

## IL COUNSELING E' PSICOTERAPIA?

Una precisazione: è più corretto dire COUNSELING/COUNSELOR o COUNSELLING/COUNSELLOR?

Entrambe le definizioni sono corrette; la prima è la dicitura proveniente dagli USA, l'altra fa riferimento alla lingua anglosassone. Il termine "COUNSELING" è stato adottato fin dall'inizio del secolo dall'American Psychological Association per intendere tutte le attività di orientamento psicologico, sociali (attitudinali e professionali) e personali (problemi esistenziali: prevenzione-formazione e di crescita personale). Il counseling è, quindi, un'intervento psicopedagogico atto a promuovere ed operare sulla salute più che sulla patologia; può essere definito come una professione relativamente giovane. Ciò significa che, mentre in alcune aree costituisce già attività ben affermata, esso è al tempo stesso ancora in piena evoluzione, con tutto ciò che ne consegue in termini di fluidità e costante rimodellamento di paradigmi. E' certo che il counseling è ben distinto dalla psicoterapia. Condivido con l'Istituto Superiore di Sanità (1995), l'idea che: "nessuna relazione di tipo professionale può e deve essere confusa con una relazione amicale, dove i limiti dell'ipercoinvolgimento e dell'identificazione sono ovviamente molto sfumati; questo concetto è la base stessa della possibile efficacia di qualsiasi relazione d'aiuto di tipo professionale". Il concetto di base che va tenuto in considerazione per parlare liberamente di counseling come qualcosa di specifico, e non come un sottoprodotto della psicoterapia, è costituito non tanto dalle modalità di attuazione - che possono essere spesso simili - quanto dagli obiettivi, dal contesto e dal tipo di contratto alla base dell'interazione di questa relazione d'aiuto. Esplicativa la metafora utilizzata da E. Giusti, durante una lezione del corso autorizzato e cofinanziato dalla Regione Lazio e Comunità Europea: "Se il motore di una macchina è molto mal messo, l'auto deve essere portata in officina ed il motore affidato ad un meccanico; se, invece, il danno è parziale, possiamo farci aiutare da un amico che se ne intende, o fare il lavoro per conto nostro, e quindi fare in modo di rimettere l'auto in carreggiata, senza rifare il motore". "Parlare di psicoterapia significa riferirsi ad un intervento mirato, fondamentalmente, ad agire in modo terapeutico su disturbi o connotazioni ritenute patologiche o quanto meno necessitanti una 'terapia' che possa portare a miglioramento o a 'guarigione'. Se è vero che in campo psicoterapico, le stesse definizioni di psicoterapia, di psicopatologia, di salute e malattia, risentono fortemente dei sistemi teorici di riferimento, rimane tuttavia incontrovertibile il fatto che pressoché tutti gli approcci psicoterapeutici considerano il cliente/paziente l'obiettivo stesso dell'intervento ed utilizzano gli elementi relazionali od ambientali come strumenti atti ad ottenere una crescita o guarigione dell'individuo. In pratica si tratta di poter attribuire al paziente stesso le caratteristiche di disturbo che determinano la sofferenza". (Istituto Superiore di Sanità, 1995). Nel processo di counseling l'elemento "psicopatologico" non è rilevante come nel processo psicoterapeutico: qualora presente è, infatti, in secondo piano rispetto al problema portato dal cliente o al bisogno colto come centrale nella richiesta di aiuto. L'obiettivo della consulenza è far sì che l'individuo riesca a potenziare le proprie risorse e a creare le condizioni relazionali ed ambientali che contribuiscano al suo benessere. In altre parole, favorisce la presa di coscienza dei meccanismi interiori che spesso spingono a comportamenti ripetitivi negativi, a processi di bloccaggio, evitamento, ansia e conflitto; non mira solo a cercare l'origine delle difficoltà ma anche a far sperimentare al cliente nuove soluzioni, a stimolare un adattamento creativo dell'organismo all'ambiente. Focalizza, quindi, la sua attenzione sulla salute del cliente, differenziandosi dalla psicoterapia che si concentra, invece, sulla patologia. Personalmente considero il counseling come una strategia di promozione della salute e di prevenzione della malattia; infatti trascende totalmente la malattia prendendo in considerazione il benessere personale che, nel caso della relazione, passa dalla sufficienza all'ottimalità. La psicoterapia, invece, può essere considerata un intervento di cura e riabilitazione che, dal malessere, cerca di arrivare al benessere dell'individuo. (Schema 1).

SCHEMA 1. Aree di applicazione della psicoterapia e del counseling

PSICOTERAPIA	COUNSELING
Disagio/Sofferenza psichica	Problemi interpersonali limitati e specifici all'area del conflitto
Disordini psicologici dovuti a Disturbo strutturale di personalità e riparazione di strutture di gravi disturbi.	Ambivalenza - Stress Scelte e decisioni difficili da compiere. DIFFICOLTA'
PATOLOGIE	
Riguarda soprattutto	
Fattori interni	Fattori esterni
Complessità del funzionamento intrapsichico impegno intensivo	Crescita - prevenzione e sviluppo della personalità. Questioni educative e di orientamento vocazionale
Tempi più lunghi	Tempi brevi

## LE ORIGINI DEL COUNSELING

### IN ITALIA

Le origini del counseling possono essere rintracciate nella storia dell'assistenza sociale: questa ebbe inizio nel nostro paese, negli anni Venti. Un rapporto del CISS (Comitato Italiano di Servizio Sociale) - riportato da Margarone (1994) - faceva risalire al periodo del primo dopoguerra e precisamente fino al 1929, le prime iniziative in Italia di tipo

assistenziale. Tali iniziative avevano tuttavia carattere filantropico, volontario ed erano basate su progettualità personali. Intorno al 1929 nacquero le prime iniziative, veramente efficaci nel campo dell'assistenza, che ebbero come ulteriore conseguenza la creazione della prima Scuola (prettamente femminile!) per assistente sociale, a carattere continuativo, avente come scopo principale quello di assicurare una preparazione professionale. Si trattava di una scuola-convitto che preparava assistenti sociali per i lavoratori dell'industria e delle fabbriche. Bisogna tenere presente il periodo storico: era un'epoca contrassegnata da una politica autoritaria che non dava spazio ad alcuna struttura sociale per sottrarsi alle attività pilotate, esclusivamente, da precise direttive di partito. Come lo stesso Mussolini affermava in un articolo pubblicato su "Gerarchia" (Maggio 1925): "il servizio sociale aveva il solo obiettivo di impiegare le assistenti sociali fasciste di fabbrica per il benessere di alcune categorie di lavoratori, svolgendo prevalenti attività politico-sociali". Dopo il crollo del regime fascista nel Paese, distrutto dagli eventi bellici, cominciarono ad evidenziarsi gli innumerevoli problemi da affrontare, da quelli pratici ed immediati a quelli di una vera e propria ricostruzione morale della popolazione. Questo contesto sociale diede campo aperto a tutte le possibili iniziative, non escluse quelle provenienti dal Servizio Sociale. Si avvertì subito l'esigenza di un cambiamento radicale, di un rinnovamento di tipo professionale e quindi di nuovi punti di riferimento per le assistenti sociali. Un po' alla volta nacquero nuove scuole, non più a convitto ma esterne, l'iscrizione venne aperta a tutti i giovani in possesso del diploma di scuola superiore e, finalmente, anche al sesso maschile. Negli anni Sessanta un nuovo impulso proveniva intanto dall'incalzare dei problemi sociali non ancora risolti, cosicché sulla scia delle esperienze riportate in Italia da Odile Vallin (che aveva lavorato nel campo del Servizio sociale in Francia), si cominciò a parlare e a delineare il concetto di "prevenzione". Questo nuovo concetto diede un ulteriore impulso alla professione il cui sviluppo era stato, in Italia, rallentato da un vecchio pregiudizio di stampo totalitario che non consentiva la possibilità di iniziativa, di indipendenza e di liberazione dal bisogno da parte dell'individuo. "L'assistente sociale aveva dunque necessità di una preparazione libera, democratica e disponibile ad accogliere ogni tipo di istanza che riguardasse la persona" (Margarone, 1994).

Ecco dunque, secondo me, il punto di incontro fra assistente sociale e counselor: l'interesse e l'attenzione sono totalmente focalizzate sulla persona, sui suoi bisogni, esigenze, difficoltà. "Tra le prime definizioni date - negli anni '20-'30 - del lavoro di assistente sociale vi è, infatti, la seguente: [...] è l'arte di assistere una persona a sviluppare e a utilizzare le proprie capacità personali di affrontare i problemi che incontra nel proprio ambiente. L'evoluzione storica del Servizio sociale ci consente oggi di affermare che l'assistente sociale svolge una professione che, attraverso l'utilizzo di strumenti specifici e nella sua funzione di indagine e studio, di progettazione, di organizzazione e gestione dei servizi e di rapporti con l'esterno, si propone come obiettivo realizzabile, mediante l'intervento operativo, lo sviluppo dell'autonomia della persona nell'uso delle risorse sociali e un migliore funzionamento delle stesse" (Margarone, 1994). Il counseling, dunque, nasce e muove i primi passi in Italia proprio grazie agli spunti offerti dall'assistenza sociale; ne prenderà in seguito le distanze e seguirà un percorso autonomo giovandosi anche dei contributi e delle teorie approdati in Italia dai Paesi anglosassoni.

## GLI SVILUPPI DEL COUNSELING

### DA DOVE SIAMO PARTITI

La figura professionale del counselor, come ho detto sopra, prende l'avvio in America rispondendo a tutte quelle persone che pur non "desiderando diventare psicologi o psicoterapeuti svolgono un lavoro che richiede una buona conoscenza della personalità umana"; approda in Europa negli anni '70, attraverso la Gran Bretagna, sia come servizio di orientamento pedagogico che come strumento di supporto nei servizi sociali e nel volontariato; in breve tempo si afferma con ruoli e funzioni specifiche (i fondatori dei vari approcci al counseling sono di origine anglosassone). In Gran Bretagna, la British Association for Counseling (BAC) è nata nel 1976, benché prima esistesse già lo Standing Council for the Advancement of Counseling (SCAC). I membri della BAC sono diventati sempre più numerosi, e nel 1994 è nata la European Association for Counseling (EAC) per rispondere ai bisogni delle diverse nazionalità in Europa e per "assistere l'ulteriore sviluppo del counseling come professione in Europa" (EAC, 1995).

In Italia, per molti anni, si è operato in questo campo senza una specifica definizione di competenza; solo negli anni '70: scuole, istituti e centri di formazione iniziano a preparare dei validi professionisti con competenze di counselor, tale definizione, però, inizierà ad essere utilizzata solo negli anni '90. Pionieri del counseling in Italia possono essere considerati Edoardo Giusti e Claudia Montanari, fondatori dell'A.S.P.I.C. (Associazione per lo Sviluppo Psicologico dell'Individuo e della Comunità). Come E. Giusti ha affermato in riferimento alla giornata di studio della SOCIETÀ ITALIANA DI COUNSELING S.I.Co (30 Ottobre 1998): "Iniziammo la formazione strutturata 15 anni fa insieme ad 8 impavidi allievi e a tutt'oggi abbiamo formato e supervisionato più di 250 Counselor in Italia". La maggior parte ha trovato uno spazio professionale: chi in attività a convenzione, chi nella professione privata, chi in collaborazione con Ministeri e Provveditorato agli Studi; tutti, in ogni caso, hanno migliorato la propria professione di base con avanzamenti di carriera e/o integrazioni qualitative.

### DOVE STIAMO ANDANDO

In questi ultimi anni, in Italia, il counseling ha avuto una grande diffusione anche grazie allo sviluppo di organizzazioni che ne tutelano e garantiscono la qualità. Di fondamentale importanza la nascita, nel febbraio 2002, della RE.I.CO, Registro italiano dei Counselor, Associazione apolitica e senza fini di lucro, a carattere volontario, scientifica e professionale. Si è costituita con la finalità e lo scopo di riunire in un unico organismo i Counselor tutelandone la professionalità attraverso la formazione permanente; stabilire rapporti di collaborazione e scambio con associazioni sia

italiane che straniere, favorire lo studio e la diffusione del Counseling Professionale attraverso attività di ricerca scientifica. Nel 1994 viene fondata a Roma l'A.S.P.I.C. Associazione Counseling & Cultura, la quale si propone lo sviluppo di attività culturali attraverso corsi di formazione, aggiornamento e mini training. I settori operativi di lavoro dell'Associazione sono così articolati: Formazione, Psicodiagnosi, Poesia, Musica, Arte per la comprensione di sé, Laboratorio della creatività, Centro di Ascolto, ASPIC Giovani, Psicodramma, Gay Counseling, Lesbian Counseling, Lavoro e Organizzazione, Sviluppo della Relazione, Shiatsu e Integrazione posturale, Omeopatie e Bioterapie Naturali. Nel 2001 viene fondata l'Associazione A.S.P.I.C. Scuola Superiore Europea di Counseling Professionale. A garanzia del rispetto degli standard di prestazione internazionale, l'Associazione si è dotata di due organismi la Commissione Scientifica e la Commissione Didattica (formata dai coordinatori di ogni settore operativo, nonché dai direttori della formazione in Counseling Professionale).

La prima ha i seguenti compiti:

promuovere attività di ricerca scientifica nel campo dell'integrazione pluralistica nelle Psicoterapie, nel Counseling e nelle Scienze Umane;  
promuovere l'apprendimento di studi e applicazioni riguardanti i principi ispiratori, le metodologie di approccio e le tecniche di intervento in ambito psico-socio-pedagogico;  
organizzare congressi, seminari ed altre attività scientifiche e culturali divulgative.

La seconda invece:

coordinare e preparare i piani di studio per i soci-allievi in formazione;  
seguire gli allievi nel loro iter di formazione in collaborazione con i soci incaricati per le attività didattiche;  
affidare gli incarichi didattici a soci e a studiosi che ne abbiano i requisiti;  
collegare i vari training, corsi e gruppi formativi e informativi, attivando scambi, promuovendo la partecipazione e favorendo una proficua comunicazione delle esperienze;  
presentare alla fine di ogni anno di lavoro, una relazione delle attività svolte all'Assemblea.

Lo sviluppo dell'Associazione ha portato alla nascita di sezioni territoriali ad Ancona, Bari, Firenze, Mestre, Milano, Modena, Napoli, Palermo, Salerno. La Scuola di formazione dell'A.S.P.I.C. sta sviluppando corsi di counseling a Roma e su tutto il territorio nazionale e, nel 1997, sono stati effettuati quelli autorizzati dalla Regione Lazio e cofinanziati dalla Comunità Europea. In Europa i Counselor professionali raggiungono l'ordine di oltre 20.000 unità iscritte alle Associazioni di categoria (dati forniti dall'EAC). Il percorso formativo proposto dall'A.S.P.I.C. dà il diritto all'iscrizione all'EAC - (European Association for Counseling) che permette di svolgere la propria attività in tutti i paesi membri della CEE.

Nel corso degli anni, dunque, i progressi e gli sviluppi sono stati molti: essi hanno consentito una diffusione e una crescita continua, un continuo approfondimento e perfezionamento di teorie, tecniche, capacità personali e professionali. Il tutto messo a disposizione dell'individuo per aiutarlo - facendone emergere le risorse personali - a raggiungere la propria realizzazione accettandosi ed integrandosi meglio nella società.

#### BIBLIOGRAFIA

- Bellotti G., Bellani M., De Mei B. e Greco D. (1995), *Il Counseling nell'infezione e nella malattia da HIV*, Istituto Superiore di Sanità, Roma.
- Carkhuff R. (1987), *L'arte di aiutare (manuale)*, Erickson, Trento.
- Feltham C. e Dryden W. (1995), *Dizionario di counseling*, (a cura di) Edoardo Giusti, Sovera, Roma.
- Ferrera C. (1995), *Il concetto di sostegno sociale e le sue applicazioni nella psicologia della salute - tesi di laurea*, Roma.
- Francescato D. (1989), *Psicologia di comunità*, Feltrinelli, Milano.
- Francescato D. e Ghirelli G. (1988), *Fondamenti di psicologia di comunità*, NIS.
- Heppner P. Poul (1990), *Pioneers in Counseling & Development*, American Association for Counseling and Development.
- Margarone A. (1994), *Apprendere sperimentando*, NIS.
- Mucchielli R. (1994), *Apprendere il counseling*, Erickson, Trento.
- Murgatroyd E. (1995), *Il Counseling nella relazione d'aiuto*, Sovera, Roma.
- S.I.Co. News, N° 0/1/2 1998, Roma.
- Tosi D.J., Leclair S.W., Peters H.J. e Murphy M.A. (1987), *Theories and applications of counseling*, Charles Thomas publisher, Springfield.

Emanuela Rahm, Tecnico Socio-Psico-Pedagogico e Counselor. Ha ottenuto l'Attestato di Qualifica professionale della Regione Lazio e Comunità Europea presso l'A.S.P.I.C. Inoltre ha completato il Master in Gestalt-Counseling. Attualmente lavora presso l'A.S.P.I.C. di Roma. Laureata in Lettere.