

NATURA E DEFINIZIONE DI COUNSELING

Il counseling è una professione di aiuto fondata su empatia , dialogo ed ascolto, finalizzata alla crescita della persona e alla sua conquista di autonomia, responsabilità e armonizzazione di se stessa per avere quindi un rapporto autentico e completo con sé e di conseguenza con gli altri.

Il fine è permettere alla persona di vivere in modo più soddisfacente e proficuo. Si tratta di un addestramento all'indipendenza ed autonomia. E' una professione che aiuta le persone **momentaneamente in difficoltà per un problema specifico, un disagio emergente**, mira a far chiarezza dentro sé e a ritrovare le risorse per affrontare i propri problemi (fare scelte, prendere decisioni, migliorare rapporti interpersonali...), a vedere la realtà da altri punti di vista, dare nuovo senso agli eventi e alla vita, modificare la visione delle cose e quindi anche del proprio comportamento. Il cliente, attraverso un percorso di **auto-esplorazione** e conoscenza si se stesso, riuscirà a diventare consapevole delle proprie risorse, che riattiverà per la risoluzione dei problemi.

Questa professione si rivolge a **sogetti sani**, che non richiedono una ristrutturazione della personalità. **Non è quindi una terapia**, mira invece alla conoscenza e consapevolezza di se stessi per essere padroni della propria vita. Si tratta di un intervento, a cui la persona sceglie **intenzionalmente** di sottoporsi senza imposizioni e forzature da terze parti. Ha una durata **breve a livello temporale** (alcuni casi si possono risolvere anche solo in una seduta) e si fonda su un lavoro sul **presente, sul qui ed ora** senza proiettarsi nel passato. Il focus è il presente e il proiettarsi anche sul futuro, facendo leva sulle potenzialità e risorse della persona.

Il termine **counselor** è stato ideato da Rogers. In italiano è rimasta la parola straniera senza traduzione perché difficilmente può essere resa nella nostra lingua. Potrebbe infatti essere inteso come *consigliere, consulente*, ma invece è esattamente l'opposto di queste definizioni. Deriva dal latino "**consulo**" , ossia *venire in aiuto, avere cura*.

Alla base del counseling per rendere possibile la crescita del cliente viene utilizzato da parte dell'operatore:

ASCOLTO ATTIVO,
EMPATIA,

ACCETTAZIONE POSITIVA E INCONDIZIONATA (assenza di giudizio),

CONGRUENZA (il counselor sarà in pieno contatto con se stesso ed aiuterà anche la persona ad essere pienamente se stessa con fiducia e libertà)

Si tratta di un tipo di intervento solitamente **informale e basato sulla parità e collaborazione: a partire dal setting** che preferibilmente non prevede scrivania ma bensì due sedie o poltroncine al fine di creare meno barriere e distacco e quindi facilitare la comunicazione. Cliente e counselor sono due entità di pari livello e quindi anche il setting, oltre al tipo di comunicazione, favorisce questa percezione di **parità**. Inoltre l'assenza di scrivania può facilitare l'osservazione della comunicazione non verbale, corporea del cliente: elemento arricchente per avvicinarci meglio alla sua comprensione. Ritornando al concetto di parità, come si dice Rogers sulla base del suo approccio centrato sulla persona: il **cliente è l'esperto** e non il terapeuta. Per il counseling ha valenza la **realtà soggettiva**, com'è vissuta e percepita dal cliente. Quindi ciò che conta è solo la persona e il suo sentire. E' lui e nessun altro a conoscere bene la sua situazione e infatti sarà lui a dare interpretazioni e soluzioni alla sua esistenza. Viene meno la figura del terapeuta che dall'alto del suo sapere dà consigli, soluzioni, diagnosi e interpretazioni.

In un approccio umanistico-esistenziale, il **focus è il cliente** più che il suo problema, il suo **vissuto** più che i fatti effettivamente accaduti. Ciò che conta è la **realtà soggettiva**, come vista e vissuta dal cliente e non la realtà oggettiva. Anche perché come dice Rogers esistono tanti “mondi reali” quante sono le persone. Ognuno ha la sua rappresentazione interna del mondo. Con l'intervento del counselor la persona potrà **acquisire nuovi punti di vista**, nuove prospettive, da cui vedere la propria vita ed il proprio problema.

Il dialogo è importante: lo strumento principale di “cura” è la parola: la **parola del cliente!** Non tanto del counselor. Il cliente è **parte attiva** del counseling. Il cliente **abbandona il proprio ruolo di vittima**, per diventare il protagonista attivo della sua esistenza, senza dare più la colpa al destino, al caso, alla sfortuna, agli altri....

Viene quindi riposta nel cliente grande fiducia, in quanto sarà lui con la sua **volontà di scelta, libertà, creatività, responsabilità ed autonomia** a trovare da solo soluzioni e risposte ai propri problemi. Libertà (da pregiudizi, aspettative, condizionamenti..), creatività (con uso dell'immaginazione potrà liberarsi con creatività da consuetudini vecchie, abitudini e convenzioni...), responsabilità (essere protagonisti e non spettatori e vittime passive della vita). L'uomo è artefice di se stesso e della sua vita.

Attraverso empatia, dialogo, comunicazione efficace, ascolto (attivo a 360° con tutta la persona del counselor: con orecchie, occhi, cuore...) e **relazione di qualità** (in un **rapporto IO-TU** come dice Martin Buber : quindi di contatto e di rispetto delle proprie differenze dall'altro) il cliente riesce a sfogarsi e a trovare sollievo, oltre che maggiore comprensione di se stesso. Si tratta di **un'oasi protetta e privilegiata**, in cui la persona trova spazio ed ascolto di se' e del suo sentire, viene data **dignità alle sue emozioni** e sofferenze, in un rapporto di accettazione e non giudizio. Il cliente verrà pertanto apprezzato nel suo essere, nella sua identità senza desiderio da parte del counselor di controllarlo e di manipolarlo; come dice Rogers si tratta di imparare ad apprezzare le persone così **come si apprezza un tramonto**, nell'accoglierle così come sono, senza desiderare di trasformarle e cambiarle. Le persone sono meravigliose come un tramonto se le lasciamo essere se stesse come facciamo con un tramonto. Apprezzare ed amare favorisce la crescita, senza desiderio di controllo e possesso.

Bella e calzante è la definizione di **counseling come arte**: il counseling non è tecnica pura, procedure schematiche, misurazioni, test per la valutazione e interpretazione della persona, ma è un'arte, fondata sulla sensibilità, buon senso e creatività del counselor che, con grande flessibilità, è una persona in grado di mettersi in gioco, in discussione, per adattare il proprio atteggiamento a seconda del caso e della persona, del cliente che ha di fronte a sé. Ognuno è così diverso, unico, speciale, da essere pienamente rispettato in tale unicità. Questo è appunto possibile con l'atteggiamento del counselor: un atteggiamento fondato **sull'empatia (e non identificazione), accoglienza, accettazione positiva e condizionata, ascolto attivo e non giudizio**. Il cliente **non** verrà pertanto mai **incasellato, etichettato** secondo griglie interpretative standardizzate, ma invece rispettato nella sua unicità.

- ❖ E' un **arte del guidare**: il counselor è una guida di montagna che fa da punto di riferimento per il cliente nel suo percorso di crescita, ma è la persona ad effettuare il cammino sulle sue gambe in autonomia, per diventare alla fine guida di se stesso (la guida verrà sostituita interiormente dal vecchio saggio)
- ❖ E' un **arte maieutica**: aiuta a tirar fuori le risorse e capacità del cliente
- ❖ E' **l'arte dell'aiutare la persona ad aiutarsi**

- ❖ **E' l'arte del permettere alla persona di diventare al meglio se stessa.** La prima regola deontologica del counseling infatti è non manipolare la persona, le sue emozioni, i suoi pensieri, i suoi atteggiamenti. Quindi agire per aiutarla nel pieno rispetto della sua identità e dignità. L'ultima cosa che il counselor deve fare è aiutare la persona cercando di trasformarla secondo parametri etici, morali, comportamentali suoi (del counselor) e/o di modelli sociali convenzionali. La persona deve diventare solo se stessa, seguendo quella forza attualizzante e formativa di cui parlava Rogers.
- ❖ **E' l'arte del saper ascoltare:** con un ascolto attivo a 360° con tutta la nostra persona: ascoltare con orecchie, con occhi e soprattutto col cuore. Ascoltare il detto, il non detto (rispetto del silenzio), le emozioni, quello che rimane tra le righe senza però togliere ed aggiungere, senza interpretare.
- ❖ **E' l'arte della gestione del conflitto**

Il counselor è un **esperto di comunicazione e di relazioni interpersonali.**

Il termine cliente è stato utilizzato da Rogers per la 1° volta per indicare la sua condizione sana di persona che vuole semplicemente crescere senza perdere la sua libertà e responsabilità, utilizzando le proprie risorse personali.

Il counselor è un esperto del SAPERE, ossia del:

- **sapere** (conoscenza teorica data dalla scuola di formazione e aggiornamenti permanenti),
- **sapere essere** (qualità e doti umane ed un percorso di crescita personale),
- **saper fare** (pratica, simulazioni, tirocinio e uso della tecnica e del metodo)
- **saper divenire** (saper mettersi in gioco e trasformarsi, crescere ad ogni incontro con un nuovo cliente)

Più che la tecnica contano le **qualità umane** del counselor ed il suo **atteggiamento** che favoriranno il cliente nel trovare da solo la risoluzione dei propri problemi. Il risveglio di se stessi equivale quindi alla consapevolezza e crescita personale.

Per il counselor è fondamentale **il suo saper essere** fornito da un percorso di crescita personale che egli avrà condotto prima di esercitare la professione, finalizzato a conoscere bene se stesso e le proprie aree di vulnerabilità. Tutti gli atteggiamenti che il counselor rivolge al cliente (ascolto, empatia, accettazione...) dovrà averli appresi, rivolgendoli prima di tutto a se stesso. Con una maggiore consapevolezza di se stesso e quindi padronanza, il counselor effettuerà interventi più efficaci e mai dettati da puro spontaneismo o reazioni automatiche ed inconsapevoli.

Counseling come scelta di vita all'insegna della continua crescita e formazione e non solo come una scelta professionale.

Gli **ambiti di applicazione** sono molteplici: dal settore sociosanitario, aziendale, scolastico, universitario, sociale, privato...per la gestione di innumerevoli problematiche e difficoltà dell'individuo. Possiamo considerare sia il counseling come professione specialistica e a se stante, sia come una componente da integrare a qualunque professione che si fondi sul contatto col pubblico, sulle relazioni interpersonali in cui sia necessario avere competenze comunicative e qualità empatiche e di ascolto per favorire una relazione con gli altri di alta qualità ed efficacia.

Il malessere, la **crisi diventa opportunità** di trasformazione ed adattamento creativo alla vita. Il cliente è **parte attiva, con responsabilità. Il problema** non è un nemico da distruggere, ma un **alleato** (segnala che qualcosa non funziona e va modificato).

Essere parte attiva della propria vita comporta sostituire la domanda “perché mi è successo questo?” con la domanda “**cosa faccio di quanto mi è successo?**”. Il momento di **crisi** può quindi (come suggerisce il significato di questa parola in cinese) diventare **occasione**: occasione di crescita e cambiamento della persona e della sua vita.