



Gli strani luoghi comuni sulla psicologia

di *Laura Strabioli*

"Una vita che non mette se stessa alla prova, non è degna di essere vissuta".
Platone



Le professioni con la "psi"

La legge italiana riconosce esclusivamente le figure di Psicologo, Psicoterapeuta e Psichiatra come le sole professioni abilitate ad occuparsi del disagio psichico ed atte a fornire l'aiuto psicologico; per questo sono state definite le competenze e gli studi necessari a cui devono attenersi coloro i quali intendono lavorare affrontando la psicopatologia e la sofferenza psichica.

PSICOLOGO

Cosa occorre per acquisire il titolo:

Essere laureati in Psicologia o medicina.

Dopo la laurea, aver svolto un tirocinio pratico di almeno un anno.

Dopo il tirocinio avere superato un esame di stato.

Essere iscritti all'ordine degli psicologi della propria regione.

Di cosa si occupa lo psicologo

Molto semplicemente tratta il disagio psichico delle persone fornendo un aiuto attraverso colloqui clinici e, all'occorrenza, utilizzando tecniche di rilassamento.

E' abilitato a fare diagnosi e sostegno psicologico, può utilizzare e correggere test diagnostici.

Non può somministrare farmaci.

PSICOTERAPEUTA

Cosa occorre per acquisire il titolo:

Essere già laureati in psicologia.

Dopo la laurea, aver svolto un tirocinio pratico di almeno un anno.

Dopo il tirocinio avere superato un esame di stato.

Essere iscritti all'ordine degli psicologi della propria regione.

Aver frequentato una scuola di specializzazione di almeno quattro anni riconosciuta dallo Stato

Di cosa si occupa lo psicoterapeuta

A differenza dello psicologo, con tecniche maggiormente specifiche e mirate al cambiamento, uno psicoterapeuta interviene attivamente sul disturbo psicologico del proprio paziente. Possiede una formazione non solo teorica ma anche pratica poiché ha personalmente lavorato su se stesso affrontando un'analisi personale. Per questo è in grado di intervenire sulla sofferenza più profonda e sul disagio dell'individuo che a lui si rivolge.

Nonostante le differenti tecniche di lavoro e dei diversi strumenti che gli psicoterapeuti utilizzano

(poiché esistono diverse scuole di psicoterapia), rimane sostanzialmente invariato l'obiettivo: il benessere psicologico e la qualità della vita del proprio paziente, l'eliminazione della patologia e dei sintomi ad essa correlati.

PSICOANALISTA

Cosa occorre per acquisire il titolo:

Essere già laureati in psicologia.

Aver frequentato una scuola di specializzazione ad indirizzo psicoanalitico di almeno quattro anni riconosciuta dallo Stato.
Aver effettuato un'analisi personale ed un percorso formativo presso un altro psicoanalista.

Di cosa si occupa lo psicoanalista

Anche se in Italia non vi è una legge che indichi, nello specifico, cosa serve per divenire psicoanalista, tendenzialmente si parla di psicoanalista come di quello psicologo-psicoterapeuta che ha frequentato una scuola di specializzazione ad indirizzo analitico. In generale lo psicoanalista affronta il disagio interiore "profondo" attraverso tecniche di indagine proprie della teoria psicoanalitica (libere associazioni, interpretazione dei sogni ecc.), scuola di pensiero legata al nome del padre fondatore della psicoanalisi, S. Freud.

PSICHIATRA

Cosa occorre per acquisire il titolo:

Essere laureati in Medicina.

Essere specializzati in Psichiatria

Di cosa si occupa lo psichiatra.

Essendo un medico specializzato è l'unica figura competente per la prescrizione e l'utilizzo dei farmaci.

Il disagio psichico è il suo campo di intervento ma sostanzialmente interviene sull'aspetto sintomatologico di questo. E' possibile associare la farmacologia alla psicoterapia quando è necessario. Anzi, in molti casi, i risultati potrebbero trarre benefici indiscutibili dalla combinazione dei due trattamenti (psicologico e psichiatrico).

Bene, chiarite le differenze tra queste figure che, pur nelle loro specifiche differenze si occupano tutte della salute mentale, dobbiamo precisare, forse inutilmente che lo psicologo non cura "i matti".

In realtà, a voler essere proprio precisi, lo psicoterapeuta non cura affatto.

Lo psicoterapeuta, insieme alla persona che a lui si rivolge, si impegna nella ricerca di soluzioni alternative più efficaci di quelle fino ad allora messe in atto dall'individuo per la soluzione degli infiniti problemi che nella vita si devono affrontare. Ricordiamo al tale proposito, che la malattia, anche quella psichica, è sempre una soluzione "disfunzionale" che la persona ha trovato ad un problema.

Come si svolge la terapia?

Le persone arrivano, in genere nello studio di uno psicologo in diversi modi. Sostanzialmente tutti, però, vi ricorrono quale ultima possibilità di salvezza, stile “ultima spiaggia”. Il malcapitato terapeuta si troverà subito a dover affrontare la delusione del suo speranzoso cliente che in lui, anche non avendolo mai visto, riporrà le più improbabili fantasie salvifiche.

All’inizio ogni psicologo principiante è caduto nella trappola tesa dal paziente che lo ha attratto nel melmoso territorio dei “buoni consigli”. Ecco, ciò che un terapeuta non fa è proprio questo: dare consigli. L’obiettivo è guidare il paziente verso la consapevolezza, la coerenza e l’autonomia del proprio essere, del proprio pensare e del proprio agire.

In realtà, nonostante la filmografia e i libri ci abbiano proposto la figura di un terapeuta silenzioso e impenetrabile, la maggior parte degli psicologi sono dei gran chiaccheroni! Tutti o quasi, possiedono una buona dose di narcisismo e l’irrefrenabile passione per l’uso della parola. Questi sono i requisiti necessari di un terapeuta che si rispetti!

La domanda che un terapeuta si sente rivolgere più spesso nel corso di un percorso terapeutico, una delle prime in genere, è: “Dottore, sono “normale?”” Questa domanda è quella che meno piace ad un terapeuta perché è piuttosto difficile rispondere e si sa, come detto prima, nelle fantasie di un ipotetico paziente, il terapeuta deve avere sempre la risposta, possibilmente quella giusta.

Come funziona la psicoterapia?

Lo psicoterapeuta inizia dunque il suo lavoro cercando di modificare radicalmente l’ottica del paziente, motivandolo ed aiutandolo a trovare da solo la soluzione al suo problema. Questa precisazione è molto importante poiché sottolinea la necessità che il soggetto partecipi attivamente al processo terapeutico insieme allo psicologo cui si rivolge. A differenza del medico o dello psichiatra che non hanno totalmente bisogno di tale collaborazione, il lavoro terapeutico richiede la massima responsabilità e la massima disponibilità del paziente a partecipare al percorso di cambiamento e guarigione. Il paziente che non sarà sufficientemente motivato e completamente convinto del lavoro terapeutico non trarrà da questo alcun beneficio.

I principali luoghi comuni.

Può sembrare banale, ma molti pensano che lo psicologo abbia la capacità di leggere il pensiero delle persone e che in ogni momento della sua giornata e con chiunque si trovi a parlare lo psicologo stia esercitando la sua professione. In parte è vero. Ma solo in parte e va specificato. Ogni psicologo non “fa” lo

psicologo, “è” uno psicologo, cioè è una persona che ha fatto della sua professione una stile di vita.

Le cose che dice, i pensieri che pensa, i comportamenti che agisce fanno parte della sua specifica formazione e li mette a disposizione della sua attività clinica.

Quando è fuori dal suo studio non può dissociarsi dal suo lavoro perché egli è il suo lavoro! Per questo è credenza diffusa che uno psicoterapeuta non abbia problemi e difficoltà come la maggior parte delle altre persone o che pur avendoli, debba trovare la soluzione immediata per ogni sorta di possibile malessere.

Vero è che la maggiore competenza di alcune dinamiche ed una formazione specifica fanno dello psicoterapeuta una persona in grado di riflettere e affrontare le inevitabili crisi delle vita e le difficoltà a queste associate secondo strategie efficaci di risoluzione dei problemi.

Cosa dire allo psicologo?

Compreso ormai che il terapeuta non legge nella mente, non cura nel senso tradizionale del termine, non da consigli siamo ormai definitivamente confusi e sempre più sospettosi riguardo questa incomprensibile figura. Non ci resta che aiutarlo a comprendere e qualcosa allora bisognerà pure dire e da qualche parte iniziare. Dire tutto? Svelare i segreti? Sputare il rospo? Niente di tutto questo. Il terapeuta non è né un avvocato né tanto meno un giudice meno che mai un prete. Quello che è importante rimane sempre la storia di ciascuno di noi e noi dovremmo per prima cosa essere interessati e trovare affascinante la storia della nostra vita bella o brutta che sia. Essere interessati a cogliere gli aspetti meno visibili delle proprie vite per coglierne quei significati nascosti ma determinanti è allora il senso di una terapia. Capire come certe nostre azioni hanno determinato alcuni eventi e come certe reazioni hanno prodotto effetti che non siamo stati in grado di controllare. La terapia serve dunque a riappropriarsi della nostra storia là dove tutto sembra sfuggire al nostro controllo.

Quando dirlo?

Niente di prestabilito. Insieme con il nostro paziente scegliamo cosa e quando affrontare certi argomenti. Nel totale rispetto per la persona lasciamo che sia questa a parlare quando lo desidera e si sente pronta. Nulla avviene contro la volontà del paziente, parte sempre attiva del processo terapeutico. Se un argomento è troppo doloroso o il paziente non si sente pronto a trattare un certo argomento, nessun problema... ci sarà un tempo giusto per farlo.

Come dirlo?

Sembra che nelle rappresentazioni condivise di un ipotetico studio di psicologia debba considerarsi essenziale il lettino. Gli psicologi vengono frequentemente immaginati con questo oggetto al seguito. La presenza del lettino non è invece affatto scontata. Anche gli psicoanalisti ortodossi vi hanno ormai

rinunciato a favore della relazione diretta con il paziente ed anche perché convinti che la “neutralità emotiva” del terapeuta non è né utile né auspicabile.

Le interferenze emotive da parte del terapeuta che il lettino doveva evitare vengono, ora, attivamente ricercate e considerate invece una risorsa ai fini del processo terapeutico.

Obiettivi della psicoterapia

Alla fine di ogni percorso la persona avrà raggiunto un grado di autonomia e differenziazione notevole. Questo significa che avrà la possibilità di prendere le proprie decisioni autonomamente ed in sintonia con i propri desideri, le proprie necessità ed i propri bisogni. Libero da ingombranti condizionamenti che appesantiscono la vita di ognuno di noi.

Il terapeuta mai si sostituirà al proprio paziente nel processo decisionale che accompagna le scelte della sua vita. Sarà sempre un interlocutore con cui confrontarsi e a cui appoggiarsi nei momenti più difficili o faticosi.

Anche se il processo di crescita implica momenti di “dipendenza” l’obiettivo rimane quello di raggiungere l’indipendenza e la capacità di “camminare con le proprie gambe”.

Una volta compreso che esistono diverse scuole di pensiero in psicologia e di conseguenza diversi modi di lavorare con gli strumenti della psicologia, dobbiamo sapere anche un’altra fondamentale caratteristica del lavoro psicoterapeutico e cioè che tutti gli psicologi lavorano diversamente l’uno dall’altro. Quindi può essere inutile cercare il terapeuta bravo e preparato. La persona giusta è quella con cui ci si sente maggiormente a nostro agio e che ci “piace” di più. Il lavoro terapeutico si basa sostanzialmente sulla relazione terapeutica che si costituisce tra paziente e terapeuta e per questo ci sono due persone che devono trovarsi bene insieme per collaborare ad un progetto comune: la crescita psicologica della persona.

Tempi della psicoterapia

Non necessariamente un percorso terapeutico impegna infiniti anni. La durata è assolutamente variabile e dipende da molteplici fattori: disponibilità al cambiamento, natura del problema o della difficoltà con cui ci si confronta, significato del sintomo.

Solitamente nelle prime fasi della terapia incontriamo i nostri pazienti una volta a settimana per un periodo che varia dai sei mesi ad un anno. Di tanto in tanto facciamo “il punto della situazione” e, se lo riteniamo opportuno, in accordo con la persona iniziamo a distanziare gli incontri fino alla conclusione del percorso. Ovviamente nella massima flessibilità è possibile incrementare o diminuire le sedute se gli eventi psichici o le circostanze della vita lo richiedono.

Dunque, le domande “giuste” che dovremmo porci...

Questo modo di “funzionare” mi aiuta a vivere bene?

Questo modo di comportarmi mi aiuta ad affrontare e risolvere i problemi della mia vita?

Il mio modo di pensare mi permette di organizzare positivamente la mia vita ed i compiti che quotidianamente mi si presentano?

Il mio modo di essere mi costringe a pagare un prezzo troppo alto in termini di sacrifici, rinunce e fatica?

Facciamo un esempio: lavarsi le mani è “normale”. Farlo decine di volte al giorno e non poterne fare a meno non lo è, o meglio diviene invalidante per la persona che sperimenta questa condizione. Dare un senso a questo comportamento, sostituirlo ed eliminarlo è compito della terapia.

Per concludere.

Uno psicologo serio sa di non essere uno stregone. Sa di non possedere soluzioni istantanee ed efficaci “chiavi in mano”. I suoi risultati sono costruiti con il massimo dell’impegno e della fatica, suoi e del suo paziente.

Un terapeuta serio non si lancia in fantasiose e scenografiche interpretazioni dell’inconscio, non stupisce il suo pubblico con letture strabilianti di sogni, non svela i segreti nascosti (possibilmente traumatici) di certi comportamenti.

Si racconta che una volta, lo stesso Freud accanito fumatore di sigari, quando venne interrogato sul significato psicoanalitico del fumare, rispose che certe volte “un sigaro è solo un sigaro”.