

LO PSICOLOGO E LA PSICOTERAPIA



CHI È LO PSICOLOGO?

Lo Psicologo è laureato in Psicologia e abilitato alla professione attraverso l'esame di Stato; per esercitare deve essere iscritto all'Ordine degli Psicologi (sezione A) della regione di appartenenza.

Lo Psicologo incarna **la figura professionale esperta di benessere psicologico**. Può occuparsi di diagnosi, sostegno, abilitazione, riabilitazione, attività didattiche e di ricerca strumenti e tecniche proprie della psicologia, quali: l'ascolto empatico, il colloquio, il dialogo, l'osservazione diretta; in determinati casi usa strumenti standardizzati come test psicologici, interviste e questionari.

Lo Psicologo non è medico e quindi non prescrive farmaci.

CHI E' LO PSICOTERAPEUTA?

Lo psicologo-psicoterapeuta è laureato in psicologia abilitato alla professione attraverso l'esame di Stato e che, successivamente alla laurea, ha compiuto un percorso di **specializzazione quadriennale** in psicoterapia.

E' iscritto all'Ordine degli Psicologi (sezione A) della regione d'appartenenza con annotazione sull'Albo come psicoterapeuta.

Lo psicologo psicoterapeuta può svolgere tutte le attività dello psicologo e in più esercitare la psicoterapia.

Non è medico e quindi non prescrive farmaci.

PERCHE RIVOLGERSI AD UNO PSICOLOGO?

Possono essere davvero **molte le situazioni della vita che causano emozioni negative**, tensione, sofferenza, malessere psicologico: **difficoltà di relazione** con il proprio coniuge, **problematiche relative ai figli** (rapporto con loro, comportamento, educazione, percorso scolastico, fasi della crescita, svincolo ecc.) **o eventi critici e dolorosi** come la separazione, il divorzio, la malattia o la perdita di una persona cara. Anche criticità nei **contesti lavorativi e sociali** (cambiamento di lavoro, licenziamento, difficoltà di relazione con i colleghi, mansioni poco adatte, cambiamento di casa, ecc.) sono fonte di malessere e di sentimenti dolorosi.

Sentimenti negativi come incertezza, inadeguatezza, impotenza, vergogna, colpa, tristezza, rabbia, paura, richiedono di utilizzare ogni nostra risorsa interiore per essere affrontati in modo efficace.

Ma tanto più questi stati emotivi dolorosi premono, tanto più affossano la possibilità di gestirli in modo adeguato e di trovare soluzioni idonee per ritrovare la serenità. E' come vedere un solo sentiero percorribile o come se fosse tutto annebbiato e **può accadere che tali stati emotivi provochino sintomi di natura psichica o psicosomatica** (gastrite, attacchi di panico, tachicardia, etc.). Per questo è bene non trascinare nel tempo gli stati di disagio psicologico e **rivolgersi allo Psicologo**: attraverso un intervento mirato si ha la possibilità di vedere oltre, di comprendere il disagio, di **trovare modi nuovi per affrontare le situazioni**.

COS'È LA PSICOTERAPIA?

Per psicoterapia si intende **il trattamento dei disagi psichici**, effettuato prevalentemente **attraverso il rapporto verbale ed emotivo tra il paziente e il terapeuta**, il quale si avvale di metodologie e strumenti psicologici.

Si svolge attraverso il colloquio, la riflessione o mediante altre tecniche (secondo l'orientamento teorico dello psicoterapeuta) **proprie della psicologia**.

E' una terapia che ha **l'obiettivo** di **recuperare il benessere psicologico**, eliminando il disturbo o il disagio che impedisce di vivere serenamente. Si occupa dunque delle difficoltà psicologiche che compromettono il benessere personale e la qualità della vita della persona. Difficoltà che si esprimono attraverso diversi canali: sintomi psichici, comportamentali, psicosomatici che possono avere differenti gradi di gravità.

Particolarmente rilevante per la sua riuscita è **l'alleanza terapeutica**, quel clima di mutua fiducia che si instaura tra paziente e terapeuta che consente ad entrambi di lavorare per il conseguimento degli obiettivi terapeutici.

CIÒ CHE LA PSICOTERAPIA NON È

La psicoterapia non è un massaggio. Non c'è niente di male nel dare conforto e sostegno ma ciò non è, di per sé, psicoterapia.

La psicoterapia non è dare consigli. Il mondo è pieno di consigli e consiglieri. Parte di ciò che fa arrivare le persone in terapia è proprio l'essersi persi in tutti quei consigli. L'ultima cosa di cui la persona ha bisogno, quindi, è ancora un altro consiglio. L'obiettivo del trattamento è riscoprire la propria voce, le proprie priorità per agire su di esse. Il percepire il problema da una differente angolatura, permette di sapere, meglio di chiunque altro, cosa è meglio per sé. E la volta successiva che ci si trova di fronte a situazioni simili, non ci si confonde di nuovo.

La psicoterapia non è "il lavaggio del cervello". La relazione unica che si crea tra terapeuta e cliente è caratterizzata da un clima di fiducia da parte di entrambi che non ha nulla a che fare con il convincere a pensare o comportarsi in un determinato modo, piuttosto che un altro.

DIVERSI TIPI DI PSICOTERAPIA

Nel corso del tempo sono nati anche diversi approcci terapeutici per affrontare il disagio e promuovere il benessere delle persone. I vari approcci presentano similitudini e differenze.

Non esiste la terapia migliore. Molti studi sono concordi nell'affermare che è la qualità della **relazione terapeutica** a fare la differenza e a rappresentare condizione indispensabile per la riuscita del percorso. Al di là dell'orientamento gli elementi indispensabili per la buona riuscita della terapia sono **la professionalità** del terapeuta, la relazione e la **fiducia** in quest'ultimo.