

Alle origini della Psicologia

Di Marzia Sellini

Un viaggio tra storia, scienza e miti per comprendere la vera natura della psicologia e il ruolo dello psicologo oggi



Oggi sentiamo tanto parlare di **psicologia** ed abbiamo molti professionisti che praticano alcuni saperi ma vi siete mai chiesti che è la Psicologia?

Voglio spendere alcune parole, in questo articolo, per illustrare e chiarire alcuni concetti di questa splendida disciplina.

Innanzitutto se seguiamo l'etimologia del termine "psicologia" scopriamo che essa deriva dal greco antico: **psyché** (ψυχή), che significa "anima" o "spirito", e **logos** (λόγος), che si traduce con "discorso" o "studio". Pertanto, la psicologia può essere definita letteralmente come lo "**studio dell'anima**", "il discorso dell'anima". La cura dell'anima, avveniva a quel tempo, grazie alla cura dei discorsi, con la formulazione di bei discorsi, con l'estetica della parola.

Socrate dichiara: "L'anima, o caro, si cura con certi incantesimi, e questi incantesimi sono i discorsi belli." (Platone, Carmide)

In quel mondo antico, le persone si rivolgevano al tempio di **Delphi**, un complesso religioso risalente al IV secolo a.C., noto per la sua lucentezza. Su questo edificio sacro era inscritta un'antica massima "**Conosci te stesso**" (in greco antico, *gnōthi sautón*), precetto che esortava all'autoconsapevolezza, all'auto-riflessione e alla comprensione dei propri limiti e potenzialità e che, secondo filosofi come Socrate, porta a una vita più felice e all'equilibrio personale, poiché permette di allineare le proprie aspirazioni ai propri bisogni, vivendo in modo più appagante.

Ma non si pensi che tale principio filosofico fosse da intendersi in modo meramente personale, tali acquisizioni venivano infatti condivise con la **Pizia**, o **Pitia** (in greco antico: Πυθία *Pythía*) detta pure **Oracolo di Delfi**, la sacerdotessa di Apollo, la quale, all'interno del tempio, forniva responsi divinatori e custodiva l'**onfalo**, una pietra di valore, l'ombelico del mondo, su cui la sacerdotessa sedeva.

Nel corso del tempo e attraverso le parole di autori diversi, entrambe queste parole assumono altri significati, per esempio, **psyché** viene usata anche per significare "soffio vitale" o "respiro", collegandosi all'idea del respiro come elemento vitale; mentre **logos** significa anche "ragionamento", "scienza". Così la psicologia emerge anche come "lo studio della mente", ed anche come quella "scienza che ha a che fare col respiro, col soffio vitale"...

Nel **XI secolo**, secondo alcune fonti, fu **Rodolfo Goclenio**, un filosofo, ad introdurre il termine "Psicologia" per definire lo studio dell'anima appunto; secondo altre fonti invece il termine fu coniato per primo da **Filippo Melantone**, un umanista, un teologo ed astrologo tedesco, nel 1520. L'uso estensivo di tale parola la si deve a **Christian Wolff**, allievo di **Gottfried Wilhelm von Leibniz**, il quale distingueva la

psicologia empirica, antesignana della psicologia sperimentale, e la **psicologia razionale**. La prima si sarebbe dovuta occupare di determinare leggi psicofisiche universali ricavate dall'esperienza e dal metodo scientifico, mentre la seconda dell'essenza dell'anima e delle sue facoltà, attraverso il metodo razionale, proprio della disciplina filosofica.

Facciamo un salto nei tempi ed arriviamo al **1879**, è a questa data che il mondo accademico fa risalire la nascita della psicologia, intesa come **scienza moderna**. In quella data **Wilhelm Wundt** fondò a **Lipsia** il primo laboratorio di psicologia, in quel momento nasce la **psicologia empirica o sperimentale**. E fu proprio Wundt per primo, ad attivare un laboratorio e ad utilizzare il **metodo scientifico** applicandolo allo studio degli esseri umani e delle loro funzioni psichiche (attenzione, concentrazione, memoria, pensieri, linguaggio, emozioni, motivazione, personalità, conscio, inconscio e coscienza).

Rammentiamolo qui, il **metodo scientifico** si basa sull'osservazione, la definizione di ipotesi, la costruzione di un esperimento, la raccolta e l'analisi dei dati ed infine la comunicazione dei risultati. I criteri del metodo scientifico sono la **verificabilità**, la **falsificabilità** delle ipotesi, l'**evidenza empirica**, la **logica stringente** e la **riproducibilità**.

A questo dobbiamo aggiungere che la psicologia non si è fermata, subisce un'ulteriore metamorfosi, ha compiuto un'evoluzione in **epoca postmoderna** alla fine del secolo scorso e l'inizio di quello attuale. Mutamenti storici, sociali, economici, geopolitici, innovazioni tecnologiche mutano l'essere umano, che è anche determinato storicamente e grazie alle acquisizioni che ci derivano dalla **filosofia del linguaggio**, dalla **fisica quantistica** emerge un nuovo paradigma, definito **antropomorfo** (**Alessandro Salvini**).

Si comincia a dire che l'essere umano è un **soggetto attivo nella costruzione dei significati** che attribuisce agli eventi, che **la mente non sta solo nella testa del singolo ma emerge nelle relazioni**, che **differenze culturali** possono connotare diversamente le esperienze e che la comprensione di un certo gruppo passa anche attraverso la comprensione delle regole che regolano la condotta di quel particolare insieme di individui.

Cito alcuni degli autori più importanti di questa svolta paradigmatica: **Paul Watzlawick**, **George Kelly**, **Jerome Bruner**, **Gergen**, **Rom Harré**, **Marco Vinicio Masoni**, **Gaetano de Leo**, **Alessandro Salvini**, **Diego Romaioli**, **Marzia Sellini**.

Arriviamo così alla **svolta narrativista**, per cui **i problemi e le affezioni umane, appartengono alle storie**.

Aggiungiamo un ultimo punto, la scienza oggi si avvale di approcci diversi, quello **nomotetico** sviluppa una concezione generica e generale degli esseri umani, quello **ideografico** valorizza e sottolinea la soggettività dell'esperienza umana.

La **psicoterapia** è quel particolare ambito della Psicologia che si occupa ed interessa di sofferenza, affezioni, esperienze disagiate e che **aiuta a cambiare, aggirando le resistenze**.

Miti, pregiudizi e false credenze della psicologia

La **Psicologia non è la Psichiatria**, che spiega comportamenti ignoti, inusuali, bizzarri che gli esseri umani, talvolta, mettono in atto, riducendo il comportamento ad un'alterazione chimica del cervello. La Psicologia riconosce che abbiamo un cervello che permette le facoltà mentali ma **non intende queste come dei meccanismi**.

Lo **psicologo non cura i matti**. Lo psicologo ascolta, capisce, chiarisce, spiega, informa, sente, comprende, racconta, indica, consiglia, prescrive e soprattutto dialoga.

Lo **psicologo non aggiusta menti**, nemmeno manipola. Comunica ed influenza le idee, questo sì, e la

comunicazione è fatta di **processi di influenzamento** ai quali tutti noi siamo sottoposti.

Lo psicologo non è per i deboli, è semmai per le persone **sensibili**, che oltre alla componente razionale, avvertono, sentono emozioni, riconoscono esperienze estetiche, colgono che **c'è altro oltre l'ovvio ed il visibile**.

“Io sono fatto così e non posso cambiare”. Nemmeno **Pinocchio**, il burattino di legno, è rimasto uguale a sé stesso. **Si cambia**, perché il mondo invita a cambiare. Non riconoscere il vento del cambiamento può essere altrettanto un problema.

“Nessuno può capirmi o può capire il mio dolore”. Forse non hai ancora trovato qualcuno che è riuscito a farlo, ma questo non significa che non accadrà mai. A volte è proprio questo il vero problema: **non troviamo qualcuno a cui raccontarci o disposto ad ascoltare senza giudicare**. Lo psicologo si occupa anche di questo.

“È impossibile risolvere problemi concreti solo parlando”. Pensate che senza la teoria il ferro non galleggia. Ed anche Dio ha dato ad Adamo il potere di **dare nomi alle cose**, col linguaggio che è **astrazione**.

Parlare con gli amici aiuta, ma non sempre è sufficiente per risolvere certi problemi, e **gli amici di alcuni temi non sono esperti**.

DATA DI PUBBLICAZIONE: 08/11/2025 - AGGIORNATO IL 14/03/2026 ALLE 02:00

2026 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA [GLACOM®](#)