# COSA PUOI FARE CON IL SOSTEGNO PSICOLOGICO?

*Incipit …*

*"[...]*

*Posso chiederle cosa l'ha portata a chiedere un sostegno psicologico, come mi accennava al telefono.*

*Voglio tornare a stare bene, dottore … Stavo bene! Come si fa a tornare come prima, dottore?*

*Mi sento come sopraffatta dalle cose da fare, le cose di tutti i giorni, non riesco più a trovare una soluzione a questa sofferenza. Ogni tanto mi capita di star bene … e spero che continui … ma poi, puntualmente, ripiombo nei casini, tensioni in famiglia, stress insopportabile nel lavoro … a volte penso proprio che mi sto ammalando seriamente … questo mi ha spinto a chiamarla dottore, ma è stata una cosa lunga…*

*Sa… come fanno tutti, ho provato a parlare prima con i familiari, per tutto quello che si può dire a un marito, per il quale sei quella forte, che fa miracoli, che tiene sulle spalle la casa e la famiglia, "non scherzare mi disse, lo sai benissimo che se ti ammali tu noi siamo fritti", poi gli amici che ti ascoltano e ti danno i loro consigli disinteressati. All'inizio ti pare un aiuto, ma poi, se continui, i disinteressati consigli diventano impegni, difficolta a capirti, fino a diventare disinteresse senza consigli, almeno così mi pare di avere capito, mi pare che mi abbiano trattato quasi tutti, in questi ultimi mesi.*

*Ha capito di cosa parlo vero?*

*E cosi, dopo mesi che provavo e riprovavo a capire cosa mi stava succedendo, una mia vecchia dottoressa con la quale mi ero più volte confidata mi chiama e mi dice: "ma poi alla fine hai seguito il mio consiglio?" Sono rimasta in silenzio... e lei per due volte ha ripetuto, ma mi senti. Allora ho ripreso a parlare e le ho raccontato tutto questo. Mio marito, i miei figli, i miei amici, i miei colleghi...*

*Lei mi chiuse la telefonata dicendo: va bene, abbi cura di te e cerca di stare bene.*

*Dopo qualche ora mi arriva un suo messaggio con un numero di telefono e con una breve scritta, telefona a questo numero e prendi un appuntamento.*

*Ecco come ho fatto ad arrivare qui, dottore; mi sono resa conto che il supporto di parenti e amici, per quanto prezioso, non era più sufficiente, il peso delle mie giornate era diventato insopportabile, un peso che all'inizio sembrava provenisse da fuori, ma ora è diventato mio, me lo sento dentro … il mio dialogo, il mio ascolto, il mio battito cardiaco, proprio il cuore mi ha spaventato parecchio quando si è messo a galoppare come un cavallo pazzo.*

*Non ce la faccio più, dottore, ho bisogno che qualcuno mi aiuti.*
*Ecco perché ho preso il numero e senza più pensare ho chiamato".*
*Era questa la sua domanda vero?*
*[...]"*

---

## - 1. *Considerazioni concettuali e normative sul Sostegno Psicologico*

In casi come questi, il sostegno psicologico può fare molto.
Ma che cos'è il ***sostegno psicologico*** e come può aiutarci a recuperare il nostro stare bene, il nostro benessere mentale, emozionale e relazionale perduto?

Partiamo da quanto è definito nelle norme del Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi (CNOP). Il *colloquio di sostegno psicologico* è uno strumento che mira a fornire **supporto** a persone in difficoltà che non riescono più a gestire e fronteggiare cambiamenti significativi o eventi stressanti che si trovano a vivere in contesti relazionali parentali, amicali e sociali. L'obiettivo principale del *sostegno psicologico* è dunque quello di rafforzare e stabilizzare emotivamente la persona che ne fa richiesta.
E ancora il CNOP recita: *"il sostegno psicologico si realizza in tutti quei casi entro i quali si ritiene opportuno garantire continuità e contenimento ad una data condizione".*
Questo tipo di intervento può essere utile anche in ambito scolastico e lavorativo, dove l'applicazione permette un contenimento più adeguato delle situazioni stressanti, e spesso molto impegnative, sul piano emotivo (CNOP, 2015).
Il *sostegno psicologico* si concentra maggiormente sul miglioramento della **qualità della vita** dell'individuo e lo fa applicando modalità di ascolto attivo in maniera strumentale.

Dal canto degli organi deputati a garantite la salute per tutti, come l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), lo star bene è considerato in relazione alla salute come benessere bio-psico-sociale che non è solo assenza di malattia, ma è soprattutto capacità di gestire lo stress, mantenere un lavoro ed essere in grado di creare relazioni parentali, amicali e sociali significative.
E in questa direzione il CNOP per rispondere a queste necessità e richieste di aiuto, ha strutturato un processo teorico-pratico dedicato proprio a queste situazioni e lo hanno chiamato ***sostegno psicologico,*** centrandolo in particole su una forma di ascolto chiamata ***Ascolto Attivo***.
A tal proposito, ad esempio, Rogers (1980) afferma: "… se qualcuno ti ascolta davvero, senza giudicarti, senza caricarsi delle tue responsabilità …, ti senti ascoltato per davvero e

inizi a percepire il tuo mondo in maniera nuova e più significativa; e questo ti permette di guardare avanti con più fiducia in te e nelle relazioni con gli altri.

Di seguito faremo alcuni cenni su quanto concerne le tecniche e la pratica inerente al ***Sostegno Psicologico***.

## - 2. *Considerazioni sulle tecniche utilizzate nel Sostegno Psicologico*

Riportiamo, di seguito, solo alcune delle tecniche che sappiamo averre più successo nel *Sostegno Psicologico:*

**1. ASCOLTO ATTIVO**:

può essere definito un tipo di ascolto dove mentre ascolto l'altro ascolto anche me stesso. La finalità di questo ascolto è quella di sviluppare, nella relazione di sostegno, un ascolto empatico che consente di comprendere il punto di vista della persona presa in carico.

Quando si utilizza l'Ascolto Attivo, ad esempio, non bisogna avere fretta di arrivare subito alle conclusioni e, maggiormente, prendere coscienza che quel che vediamo e sentiamo dipende dal nostro punto di vista; inoltre, se vogliamo comprendere il punto di vista dell'altro, dobbiamo accogliere le sue ragioni e chiedergli di aiutarci comprenderle sempre meglio. Ed è chiaro che parlando di relazione empatica entrano in gioco le emozioni, le quali non ci dicono solno quello che vediamo ma, maggiormente, come guardiamo, in special modo quando nella reazione entrano elementi e posizioni lontane dalla nostra, visione del mondo molto diverse fino a poterci apparire paradossali.

Quando usiamo l'Ascolto Attivo dobbiamo fare attenzione a non togliere la parola all'altro, perché la finalità, nell'interazione, deve rimanere sempre il suo ascolto.

È una tecnica molto interessante, ma anche molto complessa e, in particolare, perché siamo abituati a ritiene l'ascolto un processo passivo, una ricezione appunto di frequenze di suoni, parole e rumori che provengono dal mondo esterno.

Mentre qui, Ascolto Attivo, sta ad indicare che noi oltre ad ascoltare i suoi esterni possiamo ascoltare anche il nostro mondo interno, il nostro dialogo interno e metterlo in relazione a quanto ascoltiamo dall'esterno. *È questo passaggio, di ascolto del nostro mondo interno in relazione a quanto ascoltiamo dall'altro, che fatto in maniera consapevole, rende il nostro* ***Ascolto Attivo una relazione di sostegno psicologico.***

*Bibliografia consigliata*

Sclavi, M. (2003): *L'arte di ascoltare e mondi possibili.* Mondadori.

Collard, P. (2021): *Il piccolo libro della mindfulness*. Mondadori

Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi (CNOP) (2015). *La professione di psicologo: declaratoria, elementi caratterizzanti ed atti tipici.*

Rogers, C. R. (1980), *Un modo di essere*. Giunti.