LE DISPENSE DEL CAP

LO PSICOLOGO: LA TUA SALUTE E IL TUO BENESSERE

Centro di Ascolto Psicologico

INTRODUZIONE

Questa mini guida nasce con il fine di promuovere una corretta cultura psicologica di base per ciò che attiene la salute e il benessere psicologico. In maniera più specifica, il suo obiettivo è quello di favorire il ricorso allo psicologo e allo psicoterapeuta nel caso in cui si sperimentino difficoltà e problemi che interferiscono con la propria salute e benessere, oltre che con quello delle persone intorno a noi. La speranza è, inoltre, che questa mini guida possa consentire un accesso consapevole al sostegno psicologico e alla psicoterapia.
Sicuramente per l'impostazione che è stata scelta nell'organizzare questa mini guida, non emerge con chiarezza la complessità dei campi di intervento della psicologia e le tante sfaccettature che contraddistinguono gli ambiti professionali dello psicologo.
Infatti, abbiamo mirato essenzialmente a dare risalto all'aspetto clinico della professione, cercando di mettere insieme tutte quelle informazioni che, in genere, possono essere utili nell'indirizzare verso lo psicologo/psicoterapeuta la richiesta di aiuto.

LE DISPENSE DEL CAP

Brevi guide orientate a stimolare nel lettore percorsi di benessere psicologico e crescita personale. Un pratico self help per promuovere conoscenza e fare prevenzione.

COME AUMENTARE LA NOSTRA AUTOSTIMA

Questa breve guida si basa su una particolare visione della vita: positiva e pragmatica. In poche parole pensiamo che il benessere di una persona sia prevalentemente costruito dall'individuo stesso e consista, soprattutto, nella possibilità e nella capacità di risolvere le difficoltà e i problemi che il vivere normalmente ci propone...

COSA FARE DELLA PROPRIA INSICUREZZA

L'esperienza dell'insicurezza è una situazione che, normalmente, tutte le persone possono trovarsi ad avere. L'insicurezza, tuttavia, può diventare uno zaino pesante che portiamo sempre con noi. Scopri come si manifesta l'insicurezza e cosa fare per superarla...

L'ANSIA: COSA È, COSA FARE

Per far sì che l'ansia non condizioni la nostra vita e per combattere tale stato emotivo, la prima cosa da fare è imparare a conoscerla per gestirla. È fondamentale comprendere che l'ansia è un segnale di disagio... Una mini guida sel fhelp che ci aiuta a capire cosa è l'ansia e che suggerisce semplici e chiare strategie per affrontarla.

LA DEPRESSIONE: COSA È, COSA FARE

La depressione è uno dei disturbi psicologici più diffusi nel mondo ed è tra le più dolorose esperienze umane. Quando si è depressi si ha l'impressione che nulla potrà mai cambiare e che non si potrà mai ottenere un miglioramento.
Questa mini guida può essere utile a: riconoscere e comprendere la depressione, trovare attraverso indicazioni pratiche e chiare il modo di gestirla o superarla.

DOWNLOAD GRATUITO

WWW.CENTROASCOLTOPSICOLOCO.IT

CHI È LO PSICOLOGO

Lo Psicologo è un professionista i cui campi di azione sono:

- gli aspetti mentali, affettivi ed emotivi della vita delle persone (aspetto psicologico in senso stretto);
- gli aspetti relazionali e contestuali capaci di influenzare la sfera psicologica della vita dell'individuo;
- gli aspetti comportamentali che accompagnano, riflettono e determinano gli aspetti psicologici .

Da questo punto di vita lo psicologo può applicare le proprie conoscenza e agire i propri interventi sia sul singolo individuo sia su gruppi.

Cosa può fare uno psicologo? Rispetto ai suoi campi di azione, lo psicologo in base alla sua particolare specializzazione fa prevenzione, diagnosi, sostegno, abilitazione e riabilitazione.

Con quali finalità lo psicologo esercita la sua professione? Lo psicologo ha competenze necessarie per lavorare su molti aspetti riguardanti la vita degli individui:

- la crescita personale attraverso interventi finalizzati a migliorare la comunicazione, l'autostima, l'assertività, etc.;
- il benessere dell'individuo, attraverso azioni che favoriscano il cambiamento degli stili di vita, la gestione dello stress e delle emozioni, etc.;
- il miglioramento dei rapporti interpersonali, intervenendo sulle relazioni che l'individuo ha in ambito familiare, lavorativo, etc.;
- la valutazione delle competenze cognitive ed emozionali delle persone.

Tutto questo al fine di affrontare il disagio, favorire il cambiamento, potenziare le risorse individuali e collettive, accompagnare persone, coppie, famiglie e gruppi nelle diverse fasi del loro sviluppo e ricerca di benessere. Con quali strumenti agisce lo psicologo? Essenzialmente attraverso il colloquio, l'intervista, i test psicologici.

COME VIENE PERCEPITO LO PSICOLOGO

Lo psicologo, malgrado ancora la persistenza di alcuni errati luoghi comuni e stereotipi, è oramai una figura professionale ben riconosciuta e ampiamente diffusa nella società. Per questo è importante considerare un po' più da vicino cosa la gente comune pensi in relazione alla figura dello psicologo.
La percezione delle funzioni che lo psicologo svolge sono:

- portare alla luce problemi latenti che possono influenzare negativamente la sfera personale e relazionale della persona;
- offrire un supporto specifico ad un problema manifesto;
- aiutare a cambiare il modo con cui si vede o ci si rapporta ad un problema**;**
- aiutare a individuare la strada per trovare il proprio equilibrio.

Più in generale, le persone tendono a rivolgersi allo psicologo non soltanto per "curare" un malessere, ma anche con l'idea che un intervento psicologico possa essere utile a promuovere e favorire il proprio benessere, contribuendo a migliorare la qualità della vita.

Dunque lo psicologo non si occupa più di intervenire solo là dove c'è un danno, ma anche prendendosi cura della salute e dello star bene.

Prendendo in considerazione la **credibilità e l'autorevolezza che le persone** attribuiscono allo psicologo, si osserva che queste siano superiori a quelle riferite a figure professionali non riconosciute quali counselor, motivatori e life coach. Queste, infatti, appaiono scarsamente differenziate tra loro e sono considerate nel caso di un bisogno significativo di aiuto e sostegno.

QUANDO RIVOLGERSI ALLO PSICOLOGO

Sperimentare una qualche forma di disagio o attraversare una situazione di crisi, sono esperienze che, prima o poi, capita a tutti di vivere.
Infatti, esistono molte situazioni esistenziali o relazionali che in qualche modo ci posso far “star male”. Alcune di queste rientrano nella cosidetta “normalità”. In fin dei conti la vita non è solo fatta di gioie e successi.

In alcuni casi, il dolore e la sofferenza che possiamo sperimentare sono molto alti, arrivando a compromettere importanti aspetti della nostra vita: il lavoro, le relazioni interpersonali, i nostri affetti.

Spesso, in questi casi, accade di provare la sensazione di non farcela a “reggere”, di rimanere bloccati da difficoltà e problemi (lavoro, famiglia, coppia, amicizie, etc.), stare male e sentirsi giù senza capire il perché o, sapendolo fin troppo bene, non essere in grado di fare nulla. In condizioni di malessere molti hanno questo tipo di vissuti, più o meno intensamente e più o meno frequentemente.
In molti di questi casi abbiamo le risorse personali o l’aiuto di chi ci sta intorno come strumento di aiuto per “tenere duro” o per risolvere la situazione che ci crea difficoltà e sofferenza. Altre volte, tuttavia, sentiamo che queste risorse non sono sufficienti e ce ne rendiamo conto per il fatto che il nostro malessere persiste, rendendo la nostra vita più complicata e meno soddisfacente.

Nei casi in cui tutte le soluzioni “non professionali” si sono rivelate inutili, il ricorso a un aiuto esterno è necessario e determinante per cercare di capire cosa sta accadendo nella nostra vita e, soprattutto, per trovare nuove e inesplorate soluzioni al nostro malessere.

QUANDO UN PROBLEMA È PSICOLOGICO

- Quando si avverte che viene meno la serenità.
- Quando cominciano a manifestarsi reazioni inadeguate - a persone o in certe situazioni - che portano sofferenza a sé stessi e/o agli altri;
- Quando si ha l’impressione o la paura di non riuscire più a capire il proprio vissuto, di smarrire il proprio orientamento rispetto a se stessi e alla propria vita;
- Quando ci si trova a vivere dei blocchi che impediscono di usare pienamente la propria capacità di scegliere, decidere, agire;
- Quando ci si trova in situazioni: ansia e stress; pensieri e impulsi intrusivi, inappropriati o irragionevoli e perdita dell’autocontrollo; difficoltà comunicative, relazionali e sessuali; crisi d’identità, autosvalutazione, problemi esistenziali, disagio e non accettazione di sé; depressione e/o disperazione; fasi critiche della vita; dipendenze emotive o da sostanze; autolesionismo, etc.

**Riconoscere un proprio momento di difficoltà e rivolgersi ad uno psicologo vuol dire essere consapevoli di sé, valutare i propri limiti, la propria sofferenza e sentire la necessità di trasformarli in risorse.
La possibilità di chiedere aiuto rappresenta il primo importante passo verso lo stare meglio.**

COME SCEGLIERE LO PSICOLOGO O LO PSICOTERAPEUTA

Generalmente il modo con cui si arriva a chiedere un appuntamento a uno psicologo o a uno psicoterapeuta e tramite **presentazione**. In questo caso un familiare o un amico che in precedenza "si sono trovati bene" con un certo professionista, ci consigliano di rivolgerci a lui. Altrimenti la scelta può avvenire attraverso un **invio** fatto da un altro medico a cui ci siamo rivolti per un problema. Quando ciò avviene è perché esiste un qualche rapporto di collaborazione o di conoscenza professionale, per cui l'invio viene fatto in virtù di una fiducia accordata dall'inviate allo psicologo o allo psicoterapeuta.
Altre volte ancora lo psicologo o lo psicoterapeuta a cui rivolgerci possono essere scelti più direttamente perché, per esempio, abbiamo conosciuto un professionista nel corso di una conferenza, leggendo un suo libro, etc.
In ogni caso non sono rari i casi in cui, invece, la scelta viene effettuata utilizzando strumenti più neutri come la ricerca sul web, la pubblicità che ci può "cadere sotto gli occhi" quando siamo in difficoltà, etc.
In ogni caso anche altri criteri influenzano la scelta del professionista a cui rivolgerci: l'ubicazione del suo studio; l'onorario che viene richiesto; il fatto che lo psicologo o lo psicoterapeuta sia uomo o donna, giovane, adulto o anziano; etc.
Ogni persona può avere una predilezione per alcune caratteristiche dello psicologo/psicoterapeuta (sesso, età, etc.).

Va ricordato che le caratteristiche personali dello psicoterapeuta, dal punto di vista dell'efficacia di una psicoterapia o di una consulenza, non determinano alcuna differenza.

In qualche modo servono a metterci a nostro agio, a facilitare il processo di creazione di una relazione d'aiuto e terapeutica, dal momento che è proprio questo il fattore determinante al fine della riuscita.
Lo psicologo o lo psicoterapeuta possono esercitare la propria professione sia presso strutture del Servizio Sanitario Nazionale (consultori, centri per la salute mentale, etc.) oppure, come avviene nella maggior parte dei casi, privatamente. Ciò che sicuramente differenzia i due contesti, quello pubblico e quello privato, è la facilità e la velocità di accesso al servizio, i costi delle prestazioni, il tempo e l'attenzione di cui si può usufruire, alcune caratteristiche del rapporto che nel caso del servizio privato può avvalersi di un "setting" più dedicato.
Una volta fissato l'appuntamento e sostenuto il primo colloquio, ci sono in ogni caso alcune valutazioni che è importante fare prima di decidere di affidarsi proprio a quel professionista:

- vi siete sentiti a vostro agio?;
- vi è sembrato una persona chiara e competente?;
- si è proposto come un guru o come un professionista della salute mentale?;
- è stato professionale nell'accogliervi e nello svolgere il colloquio oppure si è mostrato come "un amico"?;
- vi è sembrato oscuro, ambiguo o seduttivo?;
- vi ha proposto contatti fisici o sessuali?;
- avete avuto l'impressione che voglia controllare la vostra vita?

Talvolta può non essere sufficiente un solo incontro per capire se ci si può fidare e se ci "piace" lo psicologo/psicoterapeuta a cui ci si è rivolti. Se si ritiene che il professionista a cui ci si è rivolti non faccia al nostro caso, è importante non desistere e provare a sceglierne uno nuovo.
Infine, a propria tutela esistono una serie di indicazioni generali che consentono l'instaurarsi di corretto rapporto professionale:

- l'iscrizione del professionista all'Albo degli psicologi (regionale o nazionale);
- in caso di prestazioni psicoterapeutiche, il professionista è tenuto ad essere iscritto all'elenco degli psicologi-psicoterapeuti verificabile presso l'Ordine degli Psicologi della Regione di appartenenza o presso l'Ordine Nazionale
- Il rispetto del codice deontologico e del segreto professionale e dei suoi limiti;
- la definizione chiara di compensi, regole di incarico;
- l'assenza di commistione tra vita privata e ruoli professionali che possano interferire con la terapia o l'attività professionale

PSICOWEB

Nel 2013, in Italia, è avvenuto lo “sdoganamento” dell’attività professionale di psicologi e psicoterapeuti a distanza e via internet. Tuttavia le prestazioni che possono essere effettuate online si limitano alla sola consulenza psicologica. La psicoterapia, a meno che non si tratti della prosecuzione di un percorso già avviato "vis à vis”, non può essere effettuata. Facciamo un esempio: lo psicoterapeuta per questioni personali è costretto a trasferirsi in un’altra città, per cui per il paziente sarebbe impossibile proseguire la terapia; in questo caso, la psicoterapia può essere continuata in modalità a distanza (telefono, internet).

La e-psychoterapy o “psicoterapia elettronica” è una forma di consulenza e supporto psicologico a distanza Che, sicuramente, non va confusa con la psicoterapia fornita nel “mondo reale”.

Vediamo come può avvenire l’erogazione di un servizio in ambito psicologico attraverso il web.

Via E-mail. È il mezzo più facile e più utilizzato per la consulenza psicologica on-line. L’utente invia un messaggio allo psicologo, che risponde fornendo indicazioni e suggerimenti al riguardo. In questo caso il professionista e il cliente dialogano in differita e il dialogo è privo di reciprocità.

L’anonimato presente in questa forma di rapporto viene in genere percepito come un fattore facilitante la narrazione di sé e dei problemi.

Via Chat. La comunicazione avviene in tempo reale e presenta scambi tra professionista e cliente più simili a una interazione vis-à-vis. Vengono però a mancare tutte le caratteristiche non verbali tipiche di una comunicazione in presenza.

Anche in questo caso l’anonimato può consentire al cliente una espressione di sé e del proprio mondo interiore più aperta e senza censure.

Via Skype. o strumenti analoghi. La comunicazione è fortemente interattiva e estremamente simile a quella che potrebbe accadere in un incontro reale.

Proviamo a vedere gli svantaggi e gli svantaggi di questa nuova forma di sostegno psicologico.

Vantaggi:

- Permette un accesso facilitato soprattutto in quei casi in cui la persona non trova sostegno all’interno delle proprie relazioni e non riesce, per timidezza, vergogna, distanze geografiche, et.) a rivolgersi direttamente a un servizio sul territorio.
- Consente una comunicazione della quale si può conservare memoria scritta degli scambi.
- Attenua le inibizioni sociali, favorendo l'apertura personale e permettendo di affrontare più direttamente le questioni problematiche.
- L'uso della scrittura favorisce lle capacità logiche e razionali, eliminando in parte la confusione creata dal coinvolgimento emotivo.

Svantaggi:

- L’eliminazione del canale non-verbale può dar luogo a fraintendimenti e incomprensioni.
- Chi utilizza questo genere di servizio deve trovarsi a proprio agio nell’esprimersi e comunicare attraverso la parola scritta.
- Poca garanzia che la persona che eroga il servizio sia un professionista serio e preparato, in grado di capire il problema presentato.

Per quanto la psicoterapia on-line rappresenti una nuova frontiera, al momento attuale si ritiene che non sia ancora possibile effettuare un tale tipo di intervento a causa di problemi legati sia alla natura del “setting virtuale ” sia per l’esistenza di problematiche etiche.

PICCOLO DIZIONARIO: LE PAROLE CON “PSI”

Una volta che è stata presa la decisione di rivolgersi a un professionista, si pone il problema della scelta: psicologo, psicoterapeuta, psicoanalista, psichiatra… Non sempre sono chiare le differenze tra queste figure professionali nell’ambito della salute psicologica: cosa le differenzia, cosa è abilitato a fare ognuno di loro. Proviamo a orientarci sinteticamente.

Lo **PSICOLOGO** è un laureato in psicologia (corso di laurea quinquennale) che, per esercitare la professione, deve aver conseguito l’abilitazione superando un esame di Stato post laurea ed essersi iscritto all’apposito Albo Professionale. In generale ci si può rivolgere a uno psicologo quando si ha bisogno di un primo ascolto nell’ambito di una consulenza, oppure per ricevere un orientamento e un sostegno.

Con il suo intervento, lo psicologo può aiutare a monitorare lo stato generale del benessere psicologico di una persona, delle sue relazioni, fino ad arrivare a fornire un supporto in fasi di passaggio evolutivo della tua vita.

In ogni specifico caso lo psicologo può intervenire sul problema che una persona presenta oppure, in casi particolari, può consigliare una psicoterapia. Questo perché lo psicologo non è abilitato a svolgere una psicoterapia.

Cosa è allora una **PSICOTERAPIA**? E in cosa si differenzia dalla consulenza o dal sostegno psicologico? Una psicoterapia è un intervento sistematico sul disagio e sui disturbi psicologici condotto attraverso metodologie e strumenti psicologici che poggiano primariamente sul rapporto verbale ed emotivo tra paziente e terapeuta.

A differenza della consulenza psicologica (finalizzato a orientare o ad una diagnosi) e del sostegno psicologico (strettamente focalizzato sulla difficoltà presentata e al suo superamento), la psicoterapia serve nel caso in cui si riscontra la presenza di una qualche forma di psicopatologia (ansia, fobie, attacchi di panico, depressione, etc.).

Dunque, la psicoterapia comporta un lavoro molto più profondo e esteso con il paziente che, nel corso del trattamento, è condotto attraverso un processo che favorisce l’autoconoscenza e la consapevolezza di sé.

Chi è abilitato a svolgere la psicoterapia è lo **PSICOTERAPEUTA**, un laureato in psicologia o in medicina e chirurgia che abbia effettuato una specializzazione in psicoterapia (durata 4 anni) successiva alla laurea. Esistono molte forme di psicoterapia che si rifanno a diverse teorie che ispirano la metodologia e le tecniche usate dallo psicoterapeuta. Come fare, dunque, a scegliere quella giusta? Forse la domanda più adeguata da porsi è come scegliere lo psicoterapeuta che fa al caso nostro. Questo perché ogni teoria viene poi utilizzata dalla persona del terapeuta ed è questa che medierà il processo terapeutico.

L’efficacia di una psicoterapia sta molto nel tipo di relazione che viene a crearsi tra il paziente e lo psicoterapeuta.

È l’incontro tra persone l’elemento che primariamente cura. Scegliere il proprio psicoterapeuta è molto importante perché deve essere una persona di cui dobbiamo fidarci e a cui possiamo affidare molti aspetti di noi che coinvolgono la sfera emotiva. Accanto a questo, chiaramente, entrano in gioco nella scelta elementi economici (la sostenibilità di una terapia è fondamentale), territoriali, la durata del percorso. Per questo conviene sempre nella scelta del proprio terapeuta provare a contattare più di un professionista per poi decidere in base agli elementi raccolti.

Lo **PSICANALISTA** è uno psicoterapeuta che si ispira alla psicanalisi di Sigmund Freud e dei suoi successori. La psicoterapia, infatti, viene esercitata rifacendosi a una specifica scuola o teoria di riferimento. Così esistono vari tipi di psicoterapeuti che si differenziano fra loro per il modo di lavorare con le persone e per la modalità con cui viene affrontato il disagio psicologico. Accanto allo psicoterapeuta psicoanalista abbiamo lo psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, gestaltico, sistemico-relazionale, etc.

Lo **PSICHIATRA** è un laureato in medicina e chirurgia che ha conseguito una specializzazione in psichiatria. Questa disciplina, in breve, ha un approccio farmacologico alla cura e al trattamento del disturbo mentale. Lo psichiatra può esercitare la psicoterapia solo dopo aver conseguito una idonea specializzazione in psicoterapia ed essersi iscritto all'albo degli psicoterapeuti del proprio Ordine Professionale. In generale e in breve, è bene ricorrere ad un approccio farmacologico al disagio mentale laddove i sintomi causati da questo sono talmente invasivi nella vita del paziente da alterarne pesantemente l'equilibrio e la stabilità, al punto tale che risulta compromesso anche il possibile beneficio e giovamento derivante dal ricorso alla sola psicoterapia.

I farmaci comunemente utilizzati dallo psichiatra sono gli **PSICOFARMACI**. Si tratta di un complesso di sostanze, in grado di intervenire sui sintomi di molti disturbi psichici attraverso un'azione su determinate sostanze chimiche presenti nel nostro cervello.

Infine, anche se non è una professione "psi", vale la pena fare chiarezza sulla figura del **NEUROLOGO**. Si tratta di un laureato in medicina e che ha conseguito una specializzazione in neurologia. Ci si può rivolgere al neurologo quando la patologia in questione riguarda il sistema nervoso come nei casi di: morbo di Parkinson, morbo di Alzheimer, ictus, sclerosi multipla, epilessia, neuropatie, traumi, tumori, malattie muscolari. Il neurologo non ha competenze per trattare il disagio psicologico in generale e i disturbi mentali, comportamentali e relazionali.

SFATIAMO ALCUNI STEREOTIPI...

Ancora oggi esistono una serie di luoghi comuni relativi all'andare dallo psicologo che rendono difficile compiere questa scelta e che allontanano chi ne ha bisogno dal rivolgersi ad un professionista per ricevere sostegno in caso di disagio. Passiamo in rassegna alcuni di questi luoghi comuni e pregiudizi.

IN PSICOTERAPIA CI VANNO I PAZZI...

È il più diffuso e radicato dei luoghi comuni sugli psicologi e la psicologia. Stime ufficiali dicono che circa un quinto della popolazione italiana ha sofferto, indipendentemente dalla sua gravità, nel corso della propria vita di una qualche forma di disagio/disturbo mentale. Non ha senso definire tutte queste persone come matte - sia che si siano rivolte ad uno psicologo sia che non abbiano fatto questa scelta - , piuttosto i dati ci costringono a rivedere il concetto di "matto" alla luce del fatto che la sofferenza mentale è un dato abbastanza comune dell'esperienza di vita delle persone.

Provare un disagio psicologico, riconoscendo di sperimentare una qualche forma di sofferenza psichica, non vuol dire essere pazzi.

Un poco di buon senso è sufficiente per accorgersi che nella vita capita a tutti di stare male, di attraversare periodi di depressione o di ansia oppure, senza ricorrere a categorie diagnostiche, di avere conflitti all'interno della coppia o con i figli al punto tale che la situazione appare impossibile.
Lo psicologo o lo psicoterapeuta è un professionista che ha studiato e ha ottenuto le necessarie abilitazioni per fornire l'aiuto adatto a risolvere proprio simili situazioni. Dunque, rivolgersi allo psicologo quando ci si trova ad attraversare momenti di difficoltà è la cosa più opportuna da fare per affrontare un cambiamento e per stare meglio.
Andare dallo psicologo, in caso di necessità, è una scelta di salute che dà modo di conoscere meglio se stessi e le proprie risorse, di affrontare le tensioni che si sperimentano, il senso di infelicità e insicurezza che accompagnano il nostro malessere. Soprattutto è una scelta che le ricerche dimostra essere efficace

PARLARE CON UN AMICO O CON UN FAMIGLIARE È COME PARLARE CON UNO PSICOLOGO

Quando si attraversa un momento difficile, sono innegabili i benefici che si possono trarre dalla vicinanza di persone a noi care. Il confronto con queste persone - amici o famigliari - ci dà spesso modo di sentirci compresi e rappresenta un modo sano di affrontare e

condividere le difficoltà della vita. Esistono, del resto, numerose ricerche in cui si è appurato che avere una buona rete sociale rappresenta un ottimo antidoto contro il disagio psicologico. Il ruolo di amici e parenti è, infatti, quello di sostenere e dare sicurezza, fornire occasioni di svago diminuendo il senso di solitudine. Dunque, amici e parenti rappresentano un fondamentale sostegno nella vita di ciascuna persona, ma c'è una profonda differenza tra l'aiuto che queste persone possono dare e quello che può fare uno psicologo. Il tipo di sostegno che può dare una chiacchierata con una persona cara è qualcosa di qualitativamente molto differente rispetto all'intervento di un professionista della salute mentale. Non ha nulla a vedere con il lavoro che viene fatto con uno psicologo.
Quest'ultimo, infatti, possiede conoscenze, metodi e strumenti **che non sono il semplice frutto del buon senso e** che gli consentono di identificare con più accuratezza i motivi del nostro malessere, e gli permettono di metterci nelle condizioni di superare la situazione problematica.

LO PSICOLOGO DÀ CONSIGLI E DICE COSA FARE.

Lo psicologo, come scritto nel Codice Deontologico, deve "astenersi dall'imporre il suo sistema di valori", e dunque l**o psicologo, di norma, non dà consigli né fornisce soluzioni**. Al contrario il suo compito è quello di favorire l'esplorazione delle situazioni che si stanno vivendo e di se stessi, e di guidare la persona alla scoperta e all'utilizzo delle proprie risorse.

Il fine di un percorso psicoterapeutico è quello di mettere in grado la persona di riprendere il proprio percorso con le proprie gambe, compiendo scelte in totale autonomia.

Naturalmente ogni lavoro psicologico, stimolando l'esplorazione e la scoperta viene portato avanti con metodi diversi e ciascuna persona seguirà in questo percorso i propri tempi e inclinazioni.

"SE UNO PRENDE GLI PSICOFARMACI, È INUTILE FARE UNA PSICOTERAPIA", "BASTA PRENDERE DEI FARMACI"

I farmaci agiscono solo sui sintomi ma non rappresentano la soluzione per il problema che causa il disagio. Gli psicofarmaci non possono costruire nuovi modi di essere o fornire nuove consapevolezze. Per questo la terapia farmacologica non può essere considerata come un'alternativa alla psicoterapia; piuttosto, talvolta è un utile supporto parallelo alla psicoterapia, laddove placando alcuni sintomi, favoriscono il lavoro psicologico svolto nelle sedute. Vale la pena, dunque, ribadire che solo questa rappresenta lo strumento per capire il senso del disagio e per individuare le strategie del cambiamento.

NESSUNO PUÒ CAPIRMI MEGLIO DI ME

Nella nostra testa ci siamo noi e nessun'altra persona, anche un professionista della salute mentale, potrà conoscerci meglio di quanto possiamo fare noi stessi. Infatti, anche rivolgendoci a uno psicologo o a uno psicoterapeuta, non potremo ricevere alcuna forma di aiuto se non siamo noi a consentirlo, lasciando la aperta "porta della nostra psiche".

Ci sono situazioni esistenziali in cui, il fatto di "essere nella nostra pelle", non ci permette di vedere noi stessi dall'esterno, dandoci modi di avere quella giusta distanza utile a trovare soluzioni per la situazione di difficoltà.

In tali condizioni, spesso il nostro punto di vista su noi stessi e sui fatti può diventare poco flessibile e obiettivo. In questi casi, lo psicologo può fornirci un punto di vista su di noi esterno, quindi, più imparziale e obiettivo, permettendoci di esplorare diversi modi di vedere e giudicare quanto ci sta accadendo. Inoltre, il punto di vista dello psicologo è supportato dalla sua esperienza professionale e da conoscenze che costituiscono il bagaglio delle conoscenze e competenze che, come professionista, egli possiede.

LO PSICOLOGO PUÒ LEGGERE LA MENTE E MANIPOLARLA

Lo psicologo non ha assolutamente poteri telepatici, per cui per capire cosa sta accadendo nella mente di un paziente deve necessariamente chiedere a questo quali sono i suoi pensieri e stati d'animo. Se chi chiede aiuto è, per esempio, depresso o soffre d'ansia, lo psicologo non potrà sapere i motivi specifici di queste condizioni se il paziente non racconta qualcosa. Senza che il paziente si confidi o almeno lo lasci intuire da qualche dettaglio, lo psicologo non può entrare nella mente di nessuno.
Analogamente, lo psicologo non può manipolare nessuno più di quanto possa farlo una persona comune dotata di un qualche ascendente su qualcuno. Il termine manipolazione forse si addice di più a santoni o guru di sedicenti gruppi spirituali che fanno leva sull' autorevolezza e su fenomeni di fascinazione per approfittarsi di debolezze e difficoltà altrui a vantaggio personale.

A TUTTI FAREBBE BENE ANDARE DALLO PSICOLOGICO

Si tratta di una falsa credenza, tanto è vero che le prime sedute esplorative servono allo psicologo per valutare la necessità di un percorso psicologico. Del resto, una psicoterapia è utile solo se il suo inizio è determinato da una reale e strutturata motivazione e, in genere, questa nasce e si afferma in

momenti di cambiamento, crisi o difficoltà della persona. Finché si possiedono efficaci capacità di gestione delle difficoltà e buone abilità a vivere le proprie emozioni, non è necessario rivolgersi ad uno psicologo. Tuttavia, queste capacità riducono ma non eliminano il rischio di attraversare difficoltà da cui si fa fatica ad uscire fuori e per le quali è utile rivolgersi a uno psicologo.

"DALLO PSICOLOGO CI VA CHI NON È IN GRADO DI RISOLVERE DA SOLO I PROPRI PROBLEMI"

Prima di tutto occorre dire che lo psicologo non risolve i problemi delle persone, ma le aiuta a ritrovare le proprie risorse per cambiare autonomamente la propria condizione di difficoltà.
In seconda battura va osservato che la credenza alla base di questa affermazione è che dallo psicologo ci vanno solo i deboli o gli incapaci. Questo modo di pensare nasce dall'illusione che da soli si possono risolvere tutti i problemi e proprio questa idea spesso ritarda il ricorso a professionisti in grado di fornire quell'aiuto necessario a far sì che le problematiche non si aggravino. Se il tubo di scarico del lavandino si ostruisce, posso provare anche a ripararlo da solo, ma se non ci riesco perché le mie competenze non bastano o perché la problematica è più grande del previsto, sarà inevitabilmente necessario chiamare un idraulico e non per questo mi riterrò un inetto.

Dunque, la corretta affermazione dovrebbe essere "lo psicologo aiuta chi è consapevole di aver un problema e bisogno di sostegno, al fine di metterlo in grado di risolvere autonomamente le proprie difficoltà".

VERO O FALSO?

"PER FARE LO PSICOLOGO NON BASTA SAPER ASCOLTARE"

VERO

Le competenze per poter esercitare la professione dello psicologo e dello psicoterapeuta sono molto più complesse e ampie, comprendendo, per esempio, conoscenze specifiche sul funzionamento della psiche e dei rapporti interpersonali; sullo sviluppo psicologico della persona e sui meccanismi psicofisiologici del comportamento umano; sulla psicopatologia e sui modelli di intervento sul disagio psichico . Inoltre lo psicologo e lo psicoterapeuta conoscono metodi e tecniche con cui condurre i colloqui, produrre un cambiamento nel comportamento delle persone o guidarle alla scoperta di sé.

"NON TUTTI GLI PSICOLOGI INTERPRETANO I SOGNI"

VERO

L'uso dei sogni in una seduta con lo psicologo è strettamente legato al tipo di tecnica utilizzata dal professionista. L'interpretazione dei sogni è solo uno dei metodi con cui lo psicologo lavora con il paziente, quindi anche chi non ricorda i propri sogni può intraprendere una psicoterapia.

"LO PSICOLOGO, IN FONDO, È UN PO' MATTO ANCHE LUI"

FALSO

Le persone che si iscrivono alla facoltà di psicologia non hanno più problemi personali di coloro che si iscrivono ad altre facoltà. È più probabile che chi sceglie di fare questa professione abbia una propensione personale a prendersi cura degli altri e ad ascoltare; qualità che tuttavia, come già detto, non sono sufficienti e a cui devono essere aggiunte specifiche competenze tipiche della professione.
Uno psicologo può, dunque, può avere problemi personali così come un avvocato può essere coinvolto in un processo come accusato, un medico di essere malato o un dentista di avere una carie. Allo stesso modo non è vero che ascoltando, per lavoro, i problemi degli altri si finisce per diventare matti.

Lo psicologo, ma ancor più lo psicoterapeuta, viene formato tra le altre cose per evitare l'eccessivo coinvolgimento emotivo con il paziente e per mantenere quella distanza emotiva utile a sé e all'altro.

Come in ogni professione che ha a che fare con relazioni umane d'aiuto, il contagio emotivo è però un pericolo sempre dietro l'angolo. È per questo che lo psicologo/psicoterapeuta quando sente che è necessario perché sta attraversando un momento di difficoltà professionale, va in supervisione. Ciò comporta il rivolgersi a un collega più esperto con cui consigliarsi e fare il punto della situazione.

"SE TU PARLI PER 5 MINUTI CON UNO PSICOLOGO SA DIRTI CHE CARATTERE HAI"

FALSO

Sicuramente questo luogo comune deriva, in parte, dal fascino di cui gode la professione dello psicologo e, in parte, dall'implicita attribuzione a chi svolge tale professione di particolari poteri intuitivi. In realtà, la laurea in Psicologia non dota il futuro professionista di alcuna facoltà soprannaturale per leggere i pensieri "nella testa" delle persone. Gli strumenti che lo studio della psicologia fornisce sono, invece, conoscenze specifiche sul funzionamento della mente umana e delle relazioni interpersonali, insieme a metodologie conoscitive che aiutano lo psicologo a capire la persona che si rivolge a lui e a inquadrare "psicologicamente" la situazione problematica che questa sta vivendo. Per fare ciò, comunque, lo psicologo ha bisogno di tempo e di raccogliere una certa quantità di dati e informazioni durante i colloqui. Dunque, lo psicologo non fa "diagnosi" a vanvera né tantomeno si diletta ad applicare una "psicologia selvaggia" che porta sempre a formulare valutazioni e giudizi infondati e scorretti.

"TUTTI SONO UN PÒ PSICOLOGI"

FALSO

In Italia, così come tutti sono un pò allenatori, avvocati e medici, allo stesso modo ci si sente spesso anche un po' psicologi. Vale la pena ricordare, a questo proposito, quanto ammonivano due gradi psicologi. Jean Piaget diceva : "Sfortunatamente per la psicologia, tutti pensano di essere psicologi". Freud non esitava ad affermare: "Non tutti si azzardano a esprimere un giudizio su temi di fisica, e tutti invece – il filosofo come l'uomo della strada – hanno un loro parere da esternare su problemi di psicologia, e si comportano come se fossero quantomeno psicologi dilettanti".

"LO PSICOLOGO È UNO STRIZZA CERVELLI"

FALSO

Il termine "strizza cervelli" in genere viene usato per riferirsi più o meno ironicamente agli psicoterapeuti e, spesso, agli psichiatri. Nello specifico, fa riferimento all'errata idea che lo psicoterapeuta sia in grado di spremere - metaforicamente - il cervello del suo cliente per farne uscire materiale da analizzare. In parte questa definizione dello psicoterapeuta si rifà all'espressione "spremere le meningi", con cui si è soliti indicare uno sforzarsi a pensare, un far lavorare il cervello. Dunque, lo psicoterapeuta non strizza il cervello del proprio cliente ma solo questi può tirar fuori dalla sua psiche ciò che vuole (ricordi, emozioni, vissuti, etc.), nei tempi e nei modi in cui si sentirà di farlo.

"SE UNO VA DALLO PSICOLOGO NON DEVE AVER AVUTO PER FORZA UNA INFANZIA DIFFICILE, O PROBLEMI CON I GENITORI"

VERO

Il modo in cui un individuo è strutturato psicologicamente (le sue abitudini, gli schemi mentali, i comportamenti appresi, etc.), è il frutto di tutta la sua storia. Questo è un dato di fatto incontrovertibile, così come è evidente che alcuni problemi che un adulto può avere risalgono a storie di disagio infantile o a relazioni problematiche con i genitori. Tuttavia, è altrettanto vero che molti altri problemi per cui una persona si rivolge a uno psicologo possono essere dovuti a situazioni problematiche e a disagi attuali che si stanno vivendo. Per cui, senza andare indietro nel tempo, nel corso della psicoterapia, si possono affrontare tali difficoltà lavorando con la persona affinché mobiliti le giuste risorse personali nel presente e modifichi alcuni propri comportamenti o abitudini mentali per superare i problemi.

"PER UNO PSICOLOGO, LO STRESS È LA CAUSA DI TUTTI I MALI"

FALSO

Così come le cause di un disagio psicologico non vanno fatte risalire all'infanzia o al rapporto con i genitori, così allo stress non si possono imputare tutte le colpe delle difficoltà psicologiche che un individuo può sperimentare. La psicologia ha dimostrato che uno stress troppo forte e/o troppo prolungato nel tempo è in grado di determinare conseguenze spiacevoli e patologiche per l'individuo; tuttavia, ciò non significa che lo stress possa spiegare tutto. La ricerca delle ragioni di un disagio psicologico è un'azione conoscitiva delicata e molto importante, che viene condotta con la collaborazione della persona che chiede aiuto e il cui risultato è diverso da caso a caso. Non esiste una risposta valida in tutti i casi per spiegare le cause del disagio psicologico, per cui ogni volta è necessaria un'attenta analisi di tutte le variabili in gioco.

"NON TUTTI GLI PSICOLOGI O PSICOTERAPEUTI FANNO USO DEL LETTINO"

VERO

Il lettino è uno strumento di lavoro solo per gli psicoterapeuti che sono psicoanalisti e che si rifanno alla tecnica freudiana. Si può dire che nella maggior parte dei casi i colloqui si effettuano con lo psicologo e il cliente seduti su sedie o poltroncine poste una di fronte all'altra.

"SE UNA PERSONA NON SI TROVA BENE CON UNO PSICOLOGO, NON VUOL DIRE CHE TUTTA LA CATEGORIA SIA NON ADATTA A QUELLA PERSONA"

VERO

Le ricerche sull'efficacia della psicoterapia mostrano che tra le variabili più importanti nel determinare l'esito positivo del trattamento psicologico, c'è proprio la relazione che si stabilisce tra psicoterapeuta e paziente. Questo risultato non deve sorprendere dal momento che una psicoterapia è, in

primo luogo, qualcosa che si verifica in uno spazio interpersonale. Così, come in altri generi di rapporto, è necessario affinché funzionino che tra le persone in relazione fra loro "scatti" qualcosa o che, almeno, non intervengano fattori di disturbo. Questo vale sia per il paziente, sia per lo psicoterapeuta, ossia che l'altro non sia portatore di qualità umane che possono risultare poco gradite o sostenibili.
Per esempio alcuni pazienti preferiscono psicoterapeuti con uno stile personale più formale, mentre altri si trovano meglio con professionisti più "calorosi"; alcuni si trovano meglio con psicoterapeuti donne, altri con uomini. Ciò che è importante è che, se si ha bisogno di aiuto e al primo tentativo si valuti che quello psicoterapeuta "non faccia per noi", non si desista dal provare a rivolgersi ad un altro professionista, magari più confacente alle nostre necessità relazionali del momento.

"COME IN TUTTE LE PROFESSIONI CI SONO PSICOLOGI PIÙ BRAVI E PSICOLOGI MENO BRAVI"
VERO
Pur nella difficoltà di arrivare a descrivere oggettivamente cosa voglia dire "psicologo bravo", è sicuramente vero che, anche in questa professione, ci si possa imbattere in psicologi più o meno capaci di svolgere con successo il proprio lavoro.

"SE VADO DALLO PSICOLOGO NE USCIRÒ CAMBIATO"
VERO
Quando si sperimenta un disagio nella propria vita significa che c'è qualcosa che non va come dovrebbe andare. Chi sceglie di rivolgersi ad uno psicoterapeuta o ad uno psicologo, lo fa con l'aspettativa di risolvere la situazione problematica che sta attraversando o quantomeno di affrontarla in modo diverso. Per far sì che ciò accada è necessario che si compia un processo di cambiamento che può riguardare le caratteristiche della situazione contestuale, la tipologia delle relazioni interpersonali, le strategie personali con cui si affrontano le situazioni, la modalità con cui si elaborano i fatti e le esperienze, etc. Naturalmente la portata di questi cambiamenti, che spesso avvengono anche contemporaneamente, dipende dal tipo di problematica e dalla sua entità.

CONSIGLIO NAZIONE ORDINE PSICOLOGI
www.psy.it

L'Ordine degli Psicologi è un ente pubblico costituito dagli iscritti all'Albo e ha il compito di vigilare sulla professione a tutela dei cittadini; promuove inoltre ogni azione al fine di prevenire l'abuso della professione. Sul sito www.psy.it è possibile consultare l'Albo degli Psicologi e il codice deontologico.

Centro di Ascolto Psicologico

CENTRO DI ASCOLTO PSICOLOGICO

V.LE GIULIO CESARE 78 - Roma
Prenotazioni e informazioni:
Tel. 0637716304-5

VIA FLAVIO STILICONE 41 - Roma
Prenotazioni e informazioni:
Tel. 0699702866

Come funziona
Il Centro di Ascolto Psicologico è un'iniziativa sociale che offre supporto di consulenza psicologica e psicoterapica cercando di contenere le spese che le persone dovrebbero sostenere per affrontare percorsi di sostegno e di cura in ambito psicologico. Il CAP offre gratuitamente 2 incontri di consulenza psicologica al fine di offrire a chi ne fa richiesta un quadro della situazione di difficoltà e di disagio presenti.

Come prenotare o avere informazioni
Per accedere a questo servizio basta chiamare ai numeri:
0637716304-5 (V.le GiulioCesare 78)
0699702866 (Via F. Stilicone 41).
Si potranno ricevere maggiori informazioni e/o prenotare un incontro.
La segreteria è attiva
dal lunedì al venerdì ore 10-13 e 15-18

A chi è rivolto
A tutte le persone di ogni fascia di età.

2 INCONTRI GRATUITI DI CONSULENZA PSICOLOGICA

PSICOTERAPIA A COSTI SOCIALI

www.centroascoltopsicoloco.it