UNA GUIDA PER ORIENTARSI

Iniziare una psicoterapia

Domande, timori e aspettative prima del primo colloquio



Dott.ssa Sonia De Michiel
Psicologa e Psicoterapeuta
Venaria Reale · Torino

Il mio malessere è abbastanza importante?

Avolte il pensiero di chiedere aiuto arriva molto prima della decisione di farlo. Si può continuare a lavorare, occuparsi degli altri e, nello stesso tempo, sentire che qualcosa pesa.

Non è necessario aspettare che la sofferenza diventi insostenibile. Una difficoltà che ritorna, una perdita, un cambiamento o il desiderio di comprendere meglio se stessi possono essere motivi da esplorare con un professionista.

I primi colloqui servono anche a capire quale tipo di aiuto possa essere appropriato: un primo colloquio non ti impegna a iniziare una terapia.

UNA DOMANDA DA PORTARE CON TE

Che cosa mi ha fatto pensare, proprio adesso, che potrei avere bisogno di uno spazio per me?

Che cosa succede al primo colloquio?

Il primo colloquio è un tempo dedicato a conoscersi e a comprendere la richiesta. Puoi raccontare ciò che ti ha portato a chiedere un incontro, con le parole che trovi e al ritmo che ti è possibile.

Ti farò qualche domanda sulla difficoltà di adesso, sulla tua storia e sul contesto in cui vivi. Non serve raccontare tutto subito, né prepararsi con una ricostruzione completa della propria vita.

È anche il momento per chiedere informazioni sul modo di lavorare, sulla riservatezza, sul compenso e sull’organizzazione degli incontri. Se ti propongo di continuare ne parliamo insieme.Quello che dici resta tra noi, nei limiti previsti dalla legge.

SPAZIO ALLE TUE DOMANDE

Puoi portare tutte le domande che ritieni importanti, esprimere dubbi e chiedere i chiarimenti di cui senti il bisogno, anche se emergono durante l’incontro.

E se non sapessi che cosa dire?

Il timore di bloccarsi, piangere o essere giudicati può rendere difficile il primo passo. Non occorre arrivare con un discorso ordinato: anche un’incertezza può essere un punto da cui partire.

Puoi dire semplicemente: “Non so da dove cominciare” oppure “Mi mette a disagio parlare di questo”. Anche il modo in cui ti racconti, o la fatica che fai a farlo, è qualcosa che possiamo ascoltare insieme.

I silenzi non mi mettono a disagio: possono dirci qualcosa, e non serve riempirli.

NON DEVI PREPARARE UNA PRESTAZIONE

Se ti aiuta, annota due o tre pensieri. Sono un appoggio possibile, senza l’obbligo di seguirli o leggerli. Puoi anche portarli con te e leggermeli, se ti è più facile.

Oltre il sintomo, nel presente

Nel mio lavoro, che si ispira alla prospettiva junghiana, ascolto ciò che stai vivendo oggi: emozioni, relazioni, conflitti, passaggi di vita. La tua storia aiuta a capirne il contesto.

Il sintomo va preso sul serio e curato. Insieme possiamo anche chiederci che cosa sta cercando di dire: spesso segnala una tensione tra il modo in cui viviamo e parti di noi che faticano a trovare spazio. Il significato non lo stabilisco io: lo cerchiamo insieme.

Il lavoro considera desideri, risorse e possibilità che non hai ancora avuto modo di incontrare. Sogni e immagini, quando emergono, possono aiutare a comprendere il presente e le direzioni di sviluppo, attraverso significati da esplorare insieme.

Jung chiama individuazione il processo con cui si diventa progressivamente più consapevoli della propria complessità, integrando parti di sé e cercando un modo più personale di abitare la propria vita e le relazioni.

UNO SPUNTO DI RIFLESSIONE

Che cosa sto vivendo oggi? Quali bisogni, conflitti o possibilità di cambiamento chiedono la mia attenzione?

Che cosa posso aspettarmi?

La psicoterapia è un lavoro che facciamo insieme, e ha bisogno di tempo. Può aiutarti ad affrontare la sofferenza e a conoscerti meglio: emozioni, risorse e parti di te che conosci poco possono trovare un posto diverso nella tua vita e nelle tue relazioni.

Gli obiettivi li definiamo a partire dalla tua richiesta e possiamo rivederli strada facendo. Durata e frequenza dipendono dalla situazione e dal lavoro concordato: non esiste un calendario uguale per tutti.

Non sono garantiti risultati o tempi precisi. Possono esserci momenti di sollievo e altri più faticosi. Se hai dubbi, se ti senti bloccato o se non vedi cambiamenti, portali in seduta: fanno parte del lavoro.

IL PERCORSO SI PUÒ DISCUTERE

Posso chiedere come sta andando il lavoro e parlare di ciò che mi aiuta, di ciò che mi manca e delle mie aspettative.

Come capisco se questo spazio fa per me?

La fiducia può richiedere tempo. Puoi osservare se senti che la tua esperienza viene presa sul serio, se hai spazio per fare domande e se puoi esprimere disaccordo o disagio.

Sentirsi ascoltati non significa ricevere sempre conferme o sentirsi subito a proprio agio. Conta poter parlare anche di ciò che nella relazione tra noi non funziona.

Se qualcosa non ti convince, dimmelo. Puoi chiedermi chiarimenti, o parlare con me della possibilità di rivolgerti ad un altro professionista.

TRE ASPETTI DA OSSERVARE

Mi sento rispettato nei miei tempi? Capisco la proposta di lavoro? Posso parlare anche di ciò che mi mette in difficoltà?

Uno spazio per la tua domanda

Sono Sonia De Michiel, psicologa e psicoterapeuta. Lavoro con adolescenti dai 12 anni, adulti e coppie, e accompagno i genitori di ragazzi e giovani adulti, in studio e online. Il mio orientamento è psicodinamico e analitico junghiano.

Nei primi incontri ci prendiamo il tempo di capire la tua richiesta e di valutare insieme come proseguire.

Dove ricevo

Via Leonardo da Vinci 50
Venaria Reale (Torino)

Contatti

Telefono: 347 5701410 WhatsApp
email: soniad71to@gmail.com
Instagram: @psicologa.soniademichiel
Visita il mio profilo MioDottore
Iscrizione all’Albo degli Psicologi del Piemonte n. 2571
P:IVA n° 11283870019

Questa guida ha finalità informative e di orientamento. Non sostituisce una valutazione psicologica individuale.