

Precotto News annuncia con piacere l'apertura in via Cislaghi di un nuovo servizio, quello di Martina Berta, psicologa-psicoterapeuta

D. In cosa consiste il tuo lavoro di psicoterapeuta?

La psicoterapia è un percorso psicologico che di solito si svolge quando vi è un sintomo (ansia, problemi dell'umore, difficoltà relazionali etc.) che provoca disagio alla vita di una persona. Il percorso si svolge in due: terapeuta e paziente, ma il vero protagonista è il paziente.

Il mio indirizzo psicoterapeutico è cognitivo-costruttivista ed è un approccio che considera la persona nella sua totalità (dal punto di vista emotivo, cognitivo e comportamentale) e mira ad aiutare la persona ad auto-osservarsi. Nella mia pratica psicoterapeutica, io fornisco gli strumenti e il paziente lavora su di sé. L'obiettivo è conoscere il proprio modo di rapportarsi agli altri, al mondo e a se stessi. Questa conoscenza non è fine a se stessa ma aiuta a considerare e rivalutare il proprio sintomo in un'ottica più interna, non come qualcosa che all'improvviso e senza un motivo "ci piomba addosso". Tutto ciò dà una consapevolezza diversa e crea i presupposti per gestire meglio determinate problematiche e riprendere la rotta della propria vita.

D. Quando ti è venuta questa vocazione al lavoro della famiglia?

Dopo la laurea in Psicologia sentivo la mancanza di un aspetto più clinico, così ho frequentato una scuola di specializzazione in psicoterapia (presso la Scuola di Terapia Cognitiva di Como). Da lì, a poco a poco, mi sono formata come terapeuta per adulti, per coppie e per genitori in difficoltà (*parent training*), lavorando anche molto su me stessa e svolgendo l'analisi personale. Sicuramente la mia famiglia ha giocato un ruolo importante in questo. I miei genitori hanno sempre dato molta rilevanza al sociale e da loro ho ereditato questa sensibilità.

D. Come si arriva alla decisione di rivolgersi a uno psicoterapeuta?



In Italia ci sono ancora molti pregiudizi in merito alla figura dello psicologo-psicoterapeuta, che viene ancora visto come "il medico dei pazzi", "lo strizza-cervelli". Per fortuna le nuove generazioni stanno cambiando rotta e andare dallo psicologo viene vissuto come un aiuto e una possibilità in più. Di solito le persone si rivolgono a me quando vivono un disagio forte, che intacca la loro vita quotidiana; e non riescono a trovare una soluzione da soli. C'è anche chi si muove preventivamente, quando il problema non è ancora "esploso", e chiede consulenze mirate.

D. Disagio psicologico, coppie in crisi, bambini in difficoltà: quali sono gli aspetti più frequenti che incontri nel tuo lavoro?

Nella mia pratica professionale mi trovo a fronteggiare numerosi casi legati a problematiche ansiose e a disagio di coppia o familiare. Ciò che emerge dalle persone che si rivolgono a me è il bisogno di essere ascoltati.

Un buon psicoterapeuta è capace di offrire un ascolto partecipato, profondo, avulso da giudizio, sempre sorretto dalla giusta e dovuta distanza emotiva.

D. Come sei stata accolta nel quartiere, come esperta,

tu che potresti essere vista da molti come ex-ragazza di oratorio?

Svolgo la mia professione presso un avviato studio di logopediste (*Parole tue*, di via Cislaghi 6) dal gennaio 2013, dopo altre esperienze in studi privati della zona e di Sesto San Giovanni (pratico dal 2008). La mia utenza tuttavia non è particolarmente legata al quartiere, anche se non vi sono controindicazioni per chi sia in cerca di un terapeuta in zona.

D. È un lavoro più faticoso e qual è quello che ti piace di più?

L'aspetto più faticoso è gestire la responsabilità verso gli altri, verso il loro benessere/malessere e la fatica a "staccare" quando si finisce di lavorare. È un lavoro particolare, quasi una "missione", che mi condiziona la vita. Occorre trovare il giusto equilibrio tra empatia/vicinanza alle persone e difesa della propria vita affettiva e privata. La parte che più mi piace è la gratificazione: constatare che i pazienti, dopo un percorso terapeutico, stanno bene e "camminano sulle proprie gambe", avendo condiviso con me aspetti importanti della loro vita.

Grazie, Martina. Noi ti auguriamo buon lavoro e di ottenere sempre le migliori gratificazioni da questo

F.S.



martina berta
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA
www.martinaberta.it

Studio *Parole Tue*
Via Cislaghi, 6 Milano MM1 Precotto

Per appuntamenti e informazioni
338 1459608
info@martinaberta.it