

# Il Dott. Giancarlo Ceschi e l'esistenza



*Il dott. Giancarlo Ceschi dal 2009 è membro della Società Medica Italiana di Psicoterapia Ipnotica S.M.I.P.I. con sede a Bologna. Nel 2004 mi sono specializzato in Psicologia scolastica con un Master biennale all'Istituto Psicologia Scolastica IPS di Roma. Nel 2002 ho conseguito l'abilitazione alla professione di Psicologo. Nel 2001 ho conseguito la Laurea quinquennale in Psicologia Clinica e di Comunità presso l'Università degli Studi di Padova. Dal 2004 svolgo la libera professione presso i Servizi alla Persona della Provincia di Padova - Settore - Servizio di integrazione scolastica come operatore alla disabilità sensoriale. Dal 2003 al 2007 ho collaborato con la società Martini Associati s.r.l. sia come Psicologo scolastico nella progettazione e nella docenza in progetti sulla prevenzione alle dipendenze, sia come Psicologo di Comunità nella gestione e coordinamento di gruppi giovanili, del bacino dei Colli Euganei. Dal 2002 al 2006 ho svolto la supervisione di due progetti all'interno del Carcere Due Palazzi di Padova nella sezione Alta Sicurezza e Protetti, in collaborazione con C.S.I (Centro Sportivo Italiano) e l'associazione Tangram. Dal 2002 al 2004 ho svolto il coordinamento dei centri estivi per minori e per anziani del Comune di Venezia. Dal Marzo 2001 al Marzo 2002 ho svolto un anno di praticantato post-laurea dell'U.L.S.S. 16 di Padova presso il Ser.T. all'Ospedale dei Colli.*

**Dott. Ceschi il suo lavoro è iniziato come una missione rivolta a chi ne ha bisogno, oppure per mettersi in gioco nella società, nello studio della psiche e della salute o nel lavoro?**  
 Penso che il mio lavoro sia iniziato nel momento

in cui ho scelto che un giorno avrei fatto il corso di laurea in Psicologia. L'età precisa non me la ricordo ma sicuramente in piena fase adolescenziale. La scelta è stata dettata dalla curiosità di conoscere meglio i comportamenti delle persone. In quel periodo ero affascinato dalle dinamiche extra familiari che iniziavo a vivere. Prima d'arrivare alla piena consapevolezza del mio ruolo nella società come Psicologo, ho percorso strade affini e sentieri che mi hanno portato lontano dalla Psicologia. Sono convinto che chi sceglie di intraprendere una carriera come Psicologo sia o dovrebbe avere delle caratteristiche e delle esperienze personali che lo dovrebbero far sentire vicino al prossimo. Sicuramente chi intraprende un'attività come libero professionista si deve mettere in gioco, soprattutto se il lavoro che ha scelto di fare ti porta a lavorare con le emozioni proprie e degli altri. Personalmente non mi sento un missionario della psiche ma mi definirei come un traghettatore, un ponte di collegamento tra i vari modi di vivere la vita.

**Ci sono delle patologie in aumento secondo la sua opinione? E di contro altre in diminuzione?**  
 Quando si parla di psicopatologie bisogna tenere presente il contesto sociale e i cambiamenti della società. Al cambiare di questa l'uomo cerca un adattamento per la propria sopravvivenza. Nella maggioranza dei casi l'adattamento riesce e le persone continuano il viaggio chiamato vita. In altri casi c'è un disadattamento che può causare un malessere psicologico. Con sempre più famiglie allargate, il carico emotivo associato e la conflittualità che molto spesso le accompagna, il lavoro precario che non dà sicurezza e la conseguente incapacità di progettare un futuro anche prossimo, la competitività e la ricerca maniacale dell'aumento del fatturato nel campo del lavoro, le persone sono sottoposte ad un grande dispendio di energie e molto spesso non riescono a trovare un proprio ruolo sociale, familiare o lavorativo. Quando succede questo la nostra mente percepisce la presenza di un pericolo e attiva tutta una serie di risposte, la principale è l'ansia, che può portare a somatizzazioni e stati depressivi.

**Nella circostanza di un paziente con una famiglia e un gruppo di amicizie ben saldo senza particolari problematiche come invita ad agire alle persone che gli stanno intorno? C'è una durata nelle terapie oppure si possono considerare "a tempo indeterminato"?**

Molto spesso nel nostro lavoro non abbiamo la possibilità di incontrare i familiari o gli amici della persona che seguiamo. Personalmente uso un approccio terapeutico centrato sulla persona di stampo Rogersiano con l'ausilio dell'ipnosi Ericksoniana. In molti casi, quando si vanno a modificare gli schemi mentali disadattivi e, di conseguenza, il nostro comportamento, chi ci sta vicino è costretto a modificare il proprio, sempre perché la nostra mente è alla ricerca costante di adattarsi al contesto e alle persone. Pensare di poter lavorare con tutte le persone intra ed extra familiari del paziente è utopistico e inattuabile. Decidere di iniziare un percorso terapeutico psicologico è come decidere di farsi curare un dente cariato o uno stato febbrile. Quando si parla di salute fisica o mentale, prima la diagnosi e di conseguenza la prognosi dovrebbe essere chiara e condivisa con il paziente. Personalmente penso che la psicoterapia debba essere rivolta e intesa come cura di un sintomo o di più sintomi correlati alla patologia in questione. Nell'immaginario comune quando si parla di psicoterapia si pensa subito ad anni di sedute e a conti correnti che si prosciugano. Non tutti sanno che lo stesso Freud aveva ideato la psicoanalisi come terapia breve, chiaramente ogni caso è unico e, a priori, non è facile decidere la tempistica.

**L'evoluzione mentale delle persone come sta procedendo dal suo punto di vista? Possiamo parlare di "miglioramento", "stasi" o "peggioramento" considerando lo stile di vita, comunicativo, socio-relazionale del "sistema" di cui facciamo parte?**

Sicuramente siamo degli essere in evoluzione, negli ultimi cento anni lo sviluppo tecnologico, sociale e umano è progredito molto velocemente. Questi ambiti però hanno velocità e tempistiche diverse. Le scoperte tecnologiche, dall'elettricità all'uso del computer hanno portato grandi cambiamenti a livello sociale. Alla base di tutto ciò c'è sicuramente l'artefice di tutto questo, cioè l'uomo sociale. Essendo una persona positiva di natura ho molta fiducia in un costante miglioramento dell'uomo. Non bisogna dimenticare che ogni miglioramento, sia indivi-

# nel ventunesimo secolo

duale che collettivo, avviene su un continuum di prove ed errori.

## **Pensando a culture, paesi e mentalità differenti dalla nostra ci sono ambienti e contesti più problematici e al contrario meno difficili per l'esistenza?**

Sicuramente non viviamo all'interno di campane di vetro. Siamo esseri geneticamente portati a dare senso al contesto in cui viviamo, l'ambiente e la cultura sono una nostra seconda pelle.

Un esempio per tutti è come i giapponesi hanno affrontato il terribile terremoto dell'11 Marzo. Lo hanno affrontato e lo continuano a fare in modo composto senza mostrare in pubblico le proprie emozioni. La cultura giapponese impone di non far trasparire le proprie emozioni quando si è in società, anche quando la situazione lo impone come un maremoto di proporzioni bibliche. Nella cultura araba invece c'è l'esatto contrario, donne e uomini che si disperano strappandosi le vesti e in alcuni casi auto flagellandosi, non solo per dimostrare i propri sentimenti ma anche per provarli a livello fisico. Quindi la cultura e la società ci caratterizzano nello stesso modo in cui ci caratterizzano il colore dei capelli o l'altezza. Siamo tutti essere umani ma con caratteristiche diverse. D'altronde penso che in ambienti democratici dove tutti gli individui singoli hanno la possibilità di partecipare in ugual misura alla vita collettiva, l'esistenza del singolo trova un migliore ambiente per la sopravvivenza. Solo quando l'individuo singolo e la società in cui vive non sono libere c'è la matematica certezza che l'esistenza ne soffrirà.

## **Quali sono le sue considerazioni sulle nuove generazioni?**

Le attuali generazioni si trovano ad affrontare sfide nuove (come tutte le precedenti e le nuove che verranno), fino a qui nulla di nuovo sotto il sole. Anche se la qualità della vita è migliorata notevolmente nel XX secolo, lo stesso non si è verificato all'inizio del XXI secolo. Le ultime generazioni si troveranno a fare i conti con un futuro peggiore di quello dei propri padri, questo non succedeva da molto tempo e ci trova impreparati.

Il lavoro precario, una tranquillità pensionistica messa in discussione, la difficoltà di arrivare ad una autonomia personale ed economica in età giovanile, non facilitano sicuramente il naturale sviluppo nelle varie fasi della vita. L'insicurezza è sicuramente una delle principali cause di ansia e di stress per le nuove generazioni.

Sempre più spesso si legge sui giornali e si vede alla tv l'aumento del consumo di alcolici da parte di minorenni. L'età in cui i giovani e i giovanissimi si avvicinano all'alcool è diminuita notevolmente. L'uso e soprattutto l'abuso di sostanze quali alcool e droghe vengono utilizzate per un'infinità di motivi, ma l'effetto è sempre un'alterazione della coscienza con conseguente distacco dall'io. Anche se le statistiche fotografano una parte della popolazione giovanile non preparata a far fronte alle nuove sfide del futuro, non bisogna cadere nel tranello della generalizzazione, ed avere piena fiducia nelle capacità dell'uomo. Che ha sempre dimostrato di sapere come superare momenti ben più difficili di questo in cui viviamo. Una dimostrazione sono le rivolte in tutta l'area del nord Africa. Rivolte contro l'oppressione della libertà personale e dei principali diritti umani. Queste rivolte sono state organizzate, sostenute e continuano ad esserci grazie alle nuove generazioni, ragazzi dai diciotto ai trent'anni. Questi ragazzi sono stati capaci di utilizzare le nuove tecnologie per creare ed organizzare una coscienza comune contro chi per anni ha negato prima ai loro padri ed ora a loro i principali diritti umani.

## **Chi volesse e fosse interessato come può fare per prendere contatti con lei?**

Per chi volesse contattarmi lo può fare direttamente al mio sito web personale: [www.giancarloeschi.it](http://www.giancarloeschi.it), e fissare un appuntamento nello studio di Padova o di Mestre. Ho creato un sito web personale sia per dare più visibilità alla mia professione sia per dare più visibilità e giuste informazioni sulla Psicologia in modo tale da far cadere certi luoghi comuni sulla Psicologia e la professione dello Psicologo. All'interno del sito web c'è anche la possibilità di richiedere una consulenza psicologica on line gratuita.

## **Che significato ha per lei il "tempo libero", riesce a trascorrere sempre come vorrebbe il suo tempo oppure il suo lavoro prende il sopravvento anche nella sua vita extra-lavorativa?**

Bisognerebbe capire esattamente da cosa bisogna liberare il tempo. Paradossalmente il tempo nasce libero dalla notte dei tempi, libero e immutabile. Scorre placido come un grande fiume amazzonico.

L'uomo spesso si illude d'averlo domato, d'averlo soggiogato al suo volere.

L'unico modo per vincere questa guerra persa

in partenza è non pensare al dolce scorrere del tempo, bisogna immergersi e farsi trasportare, diventare un tutt'uno con esso. Personalmente cerco di fare nell'arco della giornata delle cose che mi piacciono e soprattutto che mi stimolino, solo in questo modo riesco ad immergermi nel tempo, che considero solo tempo e non tempo libero. Quando siamo impegnati in una attività che ci coinvolge completamente alteriamo la percezione spazio temporale della nostra mente cosciente ed entriamo in quella dell'inconscio. Per questo motivo quando facciamo quello che ci piace ci sembra sempre che il tempo voli.

## **Alcune persone sostengono che la crisi in cui siamo non finirà... Ne siamo proprio certi? E' impossibile fare qualcosa in situazioni come quella in cui viviamo? Bisogna "reinventarsi"? "Adeguarsi"? O "cercare altrove fortuna"?**

Questa è una domanda da un milione di euro. Se avessi le risposte giuste a queste domande, mi troverei una folla di persone fuori dallo studio, invocandomi come il nuovo "Oracolo di Delfi". L'intero mondo ha preso come modello economico il Capitalismo, alcuni paesi in modo liberale altri meno, ma il Capitalismo è il sistema che ha vinto. La data della vittoria la ricordiamo bene perché molti di noi c'erano. Era il 9 Novembre del 1989, caduta del muro di Berlino. In tutti i libri di economia e soprattutto di storia si può leggere e capire che questo sistema economico ha molti pregi, sicuramente si può perfezionare ma, comporta momenti di crescita e momenti di crisi. Non sono certo invece che si sia già raggiunto il limite minimo della crisi, ma sono certo che ci sarà la risalita. Per fare fronte a una crisi una soluzione unica che possa andare bene per tutti non c'è. Quando quello che facevamo prima non lo possiamo più fare, dal lavoro, al nostro stile di vita ai cambiamenti dovuti all'età, dovremmo riuscire leggere la situazione in modo corretto e adattarci alla nuova situazione, scoprendo in questo modo nuove sfaccettature della nostra personalità.

La cosa peggiore che possiamo fare è rimanere rigidi nel nostro vecchio ruolo e copione e rimpiangere il tempo passato, nella speranza che ritorni uguale. Penso che la fortuna sia come una stupenda orchidea che per vederla crescere e fiorire bisogna curarla e accudirla con perseveranza e tenacia, solo allora si potrà avere la fortuna di godere lo spettacolo della natura con tutti i sensi. Allo stesso modo la fortuna non la si trova ma la si coltiva.