

CHI È LO PSICOLOGO E COSA FA?

Quante volte nella quotidianità del mio lavoro mi sento chiedere cosa faccia realmente uno psicologo; spesso le persone si rivolgono a me e arrivano nel mio studio con delle informazioni incomplete, confuse o distorte sulla pratica di questa figura professionale. C'è chi è convinto che ci si possa rivolgere allo psicologo solo se si è malati, altri pensano che possa prescrivere farmaci, altri ancora che il suo lavoro consista nel dare consigli o soluzioni preconfezionate a problematiche diverse. Tutte convinzioni, queste, molto distanti dalla realtà.

Per questo motivo ho ritenuto importante dedicare il primo spazio di questa rubrica ad un argomento semplice ma fondamentale per fare chiarezza su questo mondo talvolta un po' misterioso: chi è lo psicologo e cosa fa.

Iniziamo col dire che, nel nostro Paese, la professione di Psicologo è regolamentata dalla Legge n. 56/89 che ne definisce le competenze e gli ambiti di intervento. Ciò significa che per esercitare la professione è necessario compiere uno specifico percorso di studi che ne garantisce la conoscenza e la professionalità: dopo aver conseguito una laurea universitaria di cinque anni in Psicologia, si deve svolgere un anno di tirocinio, sostenere e superare un Esame di Stato ed iscriversi all'Ordine degli Psicologi. Solamente chi possiede queste caratteristiche è autorizzato ad operare come psicologo.

Ma cosa succede all'interno dello studio? Come si svolgono le sedute? Che si tratti di un sostegno o di una psicoterapia, di un percorso breve o duraturo nel tempo, ciò che avviene tra uno psicologo e il suo paziente è sempre un incontro tra due persone che decidono di percorrere insieme un "tratto di strada" nel comune obiettivo di migliorare una condizione che genera delle difficoltà. Lo psicologo allora può offrire comprensione, sostenere un cambiamento, fornire una diversa prospettiva a chi si trova davanti ad un problema, a chiunque stia affrontando una qualsiasi forma di disagio o di sofferenza, a coloro che sentono il bisogno fare un percorso di crescita interiore, di migliorare il proprio benessere o di approfondire la conoscenza di loro stessi. E' una sorta di viaggio volto ad esplorare alcune parti di sé, dove lo psicologo, attraverso le sue conoscenze e competenze, diviene lo strumento che accompagna e tramite il quale poter compiere questo percorso. E' evidente che si tratta di un'esperienza densa di significato e di un'intensa portata emotiva difficile da descrivere e spiegare in poche parole: ciò che succede durante una seduta lo si capisce solo provando di persona.

Per concludere vorrei specificare la differenza tra lo psicologo e le altre figure che si occupano del benessere psichico della persona: lo psichiatra e lo psicoterapeuta. Il

primo è un medico in possesso di una specializzazione in psichiatria, il secondo può avere conseguito una laurea in psicologia o in medicina e ha seguito corsi di specializzazione, della durata di almeno quattro anni, che prevedano un'adeguata formazione in psicoterapia. E' utile ricordare che solo un medico può prescrivere farmaci, cosa non consentita allo psicologo, il cui principale strumento è il colloquio.