

IL COUNSELLING SECONDO AICO

Questa è la definizione del Counselling e del Counsellor secondo AICO - Associazione Italiana di Counselling:

Definizione di Counselling:

Il Counselling è un processo di apprendimento, attraverso un'interazione tra Counsellor e cliente, o clienti (individui, famiglie, gruppi o istituzioni), che affronta in modo olistico problemi sociali, culturali e/o emozionali. Il Counselling può cercare la soluzione di specifici problemi, aiutare a prendere decisioni, a gestire crisi, migliorare relazioni, sviluppare risorse, promuovere e sviluppare la consapevolezza personale, lavorare con emozioni e pensieri, percezioni e conflitti interni e/o esterni. L'obiettivo nel complesso è di fornire ai clienti opportunità di lavoro su se stessi, nell'ottica di raggiungere maggiori risorse e ottenere una maggiore soddisfazione come individui e come membri della società.

Definizione di Counsellor:

Il Counsellor è un operatore d'aiuto in tutte quelle situazioni che hanno a che fare con relazioni umane, da quelle professionali a quelle interpersonali fino a quelle con se stessi. Il concetto di relazione d'aiuto si può intendere in varie maniere naturalmente: una è quella dell'aiuto attraverso la relazione, in cui la relazione appunto fra operatore e cliente è paradigma relazionale, la cui qualità funziona come esempio per le altre relazioni. Altra implicazione possibile è che si tratti di aiutare ad aiutarsi: l'operatore in questo caso avrebbe una funzione di catalizzatore di avvenimenti interni, e non di sostituto di capacità mancanti.

Aiutare ad aiutarsi attraverso la relazione è il significato di Counselling come si intende nell'AICO, secondo una esperienza di vari anni nel campo.

Questa definizione ha varie implicazioni, come specificato nei punti seguenti.

Il Counsellor non detiene una conoscenza sinonimo di potere sul cliente. La conoscenza di ognuno ha uguale validità, ed è solo perché il cliente chiede l'intervento del Counsellor che questo può intervenire proponendo punti di vista diversi, allo scopo di facilitare i cambiamenti richiesti dal cliente. Se il cliente non li accetta, non significa che sbaglia: ha il pieno diritto di ritenere più adatti i suoi punti di vista. Naturalmente anche il Counsellor ha il diritto di mantenere i suoi punti di vista, e di dichiarare una incapacità di intervento alle condizioni del cliente.

Il Counsellor, per "aiutare attraverso la relazione" deve essere in relazione, e per essere in relazione qui si intende stare nel campo dove si trova il cliente (teoria del campo di Lewin), oppure anche "stare sotto lo stesso orizzonte degli eventi", secondo l'espressione usata da Bateson, cioè partecipare all'esperienza che sta facendo il cliente.

Il Counsellor è un professionista pagato dal cliente, che non ha nessuna voce in capitolo nella vita del cliente se non nei termini richiesti dal cliente. Su richiesta può fornire opinioni, ma si ritiene qui deontologicamente scorretto che fornisca consigli, anche se richiesti.

Il Counsellor è un agevolatore della comunicazione, interpersonale o intrapsichica che sia: è suo compito aiutare le parti in causa a capirsi cognitivamente, a riconoscersi vicendevolmente sul piano emozionale, a scoprire modalità di dare forma alle molteplici correnti intrapsichiche in modo da renderle ponte d'interazione col mondo esterno e materiale di scambio nella relazione.

La più significativa capacità di aiutarsi dell'essere umano è qui considerata la creatività: un compito fondamentale del Counsellor è di promuovere nel cliente l'attivazione della creatività, che qui si intende caratteristica naturale, contingentemente ipotrofica ma potenzialmente disponibile. Il Counselling infatti ha una funzione culturale di primo piano nella società moderna: mentre la tradizionale rete sociale costituita dalle famiglie allargate si riduce progressivamente come effetto della famiglia nucleare che si appoggia preferibilmente ai servizi sociali, niente si sostituisce che contenga e veicoli le comunicazioni fra estranei. Non c'è abbastanza cultura politica, né di movimenti sociali né di quartiere, c'è poca cultura religiosa e pochissimo associazionismo laico che possano mediare la distanza fra le persone: le tradizioni sono diventate rapidamente obsolete, e i maggiori poli aggreganti sono le discoteche, dove il rapporto fra le persone è mediato tutt'al più dalla musica, e pochissimo dalla parola. I gruppi in cui si raccolgono i giovani sono in genere relazionalmente primitivi, e in sostanza non è disponibile un sistema di comunicazione collaudato su cui fare conto.

Il Counselling si inserisce in questo vuoto culturale come una risorsa e una possibilità di ricerca e di sviluppo organici ai bisogni emergenti, che oltre ai rapporti sociali interessano anche quelli professionali: sono infatti diventati difficilissimi per esempio i rapporti fra insegnanti e alunni, o quelli fra medici e pazienti: una volta caduto il mito dell'autorità, questi professionisti sono diventati per l'interlocutore delle persone qualunque, con ben poca credibilità. Uno sviluppo delle capacità di comunicazione è di importanza centrale per queste professioni, e in genere per tutte quelle che trattano con il pubblico attraverso una relazione differenziata.

Corsi di Counselling, cioè corsi di addestramento alla relazione d'aiuto, sono e saranno sempre più di primaria necessità per diffondere strumenti di comunicazione flessibili e funzionali, che sono indispensabili per una società multidimensionale e multietnica.

Definizione di Cliente:

Il Cliente è la persona, la coppia, la famiglia o l'organizzazione che richiede di essere aiutata mediante un'opera di supporto, o percorso formativo, in un processo di sviluppo personale.

La relazione tra il Counsellor e il cliente si basa su un accordo di intenti sul tipo di trattamento: ricerca, ascolto, guida, supporto o percorso formativo.

Assunti filosofici:

L'attitudine del Counsellor è basata sul rispetto per i diritti umani e sull'accettazione delle differenze personali e culturali. L'approccio è sotteso a un assetto di valori che in special modo implicano rispetto, integrità, autorità e autonomia.

Rispetto significa accettazione della persona come individuo, ma non necessariamente accettazione di tutti i suoi comportamenti: questo situa l'uguaglianza entro i confini della relazione professionale. Il Counsellor deve essere consapevole delle differenze personali e culturali.

Integrità significa onorare il diritto dei clienti di mantenere i loro confini fisici ed emotivi e impegnarsi a non sfruttare i clienti in alcun modo.

Autorità significa riconoscere il diritto del cliente di autodeterminarsi e di stabilire i propri obiettivi per il proprio personale benessere.

Autonomia significa riconoscere la libertà del cliente di esprimere se stesso, i suoi bisogni e le sue credenze.

Norme deontologiche:

Le responsabilità del Counsellor sono:

Aver sviluppato la capacità di lavorare con il cliente con strumenti efficaci e adeguati all'obiettivo che si intende raggiungere. Farsi carico della Formazione permanente, cioè del proprio ulteriore sviluppo personale e professionale, e della propria supervisione.

Accordarsi sui più alti livelli di competenza di cui si è capaci senza addentrarsi in attività in cui si manchi di esperienza o in cui non si sia capaci di agire con autonomia di giudizio e obiettività.

Le informazioni emerse nel lavoro di Counselling devono restare confinate al contesto professionale. Ogni limitazione alla riservatezza nella relazione professionale è consigliabile che sia esplicitata al momento del contratto. Ogni conflitto successivo in questo ambito deve essere trattato con chiarezza e trasparenza con il cliente stesso, in un'ottica di rispetto dei diritti del cliente alla privacy. Nelle situazioni dove potrebbe presentarsi la possibilità di una rottura della riservatezza, è consigliabile negoziare un consenso scritto.

Contratto di prestazione:

I Counsellor devono mettere in chiaro con i clienti le possibilità offerte nella relazione d'aiuto. La relazione professionale è definita da un esplicito e reciproco accordo e termina con la conclusione del contratto. Alcune responsabilità professionali continuano anche dopo il termine del contratto. Esse sono:

Mantenere un alto grado di riservatezza.

Evitare ogni forma di uso della relazione per scopi diversi da quelli originari.

Essere disponibili per eventuali bisogni successivi.

I Counsellors devono esplicitare al cliente se prevedono che all'interno della relazione d'aiuto le finalità perseguite potrebbero entrare in conflitto con gli interessi del cliente stesso. Ogni responsabilità verso terzi deve essere esplicitata fin dall'inizio della relazione. Per esempio, una relazione d'aiuto può essere il risultato di una richiesta di una terza persona: in tal caso il Counsellor deve essere esplicito con entrambe le parti, riguardo alla responsabilità che egli si assume verso il cliente e verso la persona che ha fatto la richiesta (per esempio un datore di lavoro che fa una richiesta di Counselling per un dipendente in burnout).

Ricerca:

L'eventuale ricerca deve essere fatta da ricercatori competenti, autorizzati dall'Associazione solo dopo una attenta considerazione dei loro principi etici, e con rispetto della dignità e del benessere dei partecipanti. I partecipanti alla ricerca devono essere chiaramente informati in anticipo riguardo la natura, il fine, la durata e le conseguenze del progetto. Ai partecipanti deve essere spiegato che è nel loro diritto ritirarsi in ogni momento, senza dare spiegazioni. La ricerca non deve essere fatta senza il pieno consenso di tutte le parti coinvolte.

IL COUNSELLING SECONDO SICO

Questa è la definizione del Counselling secondo SICO - Società Italiana di Counselling:

Cos'è il Counselling:

Si potrebbe rispondere: è il lavoro che svolge il Counsellor.

Ma cerchiamo di saperne di più.

La traduzione fatta dalla definizione 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 quantomeno imbarazzante: alla domanda "di cosa ti occupi o qual è la tua professione?" rispondere: "sono un consigliere-consulente".

Neppure possiamo abbreviare questa definizione ed usare solo la parola "consigliere" o "consulente", perchè daremmo una informazione errata ed inoltre entrerebbero in un campo che non è di competenza del counsellor.

Dunque le parole counselling e counsellor non possono essere tradotte perchè entrerebbero in conflitto con altri ruoli professionali.

Sono parole internazionali con un loro significato proprio e tali debbono rimanere.

La figura professionale del counsellor nasce negli anni trenta in America e risponde a tutte quelle persone che pur "non desiderando diventare psicologi o psicoterapeuti svolgono un lavoro che richiede una buona conoscenza della personalità umana."

Nel caso specifico del counsellor non sarà sufficiente una adeguata formazione teorica ma occorrerà che le teorizzazioni siano in parte esperite attraverso un "training professionale individuale e/o di gruppo", che garantisca il superamento da parte del counsellor di quella tendenza dell'io ad "esercitare un counselling sulla base di propri, più o meno rigidi, pregiudizi". (Rollo May)

La professione del counsellor approda in Europa attraverso la Gran Bretagna dove in breve tempo si afferma con ruoli e funzioni specifiche.

Anche in Italia si opera in questo campo da molti anni anche se senza una specifica definizione di competenza fino agli anni 70, quando scuole, istituti, centri di formazione iniziano a preparare validi professionisti con competenze di counsellor.

Tale definizione, però, inizierà ad essere utilizzata solo negli anni 90.

Il counsellor in forma generica può essere definito la persona che in un contesto professionale è capace di sostenere in modo adeguato una relazione con un interlocutore che manifesta temi personali, privati ed emotivamente significativi.

Il counsellor ha un suo ruolo ben definito e non deve essere confuso con un consulente esperto di comunicazione nè con un esperto in Problem Solving Aziendale.

Operando per differenze possiamo definire:

Il Consulente come una figura professionale che attraverso le proprie conoscenze esprime un proprio parere di competenza su un quesito di ordine tecnico.

Il Counsellor, invece, è la figura professionale che attraverso le proprie conoscenze e competenze è in grado di favorire la soluzione ad un quesito che crea disagio esistenziale e/o relazionale ad un individuo o un gruppo di individui. Prendiamo in considerazione un sistema aziendale.

Lo psicologo del lavoro si occupa della selezione del personale, mette a disposizione dell'azienda le sue conoscenze tecniche relative alla struttura della personalità, ed in base a tests psicoattitudinali, proiettivi, colloqui ecc. seleziona il miglior elemento che possa ricoprire un determinato ruolo in base alle esigenze specifiche dell'azienda in questione.

Il counsellor aziendale è un professionista al quale tutti i dipendenti dell'azienda (compreso lo psicologo del lavoro addetto alla selezione) si possono rivolgere in caso di difficoltà relazionali tra colleghi o difficoltà esistenziali che possono compromettere la propria attività lavorativa e dunque la propria vita.

La competenza del counsellor dunque è nella relazione.

Il counselling può essere attuato in diversi contesti lavorativi.

Può essere definito come la possibilità di dare un consiglio professionale o un piccolo sostegno a chi ne fa richiesta all'interno di un contesto ospedaliero, religioso, scolastico, aziendale oppure privato.

Ha il semplice obiettivo di indirizzare la persona verso una possibile soluzione di una problematica presente in un determinato ambito o nata da difficoltà relazionali che possono impedire la libera espressione individuale.

Cosa fa e cosa non fa il counsellor:

I campi di intervento del counsellor sono definibili con estrema facilità determinando dei semplici punti di riferimento che si evidenziano in base alle specifiche formazioni professionali che saranno riportate di seguito.

Per ora definiamo cosa il Counsellor non fa se non diversamente autorizzato.

Non fa terapia, non opera cure di nessun genere, non fa psicoterapia, nè consulenza, non insegna psicologia e genericamente non usa mai il prefisso psico se non acquisito per competenza. (Es. Counsellor Operatore Psicosociale, Counsellor Operatore Psicopedagogico)

Qual è la differenza tra un Operatore Psicopedagogico ed un Counsellor Operatore Psicopedagogico?

Il secondo ha nella propria formazione un percorso di sviluppo personale individuale e/o di gruppo, che gli consente di operare come detto in precedenza "un counselling libero da propri, più o meno rigidi, pregiudizi".- (Rollo May)

Va evidenziato dunque che il Counselling Psicologico prevedendo tra l'altro la diagnosi psicologica, l'orientamento, la prevenzione, il sostegno, la riabilitazione, è una attività di esclusiva competenza del ruolo professionale dello psicologo (che avrà seguito a sua volta una formazione per Counsellor).

E ancora il Counselling Medico prevedendo tra l'altro diagnosi fisica, prescrizione di farmaci, esami specialistici, ricoveri ecc. è di pertinenza esclusiva del ruolo professionale del medico. (Anche in questo caso che avrà seguito una formazione per Counsellor).

In quali contesti è possibile operare il counselling:

In teoria non esiste un campo di attività specifico per il counselling. Se pensiamo al ruolo del counsellor 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.

Infatti, in funzione di ciò il counselling si sta affermando in ogni campo professionale con lo scopo di migliorare le relazioni interpersonali a seconda dei contesti con adeguate formazioni specifiche.

Avremo dunque, con le dovute variazioni di contesto:

counselling individuale, (di coppia, familiare, di gruppo);

counselling scolastico.

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

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

counselling per persone in stato avanzato di malattia (AIDS Cancro)

Ecc.

Definizione della "Figura Professionale del Counsellor":

Il Counsellor 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 counselling 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 counselling 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.

IL COUNSELLING SECONDO SICOF

Riportiamo qui la definizione di Counselling Filosofico, secondo quanto indicato dalla SICOF - Società Italiana di Counselling Filosofico

Che cos'è il Counselling Filosofico:

Il counselling filosofico riconosce una sua precisa identità, anche se, in termini generali, è simile ad altri tipi di counselling. Esso è una relazione d'aiuto in cui un esperto offre la propria competenza, di metodo e culturale, nel campo specifico della filosofia, senza avere intenzioni terapeutiche.

Il "counselling" identifica una forma di intervento indirizzata a persone che non presentano patologie psichiche o disturbi della personalità, aree proprie dell' intervento psicoterapeutico.

Il suo scopo è quello di offrire l'opportunità di esplorare, scoprire e rendere chiari schemi di pensiero e di azione, per vivere più consapevolmente, facendo un uso migliore delle proprie risorse.

Se una persona si trova in difficoltà, il modo migliore di venirle in aiuto non è quello di dirle che cosa fare quanto piuttosto quello di aiutarla a comprendere la sua situazione e a gestire il problema prendendo da sola e pienamente le responsabilità delle scelte eventuali.

Quindi la relazione d' aiuto non consiste nel proporre soluzioni ma, al contrario, nel facilitare nel soggetto il processo di decisione responsabile attraverso risposte di comprensione-facilitazione da parte del counsellor. È quindi un percorso volto all' autonomia del soggetto, promuovendo nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità ed il raggiungimento di un modo di agire più adeguato ed integrato. In altre parole il counselling cerca di favorire una valorizzazione maggiore delle risorse personali del soggetto ed una maggiore possibilità di espressione.

Se ci rivolgiamo al pensiero filosofico tale modo di agire non è per niente nuovo. Basti pensare a Socrate quando nel Teeteto parla della maieutica, l'arte dell'ostetrico. Essa consiste nel riuscire a far nascere, o uscire, prendendone coscienza, dall'uomo la conoscenza che è già presente in se stesso.

Il counsellor filosofico sarebbe perciò una sorta di facilitatore, di catalizzatore di processi decisionali e chiarificatori in grado di risolvere e rispondere a specifiche domande dell'esistenza. Questo utilizzando le personali risorse del consultante che devono solo essere stimolate e condotte. La "conduzione" del processo richiede una metodologia di lavoro specifica, in questo caso di tipo filosofico. Quindi secondo le personali caratteristiche del consultante (ma anche del counsellor) potrà essere utilizzata una metodologia dialettica, fenomenologica, esistenziale, maieutica, ermeneutica, ecc.

Grande importanza viene data al rapporto interpersonale, come fondamentale occasione per fare filosofia. È nel e dal rapporto che si sviluppa il discorso filosofico, che risulta perciò ben finalizzato e concreto. È nel e dal problema reale che nasce la riflessione filosofica. Non quindi una filosofia fine a se stessa, che si risolve nella pratica astratta e lontana dalla realtà, bensì un modo di porsi, un atteggiamento filosofico che consente di agire e di intervenire sulle questioni della vita.

Per chi e a quali problemi è diretto il Counselling Filosofico:

Il CF non è un intervento idoneo ad affrontare problemi a carattere patologico, quali depressione maggiore, psicosi, attacchi di panico, disturbi ossessivo-compulsivi, anoressia e bulimia, ecc., sebbene possano essere identificate aree di confine in cui il metodo filosofico può avere una sua utilità. Campi di più sicura applicazione possono essere quelli attinenti a:

Problemi esistenziali e crisi di valori (il senso della vita, la morte, la malattia, l'amore, la famiglia, la felicità...)

Problemi decisionali (lavoro, studi, affettività, matrimonio,)

Problemi religiosi (teorici, pratici, fede,...)

Problemi etici e morali (la giustizia, la libertà,...)

Esigenze intellettuali di ricerca e conoscenza

Consulenza su temi di etica, bioetica, su scelte professionali

Richieste di consulenza politica

ALTRE DEFINIZIONI DEL COUNSELLING Tratto dal sito:

<http://www.therapeia.org/DefinizioniCounselling.html#altredefinizioni>

Nella letteratura scientifica e divulgativa, in rete, nei documenti di varie associazioni ecc sono presenti molte altre definizioni del concetto di Counselling. Ognuna è un po' diversa dalle altre, ma la gran parte dei costrutti di riferimento sono piuttosto ricorrenti.

Ne riportiamo ancora qualcuna, tra le molte disponibili in rete (e scegliendole dai siti dove la connotazione di promozione professionale-commerciale è relativamente meno insistita), nella speranza che possano contribuire a delineare i modi e i significati di questa modalità d'intervento.

Le riportiamo con beneficio d'inventario, nel senso che la loro autorevolezza è molto variabile, ma sarà poi il lettore a giudicare sviluppando una propria idea critica della questione.

Definizione di *Counselling* secondo il Centro di Counselling Psicologico dell'Università di Catania:

Il termine Counselling deriva dal verbo counsel che significa "Consigliare". È uno strumento che attraverso l'uso della relazione facilita lo sviluppo delle risorse personali migliorando la conoscenza di sé. È possibile attivare un processo volto a risolvere problemi specifici (difficoltà di apprendimento, ansia degli esami, dubbi sull'orientamento accademico, etc.), a prendere decisioni, ad elaborare conflittualità interne e a migliorare le relazioni con gli altri. Scopo della consultazione è favorire una maggiore consapevolezza emozionale e sostenere le capacità adattive ad eventi esterni.

In Italia soltanto in questi ultimi anni si sta assistendo al nascere di centri di counselling rivolti soprattutto all'adolescente, il quale può trovare un punto di riferimento ed uno "spazio per pensare".

Definizione di *Counselling* secondo Iba-Siaf:

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 Counselling, 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 Counselling 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 Counselling 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 Counselling 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 Counsellor?

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 "Counselling e Counsellor" 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 Counsellor, che ha il semplice obiettivo di indirizzare la persona verso la soluzione di una problematica presente.

La figura professionale del Counsellor 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 Counsellor di quella tendenza dell'io ad "esercitare un Counselling 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 Counsellor 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 Counselling 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 Counselling 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 Counselling. Il professionista è denominato Counsellor.

Dove opera il Counsellor?

Se pensiamo al ruolo del Counsellor 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.

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

Counselling scolastico.

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

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

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

Il Counselling nelle comunità

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

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

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

Ambito comunitario: Counselling 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: Counselling 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: Counselling operato all'interno di contesti lavorativi. Ha la finalità di sostenere il personale nei rapporti all'interno delle organizzazioni lavorative.

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

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

Ambito sociale: Counselling 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, indirizzandola, quando necessario, verso una visita specialistica o una terapia più specifica

Ambito On line: Counselling 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: Counselling 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 Counsellor

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

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 Counselling 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 Counsellor devono dare empatia che aiuti a comprendere pensieri e sentimenti.

Un po' di storia

Stabilire quale sia il periodo in cui nasce il Counselling 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 Counselling come lo intendiamo noi oggi con il suo testo: Counselling e Psicoterapia (1940) e la successiva definizione della Psicologia esistenziale.

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

In Europa il Counselling 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 Counselling (BAC) e nel 1994 l'European Association for Counselling (EAC).

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

Definizione di *Counselling* secondo LifeGate:

Una nuova professione di aiuto che attraverso l'empatia e la creazione di uno spazio protetto di comunicazione, guida l'individuo a comprendersi meglio e a trovare in prima persona la soluzione ai propri problemi.

In uno stile di vita con spazi e tempi sempre più delimitati, con ritmi sempre più frenetici e abitudini sempre meno conviviali, diventa sempre più necessaria una figura professionale che sappia creare quello spazio privilegiato di accoglienza, attenzione, ascolto ed empatia che una volta si creava con maggior facilità e spontaneità con amici, conoscenti e a volte anche con perfetti sconosciuti.

Questa professione esiste e si chiama Counselling. Non a caso è nata e si è diffusa, già a partire dagli anni '50, proprio nei paesi di cultura anglosassone, dove la maggior riservatezza delle persone, con una propensione minore all'estroversione e all'espansività, ha favorito la nascita di questa figura intermedia tra l'amico del cuore (non sempre disponibile) e lo psicoterapeuta (non sempre necessario).

Oramai in Italia, e soprattutto nelle grandi città, il proverbiale calore umano mediterraneo spesso è soffocato dalle mille incombenze della vita moderna, e non è sempre facile, per chi si ritrova momentaneamente col cuore pesante, con un dubbio rispetto a una decisione o con un senso di malessere dovuto a un imprevisto, trovare con chi aprirsi e con chi confidarsi senza sentirsi dire "Te l'avevo detto io" oppure senza farsi propinare ricette preconfezionate su come affrontare il problema, senza il timore di essere inopportuni o senza doversi sobire, alla prima pausa per riprendere fiato, le storie del cognato o della cugina dell'interlocutore...

Il counsellor è uno "specialista dell'ascolto", un esperto di comunicazione - dialogica e introspettiva - che mira a creare uno spazio protetto in cui il suo interlocutore si senta accolto, rispettato e, soprattutto, ascoltato. A dispetto della forte assonanza tra il termine counsellor e consulente, il ruolo del primo non consiste assolutamente nel dare consigli o interpretazioni, ma nell'aiutare l'altro ad avere una visione più completa del problema e a trovare in prima persona la soluzione. E spesso questo risultato si raggiunge semplicemente offrendo al cliente - perché di cliente si tratta e non di paziente - la possibilità di parlare liberamente.

Nel "tirare fuori" quello che prima era rimuginato solo solipsisticamente e nel guardarlo insieme al counsellor, emerge una visione più obiettiva e globale della situazione, diventa molto più facile veder più chiaro e fare così le strategie di azione

eventualmente necessarie.

Interessante. Doppia. Primo, perché tutti hanno avuto e hanno a volte bisogno di un aiuto di questo tipo e, secondo, perché molti svolgono già un ruolo di questo tipo nella loro vita quotidiana e potranno scoprire di avere una vocazione per questa nuova versione di una funzione antica quanto l'essere umano.

Definizione di *Counselling* secondo Ikos:

Il Counsellor 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 counselling 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 counselling 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 del counsellor approda in Europa attraverso la Gran Bretagna dove in breve tempo si afferma con ruoli e funzioni specifiche.

Anche in Italia si opera in questo campo da molti anni anche se senza una specifica definizione di competenza fino agli anni 70, quando scuole, istituti, centri di formazione iniziano a preparare validi professionisti con competenze di counsellor. Tale definizione, però, inizierà ad essere utilizzata solo negli anni 90.

Chi è e cosa fa un COUNSELLOR?

Il counsellor in forma generica può essere definito la persona che in un contesto professionale è capace di sostenere in modo adeguato una relazione con un interlocutore che manifesta temi personali, privati ed emotivamente significativi.

Il counsellor ha un suo ruolo ben definito e non deve essere confuso con un consulente esperto di comunicazione né con un esperto in Problem Solving Aziendale.

Operando per differenze possiamo definire:

Il Consulente come una figura professionale che attraverso le proprie conoscenze esprime un proprio parere di competenza su un quesito di ordine tecnico.

Il Counsellor, invece, è la figura professionale che attraverso le proprie conoscenze e competenze è in grado di favorire la soluzione ad un quesito che crea disagio esistenziale e/o relazionale ad un individuo o un gruppo di individui.

Prendiamo in considerazione un sistema aziendale.

Lo psicologo del lavoro si occupa della selezione del personale, mette a disposizione dell'azienda le sue conoscenze tecniche relative alla struttura della personalità, ed in base a tests psicoattitudinali, proiettivi, colloqui ecc. seleziona il miglior elemento che possa ricoprire un determinato ruolo in base alle esigenze specifiche dell'azienda in questione.

Il counsellor aziendale è un professionista al quale tutti i dipendenti dell'azienda (compreso lo psicologo del lavoro addetto alla selezione) si possono rivolgere in caso di difficoltà relazionali tra colleghi o difficoltà esistenziali che possono compromettere la propria attività lavorativa e dunque la propria vita.

La competenza del counsellor dunque è nella relazione.

Il counselling può essere attuato in diversi contesti lavorativi.

Può essere definito come la possibilità di dare un consiglio professionale o un piccolo sostegno a chi ne fa richiesta all'interno di un contesto ospedaliero, religioso, scolastico, aziendale oppure privato.

Ha il semplice obiettivo di indirizzare la persona verso una possibile soluzione di una problematica presente in un determinato ambito o nata da difficoltà relazionali che possono impedire la libera espressione individuale.

Definizione di *Counselling* secondo Socialinfo:

Può essere definito come la possibilità di dare un consiglio professionale o un piccolo sostegno a chi ne fa richiesta all'interno di un contesto ospedaliero, religioso, scolastico, aziendale oppure privato. Ha il semplice obiettivo di indirizzare la persona verso una possibile soluzione di una problematica presente in un determinato ambito o nata da difficoltà relazionali che possono impedire la libera espressione individuale. Indica la "relazione d'aiuto" che si instaura tra una persona che avendo un bisogno (utente), chiede aiuto ad un'altra persona (counsellor) che, in qualità di esperto, fornisce informazioni e strumenti adeguati ad una positiva risoluzione del bisogno.

Definizione di *Counselling* secondo Vertici-Mopi:

Il Counselling è un'attività di competenza relazionale che integra metodologie abilitative e riabilitative per il disagio e la marginalità psicosociale.

Esso è dunque un intervento informativo, esplicativo e di supporto finalizzato non tanto a trovare soluzioni, ma a far sì che il cliente mobiliti le proprie risorse per convivere meno dolorosamente con la propria situazione di vita reale nel quotidiano.

L'obiettivo generale è quello di offrire agli utenti la possibilità di lavorare con modalità da loro stessi definite per condurre una vita maggiormente soddisfacente e ricca di risorse.

DIFFERENZA TRA COUNSELLING E PSICOTERAPIA

PSICOTERAPIA E COUNSELLING: di Marco Marilungo da:
http://www.aspiclatina.info/psicoanalisi_psicoterapia_counse.html

Inizio dicendo che questo scritto non ha la pretesa di essere depositario della verità assoluta, ma solo di rappresentare il mio pensiero, nemmeno esaustivo. E' un piccolo contributo per far capire, ammesso che io stesso lo abbia capito, quali possano essere le differenze e le similitudini tra discipline "psico-scientifiche" che aiutano l'individuo, la persona, a capire come mai si trovi in uno stato di disagio, di sofferenza, di malessere. Soprattutto, tento di far vedere quali possano essere le strade che portano al ben-essere. Sempre che ne sia capace. Se gli "Esperti", i Colleghi Counsellor o gli Psicoterapeuti, dovessero trovare inesattezze o incongruenze, sono vivamente invitati a scrivermi per apportare le loro riflessioni, le loro correzioni, i loro suggerimenti. Ciò favorirebbe una maggior conoscenza da parte degli Utenti ed una maggiore consapevolezza da parte mia. Sono un Operatore della Salute Corporea, essendo un Medico-Cardiologo, ma convertito ad una visione più ampia, olistica si direbbe ai nostri giorni. Una sorta di ritorno al passato, quando Aristotele affermò che la mente ed il corpo sono INSEPARABILI. Ed iniziamo.

La Psicoterapia mutua le proprie tecniche dai grandi modelli teorici della Psicologia.

Il segreto professionale è assoluto e regolato da norme e leggi, il rispetto della dignità del cliente è totale, così come delle opinioni e delle credenze senza nessun tipo di discriminazione.

Nella Psicoterapia l'elemento psicopatologico è essenziale, si considera l'individuo l'obiettivo stesso dell'intervento psicoterapeutico, si lavora in presenza di una sofferenza psichica e si mira a cercare la fonte del disturbo psichico. In questo modo se ne favorisce la guarigione: sostanzialmente l'operato dello psicoterapeuta è centrato sulla patologia. E' fondamentale il rapporto verbale ed emotivo tra il paziente e lo psicoterapeuta. Non è facile definire con precisione la psicoterapia, perchè le metodiche e le tecniche di intervento sono molteplici ed altre ancora stanno nascendo. In un certo senso la psicoterapia è basata sulla interazione verbale o simbolica tra terapeuta e paziente che punta alla "crescita" ed al cambiamento nel paziente. La Psicoterapia si occupa dei fattori interni della persona, il disagio psichico, la complessità e richiede interventi che possono anche durare alcuni anni.

Il Counselling è una attività di orientamento psicologico, sociale e personale relativamente nuova per l'Italia, pur esistendo in molti altri paesi da almeno 50 anni. E' praticato da coloro che non essendo psicoterapeuti, svolgono comunque un lavoro ad alto contenuto psicologico. Si occupa in prevalenza di problemi personali o sociali sia dell'individuo che delle comunità. A differenza della Psicoterapia, non è centrato sulla patologia, quanto invece sulla salute e sul benessere. E sulla persona. Non a caso i Counsellor hanno clienti e non pazienti, e non è solo una questione di termini.

Il Counselling è una forma di relazione di aiuto che ha come obiettivo quello di facilitare le capacità decisionali della persona, soprattutto in periodi di crisi o di incertezza. Ciò permette di attivare le risorse che ogni individuo ha dentro di sé e trovare, quindi, la soluzione al problema.

La formazione del counsellor è sì teorica, ma molto di più basata su lavori di esperienza personale e di rielaborazione che Rollo May definiva "training professionale individuale e/o di gruppo", fino a che il professionista riesca a lavorare senza pregiudizi o pregiudizi, sperimentando su di sé il lavoro che farà con i suoi clienti. Si può dire che la professione del counsellor è quella di agevolatore nella relazione di aiuto.

Alcuni affermano che il Counselling sia un surrogato della Psicoterapia. In realtà tra le due professioni qualche similitudine esiste. Ma teniamo sempre in mente che la Psicoterapia lavora sulla patologia e che il Counselling opera sulla salute, che con la Psicoterapia si può fare un lavoro di ristrutturazione dell'intimo della persona anche profonda e che nel Counselling non è detto che sia necessario. Tuttavia, anche il Counselling ha come modelli di riferimento le teorie della Psicologia.

Anche nel Counselling si formula un contratto tra il cliente che fa la richiesta di aiuto ed il counsellor, praticamente con le stesse modalità che si attuano nel contratto psicoterapeutico. Grande peculiarità del Counselling è il concetto del qui ed ora. Ovvero, un cliente ha bisogno di aiuto immediato e non gli si può proporre una esplorazione di se stesso che duri anni. Si lavora puntellandolo da una parte, e dall'altra andando a capire come mai è arrivato alla richiesta di sostegno. Un intervento di Counselling dura in media 6-8 mesi, ma riformulando il contratto, quasi sempre su richiesta del cliente, può proseguire.

Il counsellor si orienta verso problemi professionali, personali, esistenziali, anche in ambiti aziendali o di comunità, piuttosto che individuali. Nel Counselling si lavora facendo consapevolizzare il cliente del proprio disagio e di fornirgli i modi attraverso i quali può trovare la maniera per contribuire in prima persona al proprio benessere, sia psicologico che fisico. Differenza sostanziale con la Psicoterapia è che il Counselling si occupa dei fattori esterni che intervengono sullo stato di disagio delle persone.