


Sara Botti
Elena Stanchina



i FONDA
MENTALI

per scegliere la
 **SCUOLA** di
PSICOTERAPIA

↓ 
Strumenti pratici
e consigli degli esperti
per una decisione consapevole



Erickson

APPROFONDISCI, CONFRONTATI, SII CURIOSO



APRI LA MENTE A VISIONI DIVERSE DALLE TUE

NON FERMARTI A UN UNICO APPROCCIO

In Italia sono attivi oltre 250 istituti di specializzazione in psicoterapia, con oltre 400 sedi su tutto il territorio nazionale. Se desideri intraprendere questo importante percorso la scelta della scuola “giusta per te” può essere complessa. L’obiettivo del libro è accompagnarti nel valutare tutti gli elementi per una scelta consapevole, dalle prime riflessioni all’incontro con le scuole, fino alla candidatura e all’iscrizione. In queste pagine troverai informazioni teoriche, indicazioni pratiche, esercizi di autoriflessione e strumenti per le varie fasi della scelta. Ti accompagneranno, inoltre, l’esperienza di studenti o ex studenti e i consigli dei direttori di alcune tra le più importanti scuole di specializzazione italiane.



*Ricorda: la scelta della scuola
deve essere consapevole e personale!*



€ 19,90



9 788859 1033134

www.erickson.it



Indice

Introduzione	9
1 PAROLA A... Cesare Maffei e Alberto Zucconi	13
Dalla normativa alla pratica professionale	14
Qualità e trasparenza nella formazione degli psicoterapeuti	25
2 DIVENTARE PSICOTERAPEUTA	65
Le informazioni fondamentali	66
Un futuro da psicoterapeuta: sì, no o forse	73
3 CONOSCERE LE SCUOLE	87
La formazione in psicoterapia nel contesto italiano	88
Cosa succede nelle scuole	93
4 ORIENTARSI TRA GLI APPROCCI	111
Conoscere e scegliere l'indirizzo scientifico	112
I principali approcci psicoterapeutici	116
5 SCEGLIERE IN TRE PASSI	139
Entrare in contatto con le scuole	141
Fare selezione	146
Candidarsi	155
Conclusioni	163
Bibliografia	165

Introduzione

Prima di entrare nel vivo della questione, ossia come scegliere la scuola di specializzazione in psicoterapia, vogliamo chiarire un aspetto fondamentale: innanzitutto **devi essere profondamente convinto di voler fare della psicoterapia la professione del tuo futuro.** È una scelta che inciderà sulla tua vita professionale e personale, per questo non va presa alla leggera. Tale presupposto è indispensabile per intraprendere un percorso di specializzazione.

Leggendo le pagine di questo libro, avrai modo di capire che **la formazione in psicoterapia richiede costanza, impegno e tanta motivazione.** Tutto ciò deve essere supportato da una forte passione e un profondo interesse ad apprendere questa professione. Solo così il percorso formativo, nonostante le difficoltà e la dedizione che richiede, potrà darti grandi soddisfazioni.

Se queste basi ci sono e senti il desiderio di diventare psicoterapeuta, lo step successivo è **scegliere la realtà formativa nella quale porrai le fondamenta per crescere come professionista e come persona.** Trascorrerai almeno **quattro anni della tua vita** nella scuola di specializzazione, quindi, è importante che tu scelga quella che più si adatta alle tue esigenze, ai tuoi valori, alle tue caratteristiche. Deve essere un contesto nel quale sentirti bene e dove puoi liberamente esprimere te stesso. Per questo **pensiamo sia fondamentale fornire conoscenze, strumenti e consigli utili per aiutare te e tutti gli aspiranti psicoterapeuti a prendere una decisione il più informata e consapevole possibile.**

Come avremo modo di approfondire nel corso del libro, la formazione in psicoterapia si sviluppa in un contesto piuttosto complesso nel quale non è così semplice orientarsi. Psicologi e medici, decisi a intraprendere questo percorso, devono quindi valutare accuratamente tutti gli elementi necessari per fare la scelta giusta.

È assolutamente normale che inizialmente sorgano dubbi e preoccupazioni:

“Ci sono davvero tante scuole, quale posso scegliere?”

“Ce la farò a sostenere l'impegno che la formazione richiede in termini di costi e tempo?”

“Dopo anni di sacrifici riuscirò a inserirmi nel mercato del lavoro?”

“Se durante il percorso mi accorgo di non aver fatto la scelta giusta?”

E potremmo continuare con altre innumerevoli domande.

Da questi presupposti nasce l'idea di **un libro che ha l'obiettivo di supportare nella scelta della scuola e successivamente nel processo di candidatura.**

Troverai informazioni teoriche, indicazioni pratiche, esercizi di autoriflessione ed esperienze raccontate da chi sta affrontando o ha già concluso il percorso di specializzazione e da chi conosce da vicino il funzionamento delle scuole, ovvero i direttori.

In apertura puoi trovare due interessanti contributi:

- *La formazione nelle Scuole di Specializzazione in Psicoterapia: dalla normativa alla pratica professionale* di Cesare Maffei, Professore Emerito di Psicologia Clinica all'Università Vita-Salute San Raffaele (Milano) e Presidente della Commissione Tecnico Consultiva del Ministero per l'Università e la Ricerca (MUR) per il riconoscimento delle Scuole di Specializzazione in Psicoterapia, che si focalizza sulla normativa, in tema di formazione in psicoterapia, e sulla sua evoluzione;

- *La promozione della qualità e trasparenza nella formazione degli psicoterapeuti* di Alberto Zucconi, Fondatore e Segretario Nazionale del Coordinamento Nazionale Scuole di Psicoterapia (CNSP) e Presidente dell'Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona (IACP), che descrive l'impatto della salute mentale sulla società, l'importanza della psicoterapia e di come sia fondamentale una formazione di qualità per preparare psicoterapeuti efficaci e competenti.

Il libro prosegue con altri quattro capitoli:

- in *Diventare psicoterapeuta* ti daremo alcune informazioni di carattere generale sulla professione di psicoterapeuta portandoti a riflettere sulle possibili motivazioni che ti spingono (o meno) a immaginare la psicoterapia nel tuo futuro professionale;
- in *Conoscere le scuole* ti spiegheremo come si svolge la formazione in psicoterapia nel contesto italiano, approfondendo nel dettaglio l'organizzazione delle scuole;
- in *Orientarsi tra gli approcci* ti faremo conoscere i principali approcci psicoterapeutici aiutandoti a individuare quello più vicino alle tue caratteristiche;
- in *Scegliere in tre passi* ti aiuteremo a costruire un piano per la scelta della scuola di tuo interesse e a prepararti per la candidatura.

A questo punto non possiamo che augurarti buona lettura e... buona scelta!

Una nota prima di iniziare: all'interno del libro i termini scuola e istituto verranno usati come sinonimi per indicare le Scuole di Specializzazione in Psicoterapia (SSP). Per riferirci invece alle persone che usufruiscono di una prestazione da parte di uno psicoterapeuta utilizzeremo i termini paziente, utente, cliente.



FATTORI COINVOLTI NELLA FORMAZIONE DEGLI PSICOTERAPEUTI

La formazione degli psicoterapeuti è un processo complesso in cui intervengono molte variabili che si influenzano reciprocamente. La qualità della formazione degli psicoterapeuti è un tema cruciale nel campo della salute mentale, poiché la competenza dei terapeuti è direttamente correlata alla qualità dell'assistenza fornita agli utenti. Tra le variabili coinvolte nella formazione di psicoterapeuti efficaci ci sono fattori personali, educativi e professionali.

Fattori personali

Una delle variabili più importanti nella formazione degli psicoterapeuti è rappresentata dai fattori personali. Ad esempio, **gli aspiranti psicoterapeuti devono avere una personalità equilibrata e matura per poter affrontare le sfide emotive che incontreranno durante la pratica clinica.** Inoltre, la formazione degli psicoterapeuti richiede la **capacità di sviluppare relazioni empatiche e fiduciose con gli utenti**, il che richiede **una naturale propensione all'empatia** e alla comprensione degli altri.

La ricerca ha dimostrato che gli individui che hanno già una **buona capacità di introspezione e di auto-riflessione**, oltre a una **maggiore stabilità emotiva** e un **senso di identità più forte**, sono più inclini a diventare psicoterapeuti di successo (Krause et al., 2016). Inoltre, l'etica professionale e l'impegno nel lavoro psicologico richiedono un forte senso di responsabilità personale e un forte desiderio di aiutare gli altri. Pertanto, l'aspirante psicoterapeuta deve avere anche **un forte desiderio di auto-miglioramento e un'etica professionale solida.**

Fattori educativi

Oltre ai fattori personali, ci sono anche molti fattori educativi che influiscono sulla qualità della formazione degli psicoterapeuti. Questi fattori includono **il programma di formazione, i docenti e la formazione pratica**. Innanzitutto, la scuola di formazione deve essere sinceramente motivata a promuovere la qualità della formazione in tutti gli aspetti, in primo luogo quello di un'efficace selezione dei candidati. Il programma formativo deve **offrire una base solida di psicologia clinica**, compreso il funzionamento del cervello e il comportamento umano, **oltre a fornire competenze specifiche per la pratica della psicoterapia**.

Un buon programma di formazione in psicoterapia deve anche includere **l'illustrazione dei principali approcci psicoterapeutici**, preferibilmente illustrati da capi scuola o insigni esponenti dei vari approcci, ancor meglio se i vari esponenti dei principali approcci sono ingaggiati in tavole rotonde e discussioni con gli esponenti della scuola che li ha invitati e al dibattito vengono sollecitati gli specializzandi a una partecipazione attiva.

Gli specializzandi dovrebbero avere l'opportunità di **sperimentare diverse tecniche terapeutiche** e di apprendere come selezionare la terapia più appropriata per lo specifico utente, dato che centrasì sulla persona dell'utente è un'efficace strategia in tutto il settore della salute e raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

La formazione degli psicoterapeuti è influenzata anche dai **docenti** del programma di formazione. I docenti **dovrebbero essere esperti** nel loro campo di specializzazione, nonché competenti nell'insegnamento della teoria e della pratica della psicoterapia. La ricerca ha dimostrato che l'insegnamento da parte di docenti esperti assicura la qualità della formazione degli psicoterapeuti, in quanto mettono a disposizione le loro competenze cliniche, l'esperienza di insegnamento, il sapersi centrare sugli specializ-

zandi, il loro comportamento che funge da esempio, l'etica e la deontologia professionale e la formazione continua.

Competenze cliniche

Uno dei fattori chiave che influenzano la qualità della formazione degli psicoterapeuti è la competenza clinica dei docenti. **I docenti che hanno una vasta esperienza clinica e conoscenza teorica possono fornire una buona formazione agli specializzandi.**

I docenti efficaci sono e vogliono essere facilitatori dell'apprendimento

Oltre alla competenza clinica, l'esperienza e la capacità di insegnamento dei docenti sono altre variabili importanti nella formazione degli psicoterapeuti, in quanto permettono di fornire feedback costruttivi sul lavoro degli specializzandi, aiutandoli a migliorare le loro competenze terapeutiche. I docenti con una significativa esperienza di insegnamento possono essere in grado di utilizzare una vasta gamma di approcci efficaci per favorire l'apprendimento nei settori del sapere, saper fare e saper essere. **È fondamentale per i formatori poter stabilire una buona alleanza di lavoro e promuovere un clima di fiducia che promuova apprendimento e crescita personale e professionale degli specializzandi.**

Una vasta mole di ricerche sull'educazione degli adulti e sulla formazione mostra che i trainer più efficaci non si vedono come insegnanti ma come **facilitatori di apprendimento**, sono sinceramente interessati ai loro specializzandi e comunicano loro la loro passione per l'apprendimento, favoriscono la creazione di una comunità di apprendimento caratterizzata da un clima rispettoso, empatico e spontaneo, che aiuta lo sviluppo di una solida alleanza di lavoro, dove lo

Per
approfondimenti



spirito critico e la curiosità vengono incoraggiati e premiati. Una scuola seria e un buon formatore aborriscono fare affermazioni campanilistiche spacciando il loro approccio come il migliore in assoluto, perché così facendo si squalificherebbero da soli come in malafede o profondamente ignoranti delle ricerche sull'efficacia della psicoterapia a portata di tutti.



RAPPORTO DELLA TERZA TASK FORCE INTERDIVISIONALE DELL'AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA)

L'APA ha il merito di avere da molti anni investito energie e denaro impegnando alcuni dei migliori ricercatori e professionisti per fare chiarezza e fornire indicazioni sull'efficacia della psicoterapia. Il rapporto sui lavori alla conclusione della terza Task Force è di grande rilevanza, in particolare dalle ricerche emergono i punti seguenti.

Gli psicoterapeuti per ottenere risultati più positivi sono incoraggiati a **valutare i comportamenti relazionali** (per esempio, l'alleanza, l'empatia, la coesione) rispetto agli altri tipi di valutazione tradizionale delle misure cliniche più diffuse. Gli psicoterapeuti sono incoraggiati ad adattare o personalizzare la psicoterapia a quelle specifiche caratteristiche transdiagnostiche del cliente in modi che si sono rivelati efficaci quali l'alleanza terapeutica, l'empatia, la considerazione positiva e il sincero interesse del terapeuta per la persona del suo utente/cliente/paziente, la collaborazione sullo stabilire gli obiettivi, il facilitare lo scambio di feedback e la coesione di gruppo nel caso della terapia di gruppo (Norcross & Wampold, 2018, 2019; Norcross & Lambert, 2019; Norcross & Cooper, 2021; Zilcha-Mano et al., 2022).

Le conclusioni della terza task force dell'APA riguardano tutti gli psicoterapeuti:

Un futuro da psicoterapeuta: sì, no o forse

Ura vogliamo farti riflettere sulle **motivazioni** che ti spingono, o meno, a diventare psicoterapeuta. Lo facciamo prendendo spunto dalle **esperienze** di chi conosce da vicino il mondo della psicoterapia: specializzandi, specializzati e direttori di scuole di psicoterapia che attraverso un'intervista hanno voluto condividere il loro punto di vista.



PERCHÉ UNO PSICOLOGO DOVREBBE SCEGLIERE LA SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA?

Uno psicologo abilitato all'esercizio della professione ha diverse possibili strade per perfezionare la propria formazione, senza necessariamente intraprendere un percorso di specializzazione in psicoterapia. Pensiamo ad esempio all'ambito giuridico, aziendale, della ricerca o dell'insegnamento per i quali si offrono ai laureati in psicologia percorsi di perfezionamento professionale con sbocchi lavorativi gratificanti, prestigiosi e preziosi per la collettività.

Tuttavia, se sei psicologo o medico e:

- hai una predisposizione **a prenderti cura dell'altro;**
- non sei spaventato all'idea di **entrare in contatto con la sofferenza e il disagio mentale;**

- vuoi apprendere conoscenze e strumenti che ti permettano di prendere in carico **pazienti con una franca psicopatologia**;
 - sei interessato a **comprendere meglio l'altro** anche attraverso una **conoscenza di te stesso** e del tuo modo di essere;
 - sei **predisposto al cambiamento e a metterti in gioco** in un percorso che richiede grande impegno e dedizione....
- ... Probabilmente il percorso di specializzazione in psicoterapia è ciò che fa al caso tuo!



Il trattamento del disagio mentale attraverso la psicoterapia può essere praticato solo da professionisti abilitati, per due motivi:

1. una questione meramente legale in base alla quale ad oggi, secondo la normativa italiana, l'attività di psicoterapia – quindi l'attività clinica rivolta a persone che soffrono di una conclamata psicopatologia – è riservata allo psicoterapeuta, professionista che ha seguito un percorso di formazione quadriennale riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione;
2. in mancanza di una formazione specialistica si rischia, con le migliori intenzioni, di non incidere significativamente sulla sofferenza delle persone che si vorrebbero curare, ma soprattutto, cosa più grave, si rischia, nella miglior buona fede di peggiorare le cose.

Gli psicologi specializzandi e specializzati in psicoterapia che abbiamo intervistato, alla domanda «Perché uno psicologo dovrebbe scegliere la specializzazione in psicoterapia?» hanno risposto:

PAROLA AGLI SPECIALIZZANDI/SPECIALIZZATI

« Secondo me, uno psicologo dovrebbe scegliere il percorso di specializzazione in psicoterapia per **creocere professionalmente**, colmando così le possibili lacune e rafforzando il debole saper fare e migliorando il saper essere tipico di uno studente appena laureato in Psicologia».

« Credo sinceramente che il percorso di specializzazione in psicoterapia sia fondamentale per poter **esercitare con consapevolezza**, sia personale sia professionale. La scuola permette di avere risorse e competenze da poter offrire alla persona che chiede aiuto, dall'accoglienza del primo colloquio alla proposta di intervento e al percorso più o meno lungo da intraprendere».

« Frequentare la scuola ti permette di **apprendere tecniche** che non vengono mai (o quasi) menzionate durante i cinque anni di università, per questo è assolutamente indispensabile intraprendere questo percorso per chiunque voglia diventare un **professionista della salute mentale** e operare in ambiti ospedalieri, oppure all'interno di equipe multidisciplinari per pazienti con psicopatologia».

« Frequentare una scuola di psicoterapia permette di incrementare il bagaglio degli **strumenti concreti per aiutare l'altro** nonché consente di sviluppare maggiore **consapevolezza rispetto al proprio modo di essere e di funzionare**, il che permette di sapere come aiutare gli altri oltre la solidarietà, il senso di empatia e la capacità di ascolto, che da soli possono essere una motivazione ma vanno supportati da conoscenze e abilità che si acquisiscono durante la formazione psicoterapeutica».

Direttori e direttrici delle scuole a riguardo dicono:

PAROLA AI DIRETTORI

« L'unico motivo davvero valido per scegliere il percorso di specializzazione in psicoterapia è **la passione per la cura di sé e dell'altro**. Il desiderio di prendersi cura della sofferenza umana, il che implica anche prendersi cura della propria».

Sarantis Thanopoulos e Benedetta Guerrini Degl'Innocenti

« Se uno psicologo vede davanti a sé la professione di psicoterapista deve obbligatoriamente fare una scuola di psicoterapia, se vuole **acquisire sia le capacità diagnostiche che quelle tecniche e strategiche che consentono di fare questo mestiere**. Se non ha intenzione di fare una scuola di psicoterapia ci sono molte altre strade che si aprono per gli psicologi, come il coaching o la consulenza alle aziende o i servizi per le scuole o molto altro».

Sandra Sassaroli

« La specializzazione in psicoterapia, per noi psicologi, credo rappresenti il naturale, ovvio, approfondimento del Corso di Laurea in Psicologia. Sono consapevole che la psicologia apre tante altre aree di interesse e di attività; dalla psicologia dello sport, alla psicologia del lavoro, alla neuropsicologia (giusto per fare alcuni esempi) ma la psicologia intesa come disciplina che studia l'uomo, le sue motivazioni, il suo mondo interno, la sua ragione e la sua irrazionalità, la sua salute e la sua malattia, **richiede un percorso specifico** e un approfondimento che solo una specializzazione in psicoterapia può dare. Sto dicendo che, comunque la si veda, è un sapere che affascina. Ovvio, alla base della scelta di fare lo psicoterapeuta ci dovrebbe essere una **curiosità verso il funzionamento della mente dell'uomo e il desiderio di capire il perché di certe vicende umane e tribolazioni esistenziali**».

Franco Merlini

« Uno psicologo che intende lavorare in ambito clinico dovrebbe sempre scegliere un percorso di specializzazione in psicoterapia. La laurea in psicologia o anche corsi brevi finalizzati a imparare una tecnica non possono formare in modo solido, come richiede un lavoro clinico con i pazienti. La scuola di specializzazione offre una **preparazione a 360 gradi sia sull'evoluzione delle sofferenze relazionali** e la forma che queste possono assumere (quella che chiamiamo diagnosi), **sia sulla conoscenza di sé del terapeuta**, che è lo strumento terapeutico fondamentale per curare la sofferenza psicologica del paziente».

Margherita Spagnuolo Lobb e Giuseppe Sampognaro

Le mie tre motivazioni

Quali sono le motivazioni che ti orientano verso questa professione quindi a voler intraprendere la specializzazione in psicoterapia? Prova a scriverne tre nello spazio sotto! Averle bene in mente ti tornerà utile quando dovrai sostenere il colloquio di selezione, durante il quale verrà valutata la tua motivazione ad affrontare un percorso impegnativo come questo.

- ➔ 1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....

Viaggio nel tempo

- ➔ 1. Immaginati nel futuro: sei uno psicoterapeuta da almeno due anni, come ti descriveresti? Seleziona almeno tre aggettivi:

- affidabile
- esperto
- impegnato
- professionale
- utile
- curioso
- creativo
- efficace

- ➔ 2. Sempre immaginandoti nel futuro, prova a rispondere alle seguenti domande:

Come va dal punto di vista economico?

Il lavoro ti sta dando tante soddisfazioni: ad esempio?

Ogni tanto fai fatica, ad esempio perché?



UN PO' DI DATI

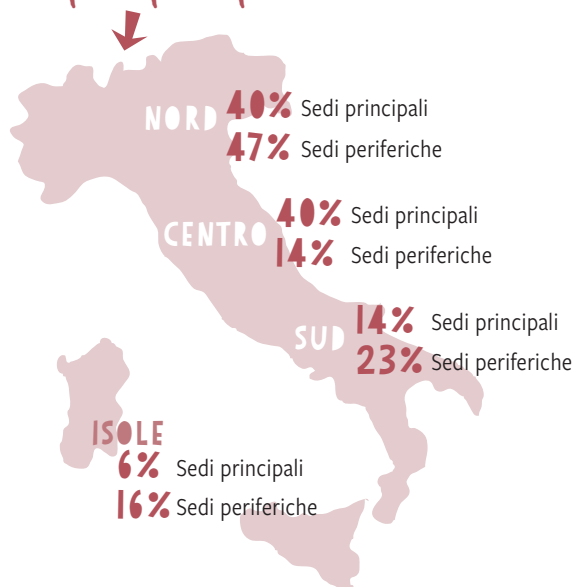
Ti proponiamo alcuni dati estrapolati dal sito del MUR (aggiornati al 04/01/23) relativi agli istituti di specializzazione in psicoterapia che hanno ottenuto il riconoscimento in base al D.M. 509/98.

252* SCUOLE

19.123* STUDENTI

422* SEDI sul territorio italiano
(principali e periferiche)

Distribuzione sedi principali e periferiche



Le regioni in cui sono presenti più sedi principali sono:

- Lazio (73 sedi di cui 70 a Roma)
- Lombardia (47 di cui 34 a Milano)
- Toscana (23 sedi di cui 14 a Firenze)

Le regioni in cui sono presenti più sedi periferiche sono:

- Lombardia (28 sedi) principalmente a Milano (21 sedi)
- Sicilia (20 sedi) principalmente a Catania (8 sedi)
- Veneto (13 sedi) principalmente a Padova (7 sedi)

*Puoi trovare dati più aggiornati nel contributo di Cesare Maffei.

Cosa succede nelle scuole

Come detto in precedenza, le caratteristiche della formazione di ciascun istituto sono definite dalla normativa di riferimento (vedi paragrafo *Quali leggi regolamentano, in Italia, la formazione in psicoterapia e l'esercizio dell'attività psicoterapeutica?*). Le scuole condividono una **struttura organizzativa comune** ma possono **differenziarsi** sulla base di alcuni elementi che è importante conoscere e valutare nel momento della scelta.

Prima di andare nel dettaglio, vi ricordiamo che:

- «Ai corsi possono essere **ammessi i laureati in psicologia ed in medicina e chirurgia**, iscritti ai rispettivi albi. I predetti laureati possono essere iscritti ai corsi purché conseguano il titolo di abilitazione all'esercizio professionale entro la prima sessione utile successiva all'effettivo inizio dei corsi stessi» (D.M. 509/98);
- la durata del corso di specializzazione in psicoterapia è **almeno quadriennale**;
- il periodo nel quale si svolgono le **annualità di corso** (anno formativo) può essere:
 - **accademico** → da settembre/ottobre a giugno/luglio;
 - **solare** → da gennaio a dicembre (con pausa estiva);
- ogni scuola può decidere come distribuire la didattica proponendo, ad esempio, attività concentrate principalmente nei fine settimana oppure attività infrasettimanali;
- le modalità di ammissione e di frequenza ai corsi sono definite dal singolo istituto;
- le scuole possono accogliere un **massimo di 20 allievi per anno**.



LE SCUOLE DI SPECIALIZZAZIONE UNIVERSITARIE DELL'AREA PSICOLOGICA E DELL'AREA SANITARIA MEDICA

Le informazioni di questo paragrafo sono tratte dal:

Decreto n. 50 del 21 gennaio 2019, "Riordino degli ordinamenti didattici delle scuole di specializzazione di area psicologica", disponibile qui



Decreto n. 68 del 4 febbraio 2015, "Riordino delle scuole di specializzazione di area sanitaria", disponibile qui



Psicologi e medici aspiranti psicoterapeuti possono formarsi presso istituti privati oppure presso scuole di specializzazione universitarie. Rispetto a queste ultime è necessario fare una distinzione tra:

Scuole di specializzazione di area psicologica

- Rivolte a psicologi con abilitazione all'esercizio della professione (*tuttavia* possono partecipare all'esame di ammissione anche in assenza di abilitazione purché il candidato consegua l'abilitazione entro le tempistiche descritte nel bando di ammissione della scuola).
- Ci sono diverse tipologie di scuole, ciascuna caratterizzata da propri profili specialistici, obiettivi formativi e relativi percorsi didattici. Ecco gli indirizzi attualmente presenti:
 - Psicologia clinica
 - Neuropsicologia
 - Psicologia del ciclo di vita
 - Psicologia della salute
 - Valutazione psicologica e consulenza (counselling)
- Le scuole di specializzazione di area psicologica afferiscono a dipartimenti, o a strutture di raccordo, di ambito psicologico.

Scuole di specializzazione di area sanitaria medica

- Rivolte a medici con abilitazione all'esercizio della professione (*tuttavia* possono partecipare all'esame di ammissione anche in assenza di abilitazione purché il candidato consegua l'abilitazione entro le tempistiche descritte nel bando di ammissione della scuola).

- Esistono due specializzazioni appartenenti all'area sanitaria (medica), caratterizzate da propri profili specialistici, obiettivi formativi e relativi percorsi didattici, che abilitano all'esercizio della psicoterapia. Esse sono:
 - Psichiatria
 - Neuropsichiatria infantile
- Le scuole di specializzazione di area medica afferiscono alle facoltà/scuole di medicina e ai relativi dipartimenti universitari.

Ecco gli elementi che accomunano le scuole di area psicologica e sanitaria medica:

- sono articolate in quattro anni di corso all'interno dei quali l'allievo deve acquisire 240 CFU complessivi;
- prevedono attività formative: di base, caratterizzanti, affini, integrative e interdisciplinari, finalizzate alla prova finale, di altro tipo (per sviluppare adeguate abilità linguistiche, informatiche, di gestione e organizzazione). Di tutte queste fanno parte le attività professionalizzanti volte alla maturazione di specifiche capacità professionali attraverso attività pratiche, di tirocinio e supervisione da parte di psicoterapeuti esperti;
- sono abilitanti all'esercizio della psicoterapia, a condizione che siano previste attività professionalizzanti psicoterapeutiche (per almeno 60 CFU) realizzate sotto la supervisione di qualificati psicoterapeuti;
- il monitoraggio e la verifica dello svolgimento delle attività formative, della qualità degli apprendimenti e dell'acquisizione delle competenze professionali avvengono attraverso: prove periodiche, documentazione nel libretto-diario e prova finale;
- la prova finale consiste nella discussione della tesi di specializzazione integrata dalle valutazioni periodiche e dal giudizio dei docenti;
- al termine del percorso lo studente consegue il diploma di specializzazione che comprova il percorso formativo svolto dallo specializzando e le competenze professionali acquisite.

Queste hanno una notevole importanza, infatti a esse corrisponde almeno il 70% dei CFU (ossia 168 CFU) complessivi di tutto il percorso formativo.

Conoscere e scegliere l'indirizzo scientifico

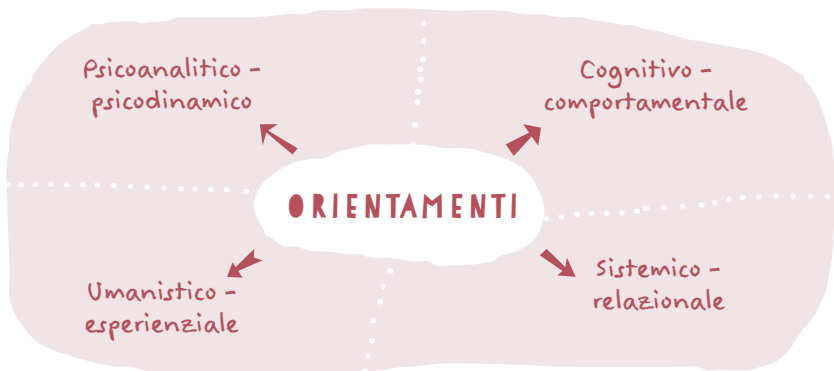
L'attività psicoterapeutica, a prescindere dal tipo di approccio utilizzato, presenta degli **elementi comuni** (Cionini, 2013):

- utilizzo competente e consapevole di mezzi psicologici da parte di un professionista abilitato all'esercizio della psicoterapia;
- importanza della relazione interpersonale tra psicoterapeuta e paziente come fattore di cambiamento;
- presenza di un luogo ben definito all'interno del quale si svolge questa relazione;
- promuove un cambiamento nella vita del paziente.

Tuttavia, se prendiamo in considerazione i diversi orientamenti psicoterapeutici possiamo notare delle **differenze** per quanto riguarda gli assunti teorico-epistemologici di riferimento e il modo di concepire l'uomo e il suo funzionamento psichico, con conseguenti ricadute in termini di (Cionini, 2013):

- definizione degli obiettivi dell'intervento;
- strutturazione del setting;
- impostazione del contratto terapeutico;
- valutazione clinica;
- centralità data alla relazione terapeutica;
- utilizzo di tecniche e procedure.

Qui puoi vedere i quattro **grandi orientamenti** dai quali si sono sviluppati numerosi approcci psicoterapeutici.



Come riportato nel secondo capitolo, **ogni scuola deve avere un proprio indirizzo metodologico e teorico-culturale di riferimento ed è tenuta a dimostrarne la validità** (D.M. 509/98).

Su un totale di **252 istituti privati** (vedi i dati riportati nel terzo capitolo) troviamo circa un centinaio di definizioni relative all'approccio di riferimento.

Chi si occupa di ricerca sperimentale in ambito psicoterapeutico ha sollevato molte questioni nel tentativo di riordinare i numerosi approcci e trattamenti (Zucconi, 2013).

“Quanti sono gli approcci in psicoterapia?”

“Quali sono le loro caratteristiche e in cosa si differenziano?”

“Qual è l'approccio che fa per me?”

“Una volta individuato l'orientamento come faccio a scegliere la scuola?”

Un aspirante psicoterapeuta di fronte a un così vasto panorama di proposte potrebbe sentirsi confuso!

Per questo **vogliamo aiutarti a fare un po' di chiarezza**, facendoti conoscere alcuni tra gli orientamenti principali, supportandoti nell'individuare quello più in linea alle tue inclinazioni personali. Senza la pretesa di fornirti un elenco esaustivo degli approcci esistenti perché ciò non sarebbe fattibile.

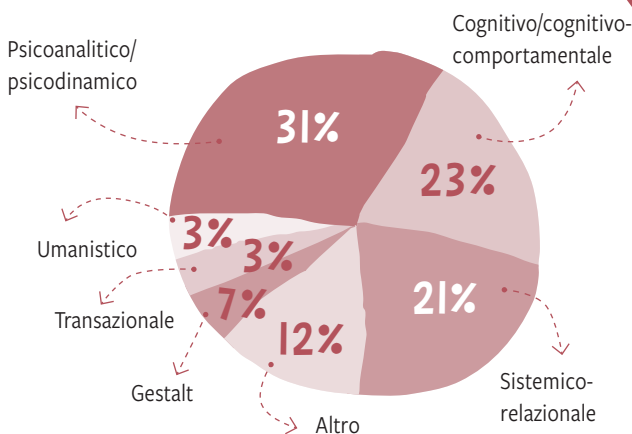
Se siete interessati ad approfondire vi consigliamo un interessante lavoro di ricerca di Paolo Migone (2012) che cerca di spiegare la diffusione di tanti modelli di psicoterapia e l'influenza che possono avere “fattori specifici” (legati a un dato approccio) e “aspecifici” (trasversali ai diversi approcci) per l'efficacia della terapia. Il documento è consultabile al link



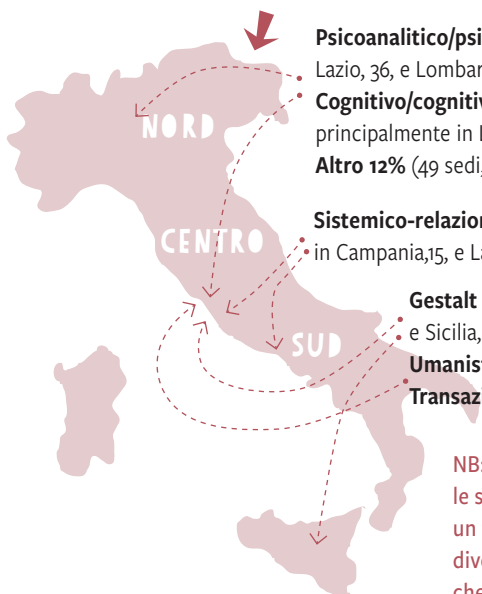
Non esiste un approccio migliore dell'altro ma quello che più si avvicina alle tue caratteristiche, predisposizioni, attitudini, esperienze. Individuarlo e riconoscerlo è il primo importante passo da fare.

Un po' di dati

Abbiamo individuato la distribuzione dei principali orientamenti psicoterapeutici utilizzando i dati presenti sul sito del MUR (aggiornati al 04/01/23) relativi agli Istituti di specializzazione privati che hanno ottenuto il riconoscimento in base al D.M. 509/98. Considerando il totale delle sedi presenti sul territorio italiano (422), gli orientamenti sono così suddivisi:



Distribuzione



Psicoanalitico/psicodinamico 31% (132 sedi, principalmente in Lazio, 36, e Lombardia, 31)

Cognitivo/cognitivo-comportamentale 23% (95 sedi, principalmente in Lombardia, 16, e Lazio, 11)

Altro 12% (49 sedi, principalmente in Lombardia, 13 e Lazio, 7)

Sistemico-relazionale 21% (90 sedi, principalmente in Campania, 15, e Lazio, 15)

Gestalt 7% (30 sedi, principalmente in Lazio, 5, e Sicilia, 4)

Umanistico 3% (13 sedi, principalmente in Lazio, 4)

Transazionale 3% (13 sedi, principalmente in Lazio, 4)

NB: nel definire l'indirizzo scientifico di riferimento, le scuole hanno utilizzato diverse terminologie (su un totale di 252 istituti troviamo 100 definizioni diverse). Abbiamo quindi raggruppato gli indirizzi che presentano delle caratteristiche comuni, inserendo nella categoria "Altro" tutti gli approcci non riconducibili agli orientamenti riportati.