

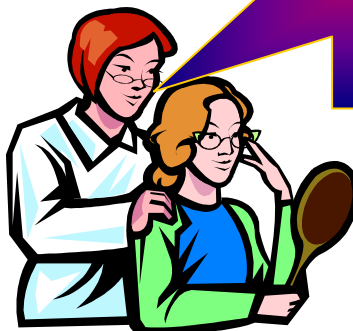
Il Counseling

"Ti dono questo oggetto:
c'è scritta
la **FORMULA MAGICA**
che ti aiuterà a risolvere i
tuo problemi"



"ma non c'è scritto
niente.....vedo
solo me stessa"

Infatti...
**SEI TU STESSA
LA FORMULA MAGICA.**
Tutti abbiamo grandi
potenzialità innate basta
guardarsi dentro;
ora cerchiamo insieme la
tua nuova via.



Idea e grafica delle vignette :
LUIGI FARINA 😊

Il Counseling nella relazione d'aiuto

Carl Rogers¹ sosteneva che “.....se una persona si trova in difficoltà, il modo migliore di venirle in aiuto non è quello di dirle esplicitamente cosa fare, quanto piuttosto di aiutarla a comprendere la sua situazione e a gestire il problema prendendo, da sola e pienamente, le responsabilità delle proprie scelte e decisioni <...> gli individui hanno in se stessi ampie risorse per auto-comprendersi e per modificare il loro concetto di sé, gli atteggiamenti di base e gli orientamenti comportamentali. Queste risorse possono emergere quando può essere fornito un clima definibile di atteggiamenti psicologici facilitanti²”

¹ Carl Rogers (Chicago, 8 gennaio 1902 – San Diego, 4 febbraio 1987) è stato uno psicologo statunitense, fondatore della terapia non direttiva e noto in tutto il mondo per i suoi studi sul counseling e la teoria della personalità e del comportamento. Egli è un rappresentante della psicologia umanistica, la quale parte dal concetto di sé (self).

La teoria della personalità e del comportamento di Rogers prende spunto sia dalla psicologia umanistica che dall'attività clinica nel settore della consulenza e della psicoterapia. Rogers ha fondato il modello della terapia centrata sul cliente e ha formulato una serie di tesi in riferimento allo sviluppo della personalità; queste tesi muovono dalla convinzione che l'uomo è abitato da una tendenza verso lo sviluppo di tutte le sue potenzialità, chiamata *tendenza attualizzante*.

Secondo Rogers la struttura del sé scaturisce dall'interazione con l'ambiente geografico e sociale circostante. Il bambino vive in un contesto di vita che comprende la realtà mutevole e lentamente interiorizza tutte le esperienze che vengono considerate significative. Egli interiorizza valori, che possono essere da lui sperimentati direttamente o anche assunti dagli altri. Nel corso della vita nel sé vengono accettate solo le esperienze che si armonizzano con il concetto di sé preesistente, mentre tutte le altre vengono negate o interiorizzate in maniera distorta. Mediante tali meccanismi vengono perciò acquisiti anche una serie di stereotipi e preconcetti che influenzano il pensiero e la vita del soggetto fino all'età adulta.

²Rogers, C. (1951) *Client-centered therapy: its current practice, implications, and theory*, Boston, Houghton Mifflin Company

Ciò avviene all'interno della relazione d'aiuto tra Cliente e Counselor. Tale contesto offre il sostegno necessario per far fronte alla situazione di crisi. Proprio all'interno del rapporto di condivisione la persona riscopre e matura le potenzialità per riconoscere nel disagio una nuova opportunità di crescita e riconquistare il benessere.

Capire i bisogni di chi sta di fronte; accogliere, accettare ed essere autentici: in questa abilità si distingue chi fa Counselling. Non si tratta di un intervento sulla patologia, ma si tratta di una trasmissione di abilità atte a facilitare lo sviluppo delle potenzialità che ognuno di noi (sani, ammalati,) porta dentro sé. Molte sono le problematiche esistenziali che rendono difficoltoso il rapporto con sé e gli altri e spesso queste problematiche minano il benessere psicofisico.

Tratteremo maggiormente proprio a questo proposito il Counseling di Psicotesi.

Il Counseling quindi, mira ad estrapolare, potenziare e fortificare le risorse innate, naturalmente insite nella persona, fornendo il necessario sostegno e restituendo capacità e forza di reagire.

Il Counseling è da considerarsi un'attività professionale che tende ad orientare, sostenere e sviluppare le potenzialità della persona promuovendone atteggiamenti attivi, propositivi e stimolando le capacità di scelta; incoraggia il superamento di problemi non specifici (prendere decisioni, migliorare le relazioni interpersonali, scegliere un nuovo stile di vita, aiutare a trovare una migliore qualità della vita, superare le difficoltà che emergono da un cambiamento) e contestualmente

circoscritti (famiglia, lavoro, scuola). Ha un'origine piuttosto recente (benché molti insegnamenti che contiene siano conosciuti e praticati dagli esseri umani fin dalle origini della civiltà).

Il Counseling vero e proprio nasce fra gli anni Cinquanta e Settanta nei paesi anglosassoni, dove trova utilizzo nei servizi sociali e di orientamento, inizialmente soprattutto nel reinserimento dei reduci di guerra. In Italia arriva fra gli anni Ottanta e Novanta, e nel nostro paese, come nel resto dell'Europa, sta oggi conoscendo una rapida diffusione ed ampliamento dei suoi campi di applicazione. Nonostante una copiosa letteratura si soffermi ad illustrarne le basi storico-teoriche e le applicazioni pratiche, il Counseling non dispone ancora di un sistema teorico universalmente condiviso e non gode di pieno riconoscimento a livello sociale, culturale e legislativo.

Si tratta comunque di una disciplina che include al suo interno elementi tratti dalle scienze psicologiche, filosofiche, sociologiche e pedagogiche che lo costituiscono in misura variabile a seconda degli orientamenti di riferimento o indirizzi d'appartenenza dei vari operatori della professione. Il modo migliore per iniziare a delineare la figura del

Counseling e di conseguenza del Counselor è quello di prendere le mosse dall'etimologia stessa del termine "counseling".

Il termine **Counseling** (o anche *counselling* secondo l'inglese britannico) deriva dal verbo inglese *to counsel* che risale a sua volta dal verbo latino *consulo-ĕre*, traducibile in "consolare", "confortare", "venire in aiuto". Quest'ultimo si compone della particella *cum* ("con",

"insieme") e *solĕre* ("alzare", "sollevare"), sia propriamente come atto che nell'accezione di "aiuto a sollevarsi".³

È omologo un altro verbo latino: *consulto-āre*, iterativo di *consultum*,⁴ participio passato di *consulo*, col significato di "consigliarsi", "deliberare", "riflettere". Ciò pone il termine tra le forme del verbo italiano "consultare" come ricorso a competenze superiori per necessità contingenti. La traduzione di *Counseling* nell'italiano "consulenza"⁵ è controversa in quanto un altro termine, *consulting*, ha in inglese il medesimo significato⁶. È altresì problematica la sua traduzione con "consiglio". La similarità linguistica tra le parole "*counseling*" e "consiglio" può infatti trarre in inganno. Secondo Pagani «[...] *uno degli elementi distintivi del counseling rispetto alla situazione del consiglio è che, nel primo caso, la relazione si svolge con un esperto ed è finalizzata alla ricerca di una strategia per rendere possibili scelte o modifiche, nel secondo caso, invece, la relazione è paritaria e consiste nel suggerire [...]»*.⁷

3)Devoto, G. (1968) *Avviamento all'etimologia italiana*, Firenze, Le Monnier

4)cfr. il significato della locuzione *Senatus consultum ultimum*

5)Consulenza è detta propriamente la prestazione professionale di un *consulente*, una persona che, avendo accertata esperienza e pratica in una materia, consiglia e assiste il proprio cliente nello svolgimento di atti, fornisce informazioni e pareri. Compito del consulente è quindi, una volta acquisiti gli elementi che il cliente possiede già, di aggiungervi quei fattori della sua competenza, conoscenza e professionalità che possono promuoverne sviluppi nel senso desiderato; in tale contesto è sostanziale il rapporto di fiducia tra il committente e chi fornisce consulenza. Tale fiducia può fondarsi su un rapporto consolidato, sulla notorietà del consulente o sui titoli accademici e professionali che egli possiede.

6)Terzi, M. G., voce *Counseling* in: AA.VV. (2000) *Enciclopedia di Repubblica*, Torino, UTET

7)Pagani, P. L. (1998) *I principi dell'incoraggiamento*, Milano, Franco Angeli

Differenze tra <i>Counseling</i> e Consiglio	
Consiglio	Counseling
Rapporto paritario	Rapporto con un esperto
Accordo sul tema	Ricerca di una strategia
Fattori interni	Fattori esterni
Suggerire scelte o modificazioni	Rendere possibili scelte o modifiche

Schema 1 - Differenze tra *counseling* e consiglio

Nel 1951 la parola *Counseling* è usata da Carl Rogers per indicare una relazione nella quale **il cliente** è assistito nelle proprie difficoltà **senza rinunciare alla libertà di scelta e alla propria responsabilità**; Roger ha contribuito a definire le caratteristiche del Counseling come lo conosciamo oggi, ovvero di "colloquio centrato sul cliente"⁸ ed attento alla persona più che al suo problema. Il Counseling, è dunque una disciplina incentrata sulla **relazione d'aiuto** all'altro ma dispone di caratteristiche, abilità e tecniche che lo differenziano dalla consulenza alla persona o ai gruppi.

Scopo della relazione d'aiuto:

Il ruolo del cliente

- acquisizione dell'abilità di gestione dei propri problemi e dei propri disagi all'interno del setting protetto e della relazione Counselor-Cliente

8)Rogers, C. (1951) *Client-centered therapy: its current practice, implications, and theory*, Boston, Houghton Mifflin Company,

imparando ad utilizzare le risorse personali naturalmente presenti in ognuno di noi. All'interno della relazione d'aiuto è possibile sviluppare la capacità di compiere scelte, di aumentare la consapevolezza di sé, di autosostenersi divenendo attori responsabili della propria vita.

- riacquistare benessere e senso di capacità di gestire la propria vita in modo autonomo ed efficace .

Il Counselling implica che il focus della relazione d'aiuto sia posto sulle risorse, sulle potenzialità individuali e non sul disagio, sulla malattia.

Per questo, il Cliente è ritenuto “partner attivo” del Counselor ed il processo volto al recupero del benessere diviene obiettivo comune, raggiungibile mediante la cooperazione ed il desiderio di percorrere “insieme”, ciascuno con il proprio ruolo, un cammino di crescita personale. Il Cliente sperimenta un clima di fiducia, rispetto ed accettazione in cui poter maturare una maggior autonomia e stima di sé.

Si tratta di un interessamento globale all'intera persona nella totalità delle sue espressioni e manifestazioni, edificato su modalità comunicative e relazionali atte a facilitare l'apertura di nuove vie di comprensione alle problematiche di volta in volta affrontate, al fine di trovare soluzioni o prospettive risolutive alternative e personali ai singoli problemi che stanno alla base della richiesta del suo intervento.

Facendo leva sulle capacità, qualità e risorse della persona coinvolta nella situazione problematica, il Counselor non mira semplicemente a risolvere i problemi quanto

piuttosto a sviluppare nuovi processi di comprensione ed apprendimento attraverso un esperire reciproco che ha luogo all'interno della relazione Counselor-Consultante, al fine di raggiungere una migliore espressione del proprio sé da parte di colui che richiede l'intervento, il quale viene posto nelle condizioni di trovare vie di uscita personali alle situazioni problematiche oggetto di consulenza.

Ciò significa che il Counselor si pone come principale obiettivo quello di riconoscere e alimentare le risorse o le capacità personali e i maggiori punti di forza delle singole persone che richiedono la sua consulenza, in relazione alle altrettanto uniche e singolari soluzioni delle problematiche presentate. Il Counselor non si presenta come un tecnico esperto risolutore di problemi ma come un professionista dell'aiuto offerto al fine di porre la persona consultante nelle condizioni di identificare i propri bisogni e desideri, di esplorare ed esprimere i sentimenti, le emozioni e i pensieri collegati ai problemi, e infine di assisterlo nell'ideare piani e strategie per risolverli e gestirli in totale autonomia. La relazione stessa tra Counselor e Consultante sarà dunque l'elemento più influente e di maggior peso della pratica, rispetto a qualsivoglia teoria o sapere più o meno tecnico o appunto *expertise*.

Tra le numerose definizioni relative alla pratica del Counseling, la più completa ed esaustiva sembra essere quella proposta dall'*European Association for Counseling* nel 1995, secondo la quale *“il Counseling è un processo di apprendimento interattivo, che si stabilisce tra uno o più Counselor e uno o più Clienti, siano essi Individui, Famiglie, Gruppi o Istituzioni, che affronta con metodo olistico problematiche personali, sociali, economiche e/o*

culturali. Il Counseling può occuparsi di come indirizzare e risolvere specifiche questioni, prendere decisioni, affrontare le crisi, migliorare le relazioni, affrontare problematiche evolutive, promuovere e sviluppare una maggiore consapevolezza personale, lavorare con sentimenti, pensieri, percezioni e conflitti interni ed esterni. L'obiettivo principale rimane quello di fornire ai Clienti un'opportunità di procedere in modo più autonomo, verso una vita più soddisfacente e piena di risorse, come individui e membri di una società più ampia".

Sono diversi gli indirizzi e gli orientamenti; a partire dalla sua fondazione, avvenuta, verso la metà del secolo scorso nella corrente "umanistica" o "fenomenologico-sistenziale" della psicologia, si parla della dimensione "olistica" della professione, proprio per sottolineare il fatto che le tecniche e gli strumenti di cui il Counselor dispone sono riconducibili a quello che Carl Rogers definiva il "*saper essere*" del professionista rispetto al suo mero "*saper fare*", ovvero a una serie di capacità e abilità non altamente tecniche o teoriche bensì fundamentalmente umane e relazionali .

Se da una parte il Counselor deve apprendere e sviluppare le abilità necessarie, in maniera metodica e sistematica, dall'altra non sono riconducibili a un sistema di conoscenze concettuali e teoriche ma, sono presenti in molte persone che desiderano rivolgere il loro aiuto ad una persona o più in difficoltà. Abilità e caratteristiche quali **l'empatia**, **l'accettazione incondizionata dell'altro**, **l'ascolto attivo** e il **buon uso delle domande**, (tutti argomenti che vedremo lungo il tutto il corso) per citare

solo le principali, non sono abilità schiettamente tecniche e apprendibili attraverso una conoscenza puramente teorica o teoretica, bensì qualcosa di potenzialmente adottabile nelle nostre relazioni quotidiane con gli altri, anche se spesso non ne siamo consapevoli, e proprio questa assenza di consapevolezza ci impedisce di intenderle in tutto il proprio spessore e di fare quanto è in nostro potere per utilizzarle con cognizione di causa nelle relazioni con gli altri.

L'Attività di *Counseling*

L'attività di *Counseling* è svolta da un *Counselor*, persona professionalmente in grado di aiutare un interlocutore in problematiche personali, private e talvolta emotivamente significative.

Essa è finalizzata a “consentire ad un individuo una visione realistica di sé e dell'ambiente sociale in cui si trova ad operare, in modo da poter meglio affrontare le problematiche legate ad una malattia, le scelte relative alla professione, al matrimonio, alla gestione dei rapporti interpersonali, con la riduzione al minimo della conflittualità dovuta a fattori soggettivi”⁸, ed è inoltre “un'attività di competenza relazionale che utilizza mezzi comunicazionali per agevolare l'autoconoscenza di se stessi attraverso la consapevolezza e lo sviluppo ottimale delle risorse personali per migliorare il proprio stile di vita in maniera più soddisfacente e creativo”⁹

9) Galimberti, U. (2006) *Dizionario di Psicologia*, Torino,

10) Feltham, C.; DrydenMay, W. (1995) *Dizionario di Counseling*, Roma, Sovera-Multimedia

Secondo Rollo May (uno dei padri fondatori del *Counseling* insieme allo psicologo statunitense Carl Rogers) il Counselor ha il compito di «*favorire lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità del cliente, aiutandolo a superare eventuali problemi di personalità che gli impediscono di esprimersi pienamente e liberamente nel mondo esterno [...] il superamento del problema, la vera trasformazione, comunque, spetta solamente al Cliente: il Counselor può solo guidarlo, con empatia e rispetto, a ritrovare la libertà di essere se stesso*»¹⁰.

La BACP (*British Association for Counselling and Psychotherapy*) fornisce la seguente definizione dell'attività di Counselor : «*Il Counselor può aiutare il Cliente a esaminare dettagliatamente le situazioni o i comportamenti che si sono rivelati problematici e trovare un punto piccolo ma cruciale da cui sia possibile originare qualche cambiamento. Qualunque approccio usi il Counselor [...] lo scopo fondamentale è l'autonomia del Cliente: che possa fare le sue scelte, prendere le sue decisioni e porle in essere*».¹¹

Analogamente la SICo (Società Italiana di Counseling) definisce l'attività di *counseling* come: «*[...] la possibilità di offrire un orientamento o un sostegno a singoli individui o a gruppi, favorendo lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità del cliente*».

L'attività di *Counseling* può essere svolta in **ambito privato** (*individuale, di coppia, familiare, di gruppo*), **comunitario** (*scolastico, religioso, interculturale, etc.*),

11) May, R. (1991) *L'arte del Counseling*, Roma, Astrolabio-Ubaldini

12) BACP, Information Sheet 10, 1990

lavorativo (*aziendale, socio-lavorativo, etc.*) e **socio-assistenziale** (*artistico, esistenziale, sociale, etc.*).

Un individuo può trovarsi in una situazione in cui non vive in modo completamente soddisfacente e non usa tutte le risorse a sua disposizione. Nel caso si presenti la necessità di dover operare una scelta o ci si trovi a vivere una condizione di stress, per ridurre la confusione e contattare i propri reali bisogni, è essenziale avere l'opportunità di esplorare la propria realtà interna e quella esterna. Tale esplorazione viene appunto offerta da una relazione di Counseling. In questa situazione l'Individuo può concentrarsi su pensieri, emozioni e comportamenti al fine di giungere ad una scelta consapevole o ad una gestione efficace dello stress.

Fare il Counselor richiede :

- Profonda Empatia
- Comprensione del carattere e delle tensioni interne della persona
- Capacità di accettare e rispettare gli altri senza moralismi
- Umiltà di non imporre le proprie scelte
- Capacità d'ascolto

Lo scopo dell'intervento del Counseling è facilitare l'Utente a gestire meglio i propri problemi diventando più competente e soddisfatto del proprio modo di vivere. Questo non significa risolvere il problema, eliminando le

difficoltà della vita, ma imparare ad affrontare e gestire queste difficoltà.

La metodologia procedurale implica la creazione di una collaborazione motivazionale e di un clima appropriato per la costruzione di una prassi mirata al cambiamento. Nasce dal bisogno di rispondere alle diverse esigenze dei Clienti, mediante il riferimento a teorie e tecniche tra loro compatibili.

La complessa struttura della personalità, infatti, è tale che lo stesso problema può presentarsi in forme dissimili che meritano interventi diversificati.

Quale metodo :

Il Metodo integrato è il più usato; scaturisce dall'unione di filoni principali:

- **modello umanistico-esistenziale** (C. Rogers) che privilegia la rivalutazione delle potenzialità umane come strumento terapeutico o il rafforzamento della naturale tendenza al benessere dell'organismo inteso come un tutto olistico di mente e corpo in armonia. Tale movimento è sorto (anni '50) come reazione alla corrente di pensiero cognitivo-comportamentale che limitava l'intervento al controllo del comportamento e dei meccanismi di pensiero disfunzionali, partendo da una visione della terapia come "mezzo", volto a "modificare" ciò che viene ritenuto disadattivo e trascurando di focalizzare la terapia sulle risorse innate, sulla spontaneità, sulle potenzialità tese al benessere insite naturalmente in ogni individuo.
- **modelli dell'Analisi Transazionale e gestaltico** (discendenti dal filone psicodinamico freudiano, di

cui rappresentano l'evoluzione, focalizzando però l'attenzione sul rapporto individuo-ambiente e non solo sull'intrapsichico). Freud, pioniere della psicanalisi, proponeva di scandagliare i meandri dell'inconscio in cui avevano origine blocchi, conflitti, devianze. Nel corso del XX secolo le sue straordinarie scoperte sono state integrate da nuovi risultati di ricerca. L'Analisi Transazionale pur mostrando molti punti di contatto rispetto alla teoria freudiana, concepisce la crescita individuale come imprescindibilmente legata al contesto di provenienza familiare, educativo ed esperienziale. E' in tale contesto, infatti, che si costituisce la personalità. A differenza di Freud che concepiva in modo fortemente conflittuale la relazione uomo-società, Berne, (fondatore dell' Analisi Transazionale¹²)

12)L'A.T. (Analisi Transazionale) è una teoria della personalità e una psicoterapia sistematica. Come teoria della personalità fornisce un quadro sulla strutturazione dell'individuo da un punto di vista psicologico attraverso il modello degli Stati dell'Io. Come sistema di psicoterapia l'A.T. viene utilizzata nel trattamento di disturbi psicologici di ogni tipo, essendo un metodo di psicoterapia individuale, di coppia, di gruppo e familiare. Secondo Berne, vi sono 4 modi per riconoscere in quale Stato dell'Io si trova la persona in un determinato momento: **1)diagnosi Comportamentale:** si valuta in quale Stato dell'Io si trova la persona in relazione al comportamento manifestato e osservabile attraverso parole, tono della voce,gesti,espressione facciale, atteggiamenti del corpo. **2)diagnosi Sociale:** si basa sul presupposto che spesso gli altri si rapportano a noi a partire da uno Stato dell'Io che è complementare a quello in cui noi ci troviamo. Quindi osservando lo Stato dell'io da cui l'altro reagisce posso fare ipotesi sullo Stato dell'Io in cui Io mi trovo....e viceversa. Se ad esempio tendo a relazionarmi verso una persona dal mio Stato dell'Io Genitore, posso ipotizzare che l'altro si relazioni a me dallo Stato dell'Io Bambino. **3) diagnosi Storica:** si effettua attraverso l'intervista fatta alla persona sulle sue figure genitoriali e permette di verificare la nostra impressione riguardo i suoi Stati dell'Io da un punto di vista strutturale e funzionale. **4)diagnosi Fenomenologica:** la persona viene invitata a rivivere una scena del suo passato in cui risperimenta uno Stato dell'Io in tutta la sua intensità.

propone un intervento terapeutico teso al recupero di un armonico e naturale “stare nel mondo” una volta maturati senso di responsabilità e consapevolezza. La Teoria gestaltica integra la Teoria freudiana partendo dal presupposto che sia inconcepibile un organismo se non in relazione con l’ambiente in cui è inserito. Conflitti, blocchi, difese non possono essere considerati se non scaturiti in tale relazione. Inoltre, i gestaltisti ritengono che la terapia non possa limitarsi allo studio dell’intrapichico. Il corpo si esprime, vibra, respira, soffre, vive in armonico equilibrio con la mente, da cui non può essere disgiunto. Tale concezione ha aperto a nuove prospettive terapeutiche che includono il lavoro corporeo.

- **modello sistemico** (di Lewin K. e Bateson G.)- che fornisce gli strumenti operativi per lavorare con i gruppi e si caratterizza come intervento centrato sulla comunicazione e relazione intrasistemica come luoghi privilegiati per la risoluzione terapeutica. La crescita avviene mediante il superamento di conflitti intrapersonali e tra l’individuo ed il suo mondo. Tali crisi portano, una volta risolte, alla costituzione di una nuova omeostasi, di un nuovo equilibrio più maturo. Ciò avviene in **ambito sociale, familiare, di coppia, lavorativo**. La teoria sistemica rappresenta un approccio mediante cui intervenire nelle relazioni fornendo gli strumenti che rendono efficace, produttiva ed armonica la relazione e, conseguentemente, la crescita all’interno dei gruppi, favorendo modalità di rapporto e comunicazione adeguate e funzionali.

Counselling individuale

il rapporto Counsellor-Cliente costituisce lo spazio relazionale riservato di lavoro. Si tratta di un processo di crescita personale “a due mani”.

Counseling di coppia

La coppia è un microsistema in continua evoluzione. Il counselling può offrire sostegno nelle diverse fasi critiche esistenziali.

Counseling a famiglie

Gli incontri sono focalizzati alla relazione e comunicazione tra i membri della famiglia e volti alla chiarificazione dei rapporti interfamiliari.

Counselling scolastico

mira alla crescita personale e allo sviluppo operando prevalentemente nella scuola. Si occupa di :

- psicologia dell'apprendimento,
- formazione, relazione con insegnanti in classe con problemi relazionali,
- relazioni allievi/genitori/capi d'istituto/docenti
- promozione di iniziative di ricerca e sperimentazione

Counselling aziendale

Ogni organizzazione ha una sua propria cultura, intesa come somma di valori, aspettative, esperienze che connotano l'attività e la relazione tra i membri. Il

Counselling aziendale, a partire dall'assegnamento fornito dall'organizzazione stessa, opera definendo la diagnosi della cultura attuale e del cambiamento auspicato, l'obiettivo, le scelte strategiche (cambiamenti strutturali, procedurali, politica del personale...).

Sviluppo di un breve Modello Integrato a tre stadi¹³

1° stadio

- Contestualizzare la situazione attuale mediante la narrazione
- Agevolare l'autoconoscenza mediante l'autoesplorazione narrativa al fine di individuare e chiarire le radici del problema (anamnesi e storiografia delle ricorrenze problematiche coattive nel tempo) e favorire la costruzione di un'alleanza di sostegno compatibile (coinvolgimento emotivo – razionale)

Metodologia privilegiata: ascolto attivo

Difficoltà eventuale del cliente: narrare e collegare eventi dolorosi

2° Stadio

- Comprendere il problema ed elencare i correttivi validi mediante la creazione di un ipotetico scenario alternativo preferito e realistico

13) Che cos'è il Counseling di Manzo, M. e Tartaglia, A. (Dispense ASPIC Napoli)

- Operare una distinzione tra il pensare (cognizione), il sentire (emozioni e affettività) e il comportamento (azione)
- Gestire i conflitti interni e confutare i pensieri irrazionali
- Strutturare degli obiettivi a breve e medio termine
- Analizzare l'investimento utile per raggiungere gli obiettivi predefiniti e valutare i possibili ricavi in ordine di costi e benefici

Metodologia privilegiata: tecniche cognitive ed affettive

Difficoltà eventuale del cliente: visualizzare gli obiettivi e farsi carico della decisione

3° stadio

- Individuare le diverse opzioni strategiche (vantaggi e svantaggi)
- Formulare un percorso strategico ottimale per attuare le operazioni intraviste e scegliere di iniziare un piano d'azione
- Dare precedenza ad un fare graduale con piccoli compiti finalizzati all'acquisizione di competenze
- Passare all'azione
- Valutare i progressi e verificare le mete raggiunte

Metodologia: integrata

Difficoltà: mettersi in azione e paura del cambiamento

Vi è una **relazione di aiuto** quando si ha un'incontro tra due persone di cui **una** è in una condizione di sofferenza, confusione, conflitto, disabilità rispetto ad una determinata situazione o ad un determinato problema con cui è in contatto o che si trova a dover gestire e, l'**altra** è dotata di un grado superiore di adattamento, competenza,

abilità (*offerta di aiuto*) rispetto a quella stessa situazione o a quel tipo di problema.

Se fra queste due persone si stabilisce un contatto, una relazione, che sia effettivamente “di aiuto” è probabile che la persona in difficoltà inizi un processo di maturazione, chiarificazione, apprendimento che lo porta ad avvicinarsi all’altra persona e a rispondere in modo più adeguato alle proprie esigenze interne e all’ambiente esterno.

Gli obiettivi di un percorso di Counseling sono:

- Guidare l’individuo con empatia e rispetto a ritrovare la libertà di essere se stesso
- Favorire lo sviluppo e l’utilizzazione delle potenzialità dell’individuo
- Aiutarlo a superare quei conflitti interiori che gli impediscono di esprimersi liberamente nel mondo esterno
- Offrire all’individuo l’opportunità di scoprire, esplorare e rendere chiari gli schemi di azione che permettono di vivere più ingegnosamente

“Il Counseling é un incontro a due (Counselor e Cliente) in cui attraverso il dialogo, ma anche e soprattutto, la qualità della relazione che si instaura tra le due persone, si creano le condizioni ottimali per alleggerire il peso di preoccupazioni e dolori, condividendoli con un ascoltatore attento, sensibile e partecipe”¹⁴.

14)Danon,M. psicologa e trainer counselor,"*Counseling, una nuova professione d'aiuto*".RED Edizioni 2000

La fiducia nell'uomo e nella sua creatività, libertà di scelta ed autodeterminazione sono dunque alcuni dei concetti chiave del Counseling. La centralità della relazione, il rapporto che viene a crearsi fra Counselor e Cliente é ben diverso da quello che si instaura quando si parla di "terapista" e "paziente". Il Counselor si pone in modo non direttivo, aperto all'ascolto ed al rispetto per la persona che gli chiede sostegno. É infatti proprio l'ascolto empatico che permette la libera espressione del Cliente, e crea le condizioni ottimali per la sua crescita e trasformazione, nella direzione da lui stesso desiderata e determinata. Il Counselor deve cercare di cogliere quello che la persona mi sta dicendo e di aiutarla a diventare consapevole di quello che sta provando. Molto belle le parole di May *“Quello che tu sei, parla così forte che non riesco a capire cosa dici”*». Per gestire il colloquio in maniera adeguata, il Counselor deve sapersi porre in una condizione di ascolto attivo, altra parola chiave del Counseling, ovvero in un atteggiamento di apertura, nutrito di tecniche, messe a punto da Carl Rogers, che permettono di mantenere e rinnovare il contatto, ed allo stesso tempo aiutare il cliente a prendere coscienza delle proprie emozioni.

Si può citare ad esempio la tecnica della riformulazione, nella quale il Counselor, utilizzando adeguatamente formule tipo *“quindi secondo lei...”* *“allora lei pensa che...”* ripropone al Cliente le proprie stesse dichiarazioni, evitando di giudicare, interpretare o indagare insistentemente, ed offrendogli, al contrario, la possibilità di riesaminarle sotto una luce diversa. Restando in un

ambito non invasivo, ma supportivo, il Counselor accompagna la persona nel diventare cosciente della propria condizione.

Peer Counseling : “*consulenza alla pari*”

Il Peer Counseling è una relazione d’aiuto che prende vita tra persone che possono considerarsi “pari” perché si trovano, ad esempio, nella stessa situazione o condividono la stessa esperienza di vita. Consultante e Consulente differiscono solo per un unico dettaglio: il secondo è più avanti nel processo di crescita rispetto al primo, più consapevole dei limiti, delle potenzialità e delle risorse utilizzabili in una determinata situazione. La parità tra le persone coinvolte nella relazione d’aiuto permette al Consultante di rispecchiarsi nel Consulente agevolando, così, il processo di acquisizione di risorse sia interne (emotive, cognitive) sia esterne (conoscenza delle possibilità offerte dal territorio, degli ausili disponibili, dei propri diritti).

Il Peer Counseling (Consulenza alla Pari) nasce negli Stati Uniti d’America a metà degli anni sessanta, quando all’Università di Berkeley un gruppo di studenti disabili, pionieri del movimento "Independent Living", decidono di incontrarsi regolarmente e di dedicarsi del tempo l’un l’altro, per discutere e confrontarsi sui problemi, di ordine pratico e sociale, che ogni giorno si trovavano ad affrontare. In questi gruppi si offrivano sostegno emozionale reciproco e sperimentavano attraverso un

processo interiore e attraverso un processo di crescita in gruppo la forza di contribuire a cambiare le condizioni di vita delle persone disabili.

Attualmente negli USA il Peer Counseling viene considerato alla stregua delle più conosciute forme di sostegno e terapia. Negli anni '80, gradatamente, il metodo del Peer Counseling arriva in Europa dove trova un terreno fertilissimo per crescere ed evolversi. In Europa il suo valore è riconosciuto all'interno del movimento delle persone disabili ma non ancora dagli Organi ufficiali e di Governo. Il modello americano è stato ripreso in Europa dove esiste un network delle esperienze nel campo della disabilità. Ci si riferisce innanzitutto alle iniziative legate al movimento della vita indipendente, sostanzialmente a DPI (Disabled Peoples' International) ed a ENIL (European Network Independent Living) che sono nate in Germania dove esiste la rete di servizi di Peer Counseling più significativa. In Svezia, in Irlanda e nella stessa Germania il Peer Counseling viene praticato nei Centri per la Vita Indipendente, in Finlandia viene praticato in modo informale dalle associazioni ed è basato soprattutto nel dare "consigli pratici" (peer support). L'Olanda è l'unico paese dove la pratica di Peer Counseling è svolta in forma privata, attraverso un'apposita fondazione, come liberi professionisti. D'altra parte l'efficacia dell'approccio e la diffusione delle esperienze hanno prodotto un'attenzione da parte dei centri privati che si occupano di handicap dal punto di vista di servizi riabilitativi e che si orientano al conseguimento della vita indipendente: in alcuni di questi

centri si è introdotta la pratica di assumere persone con disabilità, esperte nel settore dell'handicap, in qualità di Peer Counselor (Consulenti alla pari). In Francia si parla di "consigliere emulativo" ponendo l'accento sull'importanza del "modello di ruolo" ossia l'esempio di vita che il consigliere rappresenta. In Italia il Peer Counseling non è assolutamente preso in considerazione dalle Istituzioni, mentre il suo valore è fortemente riconosciuto dal movimento delle persone disabili, perché questi ultimi hanno verificato che attraverso l'applicazione e l'utilizzo di questo metodo è possibile realizzare un progetto personale di vita autonoma. Con il Peer Counseling è possibile far prendere coscienza ai disabili delle abilità e delle competenze che hanno sviluppato nel corso della loro vita, recuperando quell'autostima che hanno perso vivendo in società in cui impera il mito della perfezione fisica, psichica o mentale che sia. Attraverso questo metodo le persone disabili possono tornare a credere in se stessi e nel proprio valore diventando consapevoli delle proprie capacità di individuare e perseguire ciò di cui si ha bisogno. Il Peer Counseling è un "METODO" che consente lo sviluppo delle capacità di fronteggiamento dei problemi attraverso **l'ascolto attivo** di persone che sono alla pari. Per "**pari**" si intende qualcuno che è nella stessa situazione, che ha la stessa età, cultura o background o che ha avuto una stessa esperienza di vita. Nel Peer Counseling "pari" è qualcuno che ha una disabilità. Proprio come per il Counseling anche nel Peer Counseling le persone sono capaci di trovare dentro di sé le soluzioni ai propri problemi e alle proprie difficoltà e sono in grado

di raggiungere da sole i loro traguardi. Il consulente alla pari non ha il compito di risolvere i problemi dell'altro, ma aiutare il consultante ad attivare le proprie capacità di conoscere e sperimentare, a ricercare dentro di sé la propria creatività, a divenire consapevole delle proprie emozioni, dei propri desideri e dei propri bisogni. In sostanza il Consulente deve svolgere un lavoro di promozione delle capacità (empowerment) del Consultante per attivare un processo che porterà quest'ultimo a diventare più forte nel confrontarsi con la propria vita e ad affrontare meglio i cambiamenti e le difficoltà che incontra . Il fatto che ci sia parità (uguaglianza) permette al Consultante di rispecchiarsi nell'altra persona e questo favorisce il processo che conduce all'acquisizione della consapevolezza di sé e quindi alla realizzazione di una vita indipendente e interdipendente, cioè di vivere con pari diritti nella società e di praticare la propria autodeterminazione.

Per essere un bravo Counselor :

- *Non giudicare la persona che sta parlando, né con le parole né con il pensiero.* — Se si vuole ascoltare veramente l'altro si deve sospendere ogni considerazione dentro di noi, si deve sentire ed assorbire il messaggio del consultante senza esprimere nessun giudizio, negativo o positivo che sia .

- *Non dare consigli personali.* — Non si deve assolutamente dire: "secondo me bisogna fare così"; "Io dico che la cosa deve essere fatta in questo modo" ecc..
- *Non interpretare.* — Non bisogna attribuire alle parole, ai sentimenti, alle emozioni ed ai problemi dell'interlocutore il significato che non hanno.
- *Non assumersi la responsabilità del problema del consultante.* - Si deve sempre ricordare che le emozioni, i sentimenti e i problemi appartengono all'altro, ma si deve assumere nei confronti dell'altro un atteggiamento empatico.

Le **tecniche di comunicazione** usate nel Counseling alla pari

1. Ascolto attivo
2. Problem Solving
3. Consapevolezza del corpo
4. Pianificazione
5. Crescita personale

1)Requisito fondamentale per un ascolto attivo, in una relazione di consulenza alla pari tra persone disabili, è la capacità del consulente di neutralizzare tutti i condizionamenti che provengono dalla sua persona in modo da penetrare nei significati, nelle emozioni e nei problemi così come vengono provati dal consultante. Il counselor deve decentrare da se stesso e penetrare nell'universo dell'altro per comprenderlo umanamente.

l più delle volte le persone, con o senza disabilità, non ascoltano o meglio non "sentono". Si limitano ad ascoltare le parole senza capire, "sentire" l'essenza di ciò che l'altro cerca di esprimere attraverso il suo comportamento e le sue parole. L'ascolto attivo, che è un processo che avviene qui ed ora, è la chiave della consulenza alla pari. Il sapere ascoltare bene costituisce il 50% della consulenza alla pari.

2)Problem solving Il punto principale è che il consulente alla pari non deve risolvere il problema del consultante, ma deve semplicemente guidare, aiutare il consultante a farlo da solo. La persona deve scoprire la soluzione con gli input che gli sono dati, via via, per crescere nella fiducia in sé. Questo naturalmente capovolge il modo di pensare alle persone disabili, cioè da sempre i disabili sono stati considerati incapaci di agire e vivere in modo autonomo, incapaci di trovare da soli la soluzione ai propri problemi. Ma la consulenza alla pari dimostra che prima di essere disabili si è persona, uomo o donna, e come ogni persona attingendo alle proprie risorse interiori si può prendere la vita nelle proprie mani e fare ciò che è più giusto per se stessi. Si arriva ad un certo punto, a "**definire il problema**". È importante allora chiedere "**che cosa hai fatto per risolverlo?**" Fare questa domanda è di fondamentale importanza perché il consultante può aver provato per anni a risolvere il suo problema senza riuscirci, ma può anche esserselo posto da poco tempo e solo a livello teorico, senza fare qualcosa....Quindi, procedendo nel colloquio, bisogna chiedere al consultante "**che cosa**

pensi di fare?" La risposta, a questa domanda, spesso è "Non lo so". A questo punto, per aiutare il Consultante ad individuare cosa deve fare, possono essere utilizzate diverse tecniche del pensiero creativo, che spingono la mente a muoversi fuori dagli schemi e dai modelli che essa stessa ha creato. Queste tecniche sono: **la visualizzazione, il brainstorming, la libera associazione, lo spingere ecc.**

- **Brainstorming** (tempesta di idee) Tecnica di analisi in gruppo in cui la ricerca della soluzione di un dato problema avviene attraverso la libera esposizione di idee e di proposte da parte di tutti i partecipanti di una riunione
- **Libera Associazione.** È il flusso dei pensieri, delle rappresentazioni e dei ricordi non deliberatamente guidato. È una tecnica psicoanalitica che ripropone ciò che accade nei sogni o nelle fantasticherie. Si parte da un'immagine, da un'idea, da una parola e si invita il consultante a dire o a scrivere immediatamente qualsiasi cosa gli venga in mente. L'associazione permette di riconoscere le motivazioni e i desideri che la guidano indipendentemente dalla volontà, permette un'introspezione nel nostro contesto personale, emotivo e mentale.
- **Spingere.** Ciò che è apparentemente impossibile può trasformarsi fino ad essere non solo possibile ma anche una fattibile ed attraente scelta. Questo accade quando la mente è spinta fuori dalla sua routine, ed è condotta lontana dalla logica. Può darsi che il Consultante decida che non è possibile risolverlo. Questo non è da considerarsi un fallimento, anzi può essere importante perché ha investito energie da usare per scopi possibili. Il processo continua con

"l'individuazione delle soluzioni possibili" e, per ognuna delle soluzioni, si pone la domanda **"che cosa succederà in questo caso"**. Analizzate le possibili soluzioni e verificate le conseguenze, **"si decide"** la strada da seguire.

3) Consapevolezza del corpo Ascoltare attivamente implica necessariamente agire fisicamente verso l'altro. In un certo senso il Consulente comunica il suo interesse disponendosi anche a contatto fisico con il Consultante, segnalando che è pronto a sostenerlo nella ricerca delle sue soluzioni. Il Consulente può fare questo solo se lui stesso è consapevole del proprio corpo.

Non ci si può sentire a proprio agio nel mondo, nella società se non ci si sente a proprio agio nel e con il proprio corpo. L'integrazione nella società non può avvenire se non si è integrati nel proprio corpo, cioè l'integrazione non può cominciare fuori di noi. Bisogna conoscersi, essere consapevoli di quello che siamo, anche del corpo, e rispettarsi, perché non si può avere il rispetto degli altri e non si possono rispettare gli altri se non abbiamo rispetto per noi stessi. Il rispetto per se stessi include il rispetto per il proprio corpo qualsiasi forma, misura e capacità abbia. Bisogna fare sempre un'attenta e rispettosa osservazione dello stato, dei bisogni, dei desideri e delle sensazioni del corpo. Vivere consapevolmente il personale rapporto tra sé ed il mondo esterno, significa imparare a riconoscere e riappropriarsi del proprio mondo di bisogni e desideri. Solo così si struttura il comportamento umano, mentre

se tutto questo viene negato, represso, l'organismo viene bloccato in un circuito alienante, rigido, in cui l'energia si ritorce negativamente contro se stessi generando disturbi psicosomatici, esistenziali e quindi sofferenza profonda. Bisogna avere fiducia in se stessi. A fondamento della fiducia in se stessi vi è la consapevolezza, cioè il riconoscimento della propria realtà interna, del proprio sentito corporeo e ambientale. Tutto questo vale ancora di più per le persone disabili che, il più delle volte, hanno con il proprio corpo un rapporto negativo e di rifiuto, perché visto come limitante, inadeguato, malato. Un corpo che deve essere guarito a tutti i costi e se ciò non è possibile allora lo si ritiene causa di sofferenza, sofferenza che impedisce di vivere a pieno la propria vita: il mio corpo è malato non posso fare niente, non posso studiare, non posso lavorare, non posso andare in vacanza, non posso amare, ecc.

Nella Consulenza alla Pari non ci sono specifiche tecniche di consapevolezza del corpo, ma vengono utilizzati quelle appartenenti alla disciplina Yoga o ad altre discipline simili come il rilassamento, il controllo e l'educazione ad una buona postura e il controllo della respirazione. Fulcro della consapevolezza del corpo è il fare esperienza, prendere contatto-con, permettere al respiro ed al corpo di essere, sentire i bisogni ed i desideri. Quali tecniche usare e con quale intensità è determinato dalla volontà e dalla competenza del Consulente alla pari e dalla capacità e dal livello di consapevolezza del corpo del consultante.

5) Pianificazione. La pianificazione è una tecnica fondamentale per le persone disabili che vogliono raggiungere un obiettivo quale potrebbe essere la realizzazione della vita autonoma o l'affermazione nel mondo del lavoro. **individuazione – costituzione di un obiettivo** Il primo compito da svolgere, nella pianificazione, è quello di definire l'obiettivo, perché, così, sarà più chiara la strada che si deve percorrere.

Tra un desiderio ed una meta c'è una enorme differenza.

Il numero di desideri che si hanno sembra infinito, mentre generalmente si perseguono solo alcuni obiettivi nella vita. Sulla via che conduce dal desiderio alla meta/obiettivo il ruolo principale è svolto dalla capacità di scelta, dalla priorità e dall'impegno. Una volta che è stato stabilito un obiettivo, è necessaria una **lista dei bisogni da soddisfare** allo scopo di raggiungerlo. Qualsiasi cosa viene in mente come necessaria o potenzialmente utile a qualsiasi livello del progetto, finisce dentro questa lista.

Poi viene la categorizzazione di tutti questi elementi. Ognuna delle categorie, solitamente da 3 a 6, ha un nome come "bisogno di sostegno", "materiale", "allenamento", "posizione", ecc.

Di tutti gli elementi delle varie categorie vengono stimati tempo, costo e significati; quindi si devono stabilire tutti gli elementi che compongono l'obiettivo, è importante includere tutte le persone o le cose che possono essere coinvolte.

Una famosa frase, che suona molto semplice, nella Consulenza alla pari afferma: *"una meta è un desiderio con un tempo limite"*. Tutto ciò che è richiesto (in teoria, ovviamente) per conseguire un obiettivo è mettere "le cose che devono essere fatte" nel giusto ordine. Per poter raggiungere l'obiettivo che ci si è prefissato, si deve elaborare un piano di azione. I piani non sono altro che delle procedure "passo dopo passo" seguendo le quali si è facilitati nel raggiungere l'obiettivo. Una volta fissato l'obiettivo i piani si ricavano direttamente da esso, appunto, scomponendolo in sotto obiettivi o passi. Ogni passo del piano è un "punto" più in là in direzione del raggiungimento dell'obiettivo. Quindi ogni piano si sviluppa "per contiguità", ogni sotto meta dipende direttamente dai risultati ottenuti nella sotto meta precedente. È opportuno stabilire esattamente quali passi si devono realizzare come precondizioni per il passo successivo e, finalmente, come precondizioni per le "operazioni" relative all'obiettivo finale.

In sostanza, invece di un insieme di cose da fare una persona ne ha alcune da fare questa settimana, alcune questo mese, ecc.

La strada verso l'obiettivo è percorso passo dopo passo. La valutazione del piano è un processo in continua evoluzione, deve essere fatta in itinere, perché questo permette di correggere, quando necessario, ciò che si scopre carente o inadeguato al raggiungimento dell'obiettivo. Piuttosto che chiedersi: "Cosa è andato

storto?", al termine di un progetto si devono costruire momenti di riflessione e valutazione lungo il cammino, iniziando nel momento in cui si è stabilito il percorso da compiere. Generalmente la valutazione si concretizza in cambi nella lista di controllo e di percorso. È importante venga compreso che ciò è parte del progetto, non un fallimento. Nota : l'individuazione dello scopo/obiettivo può essere realizzata utilizzando una delle tante modalità di pensiero creativo.

5) Crescita personale Paura, vergogna e orgoglio non permettono a molte persone di riconoscere le proprie emozioni ed i propri sentimenti e di esprimerli apertamente arrivando, quindi, a negarli e a manifestarli in modo indiretto o addirittura a distorcerli. Può succedere che ciò che il consultante dice non corrisponda a ciò che sente veramente: è importante, quindi, aiutarlo ad identificare le sue vere emozioni e i suoi veri sentimenti conducendolo all'accettazione di sé che è uno dei passi obbligatori per cambiare e crescere. **Con l'accettazione le emozioni ed i sentimenti dolorosi non vengono negati o combattuti, ma vengono sperimentati nella loro interezza. La realtà, quindi, viene riconosciuta per quello che è.**

Crescere significa andare oltre il passato, affermare il rispetto di sé nel presente, guardando ad un futuro migliore.

Il percorso di crescita richiede anche la sperimentazione della solitudine e della separazione. Crescere significa differenziarsi dagli altri, riconoscere ed affermare la

propria unicità in quanto individui, compiere delle scelte e creare uno stile di vita personale che permette di soddisfare i propri bisogni prima e i propri desideri poi. Tutto ciò vuol dire accettare e amare se stessi indipendentemente dai limiti derivanti, in questo caso, dalla disabilità.

Se la consulenza alla pari è eseguita correttamente il risultato sarà la crescita personale del consultante, perché, essenzialmente, gli permetterà di esplorare i propri sentimenti e le proprie emozioni facendogli capire che i suoi problemi sono universali. Il Consulente alla pari deve comunicare sicurezza al Consultante, gli deve, attraverso i linguaggi verbali e non verbali, dire: "Scopri quello che di creativo c'è dentro di te. Guardati dentro, esplora questo mondo invisibile dall'esterno e metti in equilibrio le tue emozioni".

Tre sono i passi fondamentali che il Consulente alla pari deve fare per aiutare il Consultante nell'esplorazione delle proprie emozioni:

- aiutare il Consultante ad identificare le proprie emozioni (attraverso l'identificazione dei bisogni e dei desideri)
- aiutare il Consultante ad esplorare le proprie emozioni
- fornire sostegno emotivo.

Il sostegno emotivo non è coinvolgimento emotivo, infatti se il Consulente alla pari si immerge affettivamente ed emotivamente nel rapporto di

consulenza non può ascoltare il Consultante ed essere a sua completa disposizione. Sostegno emotivo è impegno d'empatia e d'autenticità verso l'altro. Attraverso l'empatia il Consulente alla pari esce da se stesso per comprendere il Consultante senza provare realmente le emozioni e i sentimenti dell'altro. L'autenticità è necessaria perché l'insincerità, l'ambiguità del consulente alla pari può neutralizzare gli effetti positivi del colloquio di consulenza alla pari anche quando è tecnicamente condotto in modo ineccepibile.

Il Counseling di Psicointesi

La nascita della Psicointesi risale agli anni venti, il padre fondatore è da considerarsi Roberto Assagioli¹⁵; egli è stato uno dei primi rappresentanti della psicoanalisi in Italia e proprio da questa muove la psicointesi, per aprirsi ad una visione molto più ampia, articolata ed elevata dell'essere umano, considerato sotto i vari aspetti biologico, mentale, personale, relazionale, spirituale, universale.

Assagioli individua **5 grandi correnti o forze** della filosofia psicologica che hanno caratterizzato il '900:

1. **Comportamentismo** Su cui si basano tutte le teorie meccanicistiche fondate sulla teoria causa-effetto. (si basa su quanto si vede , si può osservare)
2. **Psicanalisi** Forza della psicologia del 900, ha capito le radici dell'uomo, la parte inconsapevole, l'inconscio. Elemento completamente assente nel comportamentismo . Secondo Assagioli è un inconscio molto caratterizzato dagli aspetti pre-personali (desideri, bisogni). Secondo Assagioli Freud con la psicanalisi è interessato alla cantina dell'essere umano mentre la psicointesi si interessa dell'intero palazzo.

15)Roberto Assagioli nasce nel 1888, si laurea in medicina nel 1910. Medico psichiatra italiano di origine ebraica dotato di grande cultura e conoscenza delle lingue, studia a Vienna con un gruppo di psicanalisti tra cui Freud . Sviluppa la conoscenza e la pratica del mondo della dottrina orientale a sfondo biologico.

Negli anni '60 fonda a Firenze l'istituto della PSIOSINTESI.

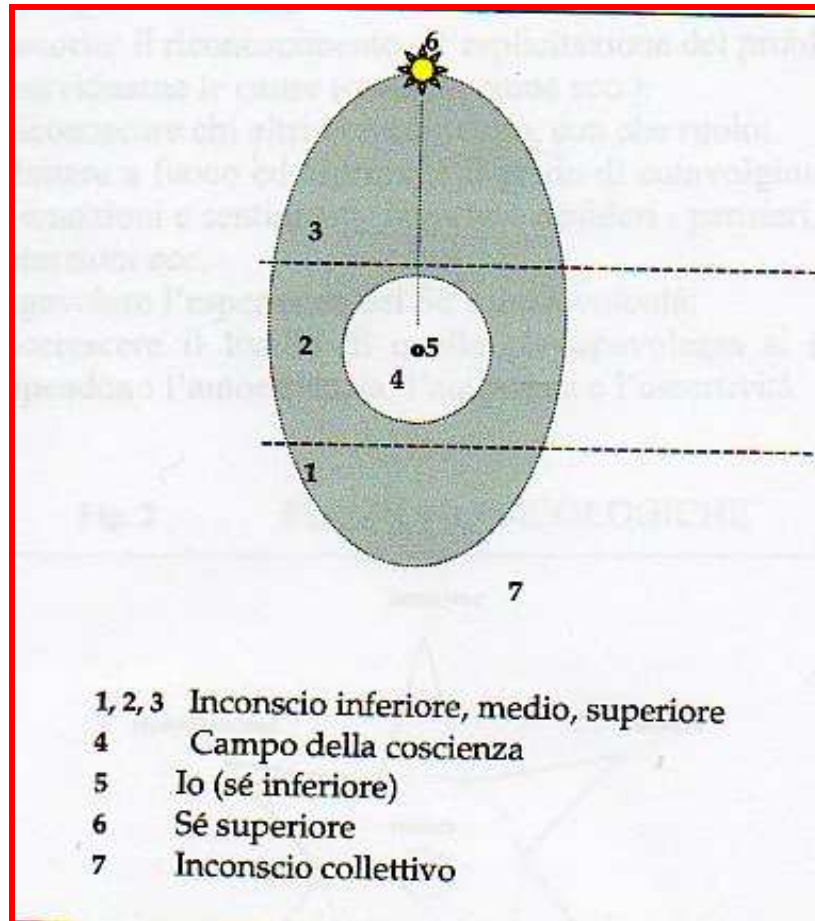
3. **Psicologia Umanistica** che vede autori come Frank, la sua dottrina si chiama **logo-terapia**, è la forza del pensiero umanistico che si fonda sul valore dell'uomo sotto un profilo etico.
4. **Psicologia Transpersonale** Il pensiero transpersonale nasce negli anni '40 come sviluppo della psicologia umanistica con a capo Abram Maslow (grande studioso delle motivazioni) e prosegue fino a Kent Wilbert (teorico della filosofia transpersonale) . Tesi di fondo del pensiero transpersonale : **ogni uomo ha un aspetto sovrasensoriale. la vera essenza dell'uomo sta nell'aspetto valoriale, spirituale.** E' una tesi molto forte che mette in luce le caratteristiche transpersonali dell'uomo, caratteristiche che vanno al di là della persona fisica
5. **Psicoenergetica** Tutto il futuro del pensiero si basa sullo studio delle energie. Assagioli ritiene che l'uomo deve armonizzare con tutte le dinamiche energetiche. L'energia sfugge all'osservazione critica ma è veicolo di qualsiasi dinamica. Il mondo subatomico (della fisica di Einstein) ha influenzato con le sue leggi tutte le altre fisiche .

I suoi metodi e le sue tecniche hanno lo scopo di promuovere l'armonia e l'integrazione degli aspetti frammentari della personalità individuale, costituenti sovente dei veri e propri *Io* subpersonali - intorno ad un centro coordinatore personale (*sintesi orizzontale*), e successivamente fra questo *Io* personale e il centro unificatore del *Sé* più elevato (*sintesi verticale*).

L'obiettivo finale è quindi quello di favorire lo sviluppo transpersonale dell'individuo, il risveglio delle sue potenzialità creative e l'intuizione che egli è portatore di un proprio, peculiare progetto di vita. Come in tutte le altre forme di Counseling, l'operatore si propone di aiutare i Clienti a conoscersi meglio, affinché possano modificare alcuni atteggiamenti e assumere le decisioni necessarie per il loro benessere, in modo che possano infine "*imparare ad aiutarsi da sé*". Nell'ambito particolare del Counseling di Psicosintesi, l'impegno dell'operatore, può rivolgersi allo *sviluppo personale degli assistiti*, affinché raggiungano una personalità ben integrata, ed anche al loro *sviluppo transpersonale*, allo scopo di realizzare la loro natura più elevata, chiarendone e attuandone le aspirazioni, in base ai significati e alle finalità della loro vita, conformemente al progressivo svelarsi della saggezza del Sé.

La meta finale del lavoro è aiutare a realizzare l'esperienza profonda di questa sorgente, riconoscendola come il principio organizzatore della vita. Una fra le principali caratteristiche dell'approccio psicosintetico è il rilievo dato alla volontà, come funzione psicologica di equilibrio e di sintesi fra le altre funzioni, e come principale forza ispiratrice dell'individuo, delle sue scelte e assunzioni di responsabilità. Fra le tecniche di base va indicato l'uso dell'analisi critica, del diario psicologico, delle immagini mentali, del disegno libero, della disidentificazione dalle parti di sé e auto-identificazione nel centro unitivo, del modello ideale, dell'allenamento della volontà, della creatività e della meditazione.

Grafico della costituzione biopsichica dell'uomo secondo Assagioli.



Abbiamo un inconscio tripartito, corrispondente ai livelli biopsico-spirituale dell'individuo, in cui possiamo scorgere (1) un inconscio inferiore, l'istinto. (2) un inconscio medio più vicino alla coscienza, ai pensieri e (3) un inconscio superiore legato al passaggio del transpersonale. Noi dobbiamo costruire, perfezionare la nostra identità che è quell'asse che va dal Sé personale (5) al Sé transpersonale (6). Con il numero (7) è rappresentato l'Inconscio collettivo;

Secondo Assagioli noi abbiamo un'individualità ma essa non è slegata a tutte le altre egli usa come esempio **l'onda di jung**, cioè “*noi siamo nel mare un'onda in connessione con le altre onde*”.

Noi siamo fatti con gli stessi atomi di tutta la materia , abbiamo la stessa costituzione fisica, siamo quindi parte di un **sistema allargato**.

La fisica quantistica ha scoperto che vi è un inconscio collettivo di cui noi facciamo parte per ragioni fisiche. Questo ci porta a capire che il nostro destino di singoli è un destino che coinvolge tutta l'umanità. lo strumento principe per ottenere la nostra identità è la consapevolezza che ci permette una sintesi, una armonizzazione di tutto questo apparato energetico, di questo modello.

Il Counselor di Psicointesi è una guida che orienta l'assistito nel viaggio che lo condurrà dal regno dei bisogni e delle pulsioni più varie e contrastanti, attraverso la consapevolezza, verso il regno delle potenzialità, qualità e forze più fruttuosamente accessibili.

Per chi si trova in difficoltà è difficile uscire da solo dalle credenze e dalle identificazioni che lo incatenano nel passato, dalla lotta fra *entità psichiche* divaricanti, fra complessi, personaggi interni e altre strutture in cui si sono cristallizzati antichi desideri non riconosciuti, trascurati o repressi. Il Counselor di Psicointesi può aiutarlo, con una molteplicità di tecniche ma soprattutto con la sua presenza attenta e fiduciosa, ad armonizzare fra loro le varie e

contrastanti subpersonalità e a procedere verso ciò che può diventare davvero, il suo *modello ideale*.

La perdita improvvisa della salute, del lavoro, di un affetto importante e altre esperienze traumatiche possono causare in ogni persona un distacco dai precedenti interessi e obiettivi a cui si era dedicata, per suscitare l'anelito ad una più alta visione della vita, ad una consapevolezza della propria preziosissima, incomparabile unicità.

Ed anche nella notte più tenebrosa dell'anima può essere avvertibile la luce di un'alba serena che sta per sorgere.

Un compito fondamentale del Counselor di Psicointesi è portare lo sguardo dell'assistito al di sopra della cruda stagione presente, ma elaborando adeguatamente il lutto delle perdite gravi, affinché il transpersonale non diventi una consolatoria ed ingannevole dimensione di fuga.

Tra gli obiettivi del Counseling di Psicointesi vi sono:

1. Favorire il riconoscimento e l'esplicitazione del problema;
2. Individuarne le cause (quando, come ecc.);
3. Riconoscere chi altri vi è coinvolto, con che ruolo;
4. Mettere a fuoco ed esprimere il grado di coinvolgimento: sensazioni-emozioni e sentimenti-impulsi e desideri- pensieri, intuizioni ecc.
5. Agevolare l'esperienza del Sé e della volontà;
6. Accrescere il livello di quella consapevolezza di sé da cui tanto dipendono l'autoefficacia, l'autostima e l'assertività.

Molti dei clienti che si rivolgono al Counselor di Psicointesi sono fondamentalmente sani e senza problemi

particolarmente gravi, ma sono insoddisfatti per la qualità della loro vita, ritenuta priva di forti costellazioni valoriali a cui ispirarsi, di progetti e passioni per cui valga veramente la pena di impegnarsi a fondo. Ad essi la Psicopsintesi ha molto da offrire, permettendo l'allargamento della situazione di sofferenza in cui si trovano, per includere ciò che è oltre il dolore: le risorse creative e intuitive di cui dispongono, il loro potere di scelta entro un orizzonte di senso pluridimensionale. A quest'ultimo riguardo, è evidente che al Counselor occorre una formazione che gli permetta di riconoscere un'eventuale patologia, sovrapposta a dei sintomi psichici preesistenti, per indirizzare l'assistito ad uno specialista di settore. I campi di applicazione del Counseling psicopsintetico sono molto numerosi e l'ampiezza della sua visione, la pragmaticità ottimistica dei suoi modelli e metodi, unitamente alla molteplicità delle tecniche di intervento, che si sono articolate flessibilmente negli anni dal forte e coerente quadro teorico e dai contenuti di Assagioli, ne hanno favorito la diffusione in ambiti molto diversi.

In alcuni paesi come l'Inghilterra il Counseling di psicopsintesi si è affermato da molti decenni, mentre in Italia si sta diffondendo dalla fine degli anni Ottanta, in particolare attraverso la *University of the Islands* del prof. Fresia, un allievo del dott. Assagioli. Da quell'attività formativa sono derivate in Italia numerose scuole di Counseling psicopsintetico.

Il *Counseling* in Italia

Attualmente il *Counseling* in Italia non è una professione regolamentata: lo Stato non indica cioè i requisiti minimi necessari per esercitarla. Non esiste alcuna normativa di riferimento, nessun percorso formativo obbligatorio né tanto meno l'obbligo per il professionista di iscrizione ad un qualche albo professionale.

Per il suo specifico settore di intervento il *Counselor* non va confuso con altre figure professionali. In particolare il *Counselor* non è necessariamente:

- dottore in alcuna materia, a meno che non posseda un diploma di laurea; iscritto a un Ordine professionale, nel qual caso è vincolato alla deontologia di tale Ordine;
- psicologo, che ha competenza in tutto quanto definito dalla propria Legge di Ordinamento;
- psicoterapeuta, poiché la psicoterapia è una specializzazione *post lauream* riservata a psicologi e medici iscritti ai rispettivi Ordini professionali;
- psichiatra, poiché la psichiatria è una specializzazione *post lauream* riservata a laureati in Medicina e Chirurgia iscritti all'Ordine;
- psicoanalista, poiché la psicoanalisi non è un'attività di *Counseling*.

Nel dettaglio:

non pratica la psicoterapia a meno che non sia anche psicoterapeuta

non prescrive né somministra farmaci a meno che non sia anche medico

non esercita la consulenza psicologica a meno che non sia anche psicologo

non insegna la psicologia in alcun contesto sia formativo che esperienziale a meno che non sia anche psicologo

non trae anamnesi, diagnosi o prognosi sia psicologica che medica a meno che non sia medico psicologo

Requisiti e doveri

Benché in assenza di una normativa specifica, nella sostanza, è opportuno e necessario:

possedere una formazione teorica e pratica adeguata;

avere fatto personale esperienza e pratica dei contenuti teorici per evitare di operare «sulla base dei propri più o meno rigidi pregiudizi» in modo da superare l'eventuale etnocentrismo: la tendenza ad utilizzare la propria cultura come paragone per le altre;

Formazione

Teorie e tecniche di *Counseling*, Esercitazioni pratiche, Training personale individuale o di gruppo, Supervisione dell'attività iniziale.

Al termine del corso viene rilasciato un attestato di frequenza con carattere privatistico. Per i corsi erogati da Agenzie Formative accreditate dalle Regioni viene rilasciato un attestato di qualifica professionale.¹⁶

16) Con il termine qualifica professionale si intende il raggiungimento di uno standard di conoscenze, abilità e competenze, relativamente ad una figura professionale. Il documento

Approfondimenti

Differenze tra il *Counseling* e la Psicoterapia

Da un punto di vista epistemologico il *Counseling* si differenzia dalla Psicoterapia per:

l'adozione di un metodo diverso da quelli riferiti a "medico-paziente" propri dei modelli psicoterapeutici;

- la definizione dell'obiettivo concreto e del contesto spazio-temporale della relazione *counselor*-cliente;
- l'esclusione della patologia come settore di intervento.

A differenza del paziente nella Psicoterapia, il cliente nel *Counseling* non ha bisogno di essere curato né aiutato a superare una **sofferenza psicologica**, ma si avvale delle competenze del *Counselor* come sussidio delle capacità che già possiede in modo da conseguire obiettivi che desidera nei modi e nei tempi che gli sono consoni.

Aree di applicazione	
Psicoterapia	Counseling
Disagio/Sofferenza psichica	Problemi interpersonali limitati e specifici all'area del conflitto
Disordini patologici dovuti a Disturbo strutturale di personalità e riparazione di strutture di gravi disturbi (patologia)	Ambivalenza, Stress, scelte e decisioni difficili da compiere (difficoltà)
Fattori interni	Fattori esterni
Complessità del funzionamento intrapsichico, impegno intensivo	Crescita, prevenzione e sviluppo della personalità, questioni educative e di orientamento vocazionale
Tempi più lunghi	Tempi brevi

Nella Fig. Schema di applicazione della psicoterapia e del counseling¹⁷

17)Giusti, E., (1999) *Integrazione nelle psicoterapie e nel Counseling*,

Tutela dell'utenza e della professione

Non esistendo una precisa normativa in merito, gli utenti del *Counseling* e i *Counselor*, come ogni cittadino, sono soggetti alla Legge ordinaria e alle istituzioni competenti:

il Tribunale che, nelle sue diverse esplicazioni, applica quanto è previsto dalle leggi e dai codici; in particolare dal Codice civile che regola le norme di esecuzione di un contratto o di un mandato;

il Garante della privacy, che vigila sul rispetto delle norme relative al trattamento dei dati (personali, sensibili, identificativi, etc.) dei cittadini da parte di singoli professionisti e/o di persone giuridiche.

l'AGCM (Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato) riguardo al rispetto delle norme che regolano la concorrenza, la pubblicità ingannevole e gli abusi relativi.

Riferimenti Bibliografici

BACP, Information Sheet 10, 1990

Danon, M., *"Counseling, una nuova professione d'aiuto"*. RED Edizioni 2000

Devoto, G. (1968) *Avviamento all'etimologia italiana*,
Firenze, Le Monnier

Feltham, C.; Dryden May, W. (1995) *Dizionario di
Counseling*, Roma, Sovera-Multimedia

Galimberti, U. (2006) *Dizionario di Psicologia*, Torino,

- Giusti, E., (1999) *Integrazione nelle psicoterapie e nel Counseling*,
- Manzo, M. e Tartaglia, A. *Che cos'è il Counseling* (Dispense ASPIC Napoli)
- May, R. (1991) *L'arte del Counseling*, Roma, Astrolabio-Ubaldini
- Pagani, P. L. (1998) *I principi dell'incoraggiamento*, Milano, Franco Angeli
- Rogers, C. (1951) *Client-centered therapy: its current practice, implications, and theory*, Boston, Houghton Mifflin Company
- Terzi, M. G., voce *Counseling* in: AA.VV. (2000) *Enciclopedia di Repubblica*, Torino, UTET

Bibliografia per il Counseling di Psicossintesi

- Assagioli, R. *Psicossintesi*, Astrolabio, Roma 1995
- Assagioli, R. *Principi e metodi della psicossintesi terapeutica*, Astrolabio, Roma 1973
- Assagioli, R. *L'atto di volontà* Astrolabio, Roma 1977
- Assagioli, R. *Lo Sviluppo Transpersonale*, Astrolabio, Roma 1988

Assagioli, R. *Cos'è la Psicosintesi*; Dizionario
Astrolabio, Roma 1991

Ferrucci, P. *Crescere*, Astrolabio, Roma 1979

Ferrucci, P. *L'esperienza delle vette*, Astrolabio, Roma
1989

Rowan, J. *The Transpersonal Psychotherapy And
COUNSELING*, Routledge, London 1993

Young Brown M. *The Unfolding Self, Psychosynthesis
Press*,

Whitmore, D. *Psychosynthesis Counseling In Action*, Sage,
London 1988

Wiser J. e Yeomans T. *Psychosynthesis In The Helping
Professions*, The Ontario Institute for Studies in
Education, Toronto 1984

Renzo Rossin - www.creaitalia.it

