



Permette di conoscersi e di acquisire consapevolezza su chi siamo



Si può scegliere di iniziare anche per guardarsi dentro e farsi aiutare in un momento difficile

# «Un percorso psicologico può essere utile a tutti»

## La dottoressa Sara Pieri spiega perché

di **Giulia Rinaldi\***

**S**iamo nel 2024 ed è ormai normale interessarsi, oltre che alla salute fisica, anche a quella mentale di ogni individuo.

Possiamo dire che fino agli anni Ottanta il benessere della psiche era considerato un tabù. Oggi invece ci sentiamo molto più liberi di parlarne.

Per chiarire ogni dubbio su questo argomento ne abbiamo parlato con la dottoressa Sara Pieri, psicologa psicoterapeuta.

La dottoressa Pieri ha fatto luce su ogni nostra domanda, aiutandoci a capire meglio di cosa si occupa la psicologia, a partire da chi sono i pazienti. Sui quali la dottoressa Pieri non ha dubbi: «Sono fermamente convinta - spiega la dottoressa - che un percorso psicologico sia utile a chiunque».

**In che senso?**

«Sebbene non sia obbligatorio, è fondamentale



La psicologa e psicoterapeuta Sara Pieri

perché permette di conoscersi, di acquisire consapevolezza su chi siamo e come funzioniamo, migliorando le relazioni con gli altri, con noi stessi e l'approccio generale alla vita. Non si va dallo psicologo solo perché si hanno problemi gravi, ma si può scegliere di iniziare anche per guardar-

si dentro e farsi aiutare in un momento particolare della vita, e chi non ne ha mai avuti?».

**Dottoressa, in cosa è utile la psicologia?**

«La figura dello psicologo permette di far luce sui nostri meccanismi interni, sui nostri pensieri e sulle nostre emozioni. Lo psicologo

nella società ha un ruolo fondamentale nella prevenzione del benessere interiore della persona e della comunità».

**C'è un'età per iniziare un percorso psicologico?**

«Non c'è un'età giusta per cominciare. La cosa più importante è avere motivazione a impegnarsi per stare bene, altrimenti il percorso sarà un insuccesso, a prescindere dall'età».

**È difficile diventare psicologo?**

«Come ogni percorso lungo, diventare psicologo richiede una laurea di 5 anni, vale a dire una laurea triennale e una magistrale di due anni. Alla laurea devono seguire un tirocinio e un'abilitazione alla professione che si consegue dopo aver superato un esame di Stato. Si può poi scegliere di proseguire ulteriormente, ad esempio in psicoterapia, frequentando una scuola di specializzazione di quattro anni».

**Lei è sempre riuscita ad aiutare i suoi pazienti?**

«Non mi è mai capitato di non riuscire ad aiutare qualcuno. Le motivazioni possono essere molte, dalla motivazione della persona, alla complessità della situazione. Però come ogni essere umano anche lo psicologo vive degli insuccessi».

*\*Studentessa dell'istituto Einaudi di Pistoia*