

INTERVISTA A FRANCESCA MAGNANI

Professione psicologa

- ***Che differenza c'è tra psicologo e psicoterapeuta?***

Lo psicologo è un professionista laureato in Psicologia (laurea triennale e o magistrale) che ha effettuato un tirocinio post laurea (con laurea triennale 6 mesi, con quella magistrale 1 anno) ed ha poi sostenuto l'esame per ottenere l'abilitazione all'esercizio della professione e quindi la possibilità di iscriversi all'Ordine Professionale della sua Regione (con laurea triennale sezione B, laurea magistrale sezione A).

La laurea magistrale consente un indirizzo/specializzazione degli studi e quindi forma diversi profili di psicologo:

1. Clinico (studio dei disturbi di personalità e del comportamento, studio delle teorie e delle tecniche analitiche e terapeutiche);
2. Scolastico (orientamento, sostegno psicologico per studenti, familiari e personale scolastico, prevenzione del disagio e dell'abbandono scolastico, diagnosi e trattamento dei DSA);
3. del lavoro e delle organizzazioni (orientamento di carriera, formazione, selezione, gestione Risorse umane in azienda);
4. di comunità (progettazione di interventi psico sociali nelle comunità terapeutiche e per la società in generale)
5. sportivo (coaching sportivo, supporto alla performance);
6. della salute e del benessere (progettare interventi di prevenzione primaria e secondaria per la società/comunità);
7. dell'età evolutiva (studio degli stadi evolutivi del bambino dal punto di vista fisico, psicologico e relazionale)
8. neuropsicologo (studio del sistema neurologico centrale, dei suoi possibili disturbi, del sonno, diagnosi e trattamento delle patologie o dei traumi relativi) della comunicazione e del marketing.

Lo psicoterapeuta è uno psicologo o un medico che ha seguito una formazione specifica di 4 anni presso una scuola di specializzazione in psicoanalisi/psicoterapia (spesso associando le lezioni teoriche a quelle pratiche, a un tirocinio professionale e a un percorso di psicoterapia su sé stesso) alla fine dei quali ha dato l'esame per ottenere l'abilitazione a praticare il trattamento dei problemi e dei disturbi del comportamento e della personalità, su singoli, coppie e gruppi. Le scuole di specializzazione in psicoanalisi/psicoterapia sono moltissime, ognuna segue teorie e tecniche ben specificate dall'orientamento della scuola.

- ***Qual è il compito di uno psicologo durante una terapia?***

Dalla risposta precedente spero sia chiaro che la terapia è materia dello psicanalista/psicoterapeuta con i suoi pazienti, mentre lo psicologo può fare colloqui di analisi e sostegno con i suoi clienti. Detto ciò, i compiti ovviamente possono essere molteplici e riguardano le richieste specifiche che il paziente cliente ha fatto e che sono di competenza del singolo professionista.

In generale possiamo dire che compito fondamentale di tutti i professionisti di questo campo è offrire al paziente/cliente chiavi di lettura differenti del proprio mondo mentale, emotivo e relazionale con cui il paziente/cliente può confrontarsi, affrontare una maturazione interiore e/o una modifica dei comportamenti. Il tutto a partire da un'attenta analisi del bisogno, un ascolto attivo, un'osservazione costante dei cambiamenti, una capacità di analisi del detto e del non detto da parte dello psicologo-psicoterapeuta.

- ***Qual è il miglior comportamento/approccio che deve avere uno psicologo nei confronti dei bambini/ragazzi?***

Ogni scuola di specializzazione può aver affinato tecniche specifiche differenti, ma la base del lavoro di ogni professionista di questo settore, sia che lavori con adulti che con bambini e ragazzi, deve partire da un atteggiamento di apertura, di ascolto non giudicante. E da una padronanza dei principi fondamentali della comunicazione interpersonale in modo da controllare la propria comunicazione verbale e non verbale e quindi saperla adattare allo scopo, al cliente, al contesto.

- ***Come si potrebbe svolgere la prima seduta singola/gruppo?***

Anche qui la risposta è “dipende”: dal tipo di contesto, di persona, di obiettivo del singolo incontro e dell’intero percorso, dal tipo di psicologo/terapeuta.

In generale comunque si parte sempre cercando di avere alcune informazioni di base della/e persona/e che partecipano all’incontro, dall’analisi dei bisogni e delle aspettative, dalla spiegazione del setting (regole sul luogo, sui tempi, sulle modalità di massima del percorso) e dalla formalizzazione del contratto (quanti incontri facciamo? Quanto durano? Quali tecniche verranno usate? Quanto si paga? Quando si paga?).

- ***Quali possono essere alcune criticità nel tuo lavoro?***

la difficoltà maggiore da sempre è stata quella di rompere il pregiudizio di tanti nei confronti della mia professione (non sono mica matto per dover andare dallo psicologo, gli psicologi sono tutti matti) che spesso nasce dalla non semplice comprensione di cosa faccia lo psicologo appunto.

Poi ci sono i “piccoli” problemi, quelli quotidiani.

Oltre alla difficoltà di conciliare i tempi lavorativi con i tempi di vita personale (sono libera professionista e il tempo lavorativo potenzialmente è 24h/7gg) e quindi la gestione di picchi e di tempi vuoti, c’è la difficoltà di crearsi, mantenere, sviluppare un mercato (fare marketing di sé stessi).

Poi meno ovvia ma molto importante, c’è una continua e impietosa analisi di sé stessi per controllare il proprio comportamento, il proprio pensiero e la propria emotività durante il lavoro.

Riconoscere i confini tra sé e l’altro, specie quando si parla di mondo interiore, non è sempre facile.

- ***Ti è mai capitato che un tuo paziente menta? Come ti sei comportata in tal caso?***

Assioma fondamentale per l’esercizio della professione di psicologo è che la realtà è relativa. Quindi uno psicologo dà per scontato che la visione, la percezione, l’analisi della realtà e la sua descrizione sia sempre parziale. Avendo ben chiaro questo concetto, non è intenzione dello psicologo smascherare la menzogna, ma piuttosto chiarire come si è giunti a quella conclusione, portare l’altro a riflettere su quali altre interpretazioni si potrebbero dare agli stessi eventi, quali sono i bisogni sottostanti a quella visione/rappresentazione della realtà.

Le persone mentono continuamente, anche a sé stesse per svariate motivazioni. Piccole o grandi bugie mi vengono continuamente raccontate. Si sta al “gioco”, si ascolta con attenzione e non si giudica. Piuttosto si cerca di offrire al cliente/paziente un ambiente sicuro in cui poter affrontare la realtà non mediata dalla menzogna senza problemi. A volte basta un incontro, a volte possono servire anni. Dipende dalla persona, dal tipo di bugia, dal tipo di bisogno che sostiene la bugia. Ci vuole pazienza, ma ripeto che non è smascherare la menzogna l’obiettivo di una terapia/consulenza.

- ***Quali possono essere alcune strategie per sconfiggere l’ansia da prestazione all’università?***

Qui bisogna indagare in profondità su cosa sostiene quest’ansia, da cosa deriva, a cosa serve. Non c’è una singola soluzione ma ce ne possono essere molteplici in base alle origini /cause.

Per esempio quella di riprogrammare i pensieri ansiogeni del soggetto di fronte alla prova, del suo senso di impotenza per la perdita del controllo di fronte alla valutazione esterna, del proprio senso di identità minacciato da un possibile fallimento.

Le strategie più concrete che sono orientate a tenere a bada i sintomi, si basano sulla programmazione del tempo e dello studio al fine di arrivare preparati e sicuri della propria preparazione, oppure sull’imparare a dire a se stessi che ci sono molteplici chances e quindi di prevedere/programmare, fino alle tecniche di training autogeno per controllare le manifestazioni fisiche dell’ansia.