

IL COUNSELING

secondo [Paolo Monformoso](#)

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce il Counseling come un processo estremamente focalizzato, limitato nel tempo e specifico. Tramite il dialogo e l'interazione personale, aiuta gli individui a risolvere o gestire problemi e a rispondere, nel modo più ragionevole e possibile per le capacità e possibilità di ciascuno, a forme di disagio ed a bisogni psicosociali.

Il Counseling è uno strumento principe per permettere che vengano attivate le strategie personali di Coping, cioè gli adattamenti che consentono di far fronte alle situazioni di disagio nella vita

Dal punto di vista sanitario, educativo ed assistenziale il Counseling, pur non costituendo una pratica psicoterapeutica, rappresenta una valida relazione di aiuto che caratterizza la diade operatore-sofferente, e consiste in un processo di comunicazione (verbale e non-verbale) mediante il quale l'operatore entra in empatia nel mondo di chi vive il disagio, sia questo di natura fisica, psicologica, relazionale o esistenziale. Attraverso l'empatia l'operatore può interferire strategicamente nella mentalità dell'aiutato e nei suoi meccanismi decisionali, allo scopo di aiutarlo a sviluppare motivazioni, risorse personali e comportamenti adattivi che siano funzionali al suo benessere psicofisico.

Gli obiettivi di questo scambio comunicativo sono sintetizzabili dunque nella prevenzione e nel coping di malattie e disturbi psichici o funzionali, nelle situazioni esistenziali di disagio, nei processi educativi o rieducativi, mediante la decisione e l'attuazione di comportamento idonei. Da soli o aiutati.

Il Counseling è un processo in cui gli individui sono aiutati a definire obiettivi, prendere decisioni, risolvere problemi in rapporto a difficoltà personali, sociali, educative e/o di lavoro. Scopo fondamentale è consentire all'individuo, attraverso tecniche appropriate di relazione e di colloquio (un modo del tutto umano e personale di stare-con), una visione realistica di sé in modo da affrontare meglio la propria situazione esistenziale, e le proprie scelte, sviluppando al massimo le risorse possibili e l'autonomia. Essere liberi vuole dire prima di tutto conoscere se stessi, i propri limiti, i propri pregi e gli stretti legami che ci collegano alla realtà di cui facciamo parte. E' un percorso di crescita personale che le persone possono intraprendere anche con l'ausilio di una nuova figura professionale: il Counselor. Questi è il professionista della relazione, e della relazione che mira alla "ri-animazione" della persona che aiuta: se l'anima è ciò che smuove la persona a vivere, ri-animare è l'operazione propria di far tornare alla vita chi, per una qualsiasi causa, sta perdendo il senso e il desiderio di vivere.

Lo scopo del Counseling è pertanto quello di offrire alla persona l'opportunità di esplorare, scoprire e rendere chiari gli schemi di pensiero e di azione, per vivere più congruamente, vale a dire aumentando il proprio livello di consapevolezza, facendo un migliore uso delle proprie risorse rispetto ai propri bisogni e desideri, e pervenendo ad un grado maggiore di benessere. Vi è il Counselor in senso stretto, inteso come figura professionale; ma vi è anche la possibilità di imparare ad essere counselor nell'ambito della propria professione, allora vi sarà un counseling nell'assistenza dei malati, nella riabilitazione e nell'attività pedagogica ed educativa in senso lato. A COSA SERVE TUTTO QUESTO? A far stare bene chi soffre, certo. È la prima intenzione. Ma ora azzardiamo una riflessione più ampia, più comprensiva.

La Relazione di Counseling ha come obiettivo quello di permettere a chi soffre di sentirsi bene-con, e magari grazie a questo rapporto avere pensieri meno solo-pessimisti, e magari poter ancora provare emozioni positive; tutto ciò può attivare meccanismi fisiologicamente naturali volti al recupero della salute secondo la piena accezione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, e per la quale sappiamo che la salute non è solo l'assenza di malattia.

Parliamo di psiconeuroimmunologia o, meglio, di psico-neuro-endocrino-immunologia (PNEI).

Victor Frankl, psichiatra, sopravvisse all'olocausto nazista di Auschwitz, il lager liberato alla fine della seconda guerra mondiale. Egli osservò che, tra i suoi compagni di sventura, chi riuscì a trovare un significato alla propria sofferenza fu in grado di sopravvivere, se non era stato ucciso prima dai nazisti, fino alla liberazione. Queste sì che erano persone capaci di cavarsela nelle avversità! L'autore racconta inoltre come alcuni di loro, avendo perso la volontà di vivere, morivano nel giro di poche ore di un attacco cardiaco oppure soccombevano semplicemente alle infezioni. Frankl fu uno dei primi a scrivere di psiconeuroimmunologia: <Chi sa quanto sia stretta la connessione tra la mente di un uomo – e il suo coraggio e speranza o la loro assenza – e lo stato immunitario del suo corpo, comprenderà che l'improvvisa perdita di speranza e coraggio possono avere un effetto mortale>.

Questa è l'idea di fondo: chi tratta con il disagio e sta con chi soffre può fare in modo che in lui o lei prendano vita o forma speranza e coraggio.

Speranza e coraggio nel cuore e nella mente, neuropeptidi che si attaccano ai recettori delle cellule in tutto il corpo e così avviano o interrompono la sintesi proteica che è vita.

Ecco: speranza e coraggio all'inizio di una catena che si conclude con la vita...