



## ...Ma che mi stai psicanalizzando?

Quante volte abbiamo sentito o pensato o pronunciato questa frase in presenza di un professionista che si occupa di psico-qualche-cosa. Quante volte ci siamo chiesti che differenza c'è tra lo psicologo e lo psichiatra? E il neurologo? E lo Psicoterapeuta? E lo psicanalista?

Prima di entrare nel vivo della nostra rubrica “La psicologa risponde” e accogliere le vostre tante richieste, vorrei chiarire le differenze di ruolo e di cura delle sopracitate figure professionali.

Una prima differenza è legata al **corso di studi**:

- **Lo psicologo** è un professionista laureato in Psicologia. Dopo un anno di tirocinio post-lauream e l'aver superato un esame di stato si iscrive alla sezione A dell'Albo professionale, ed è abilitato all'esercizio della professione secondo la legge 18 febbraio 1989, n. 56 (Ordinamento della professione di psicologo) che ha definito e regolamentato tale professione.
- **Lo psichiatra** è uno specialista laureato in Medicina e Chirurgia, che ha successivamente frequentato una Scuola di specializzazione in Psichiatria.
- **Il neurologo**, è laureato in Medicina e Chirurgia specializzato in Neurologia ovvero nella cura di malattie organiche del Sistema Nervoso Centrale e Periferico
- **Lo psicoterapeuta** è uno Psicologo o un Medico che ha maturato una formazione professionale di almeno 4 anni presso una scuola di specializzazione in psicoterapia riconosciuta dal MIUR (Ministero Istruzione Università Ricerca).

Una seconda differenza, tra le varie figure sanitarie, si lega alle funzioni e alle aree **di competenza**:

- **Lo psicologo** utilizza come strumenti di intervento il colloquio, la somministrazione di test e l'osservazione clinica, il tutto corroborato dal sostegno empatico. Attraverso il colloquio psicologico arriverà alla **conoscenza dell'altro e del suo funzionamento psichico**. Questa conoscenza è importante in ogni aspetto del rapporto psicologico, sia esso clinico, sia esso aziendale. Lo psicologo cerca di capire cosa spinge il comportamento umano; aiuta le persone ad ottenere la padronanza sulla propria vita, ad affrontare efficacemente gli altri, a prendere decisioni. Aiuta a prevenire i problemi e a ridurre le sofferenze; contribuisce a formare ambienti che promuovono la salute, il benessere, la partecipazione, e una migliore performance produttiva.

Nell' Articolo 1 "Definizione della professione di psicologo" della L. 56/89 si cita quanto segue:

*"La professione di psicologo comprende l'uso degli strumenti conoscitivi e di intervento per la prevenzione, la diagnosi, le attività di abilitazione-riabilitazione e di sostegno in ambito psicologico rivolte alla persona, al gruppo, agli organismi sociali e alle comunità. Comprende altresì le attività di sperimentazione, ricerca e didattica in tale ambito"*

- **Lo psichiatra** Si occupa della cura delle patologie mentali e del disagio psichico. Essendo un medico ha una visione organicistica della malattia e questo fa sì che possiede una preparazione dettagliata sugli aspetti biologici delle patologie psichiche per cui **il disturbo è nel cervello**. Il suo intervento è solitamente focalizzato sul **trattamento farmacologico** e consiste essenzialmente nel ristabilire quel disequilibrio fra le cellule neurali che avviene secondo modalità specifiche e a seconda della patologia. Da medico cerca di ristabilire l'equilibrio perduto attraverso la somministrazione di psicofarmaci senza tuttavia dimenticare l'importanza del rapporto medico-paziente e degli aspetti psicologici che rientrano nei disturbi mentali.
- **Il neurologo**, come abbiamo già accennato, tratta le patologie che colpiscono il Sistema Nervoso Centrale, periferico o autonomo, che sia SLA, Alzheimer, ecc. Ed inoltre si occupa di pazienti affetti da cefalea, malattie cerebrovascolari, epilessia, morbo di Parkinson, malattie neuromuscolari, demenza, ecc.
- **Lo psicoterapeuta** è l'unica figura professionale abilitata a fare psicoterapia, ossia il trattamento finalizzato alla cura dei disturbi psicologici e psicopatologici basato sull'interazione tra lo Psicoterapeuta e un paziente, una coppia, una famiglia o un gruppo. Si occupa della **qualità delle relazioni che l'individuo ha interiorizzato** e che mette in

gioco nei rapporti interpersonali e affettivi. Pertanto ci si rivolge allo specialista nei casi in cui vi è una difficoltà ad instaurare relazioni affettive significative orientate alla progettualità; nei casi di ansia diffusa e problemi d'umore; nei problemi di coppia o intrapersonali; nel disagio esistenziale e nelle fobie che limitano la qualità della vita. Insomma la richiesta può esserci in ogni situazione in cui **c'è una sofferenza**, anche se non chiara, **che non ci fa realizzare i progetti** e ci impedisce di vedere la nostra esistenza attraverso un ampio spettro di colori. Lo psicoterapeuta è in grado di offrire tutte le importanti prestazioni dello Psicologo e, tramite la sua formazione specialistica, può intervenire, con tecniche particolari e in condizioni particolari (setting) su disturbi psichici anche intensi e cronici; inoltre ha la più adeguata preparazione per il trattamento dei disturbi della personalità.

Da sottolineare che esistono molte **scuole di specializzazione**. Tali istituti hanno lo scopo di impartire agli allievi una formazione professionale idonea all'esercizio dell'attività psicoterapeutica, secondo un indirizzo metodologico e teorico-culturale riconosciuto in ambito scientifico, sia nazionale che internazionale. Le scuole di psicoterapia **si differenziano in base all'orientamento teorico di riferimento**. A tal fine la psicoterapia si avvale di tecniche applicative della psicologia, dalle quali prende specificazione nei suoi svariati orientamenti teorici: psicoterapia cognitivo-comportamentale, psicoterapia psicodinamica, psicoterapia sistemica, psicoterapia umanistica, psicoterapia con la procedura immaginativa, ipnosi, ecc. Ovviamente tutte hanno come **obiettivo il benessere personale e un cambiamento consapevole dei processi psicologici** dai quali dipende il malessere o lo stile di vita inadeguato, e connotati spesso da sintomi come ansia, depressione, fobie, ecc

Ma ora la domanda nasce spontanea: perché se ho un dolore all'addome vado dal gastroenterologo? Se mi fa male la gola individuo subito un otorinolaringoiatra? Se le ginocchia mi duolono cerco il più bravo ortopedico? Faccio TAC, risonanze, ecografie, ore e ore di file per un breve colloquio con un medico specialista e se ho una sofferenza dell'anima (psiche), e mi sento triste, arrabbiato, scontento, infelice, inadeguato, inferiore ecc. ecc. non cerco uno psicologo, uno psichiatra e/o uno psicoterapeuta e mi prendo cura del mio malessere psicologico?

Ricordiamo che la psiche è l'insieme delle dimensioni del pensare (cognizione) e del sentire (emozioni) che influenzano il nostro agire in relazione agli altri.

**Prendiamoci cura dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti** che influenzano il nostro corpo e nostri comportamenti. **Tutti meritiamo un benessere psicologico!**

- **E lo psicanalista?**

Lo psicoanalista è uno psicologo o un medico che cura i pazienti con la psicoanalisi, cioè **un particolare tipo di psicoterapia** (che rientra negli orientamenti sopracitati) che agisce sugli aspetti inconsci della mente.

Vi saluto con la speranza di poter sfatare questi “**LUOGHI COMUNI**” sulla psicologia e su tutti i professionisti che si occupano della cura dell’anima:

- ✚ *Lo Psicologo prescrive psicofarmaci”*
- ✚ *Lo Psicologo è uno strizzacervelli e fa il lavaggio del cervello”*
- ✚ *“Non mi va stendermi stendere sul lettino mentre lo Psicologo mi sta seduto dietro”.*
- ✚ *“E’ uno stregone, Mi guarda e mi capisce dentro”.*
- ✚ *Se vado dallo Psicologo vuol dire che sono matto”.*
- ✚ *“Le cure psicologiche sono lunghe e costose”*