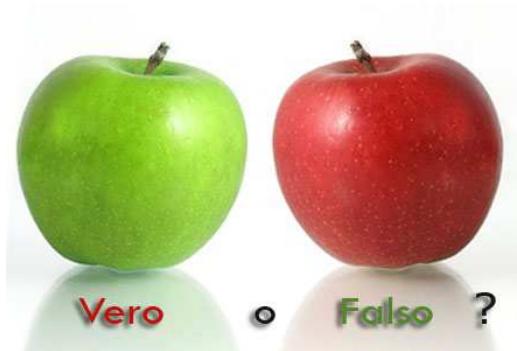


False credenze

C'era una volta ... "lo Strizzacervelli"

Autrice: *Ilaria Botti*

INDICE



1. Luoghi comuni sul lavoro dello psicologo
2. Ambiti di intervento dello psicologo
3. Differenze tra figure professionali
4. Bibliografia/Sitografia

Classifica dei luoghi comuni più frequenti sulla figura dello psicologo

Sapete chi è e cosa fa lo psicologo? Tutti sanno fornire una risposta a questa domanda e generalmente nel farlo, ognuno di noi utilizza descrizioni ricche di pregiudizi che tendono a confermare le false credenze che si hanno su questa figura professionale. A volte le risposte che vengono fornite si agganciano a miti legati essenzialmente all'assenza di una giusta informazione e di una scarsa cultura psicologica.

Ma vediamo insieme la classifica dei 4 luoghi comuni più diffusi sulla figura dello psicologo:



1. LO PSICOLOGO È IL MEDICO DEI MATTI. Questo luogo comune, che identifica la figura dello psicologo come uno “strizzacervelli”, è forse tra i più difficili a scardinare. A quanti di noi è capitato di consigliare ad una persona cara di rivolgersi ad uno psicologo ed aver ricevuto come risposta “perché dovrei andarci, mica sono pazzo io!”? o al contrario evitiamo di consigliare di rivolgersi a questo professionista, per non offendere la persona in difficoltà.

Ma perché dobbiamo pensare che stare male psicologicamente significa essere “folli”? E cosa intendiamo per follia? Troppo spesso, il disagio psicologico viene confuso e identificato con la malattia mentale e la malattia mentale ricondotta a una etichetta stigmatizzante, paradossalmente

una colpa piuttosto che il sintomo di una grande sofferenza o il risultato di un equilibrio costruito negli anni che viene meno.

Dovremmo imparare a **normalizzare l'idea della sofferenza mentale e pensare onestamente che un momento di difficoltà possa capitare a chiunque nel corso della propria esistenza**. Quando stiamo male per un periodo di tempo prolungato e non riusciamo ad affrontare da soli un determinato problema, forse sarebbe necessario cominciare a farsi delle domande, a riflettere sul fatto che è possibile che le cose non si "sistemeranno da sole". Rivolgersi allo psicologo potrebbe rivelarsi la via più agevole verso il raggiungimento del benessere psicologico senza attendere che il malessere si trasformi in angoscia o disperazione.



2. LO PSICOLOGO "STREGONE". Molti psicologi nella loro vita quotidiana si imbattono in affermazioni di questo tipo: "Sei uno psicologo? Allora devo stare attento a come parlo?", "Mi è successa questa cosa...che significa"? "Tu che sei psicologo, mi spieghi per quale motivo quella persona si sia comportata in quel modo"? In realtà **lo psicologo non possiede bacchette magiche e sfere di cristallo che permettono di leggere la mente e di fornire soluzioni miracolose in situazioni di difficoltà, né**

prende decisioni al posto del cliente, né fornisce consigli, ma possiede competenze e si avvale di strumenti di intervento che mirano a sviluppare le risorse del cliente, cercando quindi di valorizzare l'altro al fine di far raggiungere una buona qualità di vita ed il desiderato benessere psico-corporeo. Ovviamente per far questo è **necessario che il cliente sia realmente motivato a superare il suo momento di difficoltà**, mettendosi in gioco e collaborando fattivamente con lo psicologo.



3. LO PSICOLOGO TI FA SDRAIARE SUL LETTINO E GLI INCONTRI DURANO ANNI. Oltre a pensare che lo psicologo riesca a leggere nel pensiero, questo professionista viene rappresentato come una persona distaccata che fa sdraiare il paziente sul lettino lasciandolo parlare per ore, giorni, anni... Queste rappresentazioni, frutto di una tradizione cinematografica che si rifà a un'immagine dello psicoanalista peraltro datata, sono ormai lontane dalla realtà. **La psicologia, in particolare quando viene applicata come consulenza psicologica mira a supportare le persone nel superare gli ostacoli** al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati. Per questo è difficile stabilire a priori quanto duri un percorso psicologico. A volte bastano poche sedute, altre volte è richiesto più tempo.

4. ALLA FINE SIAMO TUTTI UN PO' PSICOLOGI.

Spesso si pensa che "fare quattro chiacchiere con un amico" corrisponda al colloquio con lo psicologo e allora *"perché spendere tanti soldi quando ho chi mi ascolta gratuitamente?"* Queste idee trovano supporto dalla convinzione che lo psicologo dia consigli ed indicazioni su come dover affrontare una determinata problematica.

Avere una rete sociale che ci sostenga nei momenti di maggiore difficoltà è un gran privilegio, ma **non si può non riconoscere allo psicologo il fatto di possedere gli strumenti e le competenze** necessarie per permettere al cliente di stare meglio: lo psicologo non consiglia, non rimprovera, non consola, ma accompagna la persona in un percorso di chiarificazione dei propri obiettivi e di individuare e potenziare le proprie risorse, dando un nuovo significato alla sua condizione.

Quindi è vero che la consulenza psicologica ha un costo ma è anche vero che si tratta di un investimento sul proprio benessere, sulla propria serenità e sulla propria crescita personale. Quindi è importante, come per qualsiasi altro servizio, domandarsi se valga la pena affrontare un investimento in tal senso e scegliere il professionista giusto per sé.

In realtà c'è molta confusione in giro, sia da parte dei clienti/utenti che degli stessi professionisti (quali psicologi, psicoterapeuti, psichiatri, counselor), sul ruolo che possono ricoprire. Tutto ciò può portare a far sovrapporre professioni differenti, correndo il rischio di utilizzare strumenti dei quali non si ha nessuna competenza.

Cerchiamo ora, di fare chiarezza sulla professione: che cos'è la Psicologia e quale sia il ruolo dello Psicologo, Psicoterapeuta, Psichiatra, Counselor.

Qualche elemento sulla professione

La **Psicologia** è una scienza che studia il **comportamento** dell'uomo. Si interessa di fare un lavoro sui processi mentali, affettivi e relazionali della persona per **promuovere il miglioramento della qualità di vita**. La psicologia fonda i suoi risultati sulla ricerca scientifica.

Lo **Psicologo** è un professionista del **benessere della persona** che supporta il cliente ad affrontare la crisi, fare chiarezza sui proprio obiettivi, affrontare lo stress, gestire un rapporto difficile, stare bene con se stessi e con gli altri.

Per diventare psicologo in Italia è necessario conseguire una **laurea** universitaria **di cinque anni** in Psicologia e per poter esercitare la professione è necessario svolgere un anno di **tirocinio**, effettuato con la supervisione di un tutor professionista iscritto all'Ordine Nazionale degli Psicologi Italiani e il superamento dell'**Esame di Stato** che consente **l'iscrizione all'Albo** degli Psicologi della Regione di appartenenza, obbligatoria per esercitare.

La professione di Psicologo è regolamentata a livello nazionale dalla Legge n. 56/89. Il primo articolo della Legge riporta:

"La professione di Psicologo comprende l'uso degli strumenti conoscitivi e di intervento per la prevenzione, la diagnosi, le attività di abilitazione-riabilitazione e di sostegno in ambito psicologico

rivolte alla persona, al gruppo, agli organismi sociali e alle comunità.”

Quali sono gli ambiti di intervento dello psicologo?

Lo psicologo interviene su problematiche affettive, relazionali e sociali, sia in età evolutiva (infanzia e adolescenza), sia in età adulta (individuale, coppia, gruppo o famiglia).

Lo psicologo può fare: **diagnosi, valutazioni, interventi di prevenzione, ma non "cura"**, non prescrive farmaci.

Lo psicologo utilizza la relazione, l'ascolto, l'empatia, la parola, come strumenti, secondo specifiche tecniche basate sulle teorie fondamentali alle quali fa riferimento il professionista.

Quali sono le attività dello psicologo?

Le attività dello Psicologo, sono quelle di **favorire il cambiamento, di potenziare le risorse individuali o collettive, accompagnare le persone, le coppie, le famiglie e le organizzazioni nelle diverse fasi di sviluppo e di benessere**. Lo psicologo, quindi, è un professionista che con l'utilizzo di competenze e strumenti specifici instaura con il cliente una **relazione di aiuto**, attraverso la quale il cliente possa: riflettere sui propri problemi osservandoli da un altro punto di vista, sviluppare le proprie risorse personali per essere in grado autonomamente di individuare nuovi significati possibili e nuove e più funzionali soluzioni ai suoi problemi.

Lo Psicologo lavora negli studi privati come Libero Professionista, nei Servizi pubblici, negli Ospedali, nei Consultori, nei Servizi per l'infanzia e adolescenza, nelle Comunità terapeutiche, nelle Residenze per anziani, nelle Scuole, nelle Organizzazioni, eccetera...

Lo strumento principale con cui opera lo Psicologo è il **colloquio**. Si avvale anche di test e di questionari con caratteristiche di attendibilità statistica e valore diagnostico.

Si può rivolgere allo Psicologo chiunque stia vivendo un disagio e avverte la necessità di una consulenza specialistica: una persona in difficoltà, una coppia in crisi, una famiglia che intende adottare un bambino, un genitore che desidera migliorare la relazione con i figli, un operatore scolastico per gli aspetti di apprendimento o altro, gli imprenditori o le aziende per affrontare problematiche relazionali e/o organizzative, lo sportivo per la sua preparazione psicologica. Questi sono solo alcuni esempi tra i tanti possibili.

Lo
Psicoterapeuta
cura la
patologia

LO PSICOTERAPEUTA

Lo Psicoterapeuta è laureato in **psicologia o in medicina** con una **specializzazione** di almeno quattro anni in una scuola riconosciuta ufficialmente dallo stato italiano. Questo consente **l'iscrizione all'elenco degli psicoterapeuti dell'Ordine degli Psicologi**. Lo Psicoterapeuta "cura" la patologia, e aiuta la persona a tornare ad una condizione di benessere.

Si possono rivolgere allo Psicoterapeuta, sia persone desiderose di un aiuto per migliorare il proprio modo di stare con gli altri, di lavorare e di vivere in famiglia, sia persone con disturbi e patologie di varia gravità.

Non utilizza farmaci, benché possa prevedere la combinazione di psicoterapia e psicofarmacologia.

Esistono molte Scuole di specializzazione (come per esempio il modello di terapia breve strategica, di terapia psicoanalitica, psicodinamico, sistemica, cognitiva, comportamentale, etc. etc.) ed a seconda della formazione perseguita ogni psicoterapeuta seguirà un modelli e un approccio diverso di terapia. Per questo i Modelli di riferimento seguiti dallo psicoterapeuta possono condurre a terapie con tempi ed esiti estremamente diversi.

*Lo Psichiatra si
occupa di
disturbi mentali*

LO PSICHIATRA

Lo Psichiatra ha una laurea in Medicina e Chirurgia e una specializzazione post-lauream in Psichiatria.

L'oggetto di studio e di intervento dello Psichiatra varia da quello dello Psicologo, infatti mentre il primo si occupa di disturbi mentali a carico del sistema fisico dell'essere umano, il secondo cerca di capire gli aspetti emotivi e cognitivi che si celano dietro ad un disagio o ad una difficoltà che la persona vive in un preciso momento della sua esistenza.

Quindi il disturbo mentale, secondo lo psichiatra, deriva da un malfunzionamento e/o uno sbilanciamento a livello

*Il Counselor
NON ha una
laurea in
Psicologia*

biochimico del sistema nervoso centrale. Per questo motivo la principale modalità di cura proposta dallo psichiatra è quella farmacologica.

In alcuni casi può avvenire che sia lo psicologo o lo psicoterapeuta forniscano contemporaneamente allo psichiatra il loro supporto al fine di ottenere un risultato migliore di quello che si otterrebbe attraverso l'utilizzo esclusivo di uno dei tre approcci.

IL COUNSELOR

Nel pensare collettivo il counselor viene visto come un professionista che si occupa di aiutare i propri clienti nelle situazioni problematiche della vita. Ma allora che differenza c'è tra counselor e psicologo?

Dal punto di vista normativo abbiamo già detto che lo Psicologo è un professionista che dopo una lunga formazione esercita la professione come previsto dalla normativa vigente. Per quanto riguarda la professione di counselor attualmente non è regolamentata dalla normativa italiana.

Bisogna notare che spesso i counselor non sono laureati in Psicologia, ma hanno un semplice diploma di scuola superiore o hanno preso una laurea in materie non attinenti con le professioni psicosociali.

Lo Psicologo che offre “consulenza psicologica” e il Counselor che offre attività di “counseling” sembrano svolgere la stessa

attività professionale, finalizzata ad affrontare le situazioni di disagio esistenziale.

Riepilogando:

Sebbene esistano molte figure professionali che si occupano di benessere, quando decidiamo di rivolgerci ad uno specialista per superare situazioni di disagio e di difficoltà, è importante che si instauri con il professionista scelto, un rapporto di fiducia e di rispetto reciproco. Ciò consente di collaborare efficacemente e superare con successo la situazione critica al fine di migliorare la propria qualità di vita entrando in contatto con le proprie risorse.

Sitografia

- [http://www.ordinepsicologilazio.it/normative/-
leggi_decreti_direttive/pagina4.html](http://www.ordinepsicologilazio.it/normative/-leggi_decreti_direttive/pagina4.html)
- <http://www.elisacianipsicologa.it/files/Nozioni-Psicologo.pdf>

© 2014 Tutti i diritti riservati. Proprietà di Centro InContatto (Centro per lo Sviluppo ed il Benessere Psicologico) email: info@centroincontatto.it / mobile: 392/9292955