

PSICOANALISI, PSICOTERAPIA E COUNSELING

Nella **Psicoanalisi** inizialmente si pensava che l'osservazione potesse essere oggettiva, ma dopo 100 anni sappiamo che l'osservazione non è possibile dall'esterno. È il concetto fondamentale della nuova Psicoanalisi, si tenta di capire il paziente dal punto di vista del suo vissuto interno e si fa in modo che il paziente stesso si senta compreso.

Il lavoro è centrato sui processi inconsci del vissuto in relazione al momento attuale, si lavora sulle resistenze e sul transfert soprattutto quando questi rappresentano un disturbo. Quindi l'Analista è colui che cerca nel "sé" del suo paziente.

L'analista tenta di riprendere lo sviluppo interrotto dall'individuo da quando era bambino, ma rischia di divenire una figura di riferimento autoritaria. Tuttavia oggi l'analista si chiede di cosa il paziente ha bisogno adesso e come può dargli la "soluzione" al bisogno stesso senza deluderlo, come quando fu deluso da bambino. In un gioco di transfert, il paziente si aspetta dall'analista la soluzione ai suoi problemi.

Lo stereotipo delle sedute psicoanalitiche ripetute 2 o 3 volte alla settimana è ormai quasi del tutto sorpassato, così come quello del lettino, addirittura possono esserci minori differenze tra i metodi adottati da scuole psicoanalitiche rispetto a scuole psicoterapeutiche, di quanto non accada tra scuole psicoanalitiche stesse.

La **Psicoterapia** mutua le proprie tecniche dai grandi modelli teorici della Psicologia. Inizialmente tra il terapeuta ed il cliente, non più paziente e non è solo una questione di termini, si stabilisce un contratto con il quale si pianificano gli obiettivi finali e quelli intermedi, e spesso anche una previsione di durata della terapia, ovvio in linea di massima, i costi, la durata degli incontri, la cadenza temporale.

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.

La Psicoterapia si occupa dei fattori interni della persona, il disagio psichico, la complessità e richiede interventi che possono anche durare alcuni anni.

Il **Counseling** è una attività di orientamento psicologico, sociale e personale relativamente nuova per l'Italia, pur esistendo in molti altri paesi da almeno 50 anni. È 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.

Il Counseling 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 counselor è sia 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 preconcetti o pregiudizi, sperimentando su di sé il lavoro che farà con i suoi clienti. Si può dire che la professione del counselor è quella di agevolatore nella relazione di aiuto.

Alcuni affermano che il Counseling 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 Counseling opera sulla salute, che con la Psicoterapia si può fare un lavoro di ristrutturazione dell'intimo della persona anche profonda e che nel Counseling non è detto che sia necessario. Tuttavia, anche il Counseling ha come modelli di riferimento le teorie della Psicologia.

Anche nel Counseling si formula un contratto tra il cliente che fa la richiesta di aiuto ed il counselor, praticamente con le stesse modalità che si attuano nel contratto psicoterapeutico. Grande peculiarità del Counseling 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 Counseling dura in media 6-8 mesi, ma riformulando il contratto, quasi sempre su richiesta del cliente, può proseguire.

Il counselor si orienta verso problemi professionali, personali, esistenziali, anche in ambiti aziendali o di comunità, piuttosto che individuali. Nel Counseling 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 Counseling si occupa dei fattori esterni che intervengono sullo stato di disagio delle persone.