

Michelangelo Fede, psicologo clinico e psicoterapeuta
«Fra i malesseri, stress lavorativo e problemi familiari»

Salute mentale Ancora pregiudizi su chi cerca aiuto

di **Marina Santin**

Nella società attuale si parla sempre più di salute mentale, ma persistono ancora pregiudizi legati al rivolgersi a uno specialista. «La psicoterapia permette di avere una maggiore consapevolezza e di migliorare il benessere nella propria quotidianità – spiega Michelangelo Fede, psicologo clinico e psicoterapeuta presso lo Studio Enea di Milano –. Dà poi la possibilità di riappropriarsi di una dimensione che si credeva perduta. Le cause del malessere possono essere molteplici: stress lavorativo, problemi familiari, sentimentali o legati a scelte di vita fatte senza una giusta riflessione. Attraverso la psicoterapia è possibile rielaborare queste esperienze secondo una prospettiva nuova, più vicina alla consapevolezza che la persona sente di avere oggi maturato. Inoltre, consente di avere una coscienza amplificata della propria condizione, di se stessi e degli altri».

Laureato all'Università de L'Aquila in Scienze Psicologiche Applicate e all'Università di Perugia in Valutazione del Funzionamento Individuale in Psicologia Clinica e della Salute, il dottor Fede, si è specializzato a Milano in Analisi Transazionale Relazionale. «Per Eric Berne, l'obiettivo principale dell'Analisi Transazionale – sottolinea – è l'autonomia del paziente, che si esprime attraverso tre dimensioni fondamentali: Consapevolezza, Spontaneità e Intimità. Mira dunque, a determinare nella vita dell'individuo libertà dagli schemi disfunzionali, messi in atto attraverso convinzioni di sé costruite nel passato, spesso nell'infanzia, promuovendo relazioni autentiche con se stessi, con gli altri e con il mondo in maniera sana». Prosegue: «Tra i concetti cardine vi sono i cosiddetti Giochi Psicologici, ossia modalità relazionali che possono rivelarsi disfunzionali anche se non ce ne ren-

diamo conto. Attraverso la psicoterapia analitica diventa possibile riconoscere quando queste dinamiche hanno avuto origine e comprendere come si è strutturato quel sistema di comportamento».

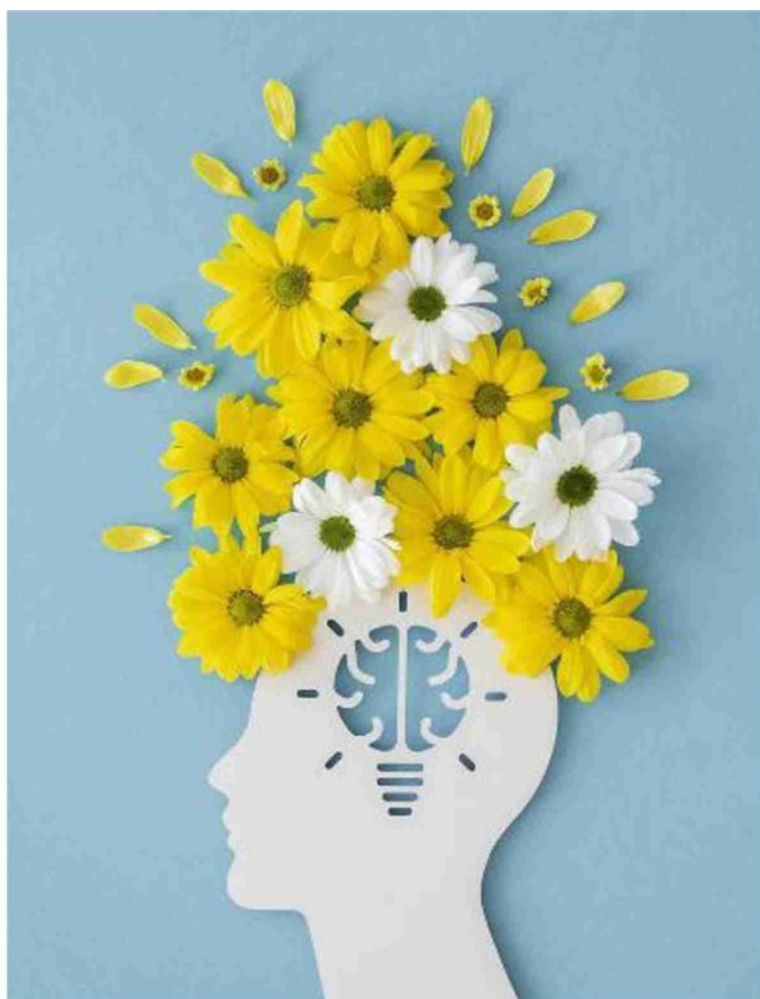
Accanto ci sono i «riconoscimenti, le carezze che diamo a noi stessi e agli altri, che vanno a controbilanciare i sistemi di autosvalutazione ed eterosvalutazione che possono essere vissuti inconsciamente». Tra i suoi pazienti, adolescenti, giovani adulti e adulti in cerca di supporto per affrontare le sfide quotidiane come «disturbi depressivi, dell'umore o legati all'ansia, lutti non elaborati, relazioni complicate e dipendenze. Il trattamento di queste disfunzionalità avviene attraverso tecniche specifiche di terapia, che ripristinano di un sano e sereno rapporto con sé stessi, con gli altri e con il mondo».

Quanto alle risorse dello psicoterapeuta, fondamentale «un ascolto profondo delle tematiche portate dal paziente per entrare in empatia e individuare le difficoltà emotive che non consentono di elaborare correttamente i propri problemi. Da qui, attraverso l'esplorazione del passato e del presente si procede in funzione di un'augmentata consapevolezza per il cambiamento. Tramite l'autoosservazione nel proprio quotidiano, grazie alla psicoterapia, si può acquisire un'autoconoscenza e una capacità di gestire la propria vita in maniera diversa. Questo consente – conclude Michelangelo Fede – partendo da una condizione di difficoltà, di andare verso un cambiamento rivolto al benessere e al miglioramento della vita».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Peso: 54%



Nella foto a destra
Michelangelo Fede,
psicologo clinico
e psicoterapeuta
nello Studio Enea di Milano
(www.michelangelofede.it)

«La psicoterapia
fornisce una maggiore
consapevolezza
e migliora il benessere
all'interno della vita»



Peso: 54%