

## Prefazione dell'autrice

### PREMESSA

*Nella psiche in pedalò.* Perché questo titolo?

La psiche è un oceano immenso e profondo. Molti di noi stanno sulla riva a scrutarlo senza avere il coraggio di affrontarlo. Questo scritto non ha la pretesa di darvi gli strumenti per navigare e vivere la più grande avventura della vostra vita; sono semplici spunti di riflessione, forniti dai lettori de “Il Resto del Carlino”, che durano il tempo di un giro in pedalò.

D'altronde per avere confidenza col mare da qualche parte bisogna cominciare!

### MOTIVAZIONI

In Italia esiste un pregiudizio o meglio, un'errata convinzione, che la psicologia serva per i *matti*. Quando mi è stata fornita l'opportunità da parte de “Il Resto del Carlino” di creare una rubrica per rispondere alle domande dei lettori, mi sono resa subito disponibile con entusiasmo.

L'emergenza Covid aveva enfatizzato la sensibilità per questi argomenti dal momento che i disagi erano aumentati e di conseguenza la necessità di arginare il fenomeno attraverso risposte

che fossero personali e nel contempo generali. Non solo c'è un'ignoranza diffusa sull'utilità della psicologia e sul suo utilizzo, ma ancor di più, sulle numerose differenze di approcci e sulle figure professionali che possono esercitare questa scienza non perfetta.

Va ribadito con forza che tutto ciò che attiene alla psicologia appartiene alla medicina e come tale risente dei pregi e dei difetti di chi si approccia a questa disciplina. La medicina evolvendosi ha perso il suo carattere olistico frammentandosi in innumerevoli specialità e super specialità conseguenti all'aumento delle informazioni e delle conoscenze.

Nessun professionista è in grado di gestire tutto questo scibile e ciò ha parcellizzato l'approccio-medico paziente che una volta si basava sulla sensibilità e sul rapporto individuale. Chi ha cercato di riproporre questa alleanza terapeutica secondo l'approccio olistico lo ha fatto in termini più esoterici che scientifici, creando confusione e dubbi sulla ricerca, come abbiamo visto in tema di vaccini.

Questo ha portato ancora più confusione in una branca medica che più di ogni altra è immateriale, tant'è che *psiche* viene dal greco *psyché* che vuol dire soffio, respiro di vita con cui i greci identificavano l'anima. Freud sosteneva che le intuizioni della psicoanalisi sarebbero state avvalorate da una psicologia scientifica, ma fino alle odierne sperimentazioni in campo neurobiologico le conoscenze erano empiriche, tanto che uno dei padri della psicoanalisi italiana, Cesare Musatti e altri come lui erano formati in filosofia e non in medicina.

Attualmente vi sono tecniche e strumenti sempre più sofisticati per poter aiutare la persona alla radice del problema che è quello di conoscere e accettare se stesso.

Come l'antica medicina ben sapeva, conoscere se stessi è il primo passo per capire come interagiamo col mondo e con noi stessi. Le emozioni che tanto ci condizionano sono frutto di meccanismi neurochimici che a loro volta sono scatenati dal nostro vissuto che si incontra col presente.

La psicoterapia serve a questo: sapere perché crediamo di essere liberi nelle scelte che facciamo mentre invece siamo condizio-

nati dalla nostra storia. Addirittura da una memoria così antica da non essere iscritta nel ricordo ma nel corpo.

Una persona risolta è una persona che agisce e affronta la vita in modo consapevole. Carl G. Jung diceva: «Rendi cosciente l'inconscio altrimenti sarà l'inconscio a guidare la tua vita e tu lo chiamerai destino».

Una società di persone risolte è una società più armoniosa come sognava Isaac Asimov, grande scrittore di fantascienza e insigne biologo, che, alla fine della sua "Trilogia della galassia", immagina una Umanità governata da psicologi.

Il libro è diviso in capitoli nei quali ho raccolto diversi articoli su temi simili. I capitoli sono: Psicoterapia, Equilibri, Socialità, Trauma, Ansia e depressione Relazioni familiari, Sessualità, Coppie e sentimenti, Lavoro e Problemi economici, Rapporti con le Istituzioni, Scuola e adolescenza, Psicobiologia, Pandemia da Coronavirus. Ogni articolo è la risposta a un quesito posto da un lettore. È il frutto di uno studio da cui è scaturita la versione più estesa che qui riportiamo, ma che in sede di pubblicazione è stata poi condensata nello spazio messo a disposizione dalla redazione de Il Resto del Carlino.

## MODALITÀ DI UTILIZZO

Anche se non ha la pretesa di essere esaustiva, ogni risposta ha una sua completezza, di conseguenza non è necessario leggere questo libro dall'inizio ma può essere aperto a caso ed essere utilizzato come in Ching o i Tarocchi. Può essere divertente utilizzarlo come un oroscopo facendosi guidare dall'istinto e verificare eventuali risonanze con gli aspetti che emergono in voi in quel momento. Aprendolo a caso dopo esservi raccolti intorno a un tema di cui avete premura, lasciate cadere l'occhio sugli spunti di riflessione che vi serviranno in quel momento.

Le risposte addolciranno la vostra giornata come un bacio Perugina o un biscotto della fortuna, oppure vi faranno venire il mal di pancia.



La rubrica, i ruoli e le funzioni degli esperti del settore psicologico.

IL LANCIO DELLA RUBRICA “Lettere alla psicoterapeuta”

6 GIUGNO 2021, IL RESTO DEL CARLINO EDIZIONE FORLÌ

*Dal mese di giugno tutte le domeniche uscirà la Rubrica dedicata alle domande che vorrete rivolgere alla Dott.ssa Simonetta Giunchi che, in qualità di psicoterapeuta, ha deciso di mettersi a disposizione dei lettori del nostro giornale per rispondere a tutte le vostre domande e curiosità.*

IL PRIMO ARTICOLO

«STRESS TEST: LA PANDEMIA CI HA MESSI A DURA PROVA,  
DOBBIAMO TROVARE RISORSE INTERNE»

Quando si vuole verificare la resistenza di qualsiasi cosa, una situazione, un materiale, si effettua quello che viene definito “Stress test”. Che sia un motore, che sia perfino una banca. Quando guardiamo una gara di formula 1 vediamo che il pilota ricerca il limite per sapersi fermare un pochino prima. Conoscere il limite significa sapere quando fermarsi, fino a dove ci si può spingere.

Se vogliamo far sì che questa pandemia diventi qualcosa di positivo e che ci insegni qualcosa, la dobbiamo considerare uno stress test generalizzato a tutto il mondo.

Tutti quanti, chi più e chi meno, hanno portato al limite determinate situazioni: di natura economica o di convivenza forzata, lutti, il non potere fare le cose che si amano.

Morale della favola: la maggioranza della popolazione ha raggiunto il proprio limite.