

## LA FIGURA PROFESSIONALE DELLO PSICOLOGO CLINICO

La psicologia ha conseguito una laurea quinquennale in Psicologia. Durante la frequentazione dell'Università ha collaborato con strutture pubbliche e private per le obbligatorie attività formative pratiche. Dopo la laurea ha affrontato il tirocinio annuale obbligatorio presso un altro Ente, sotto la supervisione di un tutor iscritto all'Albo. Poi, come tutti i professionisti, ha superato l'Esame di Stato. Soltanto a questo punto si è potuto iscrivere all'Ordine Nazionale degli Psicologi ed all'Albo Professionale ricevendo l'abilitazione alla professione e restando obbligato ad un ininterrotto aggiornamento professionale.

Dopo aver raggiunto tale importante traguardo può operare nel settore privato come libero professionista o presso strutture sia private che convenzionate, così come nel pubblico, cioè a dire in Asl, ospedali, enti locali, servizi socio-sanitari di Comuni, Province, Regioni.

Si occupa di diagnosi e di prevenzione, di abilitazione e di riabilitazione, di sostegno e di aiuto psicologico. Si rivolge alla persona ed alla famiglia, al singolo ed al gruppo, agli organismi sociali e alle comunità. Può occuparsi di sperimentazione, di ricerca e di didattica e collabora con differenti figure professionali quali il medico di base ed il pediatra, il dietologo e lo psichiatra, il giudice e l'avvocato, l'insegnante e l'assistente sociale. Applica le sue conoscenze in ambiti diversi, quali quelli individuale, familiare, clinico, scolastico, lavorativo, sessuale, della comunicazione, dell'organizzazione e così via.

La maggior parte delle persone pensa che lo psicologo sia quello specialista che lavora con persone disturbate ed alterate, cioè con quelli che comunemente vengono chiamati "matti". Questa concezione è sbagliata e riduttiva nonché ingannevole. Infatti, molte persone, anche di successo e dalla spiccata personalità, possono attraversare particolari momenti di stanchezza, confusione o disagio e, quindi, ricorrere all'aiuto degli specialisti della psiche umana che sanno vedere la loro situazione con occhi "altri". Consultare uno psicologo è quindi un modo efficace per prendersi cura di sé e di chi ci è vicino.

L'attività dello psicologo clinico si svolge tutta nel vasto campo della salute e consiste nel creare la situazione più favorevole ad un cambiamento sia di tipo psichico che di tipo comportamentale. Le sue competenze e le sue funzioni sono specifiche. Usa metodologie e tecniche che regolano rigorosamente la disciplina della psicologia. Ad esempio è abilitato a condurre il colloquio clinico attraverso il quale raccoglie informazioni su personalità e conflitti, attitudini ed aspirazioni della persona che assiste, fino ad identificarne la struttura di personalità. Lo psicologo, non essendo un medico non prescrive farmaci, ma opera su quei pensieri disfunzionali e/o irrazionali che interferiscono con la possibilità di vivere serenamente la quotidianità e su quei comportamenti errati e dannosi che si sono appresi durante tutto il corso della propria vita (fin da quando si era bambini). Lo psicologo, infatti, è lo specialista di quella scienza che studia le azioni, il pensiero e le emozioni cercando di ben comprendere ed interpretare i processi mentali ed affettivi che determinano l'agire comportamentale. Perciò, fra gli altri aspetti della persona, lo psicologo si dedica allo studio dell'affettività e delle emozioni, della memoria e dell'apprendimento, della comunicazione e delle relazioni, delle motivazioni e dei conflitti, della frustrazione e dell'aggressività.

Gli strumenti specifici principali di cui si serve uno psicologo sono costituiti dalla relazione col proprio paziente/utente, dalla comunicazione instaurata, dall'ascolto attivo, dalla parola e dalle tecniche, precise e codificate, apprese in apposite scuole di formazione post-laurea. Per questo lo psicologo è capace di porsi in empatia con i vissuti del proprio cliente, sapendo riconoscerli ed analizzarli in profondità, capendone sia le cause che i motivi reconditi, e favorendo quella maggiore consapevolezza che permetta un cambiamento o, almeno una presa di coscienza.

Le attività di uno psicologo clinico vanno dalla semplice consulenza ai colloqui di sostegno, dalla informazione alla formazione ed alla gestione delle risorse umane, dall'uso dei test ai gruppi di sostegno, dagli interventi psico-educativi a quelli didattici, dalla prevenzione alla promozione della salute in ambito familiare, scolastico, sportivo, sociale ed aziendale.

Nel corso della vita, di fronte a cambiamenti, scelte o eventi particolarmente stressanti, dolorosi e difficili da gestire, si può avvertire un disagio psicologico e/o relazionale che nel tempo può compromettere la qualità della vita limitando la serenità e il benessere psico-fisico.

Può essere utile rivolgersi ad uno psicologo di fronte a cambiamenti o tappe importanti della propria storia come affrontare la fine di una relazione, sposarsi, avere figli, cambiare lavoro, gestire una malattia o un lutto e comunque quando si vivono sentimenti negativi e stati di disagio come tristezza, eccessiva stanchezza, rabbia, colpa e vergogna. In questi momenti spesso non si vedono vie d'uscita, si svalutano le proprie risorse e si sperimentano sofferenza e paura che possono influenzare negativamente la capacità di operare scelte e la possibilità di vivere in modo adeguato le relazioni interpersonali. Può essere proficuo rivolgersi ad uno psicologo anche in situazioni di stress e di blocco decisionale, di disagio e di depressione, di incomprensione, di euforia artificiale, di auto-svalutazione, così come per problemi famigliari o lavorativi, quando un obiettivo o un sogno vanno a pezzi e quando non ci sentiamo capiti o adeguatamente valutati. E ancora, quando siamo sempre insoddisfatti, quando i nostri sentimenti e le nostre azioni vanno in direzioni opposte, quando ci sentiamo inutili o bloccati, quando stiamo male.

In momenti come questi rivolgersi ad uno psicologo significa innanzitutto riconoscere ed accettare di avere un problema senza per questo sentirsi svalutati o deboli e, successivamente, esplorare nel profondo i propri vissuti, le proprie debolezze e le ansie che ci accompagnano. Chiedere aiuto non è un segno di debolezza o di scarsa indipendenza, ma indica, anzi, la volontà di chiarire e raggiungere i propri obiettivi. Venirne a capo insieme può essere d'aiuto per affrontare le difficoltà della vita. Consultare uno psicologo è fare qualcosa per il proprio benessere. Comprendersi di più, conoscere meglio se stessi è un regalo prezioso che possiamo farci e che può sciogliere una vita incagliata da qualche parte. Chiedere aiuto agli altri non è facile, ma per arrivarci non sempre occorre passare attraverso lunghi periodi di dolore, di angoscia, di apatia e di depressione. L'aiuto di uno psicologo può tagliare drasticamente i tempi della sofferenza perché ti accompagna sino a vissuti che ti sfuggono, a pensieri nascosti, a motivazioni che possono remare contro il normale benessere riuscendo a farti vedere il tuo problema con occhi diversi e cambiando il tuo modo di rapportarti alla situazione problematica.

Dopo avere valutato problema, lo psicologo può fornire l'aiuto sotto forma di consulenza, di sostegno o di psicoterapia.

Con la consulenza lo psicologo ed il paziente condividono le loro competenze e le loro risorse, sino a che il paziente sceglie e decide, nella sua autonomia di persona adulta, di attivare nuovi comportamenti, pensieri e modi di sentire che gli permettano di risolvere creativamente un problema specifico, raggiungendo gli obiettivi condivisi e prefissati con lo psicologo.

Con il sostegno psicologico si punta a diminuire il senso di solitudine e di disorientamento, di incapacità e di ansia, di panico e di depressione. Lo psicologo sostiene l'utente/paziente perché attivi le proprie potenzialità atte a permettere il proprio cambiamento, sostenendolo anche nella comprensione della propria realtà focalizzata sull'adesso, sul presente. Il paziente, a partire dalla problematica lamentata, organizza nuovi modi di pensiero, e di comunicazione, e si avvia a risolvere i propri conflitti, nel contesto di una relazione di ascolto e fiducia.

La psicoterapia si effettua quando le difficoltà presentate dal paziente sono connesse a disfunzioni della personalità, oppure durano nel tempo e i sintomi, radicati nel profondo della personalità e nel modo di essere della persona, esprimono un disagio più nascosto e generalizzato.

Se si decide di iniziare un percorso di sostegno si conclude la prima seduta definendo le regole esplicite del contratto, cioè a dire stabilendo frequenza e durata delle sedute, modalità di setting, onorario e modalità di pagamento. A tal proposito bisogna dire che la tariffa di una seduta cambia da psicologo a psicologo e dal tipo di intervento anche se ogni professionista deve attenersi alle tariffe indicate nell'apposito tariffario approvato dall'Ordine Nazionale degli Psicologi.