

## **Cos'è il Counseling**

© Aniela Pratesi 2003

per concessione del sito: [www.ilcounseling.it](http://www.ilcounseling.it)

Capita a tutti, prima o poi, di attraversare un periodo difficile. Non sempre è possibile trovare dentro di noi o nelle persone vicine le risorse per affrontarlo. Un professionista ci può allora prestare un ascolto attento e qualificato, aiutarci ad affrontare i problemi con maggiore consapevolezza. Ma dove trovarlo? In Italia, fino ad oggi, l'utente non aveva molta scelta: o essere solo col suo problema o rivolgersi alla psicoterapia (sviluppando quindi la convinzione di essere malato, di avere qualcosa che non va) o ad una psicanalisi di lunga durata. Non esisteva una professione intermedia che potesse dare supporto e consiglio senza effettuare interventi profondi; oggi c'è, è il Counseling, e si rivolge a tutti coloro che non hanno disagi mentali, ma solo i normali problemi della vita e il desiderio di riprenderne il controllo. All'estero è conosciuta da decenni ed è molto diffusa; nel nostro paese, feudo di psichiatri, psicanalisti e psicoterapeuti, il Counseling fa capolino solo negli anni '90, forse a causa di una cultura patologizzante, poco dedita alla prevenzione e desiderosa di creare figure professionali paternalistiche che dispensino cure ai "malati".

Il Counseling invece non è terapia ma relazione d'aiuto, rivolta alle persone che desiderano un momento di ascolto per comprendere meglio i loro problemi, compiere scelte, cambiare le situazioni problematiche della loro vita. E' di ampio respiro, non si accontenta di rimettere a posto qualche pezzetto dell'ingranaggio uomo perché ritorni a funzionare. E' premessa del cambiamento, necessario per l'avvio di nuovi percorsi nell'esistenza.

### **Come funziona?**

All'inizio si fa un colloquio per conoscersi e per definire il problema (es: cambiare un comportamento, superare una difficoltà, risolvere un situazione specifica). Il Counseling si pone degli obiettivi precisi da raggiungere e un tempo massimo entro cui farlo. Questo tempo ovviamente dipende anche dalla frequenza con cui ci si vede o scrive. Si può fare anche via email, specialmente nel caso in cui si voglia mantenere l'anonimato. Quando si fa di persona si tratta mediamente di max 12-14 incontri.

### **Chi è il Counselor?**

E' quella figura professionale che attraverso le proprie conoscenze e competenze è in grado di favorire la soluzione ad un quesito che crea disagio esistenziale e relazionale ad un individuo o un gruppo di individui.

Le parole "Counseling e Counselor" non possono essere tradotte in Italiano perché la loro traduzione non sarebbe in grado di esprimere compiutamente il contenuto reale di questo tipo di intervento. La traduzione dell'Oxford Dictionary recita: "consiglio da un consigliere-consulente". E' evidente che è una definizione insostenibile sia sotto il profilo linguistico che come presentazione professionale; sarebbe scomodo definirsi come: "consigliere-consulente". Neppure possiamo abbreviare questa definizione ed usare solo la parola consulente, perché daremmo una informazione errata ed inoltre entreremmo in un campo che non è di competenza del Counselor, che ha il semplice obiettivo di indirizzare la persona verso la soluzione di una problematica presente.

La figura professionale del Counselor richiede una buona conoscenza della personalità umana; non sarà sufficiente una adeguata formazione teorica ma occorrerà che sperimenti in pratica le

teorizzazioni apprese attraverso un "training professionale individuale e/o di gruppo", che garantisca il superamento da parte del Counselor di quella tendenza dell'io ad "esercitare un Counseling sulla base di propri, più o meno rigidi, pregiudizi (Rollo May).

La definizione della figura professionale trasmessa al C.N.E.L. dalla S.I. Co. è la seguente: "Il Counselor è la figura professionale che, avendo seguito un corso di studi almeno triennale, ed in possesso pertanto di un diploma rilasciato da specifiche scuole di formazione di differenti orientamenti teorici, è in grado di favorire la soluzione di disagi esistenziali di origine psichica che non comportino tuttavia una ristrutturazione profonda della personalità. L'intervento di Counseling può essere definito 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. All'interno di comunità: ospedali, scuole, università, aziende, comunità religiose, l'intervento di Counseling è mirato da un lato a risolvere nel singolo individuo il conflitto esistenziale o il disagio emotivo che ne compromettono una espressione piena e creativa, dall'altro può inserirsi come elemento facilitante il dialogo tra la struttura e il dipendente. "

La professione è denominata Counseling. Il professionista è denominato Counselor.

### **Intesa, compassione o empatia?**

Affrontiamo ora il come funziona la personalità e in che modo s'incontra con un'altra personalità e reagisce ad essa. La risposta sta nel concetto di empatia, termine generale che vuol dire contatto, influenza, interazione fra personalità. Empatia significa uno stato di identificazione fra personalità molto profondo, in cui una persona si sente dentro l'altra senza però perdere la propria identità. E' in questo profondo e talvolta misterioso processo che hanno luogo la comprensione, l'influenza e gli altri rapporti significativi tra persone. Pertanto pensiamo alla sua importanza. C'è molta differenza tra i concetti di intesa, compassione ed empatia; l'intesa si riferisce all'approvazione del comportamento del cliente, mentre la compassione indica il dispiacere per quanto accade al cliente. Nel Counseling si usa invece lo strumento dell'empatia, cioè il mettersi nei panni del cliente, non per consolarlo o approvarlo ma per aiutarlo a riflettere su ciò che sta accadendo. Amici e parenti forniscono intesa e, compassione, i Counselor devono dare empatia che aiuti a comprendere pensieri e sentimenti.

### **Un po' di storia**

Stabilire quale sia il periodo in cui nasce il Counseling non è cosa facile; si può individuare un primo tentativo alla fine dell'1800, quando nel mondo anglosassone partirono dei programmi di orientamento e guida professionale come supporto ai giovani al termine della scuola elementare e superiore. Già nei primi anni del 1900 si assiste alla nascita di associazioni che hanno come scopo la guida nel percorso lavorativo e di studio. All'interno di università e campus si trovano dei punti di riferimento per chi vuol essere guidato nella scelta della professione.

Ma è senz'altro Carl Rogers che getta le fondamenta del Counseling come lo intendiamo noi oggi con il suo testo: Counseling e Psicoterapia (1940) e la successiva definizione della Psicologia esistenziale.

Nel 1952 nasce in America la Counseling Association, sull'onda di un incredibile sviluppo del Counseling come servizio di consulenza ed educazione.

In Europa il Counseling nasce negli anni 70, principalmente in Gran Bretagna, come servizio di orientamento pedagogico e strumento di supporto nei servizi sociali e nel volontariato. Vengono

create successivamente due importanti associazioni di riferimento, la British Association for Counseling ( BAC ) e nel 1994 l'European Association for Counseling ( EAC ).

Nel 1993 si costituisce da noi la S.I.Co., Società Italiana di Counseling, che si prefigge l'obiettivo di riunire in un unico organismo i Counselor e le organizzazioni che si occupano di Counseling.

### **Dove opera il Counselor?**

Se pensiamo al ruolo del Counselor come la persona che favorisce lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità già insite nel cliente, aiutandolo a superare quei problemi di personalità che gli impediscono di esprimersi pienamente e liberamente nel mondo, ci rendiamo immediatamente conto che tutto questo può avvenire in ogni tipo di contesto.

Counseling individuale, (di coppia, familiare, di gruppo).

Counseling scolastico.

Counseling aziendale (piccole, medie e grandi industrie, o in ogni caso unità lavorative strutturate).

Counseling sessuologico (relativo alla coppia e alle varie tendenze sessuali o alle violenze e agli abusi sessuali).

Counseling per persone in stato avanzato di malattia (es. AIDS, Cancro)

### **Il Counseling nelle comunità**

Ambito scolastico: Counseling psicopedagogico. Gli interventi di Counseling tendono all'agevolazione della relazione insegnante-studente; insegnante-genitori; insegnante e altre figure professionali.

Ambito orientamento scolastico e professionale: Counseling psicopedagogico. Counseling relativo al sostegno per la scelta professionale e scolastico.

Ambito religioso: Counseling spirituale. E' il sostegno operato da personale laico o religioso relativo a crisi spirituali.

Ambito comunitario: Counseling di comunità. Si interessa delle relazioni all'interno di comunità regolarmente costituite, con specificità di intervento all'interno delle stesse. (Es. Animatore di comunità, operatore nel settore delle tossicodipendenze, ecc.).

Ambito aziendale: Counseling aziendale. Ha la finalità di favorire un miglior dialogo tra le organizzazioni interne all'azienda e di agevolare la relazione interpersonale verso la valorizzazione delle risorse umane nei vari contesti lavorativi.

Ambito socio-lavorativo: Counseling operato all'interno di contesti lavorativi. Ha la finalità di sostenere il personale nei rapporti all'interno delle organizzazioni lavorative.

Ambito ospedaliero: Counseling socio-sanitario. Si occupa della relazione medico- paziente; personale ospedaliero-paziente; personale con le varie figure professionali di riferimento.

Ambito artistico: Art Counseling. In grande sviluppo in questo momento storico-culturale, agevola il benessere dell'individuo attraverso varie forme dell'arte: musica, teatro, poesia, danza, pittura, altre forme creative.

Ambito sessuologico: Counseling nella relazione di coppia. Tende ad una agevolazione della relazione di coppia; Counseling nella relazione di intimità. Tende ad una agevolazione di lievi difficoltà dell'intimità, propri della sfera sessuale.

Ambito sociale: Counseling telefonico. Assistenza ad ogni individuo che possa trovarsi di fronte ad un disagio emergente non identificato per il quale esprime una richiesta di aiuto generalizzata, volendo, però, rimanere nell'anonimato. Ha il compito di sostenere il disagio della persona, indirizzando la, quando necessario, verso una visita specialistica o una terapia più specifica

Ambito On line: Counseling effettuato "on line" con mezzi telematici. . Assistenza ad ogni individuo che possa trovarsi di fronte ad un disagio emergente non identificato per il quale esprime una richiesta di aiuto generalizzata, attraverso mezzi telematici ed Internet. I mezzi utilizzati possono essere e-mail, chat-line, ecc opportunamente strutturate. Ha il compito di sostenere il disagio della persona, indirizzandola, quando necessario, verso una visita specialistica o una terapia più specifica.

Ambito Sportivo: Counseling effettuato negli ambiti sportivi. Assistenza, Agevolazione, Sostegno, nell'inserimento di gruppo o individuale relativo alla prestazione sportiva o all'attività ginnica.

### **Cosa non fa il Counselor**

- non fa terapia
- non opera cure di nessun genere
- non fa psicoterapia
- non insegna psicologia