

Sarah Vian aur na fenestra su la psicologia

Con la setemèna che vegn su La Usc vegnarà publicà la rubrica "N viac con le emozion", olache n'outa al meis ge vegnarà dat lèrga a costions de psicologia e problemes leé a la emozions e relaziuns



vegn, n'outa al meis, la ne didarà con sia rubrica a jir ite te chisc argomenc e problemes leé a la psicologia. Endèna ge aon domanà vèlch de più de ela e de so lurier.

Te chest setor l'é amò ignoranza e dubies te anter la jent. Chi él che se ouc al psicologh?

"Fosc l'é vera, l'é amò mingol da tor demez l'idea che la jent che va dal psicologh la sie malada o adertura "mata"; da me vegn jent che magari passa n moment senester, olache l'é valch che ge peisa e che no ge permet de viver sorì, e che se ouc al psicologh apontin per aer n aiut a passar via chest moment senester."

Canche pisson a terapia de solit pisson a medejine. Tu daste medejine?

"Chi che à fat mie percors de studies, donca dant psicologia e dapò psicoterapia, no i pel dar medejine, enveze chi che rua a la psicoterapia desche specializazion de la laurea en medejina i podessa ence dar medejine. I psicologhes doura de autres strumenc per didar a ressolver i problemes, aldò de soa formazion. L'é chi che se poja soraldut su l'analisi, chi su la familia e i laora trop sun chi che ge stasc entorn e vif ensema co la persona, gio laore soraldut su le resorse, ajache daite da ogneun de noi l'é cheste resorse e la psicoterapia la deida a le troar e le far vegnir fora. Per far chest no doura demò la parola, l'ciacolar, percheche i à vedù che chest sistem per dar n joament l'à besegn de tempes n muie lonc, mia formazion enveze la scurta chisc tempes, duran n sistem che l'à l'inom tecnic de "psicoagogico relazionale". "Psicoagogico" vel dir che l'pazient l'à n ruol atif te chest percors, l'é n viac demò so e gio son demò na guida; "relazionale" percheche la pruma roba per poder ruar a l'obietif l'é esser bogn de crear na relazion "empatica", ruar a esser en sintonia: gio cere de te capir, de capir che che tu me porte

e restar su la medema onda, e coscita posse te didar."

Èl n muie de abusivism te chest setor?

"L'é jent che doura cerc strumenc senza aer la formazion giusta. Ogneun à soa formazion e l'important l'é veder che che un l'à studià e che l'fai so mestier, e no auter. Peisse che chest sie n problem soraldut talian, percheche chiò certe profescion e cerc strumenc i é pech regularisé, donca pel esser che jent che no aessa la formazion aldò la sie autorisada a durar certe pratighe, magari dò aer fat demò n cors n muie più curt. Chisc l'é strumenc che fossa emportant che i vegne duré demò da chi che à na formazion giusta."

Da olà vegnei soraldut ti pazienc?

"L'é jent che rua da la val de Fasia e da Fiem, ma ence da Busan, Trent o Roveredo..."

Co éla che i rua fin chiò? Percheche i te cognosc desche tu doura tecnich che utró no i doura?

"Peisse mingol per dute doi le robe, magari l'é jent che me à cognosciù travers mie sit (www.sarahvian.it) o travers l'passaparola, e i se à troà ben..."

Coluns él i problemes che te vegn portà dant più de spes?

"Soraldut problemes de ansia, tenjion, nervosism, o problemes de deprescion, e de spes deprescion e ansia i vegn ence ensema. Pel esser ence esperienze traumatiche che porta a n moment de malessier te la vita, magari ence robe "veie", ma che no sion amò stac bogn de passar via e le ne stasc amò sul stomech, o pel esser ence magari disturbs del comportament alimentar, ma soraldut l'ansia l'é chela che vegn fora più de spes."

N'outa che se é stac bogn de ressolver chesta sort de problemes, pélei vegnir fora endò o per solit i pazient él a post n'outa per dute?

"Se na persona vegn con l'obietif de ressolver so problem l'é béleche empossibol che n'outa rué a la soluzion l'posse vegnir endò fora. Però pel esser ence che n percors l'vegne lascià ló dant de ruar a l'obietif, percheche magari na

persona te chel moment se la sent de jir demò n toch inant, e dapò la lascia ló e donca l'problem l'pel endò vegnir fora, ma percheche en realtà no l'era stat resolt; se un rua con l'obietif de jir a la soluzion e l'va fin a la fin, l'problem no l'vegn più fora."

Tant de temp ge velel, per solit, per ressolver n problem?

"Chesta l'é na domana che me fasc n muie de persone che vegn chiò e che l'é n muie senester responder, perché l'é na roba n muie sogetiva. Chel che posse dir de segur l'é che respet a n intervent psicologich classic, che l'pel durar ence egn, con mia formazion e i strumenc che gio doura chest temp l'scurta de n muie, se pel tratar de meis, ma no egn."

Se le tecnich che tu doura le perveit n ruol atif, che sort de aiut se pel dar te na rubrica desche chela che pearà via la setemana che vegn su La Usc?

"Sun n sfòis se pel deschiari certe robe, ence perché noi aon semper besegn de aer na spiegazion e de esser didé a razionalisar, chest ne deida a troar mingol de tranquillità

e segurezza. Podon tor dant i argomenc che se troon dedant duc i dis, che pel esser l'amor o l'raport de cobia, robe che à a che far con nosce emozion, o ence rejonar de problemes desche l'ansia, la deprescion, o autre sort de malessier, e de coche l'corp l'ne fasc capir che che aon daite. Canche sention n problem a nivel fisich la pruma roba che cognon far l'é jir da medico, e se magari dò aer fat duc i ejames l'medico ne disc che a nivel fisich no aon nia, ma noi seghiton a sentir chest mal zaolà, la cauja podessa esser apontin n problem leà a le emozion che se fasc sentir a nivel fisich, "somatica", descheche se disc. Ruar a recognoscer e entenere chel che se proa l'é jà n prum pas emportant."

Ge dijon devalpai a Sarah Vian e speton si consees su La Usc te la rubrica "N viac con le emozion". Nesc letores podarà ence portèr dant argomenc da tratèr te chesta rubrica, tolan contat con la redazion de La Usc de Fasia, o diretamente con la psicologa Sarah Vian travers so sit.

Intervista de Lucia Gross



La psicologa Sarah Vian.

Scola: cursc y ejam de ladin

Nteressei a lauré te scolina o tla scola ladina muessa avèi fat l'ejam de ladin per pudèi fé pert dla graduatories. Tl mēns de fauré vèniel pità cursc de preparazion per l'ejam che sarà chēst ann ai 21 de merz

Scola - La dumandes per fé l'ejam di 21 de merz muessa uni fates nchin al plu tert ai 19 de fauré pra la Ntendēza Ladina a Bulsan. L'ejam ie da dé ju te na pert scritta y te una a usc. Tla pert scritta iel da fé na traduzion dal talian o dal tudēsch, aldò de coche i candidac

uel. A chiche passa chēsc ejam per pudèi fé pert dla graduatories, ti vèniel nce recunesiù l'ejam de ladin, de nivel A, per l'trilinguism.

I cursc de preparazion al ejam de ladin per lauré te scolina y tla scola ladina scumēncia per l'badiot ai prim de fauré. L'Istitut Ladin

Micurà de Rù pieta chisc cursc te cin' sentedes che vèn tenides per badiot tla sēnta a San Martin. L'curs teni da Giovanni Mischi sarà ai 1., ai 8, 15, 22 de fauré y pona mo ai 1. de merz dala cater nchin la sies domesdi.

I cursc de gherdēina per se

njenie al ejam scumēncia ai 9 de fauré y jirà inant ai 10, 16, 17 y 21 de fauré, for dala cater nchin la sies domesdi tla sēnta dl Istitut Ladin te Sēlva. Referēnt de chēsc cursc de preparazion ie Marco Forni. Nfurmaziuns sēuraprò per i cursc de preparazion pōssen

damandé diretamēnter tl Istitut Micurà de Rù (tel. 0474 523310 o 0471 794268).

Tla direziuns dla scolines, dla scoles y tla Ntendēza Ladina giàpen nce l'liber "Cultura ladina" per se njenie al ejam. (usp)