

La **psicoterapia** è una specializzazione sanitaria riservata a Medici e Psicologi iscritti ai rispettivi Ordini professionali (ordine dei medici o Ordine degli Psicologi) e in Italia si consegue mediante un percorso formativo presso Scuole di specializzazione universitarie o in Scuole di specializzazione private legittimate - da una Commissione di controllo del MIUR Ministero dell'Università e della Ricerca - ad erogare formazione specialistica.

Con la parola *psicoterapia* ci si riferisce generalmente alla "cura dell'anima" (terapia della psiche), ma noi preferiamo il significato meno usuale ma più corretto di terapia *attraverso* la psiche, di "cura attraverso l'anima".

La psicoterapia è infatti una cura di tutta la persona, realizzata con strumenti quali la parola, l'ascolto attivo, il pensiero, la relazione, l'ermeneutica, nella finalità del cambiamento consapevole dei processi psicologici dai quali dipende il malessere o lo stile di vita inadeguato e connotati spesso da sintomi come ansia, depressione, fobie, disturbi psicosomatici, perdita di significato, ecc..