



La raccolta delle domande piÃ¹ frequenti sulla figura dello psicologo

di Martina Rosa

Nonostante la sempre maggiore diffusione della figura dello psicologo e dei contesti in cui opera (aziende, scuole, associazioni sportive, tribunali..) e nonostante la Legge n.56/89 ne abbia regolamentato nel nostro paese la professione, sento mancare ancora nella collettivitÃ un'adeguata consapevolezza di chi sia lo psicologo e di quali siano gli ambiti applicativi della psicologia.

CHI Ã LO PSICOLOGO?

Lo psicologo Ã un professionista che si occupa del benessere delle persone, dei gruppi, delle comunitÃ e delle organizzazioni. Egli sostiene gli individui favorendone il miglioramento e potenziandone le risorse. Uno psicologo in Italia, per potersi definire tale, deve essere iscritto all'Albo professionale (Sezione A), a cui Ã possibile iscriversi esclusivamente a seguito del conseguimento della laurea specialistica in Psicologia (3+2), di un tirocinio post-lauream di 12 mesi e del superamento dell'Esame di stato.

Ma nel concreto cosa fa lo psicologo? Lo psicologo si occupa di prevenzione, diagnosi, abilitazione-riabilitazione, sostegno psicologico (sostegno, non terapia: di terapia si occupa lo psicoterapeuta), didattica e ricerca.

NON VADO DALLO PSICOLOGO PERCHE'?

Lo psicologo cura i matti?

Mi preme molto sfatare questo luogo comune, questa diceria che, purtroppo, troppo spesso viene creduta vera. Solitamente viene considerato "matto" colui che non ha contatto con il mondo reale. Pertanto, affermare che lo psicologo cura i matti svalorizza il senso stesso della pratica psicologica. L'obiettivo della psicologia, infatti, quello di operare un cambiamento, che si concretizza con uno stato di maggiore benessere, un miglior equilibrio psichico, personale e relazionale, che non sarebbe possibile. Il cambiamento è caratterizzato dall'acquisizione e dalla messa in pratica di nuove risorse e strumenti. Consultare uno psicologo, pertanto, non vuole dire essere "matto", quanto piuttosto prendersi cura di sé. Si tratta, quindi, di favorire un cambiamento e potenziare le nostre risorse.

Non mi serve lo psicologo, mi basta parlare con un amico!

Lo psicologo, a differenza di un amico, è un professionista della salute, che possiede conoscenze, strumenti e tecniche scientifiche in grado di guidare l'utente alla comprensione delle radici del malessere e alla messa in pratica di strategie funzionali.

Cosa direbbero amici e parenti?

Lo psicologo è uno specialista e deve essere visto come tale. Quando si guasta la macchina andiamo dal meccanico, quando abbiamo una malattia fisica ci rechiamo dal medico, quando si rompe un tubo contattiamo l'idraulico. Perché provare vergogna quando necessitiamo di contattare uno psicologo per migliorare noi stessi? Lo psicologo è un professionista specializzato nel proprio settore, il benessere psichico, e contattarlo dovrebbe darci la stessa tranquillità che proviamo quando contattiamo altri professionisti.

Inoltre, uno dei suoi obblighi deontologici consiste nel rispetto del Segreto Professionale. Pertanto nessuna persona, a meno che non sia il paziente stesso a rivelarlo, ne sarà mai al corrente.

Lo psicologo mi darà dei farmaci?

No, lo psicologo non può prescrivere farmaci. La prescrizione dei farmaci è una prerogativa dello **Psichiatra** (Laurea in Medicina e Chirurgia e specializzazione in Psichiatria).

Costa troppo! La spesa non vale il risultato!

Troppo spesso ho sentito questa frase. Rivolgersi ad uno psicologo è un investimento sul proprio benessere. Sempre più spesso si preferisce spendere denaro intervenendo sul corpo con la speranza di cercare all'esterno di noi autostima, benessere e felicità, dimenticando l'importanza della serenità psicologica, da cui tutto deriva.

Non credo nella psicologia!

La psicologia non è una religione in cui si può credere o meno, ma è una scienza. Il suo oggetto di studio non è sempre tangibile, come ad esempio lo è per la biologia, ma nonostante essa proceda attraverso esperimenti e ricerche come qualsiasi altra scienza.

•?Posso farcela da solo?•

Tutti noi possediamo risorse e capacit  e molto spesso riusciamo a superare situazioni difficili da soli. A volte, tuttavia, necessitiamo di qualcuno che ci aiuti, ci guidi o semplicemente ci faccia vedere un punto di vista differente dal nostro senza giudicarci e senza sostituirsi a noi; una persona, totalmente esterna alla nostra quotidianit  , che con le proprie competenze e con i propri strumenti faccia emergere quelle risorse tanto difficili da tirare fuori. Ecco perch  non sempre dovremmo dire •?posso farcela da solo?•, ma dovremmo accettare questo percorso di crescita facendoci accompagnare da una persona competente per poi poter dire •?posso farcela da solo?•.

Per stare bene bisogna prendersi cura di s .