

DIFFERENZA TRA COUNSELLING E PSICOTERAPIA

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 preconcetti 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.

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