

Per chi sente di avere bisogno di migliorare la qualità della sua vita, chi ricerca un maggiore equilibrio della propria affettività, chi desidera avere delle relazioni interpersonali o lavorative più soddisfacenti, chi vuole modificare in meglio alcuni comportamenti e/o capirne i significati, chi vuole imparare a gestire meglio lo stress, chi desidera conoscersi più a fondo ed aumentare la consapevolezza con la quale interagisce con il mondo, chi sente la necessità di avere un proprio spazio che sia "altro" rispetto alla vita quotidiana, nel quale non si deve dimostrare nulla, non si timbrano cartellini, non si viene giudicati: si è solo se stessi, si recupera la propria spontaneità e si prende confidenza con la propria autenticità. Può sembrare banale, ma non sempre la società (o noi stessi) ci permette tutto questo. Si può rivolgersi allo Psicologo chiunque avverta la necessità di una consulenza specialistica: dalla persona in difficoltà alla famiglia che intende adottare un bambino, al genitore che desidera migliori relazioni con i figli, agli operatori sociali che richiedono consulenze e collaborazioni, agli imprenditori od aziende per affrontare problematiche relazionali e/o organizzative, allo sportivo per la sua preparazione psicofisica. Questi sono solo alcuni esempi tra i tanti possibili. Quindi non è necessario "essere matti" come molti pensano per rivolgersi ad un professionista. Ad esempio, ci sono alcuni periodi della vita di ognuno di noi che possono essere particolarmente difficili da gestire: una bocciatura, una malattia o la perdita di una persona cara, eventi "comuni" che non mancano però di conseguenze più o meno gravi, a seconda della persona e/o della situazione. E non sono solo gli avvenimenti così "eclatanti" a poter portare effetti importanti sulla vita delle persone: qualsiasi cambiamento infatti può essere vissuto come destabilizzante, (cambiare casa, lavoro, sposarsi, avere un figlio, laurearsi, entrare in menopausa etc.), poiché esso può essere accompagnato da vissuti depressivi per la perdita di parti conosciute, a favore di qualcosa di nuovo, che, positivo o negativo che sia, rappresenta comunque qualcosa di sconosciuto e quindi di potenzialmente ansiogeno. Si possono avvalere dello Psicologo, pertanto: singoli cittadini, servizi sociali, scuole, cooperative sociali, consultori familiari, tribunali, istituti bancari, istituti di pena, istituti di ricerca, studi legali, gruppi sportivi, etc. La relazione Psicologo-utente riveste in genere una grande importanza per le persone che intraprendono tale percorso e può consentire di migliorare l'approccio del soggetto con se stesso, con il proprio ambiente e con la realtà sociale nella quale vive.

***"Quando trascurare la propria consapevolezza diviene un'abitudine, questa può degenerare in opacità. Senza un'acuta consapevolezza, la persona viene privata di una funzione fondamentale di autoaffermazione, ossia della capacità di riconoscere con immediatezza una realtà." (E. Polster, Gestalt).***