi risolvere tutti i problemi e anche subito. Realmente, cosa può fare lo psicologo?**

L'aspettativa magica del "tutto e subito", quando non è la manifestazione di mera ingenuità e immaturità, è dovuta in parte alla scarsa informazione sul funzionamento della mente, che è una "macchina" assai complessa, e in parte da come siamo abituati a concepire la cura dei disturbi fisici. Dal medico, usualmente, ci si aspetta che qualcosa di esterno, il farmaco, ci venga somministrato e agisca da solo, in breve tempo, nella risoluzione dei problemi fisici. Nella comprensione e nel trattamento dei disagi psicologici invece è la persona, nella sua interezza, a mettersi in gioco che, sia a livello mentale sia attraverso nuovi comportamenti, deve svolgere un ruolo attivo e protratto nel tempo per ottenere risultati duraturi. Lo psicologo è la figura di riferimento per aiutare le persone a prendere consapevolezza circa le proprie abitudini, comportamenti e modi di pensare, e favorisce lo sviluppo sano della personalità, l'equilibrio mentale e il benessere psicologico.

**In Italia, le cure psicologiche sono un lusso per pochi eletti o vi possono accedere veramente tutti?**

A mio avviso, attualmente non viene data la giusta importanza alle cure psicologiche e al benessere psicologico, con la conseguenza che non ci sono adeguate coperture da parte del sistema sanitario nazionale rispetto al reale bisogno di cure psicologiche. Sicuramente una campagna di informazione psicologica come il MIP, assieme ad altre iniziative simili, può sensibilizzare le persone fino ad arrivare alla realizzazione di un sistema che permetta di accedere alle cure psicologiche indipendentemente dalle proprie capacità economiche.

**Nell'era della tecnologia tutto ormai passa per il web, anche la psiche. Quali sono i vantaggi e le insidie della modalità on line?**

L'uso di Internet e della comunicazione virtuale comporta sia vantaggi che svantaggi. Se si eccettuano le situazioni in cui si abusa del mezzo informatico, cadendo in una vera e propria dipendenza patologica, direi che la comunicazione virtuale estende le capacità di interazione, stimola il confronto con la varietà e la diversità, e permette anche di informarsi e riflettere in modo più approfondito rispetto ad altri mezzi. I blog, i forum e i social network permettono di mostrarsi e "raccontare" di sé in modo nuovo. Ovviamente bisogna fare attenzione a non far coincidere la propria vita con un Avatar o con la propria attività virtuale: la vita sociale "reale", i momenti in cui si vive la propria fisicità e la massima espressività, non devono essere trascurati. E', quindi, una questione di equilibri.

Ringraziamo il dott. Vadalà, sperando di aver dato il nostro piccolo contributo a sfatare gli odiosi stereotipi legati alla figura dello psicologo, e soprattutto che le cure psicologiche non siano più un lusso dei ricchi ma un diritto alla salute di tutti.