



Benessere psicologico: a chi rivolgersi?

Questo articolo nasce per rispondere ad una frequente domanda, che riflette la crescente confusione attuale in merito alle diverse competenze delle figure professionali che si occupano della salute mentale, del benessere psicologico o che operano in ambiti affini.

Un primo quesito che spesso le persone ci rivolgono, riguarda la distinzione tra le figure professionali di tipo “sanitario” : che differenza c’è tra uno psicologo, uno psicoterapeuta e uno psichiatra? Lo psicologo può somministrare farmaci?

Una seconda domanda riguarda l’ulteriore distinzione con le altre figure professionali, attualmente non organizzate in albi professionali, che si occupano di promuovere, secondo angolature differenti, lo sviluppo del potenziale umano: Counsellor, Consulente Olistico, Life Coach, ecc.

Proviamo a fare un po’ di chiarezza, prendendo in esame le principali differenze tra queste figure professionali per quanto attiene alla formazione specifica e alle diverse aree di intervento, secondo la normativa vigente che ne regola l’esercizio.

Psicologo

Formazione- La legislazione italiana (art. 2 della legge 56/89), definisce lo psicologo come una figura professionale che ha conseguito una laurea in psicologia, un tirocinio pratico annuale presso strutture pubbliche o private riconosciute, e l’abilitazione in psicologia mediante l’esame di stato e l’iscrizione all’albo professionale dell’Ordine degli Psicologi.
(http://www.enpap.it/files/Legge_2056_89_20%28agg_marz08%29.pdf)

Aree di competenza- L’art. 1 della Legge 56/89 fornisce la seguente definizione della professione di psicologo:

“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.”

(http://www.enpap.it/files/Legge_2056_89_20%28agg_marz08%29.pdf)

L’ordine nazionale degli psicologi identifica le diverse aree di pratica professionale distinguendo tra psicologo clinico, di comunità, dell’educazione, dell’emergenza, della formazione, giuridico ecc ecc. Limitandoci in questa sede ad analizzare solo l’area di intervento dello Psicologo Clinico, l’Ordine degli Psicologi indica le seguenti tematiche di interesse:

- prevenzione (primaria e secondaria) del disagio personale;
- identificazione e diagnosi precoce dei rischi psicopatologici;
- fattori cognitivi, affettivo, emotivi, psicosociali, comportamentali, di personalità, sociali e culturali che sono all’origine dei disturbi o mantengono la condizione di disagio;
- le emozioni e la loro regolazione in rapporto a salute e malattia;
- le modalità di gestione clinica di differenti tipi di disturbi individuali, di coppia, familiari e di gruppo;
- le varie forme di counseling psicologico individuale, di coppia, familiare e di gruppo;
- tecniche psicodiagnostiche;
- le modalità di gestione di situazioni di crisi emotiva, relazionale o decisionale insorgenti in vari fasi e contesti di vita;
- la promozione del benessere psicosociale individuale e nei contesti sociali (asili nido, scuole, famiglia e lavoro);



- la progettazione di forme di
psicosociale;

- la valutazione dell'efficacia degli interventi di aiuto e dei programmi di prevenzione e promozione della salute in differenti contesti sociali.

(http://www.psy.it/lo_psicologo/aree_pratica/psicologo_clinico.pdf).

Lo psicologo si occupa dunque non solo di diagnosi e sostegno psicologico, ma anche di prevenzione del disagio, di promozione del benessere psicologico e di sviluppo delle potenzialità umane.

Cosa non può fare- Lo psicologo, non essendo né medico né psicoterapeuta, non può somministrare farmaci né intervenire con una psicoterapia (a meno che non abbia acquisito anche la specializzazione in psicoterapia).

Psicoterapeuta

Formazione- Lo psicoterapeuta è un professionista laureato in medicina o in psicologia, iscritto all'albo dei medici o degli psicologi, con una specializzazione almeno quadriennale in psicoterapia conseguita presso una scuola universitaria di specializzazione o presso una scuola privata riconosciuta dal MIUR.

Lo psicoterapeuta deve aver svolto almeno 400 ore di tirocinio pratico presso una struttura convenzionata con la scuola di specializzazione, che quindi prevede un apprendimento teorico, un'esperienza pratica di addestramento (seminari, esercitazioni, tirocini) e la maggior parte della volte, a seconda dell'orientamento e delle scelte didattiche della scuola, una formazione personale (un percorso di psicoterapia su sé stesso).

Aree di competenza- Lo psicoterapeuta, in aggiunta alle competenze della propria formazione come Psicologo (vedi paragrafo precedente) o come medico, possiede una formazione specifica idonea a svolgere un adeguato intervento psicoterapeutico individuale, di coppia, familiare e di gruppo.

Lo psicoterapeuta è l'unica figura professionale riconosciuta dallo Stato che può fornire come servizio la psicoterapia.

Cosa non può fare- Lo psicoterapeuta non può somministrare farmaci o psicofarmaci, a meno che non possieda anche il titolo di medico.

Psichiatra

Formazione - Lo psichiatra è un professionista che ha conseguito una laurea in medicina ed una successiva specializzazione in psichiatria, ovvero un corso di studi specialistico orientato allo studio e alla cura dei disturbi e delle malattie mentali attraverso modalità e strumenti caratteristici della professione medica.

Aree di competenza- "La psichiatria è una branca della medicina, che si prende carico della cura, della prevenzione e della riabilitazione di pazienti affetti da malattie mentali. La Psichiatria svolge questi compiti in modo sia teorico che pratico, con studi e diagnosi dei soggetti malati, allo scopo di selezionare il tipo di analisi e terapia più efficace ed adatta al caso"

(<http://www.psichiatriadiconsultazione.it/>).

Lo Psichiatra è abilitato sia alla somministrazione di farmaci sia all'esercizio della Psicoterapia,



differentemente dagli Psicologi
Psicoterapia, devono ottenere una specializzazione specifica.

che, per poter esercitare la

Cosa non può fare- Lo psichiatra è abilitato all'esercizio della psicoterapia - previa richiesta formale di annotazione in apposito elenco presso il proprio Ordine Provinciale di riferimento – e alla somministrazione di cure farmacologiche.

Counsellor, Life Coach, Consulente Olistico

Accanto alle figure professionali che sono specializzate in ambito sanitario per promuovere la salute mentale e il benessere psicologico (psicologo, psicoterapeuta e psichiatra), esistono altre figure professionali, “non sanitarie” e “non organizzate in ordini o collegi”, il cui esercizio professionale si situa al confine dell’ambito di pertinenza delle professioni del settore psicologico: essi operano per promuovere, a diversi livelli, la crescita personale dei propri clienti. Alcuni esempi sono il Counsellor, il Life Coach, il Consulente Olistico, il Naturopata ecc.

Poiché l’area di intervento dello Psicologo include, come citato dall’Ordine degli Psicologi, anche la promozione del benessere psicosociale individuale e nei contesti sociali, nonché interventi di counseling psicologico, risulta talvolta difficile distinguere i confini professionali tra le diverse figure professionali coinvolte.

Vediamo allora più nel dettaglio cosa dicono le normative vigenti riguardo alle professioni “non sanitarie”.

L’esercizio di queste professioni, che vengono definite come “non organizzate in ordini o collegi”, è regolamentato dalla legge 14 gennaio 2013, n.4 (<http://www.altalex.com/index.php?idnot=18000>). Secondo questa legge, trattandosi di professioni non organizzate in ordini o albi professionali (http://it.wikipedia.org/wiki/Ordine_professionale), essi non sono tenuti a rispondere del proprio operato ad un ordine o collegio professionale, come invece sono obbligati a fare tutte le professioni sanitarie sopra descritte.

Formazione- La medesima legge prevede che per esercitare tali professioni non è necessario seguire alcun iter formativo specifico, lasciando al singolo professionista la facoltà di qualificarsi professionalmente intraprendendo un percorso di certificazione professionale presso un'associazione professionale di categoria o attraverso la cosiddetta autoregolamentazione volontaria.

Nonostante non sia richiesta alcuna formazione specifica, esistono molte associazioni che forniscono un iter formativo specifico per queste professioni.

Come recita il comma 4 dell’art. 1, “L’esercizio della professione e’ libero e fondato sull'autonomia, sulle competenze e sull'indipendenza di giudizio intellettuale e tecnica, nel rispetto dei principi di buona fede, dell'affidamento del pubblico e della clientela, della correttezza, dell'ampliamento e della specializzazione dell'offerta dei servizi, della responsabilita' del professionista.”

Aree di competenza- Senza entrare qui nel merito delle rispettive identità professionali e delle specifiche aree di intervento di queste figure, per le quali rimandiamo ad approfondimenti nei rispettivi settori professionali, ci limitiamo a riportare solo alcune brevi definizioni:

- Il Counselling: secondo l'OMS “è un processo che, attraverso il dialogo e l’interazione, aiuta le persone a risolvere e gestire problemi e a prendere decisioni; esso coinvolge un “cliente” e un “counsellor”: il primo è un soggetto che sente il bisogno di essere aiutato, il secondo è una persona esperta, imparziale, non legata al cliente, addestrata all’ascolto, al supporto e alla guida.”
- Il Coaching: è un metodo fondato su una relazione creativa, basato sull’esplorazione e



PSICHEDINTORNI

valorizzazione delle potenzialità personali del cliente e finalizzato a cambiamenti concreti, a un miglioramento della performance, e a raggiungere i propri obiettivi.

- Il Consulente Olistico: è un professionista che si occupa della crescita personale con un approccio globale, adottando il paradigma in cui tutto è interconnesso (il termine olos, dal greco, significa "tutto").

Cosa non possono fare- Il Counsellor, il Coach e il Consulente Olistico, non possono qualificarsi come "terapeuti" (né denominare i propri assistiti come "pazienti"), e non avendo una formazione in Psicologia, Psicoterapia, Medicina o Psichiatria, non possono curare malattie fisiche e psichiche né somministrare farmaci né fare interventi di tipo psicologico o psicoterapeutico, né fare percorsi di introspezione psicologica, né occuparsi di sofferenza psicologica, per non incorrere nell'abuso di professione, come regolamentato dall'art. 348 del codice penale.

Riteniamo che le professioni sopra citate, esercitate entro la propria specifica area di pertinenza secondo le competenze formative acquisite e le norme giuridiche, possono rivelarsi utili e affiancabili alle professioni sanitarie, quando vengano distinti i rispettivi profili professionali e aree di intervento per le quali si è legittimati ad esercitare.

Da una precisa e idonea distinzione tra l'operato delle diverse figure professionali che operano, con diverso titolo e competenza, nell'area del benessere psico-fisico, può nascere così una sinergia e collaborazione professionale entro la quale ciascuna delle figure professionali possa operare, da angolazioni diverse, con l'unico obiettivo comune della promozione del benessere e della qualità della vita dell'utente.

L'esercizio abusivo

In questa sede, ci pare doveroso offrire informazioni, nella tutela dell'utenza, riguardo all'esercizio abusivo della professione.

L'Ordine degli psicologi dell'Emilia Romagna, afferma che: *"l'esercizio abusivo si configura ogni qualvolta venga di fatto svolta un'attività che sia chiaramente riconducibile a una professione per la quale sia per Legge necessario avere una formazione ed un titolo adeguati. Nel caso della Psicologia, chiunque effettui le prestazioni definite precedentemente si trova perciò a commettere tale reato perseguito dall'art. 348 del Codice Penale; (...) Lo stesso Codice Deontologico degli Psicologi richiede agli iscritti di contrastare tale pratica, in quanto di sicuro danno non solo per i professionisti sottoposti a concorrenza sleale, ma soprattutto per il cliente finale, che viene così a trovarsi esposto all'operato di persone incompetenti in una materia delicatissima che va ad incidere sulla salute psichica di utenti che spesso, già di per sé, si trovano in condizioni di fragilità (art. 8)."*

L'Ordine degli Psicologi del Veneto fornisce infine alcune linee guida per aiutare gli utenti a riconoscere gli esercizi abusivi della professione di psicologo e psicoterapeuta:

<http://www.ordinepsicologiveneto.it/tutela/segni-dellesercizio-abusivo/>

Inoltre, è possibile visionare un opuscolo informativo dell'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna su questo tema, al seguente

link:<http://www.ordpsicologier.it/public/genpags/biggs/OpuscoloConsumatori.pdf>