



aiuta te stesso con

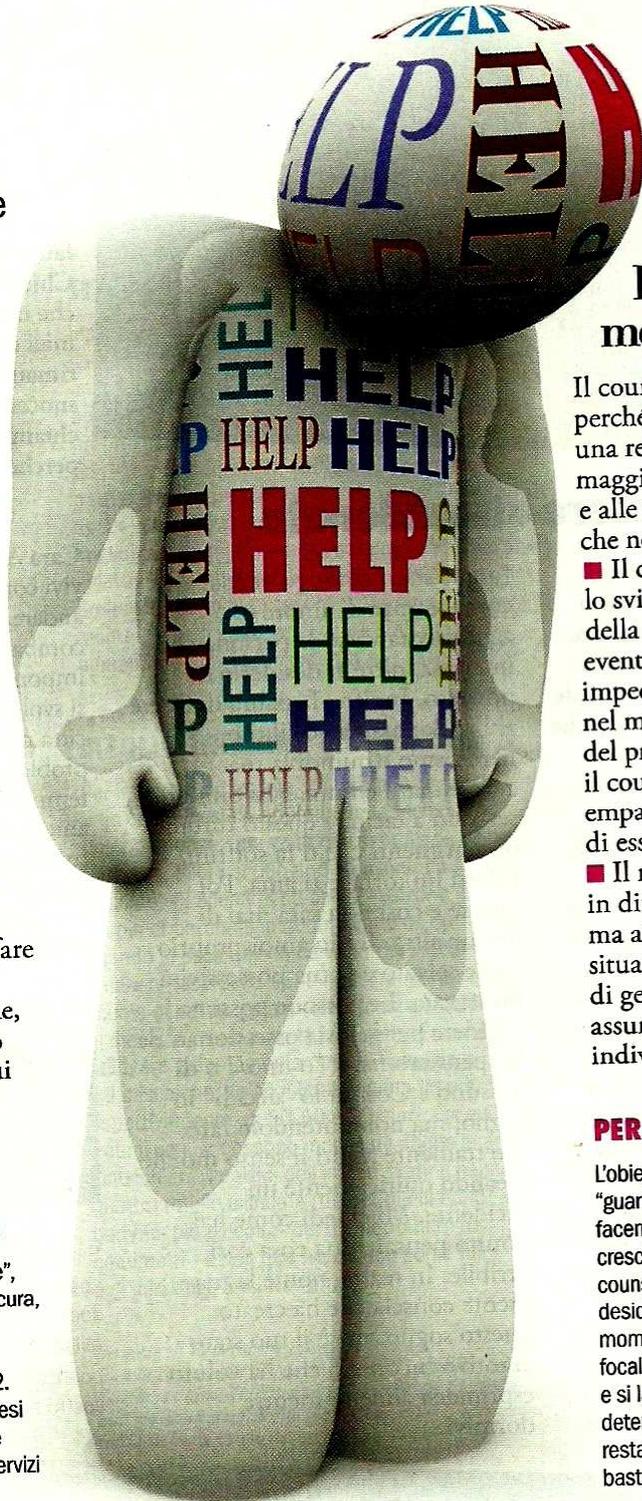
# il counseling

È un percorso all'interno di se stessi, guidato da un professionista che ha la capacità di ascoltare e dialogare. Lo scopo non è quello di "guarire", bensì di capire che ognuno deve accettarsi per quello che è, trovando dentro di sé le risorse per affrontare le difficoltà della vita in modo autonomo

**I**l counseling è una tecnica di aiuto che si pone l'obiettivo di assistere la persona nella sua ricerca di orientamento in particolari momenti di crisi e trasformazione. Il counselor è un professionista che "aiuta la persona ad aiutarsi", ad attivare le proprie risorse personali e, quindi, a rispondere con più efficacia alle richieste della vita. Questo processo avviene in un percorso condiviso. Si potrebbe paragonare il counselor a una guida alpina, che accompagna qualcuno a fare una scalata, perché ci è già passato e conosce le difficoltà del percorso e che, però, ogni volta si mette in cammino insieme all'altro condividendo con lui i rischi del percorso.

## UNA DISCIPLINA NATA NEGLI USA

Counseling deriva dal termine latino "consulere", traducibile in consolare, confortare, prendersi cura, venire in aiuto. Il padre del counseling è lo psicologo Carl Rogers, a cui si deve la nascita ufficiale della tecnica negli Stati Uniti nel 1942. Questa disciplina si è diffusa in seguito nei Paesi anglosassoni, come servizio di orientamento e strumento di supporto nel volontariato e nei servizi sociali e ora sta affermandosi anche in Italia.



## La persona viene messa al centro

Il counseling è "centrato sulla persona", perché si basa sulla convinzione che in una relazione d'aiuto vada prestata maggiore attenzione a chi si ha di fronte e alle abilità umane e relazionali, che non a teorie e tecniche particolari.

■ Il counselor ha il compito di favorire lo sviluppo e l'utilizzo delle potenzialità della persona, aiutandola a superare eventuali problemi di personalità che le impediscono di esprimersi liberamente nel mondo esterno, ma il superamento del problema spetta al "malato":

il counselor può solo guidarlo, con empatia e rispetto, a ritrovare la libertà di essere se stesso.

■ Il miglior modo di aiutare una persona in difficoltà non è dirle che cosa fare, ma aiutarla a comprendere la sua situazione e darle fiducia nella capacità di gestire in modo autonomo il problema, assumendosi la responsabilità delle scelte individuali.

## PER CHI È UTILE

L'obiettivo del percorso di counseling non è quello di "guarire" una persona, ma di aiutarla a maturare, facendo affidamento sulla spinta individuale alla crescita, considerata insita nella natura umana. Il counseling si rivolge, quindi, a persone sane, a chi desidera un sostegno in casi di difficoltà momentanea. Durante i colloqui, l'attenzione si focalizza più sul momento presente che sul passato e si lavora insieme all'individuo per un tempo determinato su un'area relativa a un problema, restando il più vicino possibile a questo. Di solito bastano pochi colloqui, fino a un massimo di dieci.

## Una questione di empatia

A determinare la buona riuscita di una seduta di counseling non sono tanto le parole scambiate, quanto la qualità della relazione che si instaura. Per sostenere il processo di crescita è necessario creare un ambiente protetto, un clima di fiducia e di reciproco rispetto.

■ Se il counselor sa entrare in sintonia con chi ha di fronte, da pari a pari, può farlo sentire ascoltato, accettato, compreso. La comunicazione risulta efficace se è autentica, se quando chi ascolta lo fa per davvero, fino in fondo.

■ Il counseling diventa allora un momento privilegiato, in cui prima dei ruoli e delle maschere a esprimersi sono due persone che si incontrano e dialogano, in cui il counselor cerca di mettersi in contatto con l'interlocutore e l'unicità della sua storia, senza rinchiuderlo in categorie o farlo rientrare in teorie preconette.

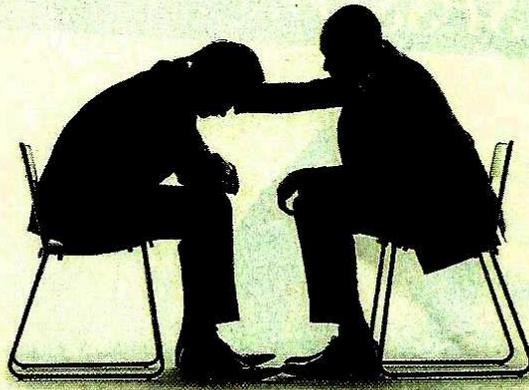
■ L'attenzione fondamentale è rivolta alla persona, insieme alla quale si cercano e si trovano soluzioni per superare momenti di difficoltà.

## L'importanza del dialogo

L'ascolto è la qualità fondamentale del counselor, che è attento ai segnali verbali e non verbali e riesce a sintonizzarsi sulla persona. Saper accogliere l'interlocutore, senza giudicarlo, facendogli sentire che "va bene com'è", permette anche a chi vive con schemi e corazze difensive di aprirsi, svelarsi e mostrarsi vulnerabile.

■ L'ascolto attivo è sincero, attento e compassionevole. Senza interrompere, senza interpretare o fare domande inopportune, senza dare soluzioni, il counselor ascolta sintonizzandosi sullo stato d'animo dell'altro, per entrare in empatia con lui e aiutarlo a ricominciare ad avere in fiducia prima di tutto in se stesso.

■ Il colloquio di counseling non è una discussione né un monologo, ma un dialogo in cui c'è partecipazione sentita e accompagnamento tra gli interlocutori.



## Si acquisisce consapevolezza

Durante il dialogo il counselor, come uno specchio, rimanda alla persona l'essenza di quanto ha detto (la tecnica si chiama "riformulazione"). È un modo di far sentire a chi parla che è ascoltato e capito e allo stesso tempo serve ad accertarsi di avere compreso bene. Aiuta la persona a formulare in modo chiaro il proprio sentire e le diverse emozioni.

■ Il counselor sa cogliere tra le righe i conflitti che animano l'individuo e lo accompagna a prendere consapevolezza dei suoi reali bisogni, a liberare emozioni represses o bloccate, ad alleggerirsi dal carico di sofferenza accumulata a volte per anni. Spesso, ciò che impedisce di cambiare atteggiamento e stare meglio sono gli schemi comportamentali appresi nel passato che, ripetuti di continuo nel tempo, diventano abitudini e riflessi condizionati.

■ Il percorso di counseling permette di accorgersi di modi di pensiero e di azione inadeguati e di elaborare nuove modalità di interazione personale e interpersonale.

## AIUTA A TRASFORMARE IL DOLORE

Il counselor aiuta a far vedere a chi cerca consiglio quanti altri valori ci siano nella vita, oltre al proprio lo con le sue debolezze. A non puntare più lo sguardo sulla sofferenza, ma sul senso positivo che da essa si può trarre. Spesso è un eccessivo egocentrismo che porta all'isolamento dagli altri e impedisce di sperimentare relazioni e situazioni appaganti. È possibile trasformare un fatto doloroso in un avvenimento positivo, con la scelta dell'atteggiamento con cui affrontarlo. Perfino nelle peggiori condizioni si può trasformare il dolore in qualcosa di positivo; a volte poi succede che è proprio chi ha sofferto a esser capace di recare conforto al prossimo più di altri.

**10 sedute**  
*la durata massima  
di un trattamento*

## È simile alla logoterapia

Il counseling trae ispirazione dalla logoterapia. Fondata da Victor Frankl, psichiatra austriaco, è un tipo di psicoterapia che si basa sulla comunicazione da parte della persona interessata. Di origine ebraica, durante la seconda guerra mondiale Frankl venne deportato con la sua famiglia in diversi campi di concentramento, dove purtroppo morirono tutti, a parte lui.

■ In seguito alle esperienze che si trovò ad affrontare in campo di concentramento, Frankl si accorse che gli uomini soffrono soprattutto per una frustrazione esistenziale e per un sentimento di assenza di senso, ma che anche nelle circostanze più dure e disperate della vita si può fare appello alla propria libertà. Per Frankl l'individuo non è il frutto o la vittima dell'ambiente o dell'ereditarietà, ma interiormente è libero di assumersi la responsabilità della propria esistenza e della propria felicità.

■ Tale principio è condiviso anche dal counseling: per questo le due discipline sono, sotto certi aspetti, molto simili. La capacità di trovare dentro di sé le risorse per affrontare le difficoltà è alla base di entrambe le tecniche.



*Servizio di Anna Poletti.  
Con la consulenza di Loris Adauto Muner,  
counselor a Milano.*