

Cos'è il counseling ?

Dott.ssa Ilaria Di Donato

Quaderni di Assir n.1

Introduzione

Dare una definizione efficace e al tempo stesso completa e soddisfacente di “*counseling*” appare tutt'altro che semplice.

Il famoso Oxford dictionary cita alla voce counseling: “consiglio da un consigliere-consulente”. Si tratta in realtà di un termine di difficile traduzione, in quanto non coincide esattamente con l'italiano “consulenza” che pure ne sarebbe il corrispondente letterale. Per questo fin da subito si è assunta anche in Italia la dicitura originale, nelle due grafie americana, con una “l” o inglese, con due.

Il counseling è nato, infatti, nella sua forma moderna negli Stati Uniti ad opera di Carl Rogers, sebbene si possa senza timore affermare che, sotto tanti nomi diversi, sia sempre esistito, da quando cioè una persona si è rivolta ad un'altra per ricevere aiuto.

Il counselor, o colui che propone il counseling, è un facilitatore, un esperto di comunicazione e di relazione in grado di guidare il paziente/cliente verso una maggiore autoconsapevolezza. In questo approccio risulta centrale e fondamentale l'interesse per l'individuo nella sua totalità, come già afferma Carl Rogers nel 1951, proponendo una “client centered therapy”, una terapia centrata sulla persona anziché sulla sola patologia.¹

Gli studi relativi a questa disciplina sono, quantomeno in Italia, molto recenti. Questa nuova professione, o se vogliamo questo nuovo approccio all'Altro, sebbene molto ben radicato nei paesi anglosassoni arriva in Italia piuttosto in sordina tra gli anni 80 e 90, ma sta negli ultimi anni conoscendo un rapido sviluppo. Ciò che si spera è che attraverso questo nuovo approccio

¹ . C. Rogers: La terapia centrata sul cliente, trad. it., Firenze, La Nuova Italia, 2001

si passi dall'interesse per la sola patologia all'interesse per la persona, seguendola nei momenti più difficili della crescita e servendo così un'utenza sempre maggiore, proponendo anche un lavoro di prevenzione.

I campi di applicazione sono sempre più ampi anche in Italia: la scuola (counseling psicopedagogico), le comunità (per tossicodipendenti, carceri, orfanotrofi ecc.) le aziende, l'ambito socio-sanitario, la coppia, la famiglia, i malati terminali.

Attraverso il telefono si offre aiuto ai bambini, alle donne, alle vittime di violenza o maltrattamenti. In tutti questi casi il counselor può essere una prima figura di riferimento, indirizzando poi le richieste verso il tipo di terapia più adatta al caso.

Si rivolgono alle scuole di formazione in Counseling medici, psicologi, operatori sociali, religiosi, chiunque si trovi professionalmente in condizione di condurre colloqui che coinvolgono temi personali, privati ed emotivamente significativi per l'interlocutore pur non desiderando diventare psicoterapeuta. Ma anche a chi vuole migliorare, al di fuori della professione le sue capacità relazionali. In questo campo le caratteristiche personali risultano infatti altrettanto importanti di una solida formazione e costante aggiornamento e supervisione.

Il counselor non dev'essere confuso con figure professionali simili, come ad esempio il consulente che è una persona che attraverso la propria conoscenza esprime un parere di ordine tecnico.

Altre caratteristiche fondamentali del counseling sono la non direttività e la durata limitata nel tempo dell'intervento.

Il counseling analitico si pone in quest'ottica, raccogliendo l'eredità di Rogers ed inserendola in una cornice prettamente analitica, proponendo un approccio di ampio respiro alla persona, dalla prevenzione al sostegno nei momenti difficili della crescita, o l'accompagnare verso il superamento di difficoltà, disagi, conflitti presenti in momenti particolari della vita. E' un incontro a due fra counselor e cliente, in cui tramite il dialogo e soprattutto l'ascolto da parte del counselor si creano le condizioni per una relazione di crescita, per uno spazio di cambiamento e di trasformazione.