

# Le competenze professionali dello psicoterapeuta

## Le competenze di base

*Documento realizzato dalla Commissione FIAP-CNSP per la definizione delle competenze dello psicoterapeuta e approvato dalla FIAP il 9 novembre 2012*

### 1. Introduzione<sup>1</sup>

Nell'ultimo decennio, il dibattito sulla definizione delle competenze in vari ambiti ha avuto un grande sviluppo, producendo una letteratura ricca e differenziata da cui emergono prospettive anche molto diverse attraverso cui guardare a questo tema. D'altra parte, a partire dalla necessità di regolare la migrazione dei professionisti nei vari Paesi membri, l'Unione Europea ha da tempo evidenziato la necessità che ogni professione si definisca sulla base delle competenze che la contraddistinguono.

Anche lo psicoterapeuta, dunque, è chiamato a dare una definizione delle competenze implicate nella propria professione. Un tale profilo di competenze costituisce un contributo alla definizione dei confini della stessa; può avere ricadute in termini di programmazione, orientamento e rielaborazione dei percorsi formativi; può offrire a coloro cui si rivolge la psicoterapia (non solo i clienti/pazienti, ma anche i soggetti istituzionali e le agenzie di cura) una mappa di ciò che lo psicoterapeuta fa e della sua utilità; contribuisce, infine, alla costruzione di identità e immagine dello psicoterapeuta nella società.

A partire da queste premesse, nel maggio 2011 la FIAP e il CNSP hanno creato una apposita commissione e promosso un progetto di descrizione delle competenze dello psicoterapeuta facendo seguito all'analogo lavoro avviato nella European Association for Psychotherapy (EAP) nel 2009<sup>2</sup>. I membri che hanno lavorato nella commissione sono: Annibale Bertola, Monica Bronzini, Giuseppe Carzedda, Chiara D'Urbano, Giuseppe Godino, Gianluca Provvedi, Alberto Zucconi, Franco Pastore (consulenza legale), Gianni Francesetti (coordinatore). Questo progetto si inserisce nella mission della FIAP e del CNSP, cioè sostenere lo sviluppo della qualità nella psicoterapia italiana e il dialogo fra modelli diversi.

La commissione ha inizialmente tradotto e adattato i domini elaborati dall'EAP e ha rielaborato questo materiale coinvolgendo progressivamente i membri delle due associazioni. Una tappa significativa di questo percorso è stato l'Expert Meeting svoltosi a Roma il 7 marzo 2012, coordinato dal Presidente della FIAP Annibale Bertola e dal Segretario del CNSP Alberto Zucconi. Oltre al confronto con i rappresentanti istituzionali che hanno fortemente incoraggiato la prosecuzione di questo lavoro, è stata l'occasione per

---

<sup>1</sup> Per una più ampia introduzione alla storia e alle finalità di questo documento si rimanda a G. Francesetti (2012), *Verso la definizione delle competenze dello psicoterapeuta*, in: Zucconi A., *La formazione in psicoterapia. Le scuole e le leggi*, Alpes, Roma.

<sup>2</sup> Il progetto dell'EAP, nelle sue varie articolazioni, è reperibile nel sito web <http://www.psychotherapy-competency.eu>

rielaborare il materiale, fornire un prezioso feedback sul lavoro della commissione e preparare l'ulteriore revisione dei domini.

Il documento finale è stato inviato a tutti i soci, presentato al convegno FIAP-CNSP (Roma, 9 - 11 novembre 2012) ed approvato dall'assemblea della FIAP il 9 novembre 2012.

Il passaggio successivo di questa elaborazione, sarà la definizione delle competenze specifiche dello psicoterapeuta, quelle competenze, cioè, che sono specifiche e differenziate nei vari modelli.

## 2. Come leggere il documento sulle competenze

Il documento sulle competenze di base descrive i 13 domini di competenze dello psicoterapeuta individuati dall'EAP (European Association for Psychotherapy) e tradotti e adattati dalla commissione FIAP-CNSP.

Una considerazione fondamentale per avvicinarsi a questo documento è che il profilo di competenze non è una descrizione comportamentale di quanto deve essere fatto, ma l'esplicitazione di abilità che il professionista mette in atto e che nel loro insieme costituiscono il sapere, il saper fare e il saper essere dello psicoterapeuta. Non viene infatti descritto il profilo ideale a cui il professionista dovrebbe aderire, ma vengono esplicitate le competenze che entrano in gioco in questa professione. Non tutte hanno la stessa rilevanza, né entrano in gioco in ogni momento, alcune possono essere silenti o addirittura superflue in specifici contesti operativi.

Ogni terapeuta esprime in grado variabile e personale una specifica armonia di competenze e proprio il suo originale e unico modo di integrarle costituisce la base del suo stile terapeutico. Il profilo di competenze non è un bagaglio acquisito una volta per tutte, ma il risultato di un processo in continua evoluzione che si radica nei propri percorsi formativi e si sviluppa incessantemente nell'esperienza professionale e nell'educazione continua.

L'EAP ha proposto una distinzione in tre livelli di competenze dello psicoterapeuta:

- Le **competenze di base** sono quelle competenze che ogni psicoterapeuta esprime indipendentemente dal modello appreso e utilizzato.

- Le **competenze specifiche** sono quelle competenze che appartengono ad uno specifico modello psicoterapeutico e che differenziano professionisti di diversi orientamenti.

- Le **competenze specialistiche** sono quelle competenze richieste per operare in specifici contesti (per esempio in carcere) o con specifici clienti/pazienti (per esempio i bambini).

I seguenti domini descrivono le competenze di base. Le competenze specifiche, essendo appunto specifiche e diverse per ogni approccio, dovranno essere elaborate successivamente dalle associazioni e scuole dei diversi modelli.

Avvicinarsi ad un profilo di competenze professionali richiede di tenere ben presenti alcuni punti necessari per non fraintendere il significato della descrizione stessa. Anche se questi elementi sono impliciti e in parte ovvi, preferiamo elencarli esplicitamente in modo da fornire al lettore una chiara cornice di senso e una chiave di accesso ai domini stessi.

Occorre quindi ricordare che:

- Il profilo di competenze è **descrittivo e non normativo**: cioè, non è un elenco di quanto lo psicoterapeuta deve fare, ma è la descrizione di quanto sa fare, quando opportuno o necessario. Ad esempio, “spiegare chiaramente al paziente/cliente le caratteristiche del proprio modello terapeutico”, non è qualcosa che il terapeuta è tenuto a fare, ma a saper fare in quelle circostanze in cui questo si renda opportuno.

- Il profilo di competenze **non è la descrizione di uno psicoterapeuta ideale** a cui lo psicoterapeuta reale deve uniformarsi, ma la descrizione di una serie di dimensioni di competenze che egli spontaneamente utilizza in un certo grado a seconda dei momenti. Non sono strumenti conservati in una borsa degli attrezzi, ma modalità progressivamente assimilate che intervengono spontaneamente quando opportuno.

- La complessità delle competenze in gioco comporta **sovrapposizioni di aree di competenza**. Ad esempio, le competenze relative alla relazione terapeutica si sovrappongono a volte con quelle della sensibilità etica o della capacità di collaborare con altri professionisti. Questa complessità dà ragione dei molteplici rimandi e rinforzi delle stesse competenze in diversi domini.

- Anche se descritti separatamente, **i domini vanno poi considerati nel loro insieme**: tutte le competenze, assimilate in modo integrato, costituiscono una unica *Gestalt*. Possiamo utilizzare la metafora del coro polifonico dove le voci nascono da individui diversi ma compongono un insieme non più scindibile.

- L’acquisizione e l’affinamento delle competenze è un **processo continuo e progressivo** che non si esaurisce nell’arco del proprio training di formazione. Le competenze si radicano nel proprio percorso di studi, vengono elaborate nella formazione alla psicoterapia e sono continuamente affinate e rielaborate in tutto l’arco della propria crescita professionale e sviluppo personale.

- Il profilo delle competenze **non è e non può essere un elenco definitivo**. Dopo questa fase di elaborazione e condivisione, FIAP e CNSP arriveranno ad un documento finale, ma anche questo – in quanto descrizione di quanto lo psicoterapeuta sa, fa ed è – resta un testo aperto, sia perché nessuna descrizione per sua natura può essere esaustiva sia perché le competenze cambiano nel tempo in rapporto allo sviluppo della comunità professionale. Ad esempio, le competenze sulla ricerca o sulla sensibilizzazione della comunità sociale sono un’area che è cambiata significativamente negli ultimi decenni.

- Il profilo delle competenze **va letto tenendo presente sullo sfondo il codice etico e deontologico** della propria professione, non dimenticando mai che quest’ultimo è normativo, mentre il profilo di competenze è solamente descrittivo.

- Infine, ci si potrebbe chiedere come possiamo definire le competenze dello psicoterapeuta se non abbiamo definito prima cos’è la psicoterapia, quali sono i suoi metodi e obiettivi. Ma proprio qui si rivela un punto importante: poiché troviamo molteplici e contraddittorie definizioni della psicoterapia, prendiamo atto di non poter contare su definizioni a priori chiare, certe e condivise e **procediamo rilevando descrittivamente quanto lo psicoterapeuta sa, fa ed è**. Si tratta quindi di una dichiarazione che la stessa comunità professionale si prende la responsabilità di fare: è questa, e solo questa, che può *professare*<sup>3</sup> quali sono le proprie competenze.

Per facilitare la comprensione dei domini, è stata prodotta una sintesi che introduce ogni dominio spiegando di cosa questi tratti. A ciò segue la struttura del dominio e lo sviluppo dettagliato degli stessi.

---

<sup>3</sup> Il termine professionista viene dal latino *profiteri*, cioè *dichiarare apertamente*.

### **3. Feedback e revisione continua**

La descrizione delle competenze è un lavoro *in fieri* suscettibile di modifiche e aggiustamenti nel tempo: la psicoterapia è una professione in evoluzione e espressione dei movimenti culturali e sociali del contesto in cui opera e di cui è espressione. Ogni professionista è invitato ad inviare il proprio feedback su qualsiasi punto del documento inviando una mail a: [competenze@fiap.info](mailto:competenze@fiap.info)

I feedback che nel tempo arriveranno saranno la base per le successive revisione del documento.

## **Dominio 1**

### **Autonomia e responsabilità nella pratica professionale**

Questo dominio descrive la competenza dello psicoterapeuta nell'impostare una pratica professionale autonoma e responsabile verso i pazienti/clienti. Questi conosce e conforma la propria pratica ai codici etici e deontologici e sa garantire che i pazienti/clienti presi in carico rientrino nell'area di propria competenza. Si riferisce inoltre alla capacità del terapeuta di valutare e revisionare periodicamente la propria pratica professionale al fine di saper riflettere su di sé, sulla scelta, la flessibilità e l'adeguatezza dei propri interventi professionali. In tal senso è previsto un impegno per un adeguato e continuo sviluppo di qualità morali ed etiche che sostengono una buona pratica professionale.

#### **Lo psicoterapeuta è competente a:**

- **§1.1: Impostare una pratica professionale**

- **1.1.1: Avviare una pratica professionale indipendente o diventare membro di un team professionale:**

avere una condotta professionale verso i pazienti/clienti, i colleghi e gli altri soggetti; conformarsi a tutta la legislazione pertinente, ai codici di etica e di deontologia, alle linee guida per la pratica professionale e ai parametri di servizio; dimostrare una chiara comprensione dei ruoli e delle responsabilità di uno psicoterapeuta; essere chiaro e trasparente riguardo alla formazione effettuata e all'esperienza professionale maturata; dimostrare spirito di iniziativa personale nel rapporto con gli altri professionisti e organismi; etc.

- **1.1.2: Lavorare secondo gli standard professionali vigenti e condivisi:**

conoscere e conformarsi ai codici etici, deontologici e di buona pratica professionale; operare attenendosi ai procedimenti previsti per eventuali reclami; conoscere e comprendere i principi, gli orientamenti e le politiche professionali e le azioni attraverso cui vengono espressi; gestire i problemi in modo congruo e consono alla propria pratica e ai propri metodi professionali; etc.

- **1.1.3: Registrare le informazioni adeguatamente:**

preparare e custodire un sistema di archiviazione dei documenti secondo le normative vigenti; tenere una documentazione appropriata per ogni sessione di psicoterapia con i pazienti/clienti, in conformità alle esigenze etiche, legali e organizzative; prendere nota di tutte le informazioni rilevanti e di ogni azione posta in atto; garantire che tutta la documentazione sia conservata in modo confidenziale, attraverso l'uso di norme, informazioni e sistemi appropriati che assicurino la riservatezza; accertarsi che i pazienti/clienti sappiano che la documentazione è custodita nel rispetto della privacy; accertarsi che siano prese misure adeguate per garantire la sicurezza di ogni documento nel caso di malattia o morte dello psicoterapeuta; etc.

- **1.1.4: Collaborare con altri professionisti:**

stabilire di comune accordo i criteri per lo scambio di informazioni (ove risulti opportuno) previo consenso informato da parte del paziente/cliente; garantire che questi criteri siano comunicati ai pazienti/clienti in modo adeguato; registrare le informazioni condivise con o da altri servizi in modo appropriato; accertarsi che gli altri servizi siano

consapevoli dell'etica, dei metodi, delle finalità e della pratica della loro funzione; lavorare in modo collaborativo con altri professionisti e agenzie; etc.

○ **1.1.5: Riconoscere il disagio all'interno del proprio contesto professionale:**

essere attento ai possibili segni di disagio; discutere ogni preoccupazione con le persone coinvolte e anche (se necessario) con terzi; prendere misure adeguate, in particolare se il disagio permane; etc.

○ **1.1.6: Monitorare, valutare e rivedere il carico di lavoro:**

garantire che i pazienti/clienti presi in carico (e i loro problemi) rientrino all'interno della propria area di competenza; lavorare al massimo dell'efficienza, senza però eccessivo stress; riconsiderare il carico di lavoro in modo adeguato e regolarmente (con colleghi/manager del servizio/supervisori); identificare sfide e bisogni non soddisfatti per un ulteriore training o sviluppo personale o professionale; consultarsi con esperti, ove sia opportuno; etc.

○ **1.1.7: Mantenere il proprio benessere lavorativo:**

identificare e riconoscere ogni limitazione, conflitto o problema irrisolto; cercare un aiuto, un sostegno o una guida adeguati, mentre si attraversa una qualunque difficoltà, che potrebbe anche significare pensare ad una sospensione della pratica professionale per un certo tempo, se necessario; garantire che un ulteriore training e un'adeguata consapevole preparazione siano acquisiti prima di occuparsi di una nuova area di lavoro; etc.

● **§1.2: Predisporre un ambiente adeguato**

○ **1.2.1: Garantire un contesto professionale adeguato in tema di sicurezza:**

conformarsi alla normativa legale per la pratica psicoterapeutica; conformarsi alle procedure da seguire in caso di minaccia o danno (al paziente/cliente, a se stesso, o agli altri); adottare una linea di condotta e procedimenti appropriati in merito alla gestione del rischio; conoscere le procedure da seguire, in caso di qualunque minaccia alla sicurezza delle persone (evacuazione o procedure di emergenza, etc.); etc.

○ **1.2.2: Offrire uno spazio psicoterapeutico adeguato:**

mostrare consapevolezza dei bisogni del paziente/cliente; creare e mantenere un ambiente confortevole nel quale possa svolgersi la psicoterapia, che vuol dire sicurezza e accoglienza, secondo l'etica della psicoterapia, e – per quanto possibile – venire incontro ai bisogni del paziente/cliente; sviluppare e mantenere un ambiente adeguato; accertarsi che il primo contatto con il paziente/cliente sia positivo, accogliente e professionale; provvedere ad un setting materialmente adeguato, ad un'amministrazione efficiente, ai servizi igienici, ad una sala di attesa (se necessaria) e a comunicazioni adeguate; essere consapevole dei problemi causati dalle barriere architettoniche e attenersi alle normative vigenti; etc.

○ **1.2.3: Stabilire accordi chiari:**

sviluppare una procedura per concordare gli appuntamenti il che include fornire informazioni su tempi e liste di attesa; garantire che i destinatari siano informati in tempo utile riguardo a qualunque cambio del loro appuntamento; garantire, in accordo con le normative vigenti, che il paziente/cliente sia pienamente informato riguardo ai costi e/o all'onorario, alla possibilità di un'assicurazione pubblica o privata sulla salute, e ad ogni accordo speciale o sconto o alla possibilità di servizi a basso costo; stabilire in modo chiaro le regole riguardo la cancellazione e il pagamento delle "sedute mancate"; fornire

informazioni adeguate riguardo ai diritti del paziente/cliente, rispetto alla durata della psicoterapia, al tipo di psicoterapia offerta; etc.

- **§1.3: Impegnarsi per assicurare una prestazione professionale di qualità**

- **1.3.1: Valutare periodicamente la propria pratica professionale:**

valutare il/i modello/i di psicoterapia praticato/i; monitorare sistematicamente la pratica e gli esiti con modalità idonee, coerenti ed appropriate; essere informato riguardo ad (altre) metodologie attinenti, identificare criteri e strumenti di valutazione idonei; effettuare supervisione (personale, con colleghi, di gruppo o altro) per tutta la durata della propria pratica professionale; utilizzare il feedback che proviene dai responsabili di servizio, dai supervisori, da altri professionisti e dal paziente/cliente, adattando la propria pratica in modo congruo; etc.

- **1.3.2: Revisionare la propria pratica professionale:**

considerare l'effetto dei propri sistemi di valori, convinzioni, attitudini e comportamenti sul lavoro professionale; trattare la pratica in modo aperto ad un attento scrutinio; partecipare alla revisione della pratica clinica per assicurarne la qualità; impegnarsi nella Formazione professionale continua (FPC); etc.

- **§1.4: Sostenere lo Sviluppo Professionale**

- **1.4.1: Sostenere un'adeguata Formazione professionale continua (FPC):**

conformarsi ai regolamenti dell'FPC di ciascuna associazione professionale nazionale o metodologica; impegnarsi personalmente nell'FPC ed esplorare percorsi di crescita professionale; mantenersi aggiornati sugli sviluppi in corso (teoria, pratica e/o ricerca); coinvolgersi, in tempi e modi adeguati, nelle conferenze professionali, nei simposi, nei meeting delle associazioni, nei seminari, insegnando, esponendosi e scrivendo in modo professionale; etc.

- **1.4.2: Aspetti della pratica professionale:**

riflettere sulla scelta, la flessibilità e l'adeguatezza del proprio lavoro e dei propri interventi professionali; considerare l'impatto di tali interventi sul paziente/cliente e come si siano adattati ai suoi bisogni e processi; adeguare il proprio lavoro professionale ai bisogni e alle problematiche dei diversi pazienti/clienti; etc.

- **1.4.3: Riflettere su di sé e sul proprio lavoro professionale:**

considerare, fra una sessione e l'altra, la portata e l'impatto di sé e del proprio lavoro professionale, in modo da poter riesaminare e rivedere il proprio approccio e la propria strategia psicoterapeutica; utilizzare la supervisione, gli interventi (dei colleghi), il feedback, l'esperienza, le conoscenze e le capacità, ed ogni altra valutazione critica periodica in modo pertinente; etc.

- **1.4.4: Integrare le nuove conoscenze della ricerca:**

mantenersi aggiornati sulla ricerca in corso, e integrare adeguatamente nella propria pratica ogni nuovo contributo attinente; etc.

- **§1.5: Sostenere lo Sviluppo Personale**

- **1.5.1: Sviluppare quelle qualità personali che sostengono una buona pratica professionale:**

agire sempre in modo responsabile, morale ed etico; sviluppare qualità di chiarezza personale, onestà, coerenza, capacità di resilienza e abilità a gestire sentimenti complessi o inaspettati; riconoscere e affrontare l'incertezza in modo appropriato; mantenere calma, sicurezza interiore e chiarezza; essere consapevole della propria identità, delle proprie origini e personalità; riconoscere e accettare i propri limiti ed essere capaci di utilizzarli nella pratica professionale; sviluppare la capacità di far sentire il paziente/cliente tranquillo nell'incontro; sviluppare la capacità di essere empatico e comprensivo, la capacità di trattare gli altri con rispetto, e la capacità di lavorare con i problemi altrui senza sentirsi minacciati o svalutati; sviluppare la capacità di prendere decisioni, di saperle gestire e di articolare le proprie motivazioni; prendere misure adeguate di fronte a paure, rischi ed incertezze, quando sia richiesto di farlo; utilizzare un giudizio di buon senso fondato sulle conoscenze psicoterapeutiche e/o cliniche, e/o sull'esperienza, e/o sulla ricerca per orientare la propria pratica; etc.

○ **1.5.2: Impegnarsi in un adeguato auto-sviluppo:**

impegnarsi in un apprendimento auto-diretto, nella crescita e negli interessi personali; sviluppare una consapevolezza di sé, identificare gli strumenti per monitorare i propri cambiamenti e quindi valutarli; utilizzare la psicoterapia personale, la supervisione, i feedback e le altre opportunità per riflettere sulle questioni, sulla crescita e sullo sviluppo personali e per la risoluzione di qualunque difficoltà o conflitto personali; mantenersi aperto all'acquisizione e all'integrazione di nuove conoscenze riguardo a se stesso e al proprio lavoro professionale; identificare i propri bisogni – specialmente affettivi – e trovare vie per garantire che questi siano soddisfatti assolutamente al di fuori della relazione psicoterapeutica, in modo da non agirli inconsapevolmente nella stessa; valutare criticamente le teorie che sottostanno allo sviluppo personale; etc.

## **Dominio 2**

### **La relazione psicoterapeutica**

Questo dominio riguarda le competenze che lo psicoterapeuta attua a sostegno della relazione terapeutica. È una competenza che si sviluppa attraverso quattro dimensioni. La prima implica il saper instaurare una relazione terapeutica, in cui si utilizza un linguaggio chiaro ed accessibile al paziente/cliente, per concordare meglio gli obiettivi realizzabili e le responsabilità nei diversi aspetti contrattuali. La seconda è orientata a saper condurre la relazione terapeutica, assecondando il passo del paziente/cliente e co-costruendo con lui la direzione del processo. Per far questo lo psicoterapeuta utilizza la consapevolezza di sé all'interno della relazione, intesa come la capacità di monitorare i propri pensieri, sensazioni, sentimenti e comportamenti. La terza dimensione riguarda il saper riconoscere le difficoltà della relazione terapeutica, saperle esplorare ed elaborare col paziente/cliente. La quarta comporta il riconoscimento e la cura della conclusione della relazione terapeutica e dei vari modi in cui questa può verificarsi.

#### **Lo psicoterapeuta è competente a:**

- **§2.1: Instaurare una relazione psicoterapeutica**

- **2.1.1: Comunicare in modo chiaro:**

utilizzare un linguaggio che sia accessibile e adatto al paziente/cliente; spiegare ogni termine e questione che potrebbe non essere familiare; esplicitare l'etica e l'intento della psicoterapia, e considerare le differenze significative nei valori culturali; sapere esplicitare la cornice teorica ed eventuali altri metodi e teorie (che risultino adatti); incoraggiare una partecipazione attiva e il feedback del paziente/cliente; fornire un'informazione chiara e trasparente riguardo al servizio offerto, incluse le eventuali valutazioni della situazione clinica, della diagnosi e le altre condizioni della psicoterapia; garantire che il primo contatto con il paziente/cliente sia accogliente e professionale; etc.

- **2.1.2: Definire il ruolo dello psicoterapeuta:**

chiarire il ruolo dello psicoterapeuta nella relazione terapeutica: chiarire le differenze tra il "paziente"/"cliente" in quanto utente e i diversi ruoli dello psicoterapeuta; identificare in modo chiaro i confini della relazione psicoterapeutica; esporre e spiegare i limiti del segreto professionale, prevenire i possibili disagi tra lo psicoterapeuta e il paziente/cliente, inclusa ogni confusione di ruolo; trattare dei disagi che potrebbero insorgere per le differenze di classe, cultura, razza, religione, preferenze sessuali, rango, status o potere; informare il paziente/cliente riguardo all'etica e ai procedimenti per eventuali reclami (vedere anche il Dominio 9); etc.

- **2.1.3: Individuare e operare in vista di scopi e obiettivi concordati e realizzabili:**

affrontare i bisogni del paziente/cliente in modo professionale; sostenere il paziente/cliente verso il miglioramento di sé, l'indipendenza, l'autonomia e la risoluzione dei sintomi, quando sia possibile; definire le possibilità, i limiti, le contro-indicazioni e qualunque alea o parametro della psicoterapia, incluso tutto ciò che riguarda i presupposti e/o le aspettative; riconoscere l'autonomia del paziente/cliente; rispettare la posizione del paziente/cliente e ottenere il suo consenso all'avvio del percorso terapeutico; etc.

- **2.1.4: Concordare le responsabilità:**

discutere col paziente/cliente dei diversi aspetti contrattuali: durata delle sedute, frequenza, durata prevista per la psicoterapia, metodologia e ogni questione finanziaria (adattata – se possibile – alle risorse del paziente), cancellazione delle sedute, modalità di contatto, accordi per le vacanze, etc.; menzionare anche obblighi e doveri legali; discutere altri dettagli del “contratto” psicoterapeutico (vedi anche il Dominio 4); ottenere (ove possibile per iscritto) il consenso informato del paziente/cliente; in caso di minore il consenso informato va sempre ottenuto da chi detiene la patria potestà; in caso di genitori separati ottenere il consenso al trattamento dai genitori aventi titolo a decidere; etc.

- **2.1.5: Considerare la situazione da diverse prospettive pertinenti:**

cercare di cogliere la realtà dal punto di vista del paziente/cliente secondo diverse prospettive, per esplorarne il mondo soggettivo; essere attento agli aspetti significativi del suo ambiente fisico, sociale e culturale; cercare di comprendere le dinamiche della sua famiglia di origine; prendere in considerazione le sue idee o sistemi di valori (religioso e spirituale); etc.

- **2.1.6: Esprimere empatia e comprensione:**

comprendere il background di sintomi, difficoltà e comportamenti; cercare di cogliere i parametri interni di riferimento, o la posizione soggettiva del paziente/cliente; essere empatico riguardo alle problematiche che emergono; dimostrare un interesse genuino per il suo benessere, riconoscere eventuali rischi per la sicurezza (sia emotiva che fisica); rinforzare l'autonomia, l'autostima e l'indipendenza dell'altro; rispettarne i confini, le preferenze, la diversa sensibilità culturale; rispettarne la condizione attuale, i pensieri e i sentimenti; etc.

- **2.1.7 Assumere una presenza psicoterapeutica:**

essere presente per il paziente/cliente, in un modo coerente, non giudicante; non sentirsi obbligato (in quanto psicoterapeuta) a conformarsi acriticamente alle sue richieste; ricordare che l'essenza della psicoterapia è per il paziente/cliente (in qualche modo) incontrare se stesso, attraverso i propri processi, che si riflettono attraverso la presenza non intrusiva dello psicoterapeuta; rendere capace il paziente/cliente di acquisire una prospettiva psicoterapeutica positiva di accettazione, di attenzione rivolta a, e di comprensione dei propri processi psicologici (vedi anche §5.2.2), etc.

- **§2.2: Condurre e sostenere una relazione psicoterapeutica**

- **2.2.1: Sostenere la relazione psicoterapeutica:**

adottare un linguaggio che sia familiare al paziente/cliente e spiegare nel modo opportuno ogni concetto, intervento o dinamica; essere coerente, disponibile all'ascolto e supportivo; essere empatico e capace di interesse; mantenere una presenza psicoterapeutica appropriata in ogni momento; sollecitare sempre il feedback del paziente/cliente e discutere il processo ed il progresso delle sessioni; etc.

- **2.2.2: Saper essere presenti in modo non direttivo:**

lasciare al paziente/cliente tempo e spazio per decidere cosa sia più adatto a lui; favorire, piuttosto che condurre, il passo e la direzione del processo; saper essere presenti come supporto, cassa di risonanza, guida, risorsa umana, più che come uno psicoterapeuta che impartisce un trattamento; rispettare il progresso da lui compiuto fino a quel momento, piuttosto che focalizzare la sua mancanza di miglioramento; accogliere le sue difficoltà e discutere come possano essere affrontate in modo adeguato; etc.

○ **2.2.3: Essere consapevoli di sé all'interno della relazione:**

impegnarsi in un rigoroso auto-esame, monitorare pensieri, sentimenti, sensazioni e comportamenti; dimostrare un approccio maturo ai problemi e alle scelte del paziente/cliente; attingere alle esperienze di vita attinenti; fare un uso appropriato del "Sé" in psicoterapia, compreso un autosvelamento oculato e appropriato ai fini terapeutici; in caso di difficoltà personali col paziente/cliente, essere resiliente, non-vendicativo e rispondere in modo appropriato e professionale; riconoscere le problematiche e i conflitti emotivi irrisolti nella propria vita e salvaguardarne il paziente/cliente; utilizzare le proprie emozioni in modo consono; nella relazione psicoterapeutica mantenere i giusti confini; etc.

○ **2.2.4: Comunicare in modo adeguato:**

trattare della relazione e del progresso del paziente/cliente, con lui e, previo consenso, anche con ogni altra persona pertinente (per es., ove risulti opportuno ai fini terapeutici, col referente, col consulente, col medico, con la propria équipe, con altri professionisti esterni, con i membri della famiglia; etc.), adottare uno stile e comunicare in un linguaggio adeguato al paziente/cliente in modo che questi possa intenderlo chiaramente; utilizzare un traduttore o un mediatore, ove necessario; etc.

○ **2.2.5: Valutare la relazione psicoterapeutica:**

riesaminarla con regolarità e con strumenti adeguati; utilizzare criteri di valutazione consoni per monitorare la qualità ed il progresso della relazione, valutare la comunicazione, il processo e le metodologie adottate col paziente/cliente; ove risulti appropriato coinvolgere un gruppo di lavoro per valutare ed esplorare meglio le sue difficoltà; utilizzare la supervisione clinica per riflettere, in corso d'opera, sul processo del paziente/cliente; tenersi aggiornati sugli sviluppi professionali attuali e sulla ricerca nel campo dei metodi di "trattamento" attinenti o dei nuovi approcci; chiedere altre opinioni e confrontarsi con esse, ove sia opportuno (per es. dei responsabili di servizio, dei referenti, degli specialisti, delle riunioni d'équipe, di altri professionisti, etc.); etc.

○ **2.2.6: Gestire il processo del cambiamento:**

riesaminare e gestire il processo psicoterapeutico di cambiamento durante tutto il corso della psicoterapia; dimostrare competenza con interventi appropriati; utilizzare interventi che siano ben assimilati, orientati da e coerenti con prospettive teoriche chiare e validate; lavorare secondo le linee guida, gli standard, l'etica e rispettando i dati sensibili; lavorare in linea con i desideri ed i bisogni del paziente/cliente; incoraggiarlo e metterlo in condizione di poter rivelare le sue preoccupazioni, i suoi sentimenti più profondi, e lavorare con le sue espressioni intellettuali, emotive, corporee e comportamentali; apprezzare i cambiamenti già avvenuti e anticipare quelli futuri (vedi anche §5.1.4); etc.

○ **2.2.7: Gestire il contatto al di fuori della seduta:**

discutere col paziente/cliente contatti tipo e-mail, lettere, sms, telefonate, visite e incontri casuali o inattesi; sviluppare una linea di condotta ponderata che venga comunicata al paziente/cliente in modo appropriato e integrata nella psicoterapia; definire una linea di condotta adeguata per i contatti fra le sedute, o per i casi in cui il paziente/cliente salti le sedute, o interrompa improvvisamente la psicoterapia; essere attenti ai segnali di un potenziale pericolo, specialmente in caso di ripetuti contatti al di fuori della seduta o indesiderati; considerare attentamente le implicazioni di ogni invito o richiesta di incontrare il paziente/cliente al di fuori di un'ordinaria situazione di psicoterapia, ricercarne il senso all'interno della relazione terapeutica ed elaborarlo in modo consono; etc.

- **2.2.8: Saper gestire sospensioni e vacanze in modo appropriato:**

dare al paziente/cliente un congruo preavviso degli eventi imminenti; stabilire una precisa linea di condotta e stipulare un chiaro accordo; creare un assetto adeguato affinché il paziente/cliente possa ricevere un supporto d'emergenza durante ogni assenza dello psicoterapeuta, qualora fosse necessario; riconoscere le possibili interferenze di sospensioni e vacanze con la relazione psicoterapeutica e discuterne col paziente/cliente in modo adeguato; pianificare pause regolari e vacanze per aver cura del proprio benessere; etc.

- **§2.3: Saper gestire le difficoltà della relazione psicoterapeutica**

- **2.3.1: Riconoscere le difficoltà:**

riconoscere le difficoltà come e quando si presentino; impegnarsi col paziente/cliente ad esplorarle (nella misura in cui possano essere rilevanti e utili per la psicoterapia); avere la competenza, le capacità, la consapevolezza e la comprensione etica per negoziare (esplorare e rispondere a) le difficoltà in modo adatto al paziente/cliente; saper identificare ogni risposta personale (psicologica, emotiva, comportamentale e fisica) dello psicoterapeuta verso il paziente/cliente o verso i suoi problemi; riconoscere i limiti personali, professionali o esperienziali e cercare di superarli o di renderli fruibili per il processo terapeutico; modulare la propria pratica secondo necessità, ma anche, qualora risulti opportuno, utilizzare un approccio differente o altre metodologie pertinenti; o – magari – trovare un modo adeguato per concludere quella relazione psicoterapeutica (in corso) e inviare il paziente/cliente ad un professionista più adatto al caso; etc.

- **2.3.2: Saper gestire le difficoltà:**

qualora il paziente/cliente percepisca se stesso (o la propria condizione) negativamente, sollecitarlo o aiutarlo a ri-valutare queste sue percezioni in modo più realistico; lavorare in modo chiaro all'interno della cornice dell'alleanza psicoterapeutica; identificare ed analizzare le difficoltà, non appena si presentino; saper gestire quegli interventi che potrebbero creare confusione, imbarazzo, vergogna, ansia o offesa; saper affrontare quelle situazioni in cui il paziente/cliente senta angoscia o disagio verso valori, convinzioni o comportamenti di altri (incluso quelli dello psicoterapeuta); avere consapevolezza dei limiti del paziente/cliente dovuti ad eventuali problemi di personalità o a psicopatologie; riconoscere quando sarebbero appropriati solo gli interventi contenitivi; facilitare l'auto-consapevolezza, l'auto-aiuto, l'auto-miglioramento e la capacità di risolvere i problemi, dove questo sia possibile; riconoscere i momenti in cui la psicoterapia viene "sfidata" dal paziente/cliente – talvolta anche attraverso la mancanza di collaborazione, o il silenzio – comprenderne il senso e affrontarli in modo adeguato; valutare la situazione rispetto alle possibilità di rischio, per il paziente/cliente, per lo psicoterapeuta, o per altri; essere in grado di riconoscere e accogliere qualunque mancanza, o perfino errore ed essere pronti a scusarsi; esplorare ogni limite personale o teorico, specialmente verso le culture non-dominanti; monitorare e verificare frequentemente col paziente/cliente la sua comprensione del processo psicoterapeutico; essere flessibile e appropriato con gli interventi, la verbalizzazione e la durata (psicoterapia breve, media, o di lunga durata e diversa frequenza delle sedute, quando sia necessario); riconoscere e valutare in modo appropriato le difficoltà di carattere etico, e saper scegliere quelle linee di condotta, quei procedimenti o risposte formalizzate adatte alla difficoltà; prendere contatto con altri professionisti della cura (o supervisori) che possano offrire supporto, o dare consigli al paziente/cliente, o al terapeuta stesso, e assicurarsi che il sostegno adeguato sia presente, cosicché il paziente/cliente rimanga all'interno di un processo terapeutico efficace; riconoscere quando il paziente/cliente passi da una situazione di difficoltà ad una

di crisi o di emergenza vera e propria, e reagire in modo consono; rivedere e aggiornare ogni altro soggetto coinvolto, una volta che la crisi immediata sia passata (vedi anche §5.1.5 e Dominio 13); etc.

- **§2.4: Concludere una relazione psicoterapeutica**

- **2.4.1: Riconoscere l'approssimarsi della conclusione:**

in accordo col paziente/cliente, decidere quando e come concludere la relazione psicoterapeutica; negoziare una data finale, accordare un tempo sufficiente al paziente/cliente per elaborare la conclusione secondo una prospettiva teorica coerente, chiara e validata; essere flessibile con la data di conclusione, se necessario e possibile; nel caso di un numero fisso di sedute, accertarsi che la psicoterapia si concluda, per la data concordata, in modo soddisfacente; riconoscere i diversi stili di "attaccamento", considerando come essi determinino un impatto sulla relazione, e tenerli in considerazione quando essa si concluda; analizzare ed elaborare quegli aspetti della storia di vita del paziente/cliente nei quali una conclusione sia stata significativa; sostenere il paziente/cliente durante il doloroso processo di lutto per la fine della relazione psicoterapeutica; etc.

- **2.4.2: Gestire una conclusione improvvisa:**

nel caso in cui la relazione psicoterapeutica si concluda con un breve preavviso, ancor più se la cosa vada contro i desideri del paziente/cliente, discuterne le implicazioni e riconoscerne i sentimenti; discutere questi temi col responsabile del servizio, o col supervisore, seguendo gli orientamenti correnti; informare il paziente/cliente di, e negoziare con lui, le possibili alternative, o possibile prosecuzione in altro contesto; etc.

- **2.4.3: Concludere la relazione psicoterapeutica:**

concordare col paziente/cliente di concludere la terapia, quando la si valuti sufficiente ed il paziente/cliente si mostri pronto; utilizzare la fase della conclusione per rivedere il progresso e i risultati raggiunti nel corso della psicoterapia; sviluppare opportune strategie per "affrontare" la fine della terapia o il cambiamento che comporta la mancanza della relazione terapeutica; discutere piani d'azione che tengano in considerazione la situazione sociale attuale del paziente/cliente e le altre sue relazioni; valutare la possibilità di invio, di ulteriore sostegno, di una maggiore informazione, o di qualunque altro intervento terapeutico che si rendesse necessario; esaminare pensieri e sentimenti e individuare altre esperienze, come anche il materiale non ancora elaborato riguardo a "conclusioni", "partenze", "perdite", "abbandono", "essere solo", etc. in quanto pertinenti al momento, prendere in considerazione anche il proprio attaccamento alla relazione terapeutica, al paziente/cliente, e i sentimenti riguardo alla conclusione e discuterli col proprio supervisore; etc. (vedi anche §6.1.2).

- **2.4.4: Documentare l'esito della psicoterapia:**

conservare un sommario del caso, allegato ai resoconti, che comprenda anche valutazione o test, indagini di soddisfazione/insoddisfazione, invii ad altri professionisti e follow-up dopo la conclusione; etc.

## **Dominio 3**

### **Esplorazione, assessment e diagnosi**

Questo dominio descrive le competenze che entrano in gioco per effettuare un assessment, effettuare una valutazione diagnostica e individuare una proposta terapeutica. Viene evidenziata l'importanza della capacità di utilizzare strumenti e colloqui di assessment, riconoscere i problemi di salute psicologici ed effettuare una valutazione del rischio, individuare una risposta adeguata al disagio e alle esigenze del paziente/cliente. Per far questo lo psicoterapeuta utilizza la propria esperienza clinica, adeguati strumenti di valutazione e gli opportuni supporti teorici e metodologici. Il dominio descrive poi come, a partire dai bisogni del paziente/cliente, lo psicoterapeuta sappia concludere la valutazione con un rimando sostenente e una proposta terapeutica chiara e calibrata.

#### **Lo psicoterapeuta è competente a:**

- **§3.1: Effettuare un assessment**

- **3.1.1: Utilizzare strumenti per l'assessment:**

sviluppare una modalità di assessment chiara, e/o attuare la procedura del servizio per l'assessment; accertarsi che queste siano coerenti con gli scopi, l'etica, gli obiettivi dell'organizzazione in cui lo psicoterapeuta opera e con la prospettiva teorica; sviluppare e/o utilizzare strumenti di conoscenza, accoglienza e pre-assessment; fornire al potenziale paziente/cliente informazioni chiare e trasparenti riguardo alla psicoterapia e alle forme di assessment; dove risulti necessario, nella prima intervista di assessment utilizzare ogni informazione già acquisita, per orientare il processo e l'esito dell'intervista stessa; etc.

- **3.1.2: Condurre un colloquio di assessment:**

garantire che il processo di assessment sia trasparente e venga compreso chiaramente; somministrare un'intervista di assessment in una modalità coerente con gli scopi, l'etica, gli obiettivi dell'organizzazione e con la prospettiva teorica; individuare, per quanto possibile, i temi, i problemi, le consapevolezze, le difficoltà e le risorse del paziente/cliente; raccogliere l'anamnesi e prender nota degli eventi significativi del passato, di precedenti problemi psicologici, o di periodi significativi di stress; rilevare le eventuali precedenti esperienze di psicoterapia; tenere una documentazione dettagliata dell'assessment; etc.

- **3.1.3: Effettuare una valutazione del rischio:**

conoscere le procedure di valutazione del rischio utilizzate dall'organizzazione nella quale eventualmente opera e acquisirne gli strumenti e le linee guida, incluse quelle etiche; riconoscere se la comunicazione del paziente/cliente implichi un pericolo per sé o per gli altri; facilitare nel paziente/cliente la possibilità di parlare di eventuali piani suicidari concreti e valutare la probabilità che questi possano essere effettivamente messi in atto; esplorare e porre domande esplicite riguardo a eventuali intenzioni di nuocere a sé o ad altri; discutere e valutare la rete di supporto del paziente/cliente; coinvolgere il paziente/cliente nel processo di valutazione del rischio utilizzando un approccio diretto, incoraggiante e sensibile; etc.

- **§3.2: Effettuare una valutazione diagnostica**

- **3.2.1: Riconoscere i problemi di salute mentale:**

essere attenti ai possibili indicatori di deficit/disagio mentale, o di disturbo psichico; valutare o diagnosticare se il paziente/cliente abbia qualche problema sociale, relazionale e somatico collegato al disagio mentale o al disturbo psichico; utilizzare le proprie conoscenze, la formazione e l'esperienza clinica nell'ambito della psicopatologia; coinvolgere quando opportuno il paziente/cliente nel processo di valutazione della sua salute mentale; accertarsi che la valutazione o diagnosi sia conforme alle politiche e alle procedure del servizio, sia in accordo con gli scopi, l'etica e gli obiettivi della propria prospettiva teorica/metodologica.

- **3.2.2: Valutare come rispondere al disagio e alle esigenze del paziente/cliente:**

discutere col paziente/cliente, per quanto possibile i percorsi, le strategie, le evoluzioni e gli esiti delle cure; riconoscere il proprio bisogno di una consulenza, di supporto, o di un secondo parere, da parte del supervisore, del responsabile del servizio o di un altro professionista della salute mentale; affrontare tempestivamente gli indicatori di disagio per poter assicurare un intervento adeguato; valutare i rischi immediati per il paziente/cliente, verso se stesso o verso altri, che possa scaturire da un peggioramento dello stato mentale e saper attivare le opportune iniziative; riconoscere eventuali indicatori di abuso di droga/alcol/sostanze (inclusi i farmaci prescritti o da banco) e saper attivare le opportune iniziative; lavorare in collaborazione con altri specialisti della salute mentale secondo gli scopi, l'etica e le modalità della propria prospettiva teorica e in accordo con le linee guida deontologiche e legali nazionali; etc.

- **§3.3: Definire la situazione e formulare una proposta terapeutica**

- **3.3.1: Utilizzare l'esperienza clinica, gli insight teorici e metodologici e gli strumenti di valutazione:**

utilizzare una procedura chiara di assessment, e/o attuare quella del servizio; garantire la sua pertinenza ai bisogni del paziente/cliente e alla relazione professionale psicoterapeutica in corso; condurre il processo di assessment in modo adatto al paziente/cliente e congruente con l'etica della psicoterapia; integrare le informazioni di pre-assessment e individuare altri aspetti rilevanti (per esempio, la rete o gruppi di supporto; le condizioni di salute fisica; gli eventi di vita; l'uso di farmaci, etc); etc.

- **3.3.2: Rilevare i bisogni del paziente/cliente:**

identificare le aree potenzialmente problematiche, tra cui: (i) le risorse e le vulnerabilità emerse dall'assessment; (ii) la qualità e i livelli di motivazione del paziente/cliente; (iii) i diversi bisogni individuali, connessi, per esempio, alla cultura, alla fede, al linguaggio, al genere e all'orientamento sessuale, alla disabilità, all'età, etc.; (iv) le aree di rischio potenziale (suicidio, autolesionismo, comportamento aggressivo o violento verso altri, capacità di sopportare la frustrazione, rischio di acting out); (v) possibili transfert e controtransfert problematici, etc.; utilizzare le proprie capacità di valutazione critica per sviluppare una comprensione dei problemi presentati dal paziente/cliente; identificare eventuali disagi sottostanti o a lungo termine che potrebbero richiedere un'ulteriore valutazione specialistica; valutare, anche insieme al paziente/cliente, se il tipo di psicoterapia offerta, o se quello specifico servizio, possano essere idonei e quindi di giovamento al paziente/cliente, e se lo psicoterapeuta stesso può erogare lo specifico

trattamento; in caso contrario, suggerire in modo costruttivo ed informato un invio adeguato; etc.

○ **3.3.3: Prendere decisioni basate sull'assessment:**

ricavare un profilo sintetico dall'esposizione del paziente/cliente; analizzare e valutare le informazioni raccolte nel processo di assessment; utilizzare le informazioni disponibili (inclusa la presentazione del paziente/cliente e le risposte all'intervista di assessment) per giungere ad eventuali interventi mirati; discutere col paziente/cliente l'esito dell'assessment, accertandosi che il linguaggio sia adatto e la persona possa comprenderlo; fare una stima della frequenza e della durata della psicoterapia e/o ipotizzare un adeguato "piano di cura" e contratto, o invio all'interno del servizio; essere chiaro e onesto riguardo a possibilità alternative per rispondere ai bisogni del paziente/cliente; fare un invio, se necessario, spiegandone chiaramente le ragioni; consultarsi con altri colleghi/professionisti della salute, specialmente laddove ci fossero indicatori di rischio potenziale; etc.

○ **3.3.4: Concludere la valutazione:**

in caso di accordo consensuale a procedere con la psicoterapia, discutere ed essere aperti col paziente/cliente riguardo alle sue aspettative, alle responsabilità, agli accordi, ai pagamenti, etc.; ove appropriato offrire un'opportunità al paziente/cliente di ripercorrere la sua esperienza del processo di valutazione e darne un feedback; documentare l'esito del processo di valutazione; etc.

## **Dominio 4**

### **Stipulare il contratto terapeutico**

Questo dominio descrive le competenze necessarie a cogliere la domanda e le esigenze del paziente/cliente, a valutare le possibilità e le indicazioni terapeutiche, a individuare una risposta adeguata e sostenibile, a condividerla con il paziente/cliente e a sviluppare un contratto a sostegno dell'alleanza terapeutica.

Dopo aver delineato gli elementi di questa valutazione complessa, vengono descritte le competenze implicate nella formulazione di una proposta di lavoro psicoterapeutico, in termini di setting (durata, frequenza, costi delle sedute, setting individuale o no, etc.), di percorso (durata, possibili risultati, obiettivi, risoluzione del rapporto, etc.) e di modulazione del lavoro nello sviluppo della terapia.

#### **Lo psicoterapeuta è competente a:**

- **§4.1: Stipulare un contratto con il paziente/cliente**

- **4.1.1: Enucleare i problemi principali:**

elaborare la valutazione (e le informazioni talvolta contraddittorie raccolte) e le informazioni eventualmente attinte da altre fonti; cercare di integrare tutte queste prospettive; articolare i problemi principali e ipotizzarne un'origine, le concause o il senso; offrire (o rimandare) al paziente/cliente questa lettura in un modo appropriato e rispettoso, in modo che egli possa comprendere ed accettare; cercare di formularla nel modo più accurato possibile; discutere con lei/lui i criteri che sostengono tale formulazione; assicurarsi che essa sia coerente con il quadro teorico e pratico di riferimento; etc.

- **4.1.2: Individuare obiettivi, piani e strategie adeguati e realizzabili:**

considerare la storia, le risorse economiche, sociali, emotive, intellettuali e psicologiche del paziente/cliente; individuare le potenziali contro-indicazioni o fattori di rischio; discutere la lunghezza, la frequenza, i costi, il setting e i fattori esterni pertinenti (comprese le relazioni del paziente/cliente) relativi agli interventi pianificati; discutere gli aspetti relativi alla riservatezza e al segreto professionale; discernere ciò che è ragionevolmente perseguibile da ciò che non lo è nella specifica situazione del paziente/cliente; etc.

- **4.1.3: Valutare la qualità e il livello di motivazione del paziente/cliente:**

accogliere il suo desiderio e la sua motivazione al cambiamento nonché i fattori che potrebbero averlo portato alla richiesta di aiuto; valutare il suo livello di consapevolezza di sé e degli altri; tener presente l'esistenza di fattori che potrebbero compromettere la capacità del paziente/cliente di coinvolgersi pienamente nel processo terapeutico; valutare la sua capacità di comprensione del proprio processo psicologico e la capacità di assumersi la responsabilità del percorso personale; etc.

- **4.1.4: Stabilire la durata della psicoterapia:**

dopo una chiara valutazione della natura dei problemi principali del paziente/cliente; avendo esposto chiaramente le condizioni economiche e i limiti del setting (per esempio i limiti al numero delle sedute posti dal servizio o al rimborso di una eventuale assicurazione); avendo spiegato il processo di revisione periodica, nel caso in cui un contratto aperto risulti più appropriato, prendere di comune accordo ed in modo ponderato

la decisione di quale tipo di intervento sia più appropriato: per es. una psicoterapia breve, o con un numero di sedute prefissato oppure con un contratto aperto; etc.

○ **4.1.5: Stipulare un contratto:**

prendendo in considerazione le circostanze in cui si trova il paziente/cliente, concordare i termini e le condizioni della psicoterapia; esplicitare la linea di condotta riguardo alla cancellazione di una seduta o alle sedute mancate, ai periodi di vacanza o malattia, a onorari e costi del processo psicoterapeutico, alla frequenza delle sedute e, possibilmente, anche alle strategie o invii qualora il contratto si sciogliesse; etc.

○ **4.1.6: Modulare il contratto:**

rivedere periodicamente il contratto e riconsiderarne gli obiettivi; considerare i sentimenti e l'esperienza del paziente/cliente riguardo al percorso; confrontarsi con i supervisori e i responsabili del servizio (ove sia opportuno); tener conto dei cambiamenti nelle condizioni di vita del paziente/cliente e dello psicoterapeuta; etc.

○ **4.1.7: Considerare l'opportunità di un invio:**

verificare col paziente/cliente se è ragionevolmente soddisfatto del lavoro psicoterapeutico; fare chiarezza riguardo alla probabilità che i suoi bisogni vengano soddisfatti; essere disponibili ad offrirgli altre opportunità e a motivarle; se opportuno, facilitare l'invio ad un altro psicoterapeuta o professionista della salute mentale; discutere altre possibili alternative; effettuare un invio avendo cura di non suscitare, o di elaborare opportunamente, i vissuti di rifiuto e abbandono nel paziente/cliente e/o di svalutazione nello psicoterapeuta e nella psicoterapia, etc.

● **§4.2: Pianificare il percorso psicoterapeutico**

○ **4.2.1: Utilizzare una pratica efficace e comprovata**

avere familiarità con trattamenti appropriati ed efficaci per affrontare i problemi specifici del proprio paziente/cliente; fornirgli informazioni sulle strategie più idonee; assicurarsi che la propria metodologia abbia sufficienti evidenze di efficacia per il problema specifico presentato; etc.

○ **4.2.2: Fondare la prassi su una teoria psicoterapeutica:**

adottare la prospettiva teorica di una specifica modalità che sia adeguata, validata e possa risultare utile alla situazione globale del paziente/cliente, e, nello stesso tempo, essere consapevoli di altre possibili prospettive teoriche; utilizzare quelle che siano adeguate per i suoi problemi specifici; spiegare in termini comprensibili queste scelte e possibilità; delineare le implicazioni di tali prospettive sulla scelta di una strategia psicoterapeutica; etc.

○ **4.2.3: Scegliere una strategia e una modalità di lavoro psicoterapeutica:**

valutare con il paziente/cliente le diverse opzioni terapeutiche; spiegare i pro e i contro delle varie strategie; sulla base dell'esperienza clinica e della ricerca suggerire quali strategie possono ottenere, con buona probabilità, risultati positivi; decidere di comune accordo l'approccio o la strategia che sembri più idonea per il paziente/cliente e i suoi specifici problemi; saper prendere decisioni in merito alle strategie terapeutiche anche senza dividerle con il paziente, quando questo sia impossibile e necessario nell'interesse del paziente (per es., nel caso di pazienti gravi); attivare o incoraggiare in entrambi un atteggiamento di continua auto-riflessione per monitorare gli effetti delle strategie adottate; etc.

○ **4.2.4: Modulare il piano o la strategia:**

essendo consapevole di costituire un elemento fondamentale nel processo psicoterapeutico nell'utilizzare quegli aspetti della teoria e della pratica più rilevanti in un dato momento; utilizzando la consapevolezza dell'esperienza clinica, della pratica professionale, della propria terapia personale e della supervisione saper modulare i propri stati affettivi ed emotivi e in particolare le scelte degli interventi terapeutici [in che misura la componente di auto-consapevolezza guidi o orienti il corso della psicoterapia dipende in larga parte dalla teoria di riferimento dello psicoterapeuta]; essere sensibile e flessibile alla situazione del momento e allo stato emotivo del paziente/cliente e lasciare che questo influenzi le scelte terapeutiche nel qui ed ora, pur senza deviare dal piano generale; etc.

## **Dominio 5**

### **Interventi e strumenti terapeutici**

Nel dominio sono descritte le competenze utilizzate affinché l'intervento psicoterapeutico sia caratterizzato da un approccio al paziente/cliente inteso come "persona" e non come soggetto da classificare e trattare secondo spersonalizzate categorie diagnostiche e tecniche standard. Per questo viene data particolare rilevanza allo sviluppo delle competenze empatiche e relazionali del terapeuta ed alla sua capacità di sviluppare un'alleanza di lavoro basata su una professionalità flessibile e non dogmatica. Viene perciò evidenziato che egli è anche in grado di applicare le diverse tecniche in maniera calibrata e sensibile, riconoscendone anche i limiti e le controindicazioni che potrebbero emergere nel singolo caso: tale capacità è perciò anche importante che si integri con la conoscenza delle possibili modalità di intervento alternative e che potrebbero risultare più adatte. Particolare rilevanza viene anche data alla gestione all'interno della relazione delle emozioni intense e difficili e alla capacità del terapeuta di muoversi lungo la dimensione esplorazione-contenimento in funzione delle specifiche necessità e obiettivi. Viene infine evidenziato come le diverse competenze siano sostenute e valorizzate da una costante e adeguata attività di supervisione e aggiornamento.

#### **Lo psicoterapeuta è competente a:**

- **§5.1: Utilizzare tecniche e interventi specifici del proprio modello**

- **5.1.1: Stabilire un'alleanza "di lavoro" funzionale:**

servirsi degli elementi contrattuali e delle strategie pianificate; aiutare il paziente/cliente a comprendere che, qualora avvertisse uno stato di malessere o vivesse un momento di crisi, questo non vorrebbe dire che è un "malato mentale", bensì a identificare le possibilità di star meglio; aiutarlo a comprendere che il malessere potrebbe essere indicativo di un processo psicologico che deve essere risolto e che ciò, a seguito delle sedute di psicoterapia, potrebbe alleviare o risolvere i suoi problemi; sollecitare un coinvolgimento responsabile del paziente/cliente nel lavoro per poter esplorare e risolvere le sue difficoltà; ascoltare con attenzione cosa egli esprime rimandandogli, nei momenti appropriati, cosa lo psicoterapeuta abbia appreso e/o compreso; vedere il paziente/cliente come una "persona" e non come un "insieme" di sintomi; servirsi della propria empatia e risonanza verso il paziente/cliente all'interno di un atteggiamento professionale; riconoscere l'autonomia del paziente/cliente rispettandone i confini, avvalendosi comunque delle proprie competenze e della propria esperienza; trattare il fenomeno del transfert; incentrare il lavoro sui desideri e sui bisogni del paziente/cliente; servirsi di un feedback costruttivo, monitorando, supportando e rimandando al paziente/cliente il progresso compiuto; prendere in considerazione le questioni che attengono alle differenze sociali e/o culturali, di potere e di ruolo, lavorando costruttivamente con queste tematiche; incoraggiare la speranza di miglioramento; etc.

- **5.1.2: Individuare quali interventi e strumenti siano più adatti:**

servirsi della valutazione precedentemente svolta rispetto ai problemi e alle difficoltà del paziente/cliente per decidere quale delle tecniche e degli interventi "standard" risultino più adatti a quella determinata persona con quei problemi (per es., per una persona depressa potrebbe essere più indicata una tecnica motivazionale; per una persona ansiosa una tecnica di rilassamento); essere consapevole delle controindicazioni di specifiche tecniche e

interventi “standard”; informare, se ritenuto opportuno, il paziente/cliente delle varie tecniche e interventi, valutando quale di essi possa essere per lui più adatto; incoraggiare le potenzialità del paziente/cliente e sostenerlo nella possibilità di migliorare le sue difficoltà; tener presente che quasi certamente non saranno una singola tecnica e/o un singolo intervento isolati ad essere sufficienti e proficui, quanto piuttosto una serie o una combinazione di interventi calibrata proprio in funzione di quel paziente/cliente; etc.

○ **5.1.3: Individuare quali interventi e strumenti di interazione siano più adatti:**

essere flessibile nell'utilizzo del proprio approccio, rimanendo disponibile nel modificarlo o adattarlo; in base a ciò che risulti più opportuno, supportare e rassicurare, talvolta essere più direttivo o pedagogico, e, quando occorra, “confrontare” il paziente/cliente; riuscire a trovare un sano equilibrio tra l'aiuto professionale e le possibilità di lavoro autonomo del paziente/cliente, tenendo comunque presente che questo equilibrio è sempre soggetto a variazioni nel tempo e in funzione delle diverse circostanze; aver chiara la differenza fra il tradizionale modello medico, che richiede un trattamento del paziente, e il modello più “umanistico” del cliente, nel quale è lui che sceglie di usufruire del servizio professionale dello psicoterapeuta; etc.

○ **5.1.4: Monitorare e gestire il processo del cambiamento:**

monitorare lo sviluppo del paziente/cliente, il suo processo, e i suoi diversi bisogni; riconoscere i cambiamenti già avvenuti, e anticipare quelli futuri; essere flessibile, per quanto necessario, nelle proprie strategie ed interventi, in funzione della mutevolezza del processo e del contesto ambientale; lavorare secondo le linee guida, gli standard, l'etica e rispettando i dati sensibili (vedi anche §2.2.6); etc.

○ **5.1.5: Saper gestire le difficoltà:**

lavorare in modo chiaro all'interno dell'alleanza psicoterapeutica; riconoscere e analizzare le difficoltà, non appena si presentino; saper gestire quegli interventi che potrebbero creare confusione, imbarazzo, ansia o offesa; saper affrontare quelle situazioni in cui il paziente/cliente senta angoscia o disagio verso valori, convinzioni o comportamenti di altri (inclusi quelli dello psicoterapeuta); essere flessibili circa le modalità dell'intervento, il modo di comunicare e la dimensione temporale dell'intervento (psicoterapia breve, media o di lunga durata e diversa frequenza delle sedute, quando sia necessario); conoscere tecniche ed interventi alternativi, e valutare l'opportunità di utilizzarli (vedi anche §2.2.7/2.3.2), etc.

● **§5.2: Trattare il contenuto emotivo delle sedute**

○ **5.2.1: Facilitare l'elaborazione delle emozioni:**

riconoscere le emozioni del paziente/cliente; aiutare il paziente/cliente in modo che egli riesca a sperimentare ed esplorare le proprie emozioni; incoraggiarlo a superare inibizioni e resistenze nell'esprimere i propri sentimenti, discriminando quando e come ciò sia pertinente ed opportuno; aiutarlo a contenere il livello emotivo quando dovesse diventare troppo intenso o, al contrario, sostenerlo laddove divenga troppo indifferenziato; affrontare gli aspetti emotivi che possono interferire negativamente con la relazione terapeutica o col processo della terapia (per es.: ansia, ostilità, rabbia eccessiva, evitamento dell'affetto); incoraggiarlo a differenziare le emozioni qualora fossero negative o incongrue; aiutare il paziente/cliente a integrare le proprie emozioni in modo completo ed efficace; etc.

○ **5.2.2: Saper gestire emozioni intense:**

saper effettuare una valutazione del rischio; saper gestire e contenere le situazioni in cui il paziente/cliente divenga maniacale, abbia attacchi di panico, divenga violento o minacci il suicidio; saper individuare i sostegni adeguati nel caso in cui si lavori in situazioni in cui il paziente/cliente sperimenta emozioni intense di difficile gestione (es. supervisione, supporto farmacologico, training specifici o altro); etc.

• **§5.3: Utilizzare interventi e strumenti terapeutici diversi da quelli specifici del proprio modello**

○ **5.3.1: Utilizzare tecniche ed interventi basati sulla ricerca:**

mantenersi aggiornati sugli sviluppi della psicoterapia, sulle nuove metodologie e sui nuovi approcci, oltre che sugli studi che ne verificano l'efficacia; adottare solo quelle tecniche e quegli interventi che si ritengano appropriati a quello specifico paziente/cliente e alle sue problematiche; garantirne un uso appropriato e professionale, attraverso un'accurata formazione, supervisione ed esperienza; etc.

○ **5.3.2: Garantire training e supervisione appropriati:**

ove lo si ritenga necessario, impegnarsi in un ulteriore training attraverso corsi di formazione specifici e supervisioni condotte da professionisti qualificati in tecniche ed interventi nuovi e/o diversi dai propri, in modo da poterne garantire un'applicazione professionale e sicura; etc.

## **Dominio 6**

### **Gestione dei momenti critici e dell'emergenza**

Questo dominio riguarda la gestione dei momenti critici e delle situazioni di emergenza.

Lo psicoterapeuta è attento alle diverse fasi che caratterizzano il processo della terapia, le sa riconoscere e gestire con sensibilità ed intuito, tenendo conto che le dinamiche del cambiamento sono articolate e non sempre lineari e continue. I momenti di crisi richiedono una particolare attenzione, a volte interventi specifici, durante e dopo la fase acuta, eventualmente la collaborazione con servizi specialistici. Viene sottolineata l'importanza che lo psicoterapeuta abbia un'adeguata competenza per lavorare con persone che abbiano subito un trauma e sia in grado di riconoscere l'opportunità di inviare il paziente/cliente presso un altro servizio specialistico e di collaborare con esso nell'interesse del paziente.

#### **Lo psicoterapeuta è competente a:**

- **§6.1: Gestire i momenti critici**

- **6.1.1: Riconoscere i momenti critici:**

essere consapevole della possibilità di momenti difficili durante il corso del processo psicoterapeutico col paziente/cliente (come in occasione di specifiche ricorrenze; di particolari tensioni emotive, etc.); essere particolarmente attenti e flessibili in questi momenti; essere consapevole delle diverse fasi e delle dinamiche del cambiamento in psicoterapia, così da poter accompagnare il paziente/cliente nel suo processo, sapendo che il cambiamento non sempre è lineare, graduale o continuo; conoscere le teorie che attengono alle dinamiche del cambiamento; etc.

- **6.1.2: Saper gestire i momenti critici del processo terapeutico:**

garantire un intervento adeguato alla fase specifica in cui il paziente/cliente si trova; aiutarlo (anche aumentando la frequenza terapeutica) quando si trovi in fasi particolari o sia bloccato in esse; conoscere i fattori esterni, o socio-politici ed economici, che possono influire sul processo del paziente/cliente; suggerire dei supporti ulteriori che possano sostenere il suo processo; etc.

- **§6.2: Lavorare con persone in crisi**

- **6.2.1: Conoscere l'intervento in caso di crisi:**

conoscere i principi ed il ruolo della psicoterapia breve, dell'intervento di crisi e della prevenzione; riconoscere le diverse tipologie di crisi e i diversi approcci e modalità di sostegno necessari; conoscere i servizi specialistici in caso di crisi, i centri residenziali e altre possibilità di assistenza; etc.

- **6.2.2: Lavorare con persone in crisi:**

saper gestire adeguatamente il paziente/cliente in momenti di crisi; mantenere la relazione terapeutica con lui anche quando è in crisi e potrebbe essere trattato temporaneamente da un servizio specialistico; ri-formulare la relazione terapeutica dopo la crisi, se necessario; aiutarlo a sanare o ripristinare le relazioni (con terzi) o altri contatti

dopo la crisi (ove possibile); aiutarlo a comprendere le cause e i fattori scatenanti della crisi per prevenirne la ricorrenza in futuro e poter apprendere da essa; etc.

- **§6.3: Lavorare con persone traumatizzate**

- **6.3.1: Conoscere il lavoro sul trauma:**

- conoscere le possibili cause e gli effetti del trauma e i sintomi del Disturbo Post Traumatico da Stress; conoscere i parametri necessari per poter lavorare con persone in condizioni traumatiche; riconoscere la possibilità di invii del paziente/cliente con un trauma; etc.

- **6.3.2: Lavorare con persone traumatizzate:**

- saper riconoscere le proprie competenze ed i propri limiti nel lavorare con persone traumatizzate; ove sia opportuno inviare il paziente/cliente presso un servizio specializzato per i traumi; se necessario, formarsi in un training specialistico per poter lavorare con persone traumatizzate; etc.

## **Dominio 7**

### **Conclusioni e valutazione della terapia**

Questo dominio riguarda la conclusione e la valutazione della terapia. Si riferisce alla capacità di attivare con scrupolosità e cura la fase finale del percorso terapeutico, prestando la massima attenzione sia ai vissuti del paziente rispetto alle esperienze di “chiusura”, sia ai rischi latenti o manifesti ad esse connessi. È quindi richiesta, al terapeuta, la capacità di gestire la conclusione della terapia esplorando a fondo i sentimenti correlati e restituendo al paziente il significato dell’intera esperienza. Infine lo psicoterapeuta sa documentare, archiviare e valutare l’esperienza secondo i principi e i metodi del proprio approccio clinico e delle buone prassi comunemente accettate.

#### **Lo psicoterapeuta è competente a:**

- **§7.1: Lavorare in vista della conclusione della psicoterapia**

- **7.1.1: Preparare la conclusione della psicoterapia:**

trattare (nei tempi opportuni durante il percorso terapeutico) della possibilità di una conclusione; aiutare il paziente/cliente a riesaminare le diverse fasi del trattamento psicoterapeutico in rapporto agli scopi e agli obiettivi iniziali, e considerando gli sviluppi successivi degli stessi; aiutarlo a riconoscere i progressi compiuti e/o ad evitare svalutazioni; valutare insieme quando potrebbe essere pronto a concludere la psicoterapia; valutare la sua disponibilità ad avviarsi verso la conclusione; aiutare il paziente/cliente a considerare l’inevitabilità di una conclusione delle sedute, e cosa questo comporti; etc.

- **7.1.2: Esplorare i sentimenti rispetto ad altre conclusioni:**

considerare sentimenti, ansie e fantasie non consapevolizzate riguardo a “conclusioni”, “perdite”, “separazioni” ed “abbandoni”; cercare di evitare “acting out” o conclusioni premature; valutare il livello, raggiunto nella psicoterapia, di “individuazione”, “indipendenza”, “autonomia” e/o di “auto-regolazione”; etc.

- **7.1.3: Individuare i possibili rischi o difficoltà:**

saper riconoscere quei casi in cui la persona potrebbe venir turbata dalla conclusione della psicoterapia e gli eventuali rischi che ne deriverebbero; considerare transfert (e controtransfert), e qualunque forma di regressione e/o di dipendenza che potrebbero ritardare (o accelerare) la conclusione; esaminare eventuali conclusioni premature e i problemi non consapevolizzati che potrebbero esservi sottesi; esplorare i bisogni del paziente/cliente dopo la conclusione della terapia, l’opportunità di sedute di follow up, o il bisogno di mantenere eventuali forme di contatto non-terapeutico o non del tutto terapeutico; ove opportuno, discutere le implicazioni di una conclusione pianificata (o non pianificata) col proprio supervisore, e col responsabile di servizio; etc.

- **§7.2: Saper gestire la conclusione della psicoterapia**

- **7.2.1: Gestire la conclusione:**

accompagnare il paziente/cliente nell’affrontare una conclusione della psicoterapia che sia stata (a) negoziata; (b) decisa in un momento in cui la psicoterapia sembri ragionevolmente sufficiente per lui; (c) in una modalità che protegga lui (e altri) da rischi o pericoli, che sia relativamente libera da influenze controtransferali riguardo a “perdite” o

“conclusioni”; (d) che consenta al materiale non ancora elaborato di emergere; (e) che permetta la chiusura in modo non forzato; lavorare in modo collaborativo col paziente/cliente per concordare, nella misura del possibile, una conclusione della psicoterapia; etc. (vedi anche §2.4.3).

○ **7.2.2: Revisionare il processo:**

incoraggiare il paziente/cliente a esaminare il suo processo psicoterapeutico lungo il corso della terapia e a considerare speranze e progetti futuri; discutere dei cambiamenti nella percezione di se stesso e degli altri, della famiglia, delle strutture culturali e sociali, dei problemi di potere ed autostima nelle relazioni, e delle questioni che riguardano attaccamento e indipendenza; esplicitare, ovvero sostenere il paziente nell'integrazione di quelle problematiche che potrebbero non aver trovato soluzione nel corso della psicoterapia; etc.

○ **7.2.3: Identificare problemi, pensieri e sentimenti:**

trattare problemi, riflessioni, sentimenti ed implicazioni riguardo ad altre “fini”, “conclusioni”, “separazioni” o “distacchi”, etc.; sviluppare insieme al paziente/cliente riflessioni, piani e strategie per poter attuare il cambiamento, prendendo in considerazione la sua situazione e le sue relazioni attuali; esplorare le informazioni di cui il paziente/cliente dispone riguardo alle possibilità di portare avanti il suo processo, ad un eventuale invio, ad un sostegno di follow up, ad eventuali alternative terapeutiche qualora, in futuro, ce ne fosse bisogno, etc.

● **§7.3: Documentare e valutare il corso della psicoterapia**

○ **7.3.1: Documentare il processo della psicoterapia:**

fare una sintesi, custodire ed archiviare una documentazione clinica secondo i criteri clinici, contestuali, legislativi e/o professionali; annotare e documentare, nel modo appropriato, qualunque riduzione dei sintomi, o i diversi indicatori di cambiamento (come: smettere di fumare, di bere alcool, di fare uso di droga, o tornare al lavoro, etc.), registrare anche qualunque altro cambiamento o risultato soddisfacente o insoddisfacente della psicoterapia; etc.

○ **7.3.2: Fare una valutazione della psicoterapia:**

servirsi dei risultati di un assessment caratterizzato da congruenza, coerenza e connessione con la terapia svolta, dei questionari sul soddisfacimento del cliente, degli studi di follow up, etc. per valutare l'efficacia della psicoterapia; redigere un sommario anamnestico del caso, se opportuno; riflettere sul processo della psicoterapia e valutare la propria prestazione professionale, i propri principi come anche la pratica clinica; discutere col proprio supervisore, col responsabile di servizio o con i colleghi degli eventuali errori commessi, come avrebbero potuto essere evitati, quali i processi di apprendimento da attivare, e/o come poter migliorare la propria pratica professionale; etc. (vedi anche §2.4.4).

## **Dominio 8**

### **La collaborazione con altri professionisti**

Questo dominio riguarda la collaborazione con altri professionisti. La capacità di *collaborare* abbraccia molteplici aspetti: in senso più ampio vuol dire sapersi conformare ai codici di etica e deontologia e alle linee guida per una buona pratica professionale. In senso più specifico, conoscere le strutture che forniscono servizi sanitari e i percorsi che il paziente/cliente deve compiere per potervi accedere. *Collaborare* implica anche l'essere informati e cooperare con altri professionisti della salute mentale, in un clima di mutuo rispetto, nonché un impegno attivo al confronto attraverso la partecipazione a simposi, conferenze, incontri di supervisione ed intervisione. Specialmente laddove si lavori all'interno di un team, *collaborare* significa competenza e chiarezza nelle comunicazioni professionali fra colleghi, trasparenza di ruoli e di responsabilità e quindi iniziative concrete qualora si ravvisassero situazioni ambigue, eticamente scorrette o eventuali conflitti di ruolo.

#### **Lo psicoterapeuta è competente a:**

- **§8.1: Collaborare con altri professionisti**

- **8.1.1: Essere informato sul lavoro di altri professionisti:**

essere informato ed aperto verso il lavoro di altri professionisti, specialmente quelli che operano nel campo della salute mentale (psichiatri e altri specialisti, psicologi clinici, infermieri psichiatrici, counsellors, etc.); conoscere le strutture che forniscono servizi sanitari, il settore del volontariato e del privato, e i settori attinenti; essere informato sui percorsi che il paziente/cliente deve compiere per poter accedere ai servizi di salute mentale locali, nazionali e specialistici, tramite l'invio di medici, agenzie e assicurazioni, etc.; avere un'adeguata conoscenza delle diverse risorse e servizi di salute mentale nell'area in cui si opera; conoscere le difficoltà e le procedure che attengono all'accesso, ai costi, alla disponibilità, alle risorse, etc. (vedi anche § 1.1.4).

- **8.1.2: Sviluppare e coltivare rapporti di lavoro collaborativi con altri professionisti:**

impegnarsi attivamente all'interno della comunità professionale; incontrare periodicamente gli altri professionisti a livello di gruppo di colleghi, di eventi locali, di forum regionali, di simposi, di conferenze nazionali e professionali; ove sia opportuno e pertinente, discutere le questioni di lavoro, i problemi e/o le difficoltà, e le possibilità di collaborazione e cooperazione; impegnarsi nella supervisione e intervisione in modo appropriato (vedi anche §8); partecipare attivamente agli interventi relativi alla salute mentale inter-professionali e delle diverse agenzie; collaborare allo scambio di informazioni riguardo ai contatti professionali che potrebbero essere utili; incoraggiare e sviluppare un clima di mutuo rispetto e cooperazione; identificare risorse e reti che potrebbero essere utilizzate a beneficio del servizio, della pratica professionale e quindi del paziente/cliente; etc.

- **8.1.3: Comunicare in modo efficace con altri professionisti:**

comunicare in modo chiaro, efficace ed adeguato informazioni, consulenze, istruzioni e/o opinioni professionali ai colleghi e ad altri professionisti, come anche al paziente/cliente, ai suoi familiari e a coloro che se ne prendono cura; essere consapevoli e

saper utilizzare diverse competenze comunicative, compreso il comportamento non-verbale e il linguaggio del corpo, specialmente nei casi in cui ci siano differenze di educazione, di cultura, di età, di etnicità, di genere, di convinzioni religiose, di status socio-economico, di competenze, di linguaggio; essere capace di comunicare informazioni chiare ed aperte (imparziali) riguardo alle diverse forme di trattamento, di stili di psicoterapia, di approcci e di interventi; etc.

- **§8.2: Saper lavorare all'interno di un team**

- **8.2.1: Essere parte di un team di lavoro:**

dove sia necessario chiarire i ruoli specifici e le responsabilità proprie e degli altri membri del team; trattare della delega dei compiti e dei carichi di lavoro con gli altri membri del team; riconoscere squilibri di posizione e prendere misure comuni per evitare abuso o sfruttamento; evitare, ove possibile, doppi ruoli e assumere iniziative concrete per garantire che siano minimizzati eventuali conflitti di interesse; contribuire ad assicurare che i membri del team operino per massimizzare i risultati terapeutici; riflettere e discutere apertamente sulle prestazioni e il funzionamento del team; stabilire un contesto di riferimento per un sostegno professionale e per ricevere consiglio, aiuto, supervisione, quando sia necessario; avere un comportamento reciproco chiaro e rispettoso, verso i pazienti/clienti; aderire ad un modello etico e ai principi per una buona pratica terapeutica; conformarsi a tutta la legislazione pertinente, ai codici di etica e di deontologia, alle linee guida per la pratica professionale e ai principi operativi interni; programmare e seguire politiche e strategie per collaborare con altri gruppi di professionisti e agenzie; etc.

- **8.2.2: Gestire i comportamenti scorretti dei membri del team o dei colleghi in modo appropriato:**

comunicare ai colleghi, in privato e in modo riservato, la propria preoccupazione riguardo al loro comportamento professionale, alla loro effettiva competenza, a modalità d'intervento o a relazioni che potrebbero condurre ad una condotta professionalmente scorretta, ad una violazione del codice etico o ad un abuso di potere; in caso di ulteriori dubbi o quando manchi una risposta adeguata da parte del collega, contattare il suo responsabile di servizio, o comunque chi abbia la responsabilità di valutare questi aspetti professionali, assicurando che ciò venga fatto senza dolo e, per quanto possibile, in via confidenziale; seguire le linee guida pertinenti e i codici di etica e di comportamento; non ignorare e non limitarsi a tollerare alcuna condotta scorretta, abuso di potere, mancanza di rispetto o pregiudizio; etc.

## **Dominio 9**

### **Utilizzo della supervisione, dell'intervisione e della valutazione critica**

Questo dominio descrive le competenze necessarie per impegnarsi in una revisione periodica e continuativa della pratica professionale. Viene sottolineata l'importanza di questo processo, inteso come fondamentale per ogni psicoterapeuta, anche se esperto: la necessità del confronto professionale sul proprio lavoro clinico non dipende infatti solo dal grado di esperienza, ma è un elemento costitutivo e fondante la buona pratica terapeutica. Questo confronto può avvenire attraverso la supervisione e la intervizione fra pari, deve avere caratteristiche di continuità ed essere calibrato sulla base delle necessità, difficoltà e problemi che emergono nella pratica clinica.

#### **Lo psicoterapeuta è competente a:**

- **§9.1: Impegnarsi in una revisione periodica della pratica professionale**

- **9.1.1: Essere consapevole del bisogno di supervisione e provvedere ad un'adeguata supervisione:**

trovare un supervisore qualificato e con esperienza (o un gruppo di supervisione fra pari [intervisione]); esplicitare chiaramente i criteri della supervisione/intervisione (inclusa la frequenza, i rispettivi ruoli, gli obiettivi, i confini della privacy, e – dove necessario – costi e responsabilità); essere aperto riguardo alla propria competenza e al bisogno di supervisione; esser consapevole che lo scopo della supervisione è quello di migliorare la qualità della psicoterapia che il paziente/cliente riceve; assicurarsi che la supervisione/intervisione sia conforme alle linee guida nazionali, professionali e del servizio; etc.

- **§9.1.2: Effettuare la supervisione:**

effettuare la supervisione in modo sistematico, ad un livello e ad una frequenza adeguati alla natura del proprio lavoro clinico; utilizzare la supervisione in modo efficace; riesaminare l'effetto della propria formazione, delle proprie convinzioni, atteggiamenti e comportamenti sul lavoro clinico e sulla relazione con il paziente/cliente; essere adeguatamente aperto e trasparente col proprio supervisore e con i colleghi riguardo alla tipologia del proprio lavoro clinico; riferire riguardo al proprio lavoro clinico in modo aperto ed onesto; focalizzarsi sugli aspetti più importanti del materiale clinico riportato; impegnarsi attivamente in discussioni aperte che riguardino il lavoro clinico; evitare comportamenti di chiusura, aggressivi o difensivi; lavorare in modo collaborativo con supervisori (e/o colleghi); riflettere sul feedback che viene offerto e integrare nel processo terapeutico insight e suggerimenti; apprendere attivamente dalla supervisione utilizzando i suggerimenti e gli approfondimenti bibliografici consigliati; ampliare le proprie conoscenze e il proprio sviluppo professionale; etc.

- **9.1.3: Adattare la supervisione:**

incrementare o ridurre la supervisione in base al carico di lavoro; monitorare la qualità della supervisione, se adeguata alle proprie esigenze personali e professionali; impegnarsi in una supervisione specialistica di fronte a casi particolarmente complicati o non familiari, o qualora si intravedano particolari rischi (per il paziente/cliente o per se stesso); incrementare la supervisione in caso di difficoltà personali, di conflitti col

paziente/cliente, di relazioni confuse, di reclami, etc.; se necessario e opportuno, cambiare il supervisore o le modalità di supervisione, dopo aver riflettuto e averne discusso in modo oculato; assumersi la responsabilità che la propria supervisione/intervisione sia condotta al miglior livello possibile; etc.

○ **9.1.4: Garantire una verifica della propria pratica:**

(ove sia opportuno) individuare criteri e strumenti di valutazione pertinenti; periodicamente (almeno una volta all'anno) saper verificare in modo sistematico gli esiti e l'andamento complessivo dell'attività.

## **Dominio 10**

### **Etica e sensibilità culturali**

Questo dominio descrive le competenze implicate nel rapporto fra la professione psicoterapeutica e lo sfondo etico, socio-culturale e politico. Viene descritta la conoscenza da parte dello psicoterapeuta della legislazione, dei principi etici e dei codici deontologici relativi alla sua professione e la sua capacità di operare in linea e nel rispetto degli stessi.

La sua professionalità va collocata nell'orizzonte socio-culturale specifico, sottolineando la rilevanza delle variabili connesse a differenze sensibili in tali ambiti. Si evidenzia infine la complessità del rapporto fra sfondo sociale, culturale, politico e psicoterapia e l'evoluzione della stessa in rapporto ai cambiamenti storici e sociali.

#### **Lo psicoterapeuta è competente a:**

- **§10.1: Operare all'interno di una cornice etica**

- **10.1.1: Conoscere le linee guida professionali ed etiche e i codici deontologici:**

essere consapevole della legislazione nazionale relativa all'esercizio della professione nel campo della salute mentale; dei codici deontologici e delle dichiarazioni sui principi etici, sia nazionali che europei, in merito alla psicoterapia e all'esercizio delle buone pratiche nella salute mentale; conoscere i principi deontologici che attengono alla propria specifica modalità psicoterapeutica; etc.

- **10.1.2: Applicare le linee guida etiche e professionali:**

attingere dalla conoscenza delle linee guida professionali ed etiche e dei codici deontologici e saperli applicare; rispettare i confini etici, professionali e contrattuali nella relazione col paziente/cliente; ottenere chiedere al paziente/cliente il consenso informato per il percorso e gli interventi terapeutici; salvaguardare gli interessi del paziente/cliente, specialmente quando si lavori con altri professionisti, con membri di un gruppo di lavoro o con membri della sua famiglia; saper riconoscere i limiti della propria competenza, delle proprie capacità e della propria esperienza e impegnarsi in un training adeguato per poterle perfezionare; mantenere la privacy riguardo al paziente/cliente ma saper valutare i casi in cui è necessario fare un'eccezione; assicurarsi che la propria pratica professionale sia al livello degli standard più elevati; mantenere standard adeguati di condotta personale; etc.

- **10.1.3: Saper gestire le difficoltà etiche:**

saper individuare i potenziali problemi, le questioni etiche dubbie o le contraddizioni tra vari codici deontologici, o tra le esigenze etiche e quelle di lavoro; esser consapevole dei problemi che si creano potrebbero creare in caso di relazioni terapeutiche con colleghi, supervisionati, allievi, dipendenti o subordinati; utilizzare la supervisione, o una consulenza adeguata, per chiarire eventuali difficoltà di questo tipo; analizzare e discutere nel modo più opportuno le difficoltà etiche complesse con supervisori, colleghi o membri della commissione etica della propria associazione professionale; riconoscere i casi di condotta scorretta da parte di altri terapeuti o colleghi e prendere le opportune misure (incluso un eventuale consulto); sapersi fermare nella propria attività professionale e cercare un supporto adeguato quando si superi un proprio limite o si viva una situazione di fragilità personale o ci si trovi in una situazione eticamente scorretta; prendere quindi i

provvedimenti necessari affinché la propria condotta professionale rimanga correttamente etica; etc.

- **§10.2: Saper lavorare con le differenze sociali e culturali**

- **10.2.1: Essere consapevoli delle differenze sociali e culturali:**

riconoscere la propria posizione culturale e sociale e i sistemi di convinzioni e valori che ne derivano; riconoscere le possibili differenze culturali e sociali, e i loro effetti, rispetto ai singoli pazienti/clienti, specialmente se provengono da una posizione sociale o culturale diversa; riconoscere le differenze sociali e culturali rispetto alla classe, al genere, all'etnicità, alle origini, all'età, alla religione, alla politica, etc.; saper riconoscere che talvolta i sistemi sociali e culturali diversi dai propri possono essere confusi col disagio mentale; considerare come le diverse questioni sociali e culturali possono influenzare il benessere psicologico; comprendere come eventi storici traumatici (guerra, immigrazione, disastri naturali, discriminazione, etc.) possano avere influenze diverse su persone diverse; etc.

- **10.2.2: Riconoscere le differenze culturali e sociali:**

aver rispetto degli obiettivi personali, dell'identità, del sistema di valori del paziente/cliente ed esser consapevole di quale impatto possa avere su di lui il proprio approccio terapeutico; esplorare col paziente/cliente come vede e come vive il rapporto con se stesso, con gli altri, le questioni sociali e culturali e il proprio sistema di valori; sostenere la visione del paziente/cliente e i suoi sistemi di valori, anche quando siano differenti dai propri; saper riconoscere i propri limiti quando si lavori a contatto con differenze sociali e culturali; etc.

- **10.2.3: Saper trattare le difficoltà sociali e culturali:**

acquisire una conoscenza specifica e informazioni più approfondite e richiedere una supervisione adeguata (ove sia opportuno), quando si lavori con differenze culturali e sociali rilevanti; considerare che alcune popolazioni a cui il paziente/cliente appartiene hanno subito traumi significativi in condizioni di discriminazione ed oppressione; saper riconoscere che la propria identità sociale e culturale può avere un effetto significativo sul paziente/cliente; se opportuno, considerare la possibilità di un invio a colleghi che condividano lo stesso background sociale e culturale; riconoscere eventuali barriere sociali, culturali e politiche che rendano difficoltoso l'accesso alla psicoterapia e promuoverne l'accessibilità; lavorare con gruppi di sostegno sociale e culturale, con specialisti del settore, traduttori e altre risorse disponibili per cercare di mitigare le difficoltà sociali e culturali; etc.

- **§10.3: Il contesto sociale, culturale e politico della psicoterapia**

- **10.3.1: Essere consapevole del contesto sociale, culturale e politico della psicoterapia:**

riconoscere come il campo della salute mentale risenta del contesto sociale, politico e culturale e come esso sia stato e sia considerato in modi differenti nei diversi periodi storici e nelle diverse culture; conoscere le implicazioni sociali, culturali e politiche relative al rapporto fra salute mentale e disagio mentale, fra psicologia sociale e psicologia della salute mentale e psicopatologia, fra modello "medico" allopatico e modello bio-psico-sociale e modello "olistico", etc.; essere informato riguardo ai temi interculturali e al dibattito sulla salute mentale e alla disabilità; etc.

○ **10.3.2: Conoscere le tendenze attuali nella psicoterapia:**

saper cogliere il significato delle tendenze attuali e del dibattito sull'offerta di servizi di salute mentale; essere aggiornato sui cambiamenti di tendenze sociali, culturali e politiche riguardo alla psicoterapia (per es. la psicoterapia in quanto attività che possa essere esercitata solo da psicologi e psichiatri in rapporto alla psicoterapia in quanto professione indipendente, parallela a psicologia e psichiatria); essere consapevole del pensiero "post-moderno" sulla psicoterapia (per es. centrata sul focus, sulla resilienza, sull'esternalizzazione del problema, etc.); considerare l'interazione delle diverse teorie: cognitivo-comportamentale, psicodinamica, umanistica, sistemica, etc.; essere consapevole del fatto che sempre più le psicoterapie devono essere "evidence based", devono individuare strumenti appropriati per la valutazione degli effetti, e che c'è un bisogno crescente di ricerca in tutti i campi della psicoterapia; essere consapevole dell'impatto e delle implicazioni per la psicoterapia delle scoperte nel campo delle neuroscienze; etc.

## **Dominio 11**

### **Gestione e amministrazione**

Nel dominio viene sottolineato come il terapeuta comprenda anche la “cura di se stesso” tra le sue competenze professionali. Per questo si fa riferimento ad un concetto di salute personale che è funzione di diversificate variabili e dove particolare rilevanza viene data alla gestione dei propri carichi di lavoro e del proprio livello di stress e alla necessità di scongiurare in vari modi i rischi connessi con gli stati di solitudine professionale.

Viene anche evidenziato come l’attività professionale sia coadiuvata da un adeguato livello di competenza nella gestione dei compiti operativi ad essa connessi, quali ad esempio: l’amministrazione, la contabilità, oltre alla conoscenza delle diverse normative vigenti, implicate in vario modo nell’espletamento dell’attività professionale stessa.

#### **Lo psicoterapeuta è competente a:**

- **§11.1: Gestire la pratica professionale**

- **11.1.1: Saper gestire il proprio carico di lavoro:**

saper riconoscere le proprie capacità; affrontare ciascuna seduta riposato, attento e concentrato; prendere annotazioni adeguate e registrare l’andamento del processo; lasciare uno spazio di tempo sufficiente tra una seduta e l’altra e non eccedere nel fissare le sedute quotidiane per non rischiare di sentirsi sovraccarico o sopraffatto dal lavoro; quando si sia impegnati in altre attività o eventi non-professionali, lasciare ad essi tempo e spazio sufficienti, cosicché la propria pratica professionale non ne resti penalizzata; contemplare un tempo sufficiente per le letture professionali e per una riflessione e revisione personale; etc.

- **11.1.2: Garantire una sana attenzione a se stessi:**

aver cura del proprio benessere; mantenere vivi i confronti e i contatti con i colleghi; mantenersi sani e in forma; impegnarsi in altre attività alternative, hobbies o interessi piacevoli; prendersi pause sufficienti, vacanze e sospensioni dell’attività; nel caso di difficoltà personali o professionali incrementare la supervisione, consultare un collega di fiducia o chiedere consiglio ad un consulente che possa essere di aiuto; etc.

- **11.1.3: Assicurarci un sistema di sostegno adeguato:**

impegnarsi in un’adeguata supervisione, conferenze sui casi clinici e alla revisione del lavoro professionale svolto con i propri pazienti/clienti (vedi anche Dominio 8); mantenersi aggiornati sugli sviluppi professionali, in particolare quelli che attengono alla propria area psicoterapeutica; partecipare a seminari professionali, a simposi e conferenze; abbonarsi a giornali professionali; impegnarsi nella Formazione Professionale Continua (FPC); aggiornare il proprio status professionale attraverso le associazioni professionali; etc.

- **§11.2: Amministrare la professione autonoma**

- **11.2.1: Saper gestire l’attività autonoma, l’amministrazione e la contabilità:**

operare in conformità a tutta la normativa legale, amministrativa, contabile e fiscale – locale e nazionale – applicata a professionisti che gestiscono attività dello stesso tipo;

essere in regola col fisco, la previdenza e gli altri obblighi amministrativi; conoscere la gestione organizzativa, i sistemi di amministrazione e quelli contabili mantenendoli regolarmente aggiornati; pagare gli stipendi dei dipendenti regolarmente; essere informato sulle pratiche commerciali e gli standard etici, rispettosi della cultura e dell'ambiente e, nella misura del possibile, cercare di conformarsi ad essi; etc.

- **11.2.2: Applicare la normativa pertinente:**

conoscere ed applicare le normative vigenti su salute e sicurezza, sull'ambiente e sull'ecologia, in rispetto soprattutto ai materiali di consumo, accertarsi che ci sia un'adeguata copertura assicurativa per i pazienti/clienti, per i dipendenti (se opportuno) e per il pubblico; mantenersi aggiornati sulle esigenze delle proprie associazioni professionali; etc.

- **11.2.3: Assicurarsi che la pubblicità sia eticamente corretta:**

assicurarsi che la pubblicità e tutto il materiale promozionale siano in linea con le normative vigenti, appropriati ed eticamente corretti (cfr. gli Statuti/Dichiarazioni sui Principi etici dell'EAP: §7 Statuti pubblici); etc.

- **§11.3: Gestire ed amministrare correttamente i dipendenti e collaboratori**

- **11.3.1: Conoscere la legislazione sul lavoro e i regolamenti:**

ove occorra, assumere dipendenti in modo conforme alla legislazione e ai regolamenti nazionali in materia di lavoro; conoscere e conformarsi agli standard per la salute e la sicurezza; etc.

- **11.3.2: Gestire e amministrare i dipendenti in modo corretto:**

assicurare eque condizioni di lavoro; supervisionare il personale in modo appropriato, o assicurarsi che questo comunque venga fatto; garantire che non si creino relazioni confuse; garantire che le normative sul personale, i contratti, l'amministrazione e i libri contabili siano aggiornati e adatti allo scopo; etc.

## **Dominio 12**

### **La ricerca**

Questo dominio concerne il tema della ricerca in psicoterapia. È una competenza che si sviluppa lungo due assi fondamentali che riguardano sia la corretta informazione che lo psicoterapeuta possiede nell'ambito delle iniziative di ricerca, che la spinta autonoma ad attivare o collaborare ad iniziative di studio e approfondimento scientifico. In tal senso, la competenza nella ricerca è intesa come uno strumento indispensabile per arricchire il proprio percorso di sviluppo professionale.

#### **Lo psicoterapeuta è competente a:**

- **§12.1: Aggiornarsi sulla ricerca in psicoterapia**

- **12.1.1: Conoscere la ricerca in psicoterapia:**

riconoscere il valore della ricerca quale risorsa indispensabile per il corretto e sempre migliore esercizio della pratica psicoterapeutica; riconoscere quanto la ricerca in psicoterapia abbia compiuto fino ad oggi e quale impatto essa abbia sulla pratica attuale; conoscere i parametri e le metodologie di base della ricerca; conoscere i metodi appropriati di ricerca, specialmente quelli che attengono alla propria modalità di pratica psicoterapeutica; etc.

- **12.1.2: Avvalersi della ricerca in psicoterapia:**

saper impiegare diverse fonti di informazioni (libri, giornali, internet) per aggiornare la propria pratica professionale; avvalersi della ricerca e di altre evidenze di efficacia nella propria pratica; impiegare le scoperte pertinenti provenienti da discipline collegate alle "persone" e utili per migliorare la propria pratica e che sono entrate nell'arricchimento della propria professionalità; saper adattare la propria pratica alla luce degli sviluppi emersi; etc.

- **§12.2: Condurre ricerche appropriate**

- **12.2.1: Partecipare a ricerche pertinenti:**

contribuire alle ricerche sulle evidenze di efficacia delle pratiche professionali e anche su campi connessi alla psicoterapia valutando la propria in modo sistematico e partecipando alle procedure di revisione (vedi anche §9); saper condurre procedure di diagnosi e monitoraggio appropriate nell'ambito del programma di ricerca; saper raccogliere dati ed informazioni in modo sistematico ed appropriato per raggiungere gli obiettivi di ricerca; etc.

- **12.2.2: Organizzare una ricerca in modo appropriato:**

saper pianificare un piccolo progetto di ricerca; conoscere i parametri di riferimento del progetto di ricerca, etici e di sicurezza, e assicurarsi che questi siano rispettati; strutturare la ricerca in modo da poter dimostrare lo scopo della ricerca stessa in modo efficace; consultarsi con gli organi superiori competenti nella supervisione delle procedure di ricerca; etc.

- **12.2.3: Condurre una ricerca in psicoterapia:**

saper intraprendere (almeno) un programma di ricerca su piccola scala; attraverso il programma di ricerca assicurarsi che tutti i soggetti di ricerca siano trattati con cordialità, senza rischi, col massimo rispetto e che la privacy sia pienamente rispettata; presentare o pubblicare i risultati anche se negativi agli organi competenti e in un formato appropriato; etc.

## **Dominio 13**

### **Prevenzione e sensibilizzazione**

Questo dominio riguarda la competenza del terapeuta nell'attività di prevenzione e sensibilizzazione.

È riconducibile a due specifici ambiti di intervento. Il primo, riferito al paziente, prevede la capacità di riconoscere i comportamenti che il paziente stesso mette in atto in maniera disfunzionale e di orientarlo per attivare efficaci azioni finalizzate al cambiamento. In tal senso, la competenza del terapeuta deve stimolare un cambiamento per il paziente che si realizzi in maniera equilibrata rispetto sia al suo contesto familiare che sociale. Il secondo versante concerne l'impegno profuso nella prevenzione verso la comunità sociale. È richiesta una corretta e aggiornata informazione sui possibili fattori di rischio per la salute mentale delle persone, alla quale abbinare azioni mirate di divulgazione, educazione e prevenzione.

#### **Lo psicoterapeuta è competente a:**

- **§13.1: Interventi di prevenzione e sensibilizzazione con il paziente/cliente**

- **13.1.1: Essere consapevole di modelli ricorrenti non funzionali nella storia del paziente/cliente:**

riconoscere, attraverso la psicodinamica e la storia psico-sociale del paziente/cliente, eventuali schemi comportamentali ricorrenti che potrebbero essere o che sono diventati disfunzionali; considerare la possibilità che alcuni dei sintomi manifesti possano sottendere uno schema ricorrente o non funzionale (o un disturbo di personalità o una dipendenza, etc.), che necessita di essere preso in considerazione per prevenire ulteriori disagi; riconoscere il background eziologico dei problemi e dei disturbi psicologici e di salute mentale; conoscere i metodi diffusi e sostenuti dalla ricerca nel campo del sostegno al paziente/cliente per la prevenzione del suo disagio; etc.

- **13.1.2: Sensibilizzare il paziente/cliente ad evitare modelli ricorrenti non funzionali:**

lavorare col paziente/cliente per cercare di comprendere ogni aspetto del suo disagio; aiutarlo a riconoscere ogni emozione non consapevolizzata o sottostante che potrebbe aver influito sul suo disagio; incoraggiarlo a rileggere il suo particolare disagio o problema; aiutarlo a riconoscere che il suo schema, disagio o problema è in qualche modo simile a quello di altre persone, ma nello stesso tempo è unico; cercare di offrire una prospettiva normalizzante che va a sostituire una patologizzante, ove questo sia possibile; promuovere una consapevolezza sia generale che specifica e l'introspezione; esplorare le sue difficoltà ed i suoi problemi, e nello stesso tempo promuovere la crescita dell'autostima ed il benessere personale; incoraggiare la resilienza a qualunque sintomo di disagio mentale e psicologico; aiutare e supportare il paziente/cliente a modificare quei comportamenti disfunzionali e ad acquisirne di più adattivi; promuovere le strategie di sostegno e prevenzione, specialmente quando si lavora verso una progressiva autonomia o verso la fine della relazione terapeutica; etc.

○ **13.1.3: Promuovere il cambiamento nel paziente/cliente tenendo conto del suo contesto (familiare e sociale):**

aiutare il paziente/cliente a riconoscere quali aspetti della sua struttura familiare, delle sue amicizie, dei suoi comportamenti abituali e del suo ambiente lavorativo e sociale siano supportivi e quali disfunzionali; esplorare la possibilità di un diverso atteggiamento e di altre prospettive di valutazione riguardo a se stesso e agli altri e considerare se potrebbero essere più funzionali; aiutarlo a promuovere e consolidare una serie di cambiamenti positivi e di nuovi modelli di comportamento; sostenerlo nell'informare ed educare l'ambiente circostante riguardo a tali cambiamenti; incoraggiarlo a sviluppare una rete psico-sociale e familiare migliore e più supportiva che possa sostenere e rinforzare questi cambiamenti; etc.

• **§13.2: Prevenzione verso la comunità sociale**

○ **13.2.1: Essere consapevole della genesi dei problemi di salute mentale:**

cercare di comprendere come i pensieri, i sentimenti e i comportamenti delle persone siano influenzati dalla presenza attuale, immaginaria, o implicita di altri; cercare di comprendere come e perché le persone sviluppino problemi di salute mentale; e come atteggiamenti rigidi o patologici, condizioni avverse o dannose, sociali e/o politiche, catastrofi ambientali o personali possano consolidarsi in influssi dannosi o problematici; considerare in che misura alcuni fattori sociali di ogni giorno – credenze popolari o religiose, alcol, povertà, rigidità della tradizione, istituzionalizzazione, industrializzazione, atteggiamenti sociali negativi, strutture di potere, sistemi di convinzioni, gruppi, e mass media, etc. – possano essere dannosi sia all'individuo che alla società; etc.

○ **13.2.2: Promuovere un'educazione psico-sociale:**

essere adeguatamente informato, disponibile e capace di comunicare, attraverso conferenze pubbliche, interventi nelle scuole, o esponendo e spiegando (ove sia appropriato) i principali problemi di salute mentale in termini semplici e comprensibili; lavorare con altri professionisti, specialmente operatori o specialisti della salute mentale, assistenti sociali, etc. per promuovere una maggiore consapevolezza riguardo ai problemi più comuni di salute mentale, in un modo non stigmatizzante, aiutare tali professionisti ad identificare il prima possibile le persone con problemi o disagi; aiutarli a de-patologizzare e de-stigmatizzare i problemi ricorrenti di salute mentale; riconoscere e segnalare apertamente i comportamenti, i sistemi, le istituzioni, le pratiche e gli atteggiamenti che siano chiaramente abusivi e/o dannosi per il benessere mentale delle persone; etc.

○ **13.2.3: Impegnarsi attivamente in progetti destinati a ridurre o prevenire i problemi di salute mentale:**

comprendere la necessità che i professionisti della salute mentale siano impegnati nell'ambiente, nella società e nella politica; sostenere, promuovere o assistere i gruppi locali, nazionali e internazionali, le organizzazioni di volontariato e di beneficenza che si dedicano alla promozione di cambiamenti costruttivi ambientali, sociali, psicologici e/o politici; impegnarsi attivamente nella prevenzione dei problemi di salute mentale e psicologici e nella promozione di cambiamenti più favorevoli, etc.