

Starbene | **Attualità**

# PSICOLOGI IN CERCA DI FIDUCIA

*Sempre più persone si rivolgono a loro. Ma sulla categoria aleggiano ancora troppi pregiudizi. Che sfatiamo qui*

di **Barbara Gabbrielli**

**L**o psicologo? Non è più il "vizio" segreto di intellettuali malati di nervi, di una minoranza di benestanti alle prese con il complesso di Edipo e con molto tempo da perdere, descritti così bene nei tanti film (*Io e Annie*, per esempio) di Woody Allen, il regista che più di ogni altro ha parlato di psiche e di psicoanalisi. Oggi, negli studi degli specialisti della mente, le cose sono decisamente cambiate. «Numeri precisi sul flusso di pazienti in cura non ci sono», dice **Riccardo Bettiga**, presidente dell'Ordine degli psicologi della Lombardia. Ma l'aumento è sotto gli occhi di tutti. Si può azzardare un'ipotesi per differita: gli iscritti all'albo negli ultimi 10 anni sono raddoppiati. «Oggi gli psicologi in Italia oltrepassano quota 100mila, quasi uno ogni mille abitanti. E questo significa che la domanda è in espansione».

## NON SONO "I MEDICI DEI MATTI"

Nello stesso tempo, però, nove italiani su 10 negano di rivolgersi a un esper-

to di psiche, secondo un sondaggio dell'Associazione europea disturbati da attacchi di panico (Eurodap). Sì, perché nell'immaginario collettivo la figura dello psicologo è ancora offuscata da falsi pregiudizi ("è per matti"; "costa troppo", "la psicoterapia dura troppo" ecc.). Sono dieci quelli elencati da una "cartolina" divulgata qualche tempo fa dall'Ordine degli psicologi della Lombardia proprio per fare chiarezza su questa figura professionale e permettere alle persone di rivolgersi a lui in caso di bisogno.

## SONO ALLA PORTATA DI TUTTI

La psicoterapia ora non è più una strada lunga e costosa. «I servizi psicologici sono ormai alla portata di tutte le fasce sociali perché a fianco di chi lavora in regime di libera professione (quasi il 90% degli iscritti all'albo) sta crescendo l'offerta da parte del "terzo settore", le cooperative sociali, per esempio, che intercettano e si prendono cura dei bisogni di chi non può permettersi tariffe tradizionali», commenta Riccardo Betti-



## 3 miti da sfatare

Tra i 10 pregiudizi individuati dal decalogo diffuso dall'Ordine degli psicologici della Lombardia, eccone tre che vale la pena sfatare per fare capire in cosa consiste l'attività dello psicologo.

① **NESSUNO PUÒ CAPIRMI, NEPPURE LO PSICOLOGO**  
«Uno psicologo non dirà mai che "capisce" ma farà qualcosa di più utile: aiuterà ad affrontare il problema che sta mettendo in crisi una persona», spiega **Riccardo Bettiga**, presidente dell'Ordine degli

**psicologi della Lombardia.**  
«Anche se non ha vissuto in prima persona la situazione di cui gli stai parlando, possiede e coltiva strumenti come l'empatia che gli permettono di comprendere lo stato emotivo dell'altro, di "mettersi nei suoi panni" dal punto di vista sia

cognitivo sia emotivo. Inoltre, la sua formazione lo rende capace di trovare le soluzioni che stai cercando.

② **A LUI SI RIVOLGONO SOLO I DEBOLI**  
«Perché vergognarsi ad andare dallo psicologo e ostinarsi a fare da soli?



## COME SCEGLIERE LO SPECIALISTA

Il primo passo? Assicurarsi che sia iscritto all'albo (si può consultare su [psy.it](http://psy.it)). «A differenza di quando accadeva 30 anni fa, la professione dello psicologo oggi è regolamentata da un ordine professionale, istituito nel 1989, e da un codice deontologico che stabilisce norme, principi etici e i comportamenti corretti a tutela del paziente», precisa Riccardo Bettiga, presidente dell'Ordine della Lombardia. «Per ottenere l'abilitazione all'esercizio della professione, dopo la laurea in Psicologia, occorre svolgere un tirocinio di un anno e superare l'esame di Stato. Per raggiungere il grado di psicoterapeuta occorre invece seguire una scuola di specializzazione che dura altri quattro anni».

ga. «Infine, c'è il servizio pubblico, che è sicuramente da migliorare e potenziare, ma che è già molto attivo sul fronte dei consultori e del sostegno alle famiglie in difficoltà». Oppure l'affermarsi di sportelli gratuiti di sostegno psicologico all'interno delle scuole. E iniziative come quelle di qualche anno fa, in piena crisi economica, delle sedute a prezzi calmierati per i disoccupati. Fino ad arrivare al primo Pronto soccorso psicologico inaugurato lo scorso febbraio a Roma in una struttura privata ma con tariffe agevolate, che in pochi mesi ha registrato un boom di richieste di aiuto.

## NON TI TENGONO IN TERAPIA PER ANNI

Poi, non ci sono più solo gli psicoanalisti, che curavano per un tot di anni con sedute ravvicinate. La psicoterapia moderna è una galassia piuttosto complessa di scuole: si va dalle teorie di stampo psicoanalitico alla bioenergetica, passando per le terapie di matrice cognitivo-comportamentale, l'analisi transazionale e la Gestalt. Verrebbe da dire che ce n'è per tutti i gusti. «Il modo di fare psicoterapia si è molto evoluto», prosegue il dottor Bettiga. «La tendenza attuale è agire in modo più concreto, con metodi che avvicinano la psicologia alle persone». Risultato: la terapia ha un approccio più veloce, più adatto ai tempi contemporanei. «I cognitivi comportamentali, per esempio, usano un'espressione significativa che è soprattutto un obiettivo: "qui e ora"», spiega Alessandra Carrozza, psicoterapeuta e cofondatrice della scuola di specializzazione "Ipsico" di Firenze. «Un tempo si andava dallo psichiatra per curarsi o dall'analista per fare un viaggio, un'esplorazione della propria psiche,

## LA PSICOTERAPIA, OGGI, NON PUNTA SOLO A RISOLVERE UN PROBLEMA CONCRETO. MA AIUTA ANCHE A ESSERE PIÙ FORTI.

oggi si punta in prima battuta a risolvere un sintomo, un problema concreto, che può andare da una psicopatologia come l'ansia a una difficoltà relazionale, da un'insoddisfazione alla mancanza di autostima. Questo non significa che, volendo, non si possa proseguire approfondendo altri aspetti.

## NON SI OCCUPANO SOLO DI PATOLOGIE

Anche se l'idea che chi si rivolge a uno psicologo abbia dei disturbi psichici è dura a scomparire, ormai non corrisponde più alla realtà. «Viviamo in una società complessa, che cambia velocemente, una società in cui le dinamiche emotive, cognitive e relazionali sono meno lineari di un tempo. «Lo psicologo dunque non serve solo a curare una patologia ma diventa una figura professionale necessaria per fare meglio, per essere più forti ed efficaci, per affrontare un periodo difficile, un cambiamento, la crescita di un figlio, una crisi professionale», riprende il dottor Bettiga. Non a caso, anche nei nuovi Livelli essenziali di assistenza (Lea), cioè l'elenco delle prestazioni che il Servizio sanitario nazionale è tenuto a fornire a tutti i cittadini, gratuitamente o dietro pagamento del ticket, il supporto psicologico è diventato un diritto e non è più ricompreso sotto le voci "psichiatria" e "neurologia".

Tutti attraversiamo momenti difficili e abbiamo dei bisogni. Farsi aiutare, anche solo per riflettere su se stessi, significa riconoscersi importanza, concedersi uno spazio tutto nostro, e sperimentare una grande percezione di forza. Nello psicologo dobbiamo vedere una figura esperta,

uno specialista che aiuta a superare un momento complicato, come un cardiologo cura il cuore», dice Alessandra Carrozza, psicoterapeuta.

**3**  
POTREBBE MANIPOLARE LA MIA MENTE

«Questa è un'affermazione

legata a una vecchia concezione della professione», afferma la dottoressa Carrozza. «Uno psicologo non può leggere nella mente dei propri pazienti, può solo comprendere certi processi mentali e spiegarne le conseguenze. Inoltre, tra il terapeuta e il paziente

non c'è una relazione impari, non c'è un approccio giudicante o un esercizio di potere. Lo psicologo non salta a una conclusione, ma procede con un dialogo che stimoli la vicinanza con il paziente e la sua comprensione del problema per una corretta gestione e soluzione».