



## IL BRAVO PSICOLOGO

### Come posso capire se uno psicologo è valido o se non lo è?

In genere, per valutare l'operato di un professionista si considerano, ad esempio, il modo in cui ci accoglie, la preparazione e la competenza che ci mostra, i risultati che ci aiuta a raggiungere. Nel valutare l'operato di uno psicologo si possono utilizzare gli stessi criteri, tenendo conto anche dei seguenti fattori:

1) Mettere a proprio agio la persona è la base del lavoro dello psicologo, quindi ciò che l'utente deve valutare innanzitutto è *la propria impressione* quando incontra per la prima volta il professionista che ha contattato. Infatti, la prima impressione è importantissima perché può influenzare l'intero svolgimento della consulenza; inoltre, essendo molto soggettiva, essa può risultare favorevole o sfavorevole indipendentemente dalle effettive capacità professionali dello psicologo.

2) Altra cosa importante da valutare immediatamente è la *chiarezza* della presentazione che lo psicologo fa di se stesso e della professione che svolge: trattandosi di una professione regolamentata dalla Legge, il professionista deve fornire innanzitutto precise informazioni riguardo alla regolarità della propria posizione.

In particolare, in base alla Legge 56/89, per poter esercitare la professione di psicologo è obbligatorio aver effettuato l'iscrizione alla sezione "A" dell'Albo professionale, che è conservato presso l'Ordine degli Psicologi della regione in cui il professionista risulta iscritto e che solitamente è consultabile anche attraverso il relativo sito Internet o su quello dell'Ordine Nazionale degli Psicologi (<http://www.psy.it>).

Inoltre, è bene che lo psicologo fornisca anche i necessari dettagli riguardo alle norme di comportamento che è tenuto ad osservare nello svolgimento del rapporto di lavoro con gli utenti, e quindi ai limiti entro cui può agire.

Le suddette norme costituiscono il **Codice Deontologico degli Psicologi Italiani**, che è anch'esso facilmente rintracciabile e liberamente consultabile tramite i siti Internet dell'Ordine Nazionale degli Psicologi e degli Ordini regionali.

Infine, lo psicologo deve fornire esaurienti spiegazioni riguardo alla propria preparazione professionale e agli ambiti di cui si occupa.

3) Un ulteriore aspetto che merita attenzione è la *trasparenza* riguardo ai termini, anche economici ma non solo, dell'accordo che si intende stabilire e agli obiettivi che si intende raggiungere.



## Come posso capire qual è lo psicologo adatto a me?

Un chiaro indizio è sicuramente la reciproca intesa che si riesce a raggiungere fin dal primo incontro, sia riguardo alla questione esposta dalla persona, sia riguardo alla effettiva possibilità di prenderla in carico da parte dello psicologo.

Se il livello di intesa non fosse soddisfacente fin dall'inizio, l'opportunità di proseguire con quello specifico professionista andrebbe riconsiderata.

## Può dare dipendenza andare dallo psicologo?

Come generalmente accade, all'inizio il fatto di consultare uno specialista potrebbe dare alla persona l'impressione di trovarsi in una situazione che presenta aspetti di dipendenza. Nel caso della consultazione con uno psicologo, è doveroso precisare che un rapporto di lavoro che venga impostato in modo da rispettare le norme di comportamento previste dal Codice Deontologico ha l'obiettivo principale di aiutare la persona a staccarsi progressivamente dalle proprie incertezze per raggiungere la propria autonomia.

## Come può aiutarmi una persona che non mi conosce?

In linea di massima, per svolgere correttamente la consulenza psicologica è fondamentale che lo psicologo sia uno sconosciuto o che comunque non abbia relazioni significative di carattere personale con chi lo interpella; questo punto è talmente importante da essere chiaramente esplicitato nel Codice Deontologico, specialmente per quanto riguarda “... *le attività di diagnosi, sostegno psicologico e psicoterapia*” (art. 28).

Infatti, il fatto di conoscersi personalmente può influenzare negativamente lo svolgimento della consulenza perché suscita nella persona un certo timore di essere giudicata sul piano personale; di conseguenza, la persona non si sente a proprio agio e non si esprime liberamente come invece vorrebbe, e così facendo impedisce allo psicologo di comprenderla e di aiutarla come dovrebbe.

Per cui, è possibile interpellare uno psicologo di propria conoscenza *solamente* per richiedere pareri o per questioni di carattere generale, che non comportino in nessun caso lo svolgimento delle attività di diagnosi, sostegno psicologico e psicoterapia.

Per completezza, va chiarito anche che l'emissione di giudizi *di carattere personale* non fa parte dell'attività dello psicologo; al contrario, lo psicologo è sempre tenuto a mantenere un atteggiamento neutrale e non discriminante (art. 4), e a rispettare il segreto professionale (art. 11).

## E' possibile che la consulenza psicologica si riveli inutile nonostante l'impegno che la persona vi ha dedicato?

Solitamente la consulenza psicologica risulta utile e soddisfacente, perché permette alla persona di conoscere meglio se stessa, di mettere in luce e riflettere meglio sulle questioni che la interessano, e di ritrovarsi quindi più serena e autonoma nel prendere le proprie decisioni.



In qualche caso, specialmente quando la persona è molto confusa o ha più difficoltà a esprimere le proprie preoccupazioni, può essere necessario dedicare maggiore impegno e più tempo, e può risultare più difficile raggiungere la necessaria serenità.

Il fattore cruciale che permette di perseverare e di completare nel miglior modo possibile il percorso di consulenza è in tutti i casi la fiducia in se stessi e nello specialista a cui ci si è rivolti.