

## ***Il Counselor: un professionista della relazione di aiuto***

*Il Counseling è una “relazione d’aiuto”, professione disciplinata dalla [Legge n°4 del 14 gennaio 2013](#). Essa consiste nell’applicazione da parte del professionista di un insieme di tecniche, abilità e competenze tese a facilitare il Cliente nell’uso delle sue risorse personali, affinché questi possa trovare la soluzione per un problema che crea disagio esistenziale e per migliorare complessivamente la qualità della sua vita.*

*Lo scopo del Counseling è quello di offrire al Cliente l’opportunità di esplorare e riconoscere i propri schemi d’azione e di pensiero e aumentare il livello di consapevolezza, così da saper utilizzare al meglio le proprie risorse personali per gestirsi in modo efficace e raggiungere un maggiore benessere.*

*Il Counselor opera nel campo della prevenzione della malattia e in quello della promozione della salute, così come intesa e definita dalla Carta di Ottawa nel 1986. Il Counselor possiede competenze specifiche per la promozione del benessere dell’individuo e non esercita attività sanitarie.*

*Per il suo specifico settore di intervento il counselor non va confuso con altre figure professionali, quali lo psicologo, lo psicoterapeuta, etc. . Infatti l’attività di counseling non prevede l’utilizzo di tecniche e metodologie di intervento proprie delle figure professionali citate, come: la somministrazione o prescrizione di farmaci, l’utilizzo di test psicodiagnostici e quelle attività che nel dettaglio sono proprie della figura dello psicologo o dello psicoterapeuta.*

*I Counselor si occupano di persone sostanzialmente "sane" che hanno bisogno di colloqui di sostegno o di aiuto per affrontare problemi relazionali o decisionali senza la necessità di una cura di tipo psicoterapeutico o farmacologico che richiede competenze e specializzazioni diverse.*

*Quando stai vivendo un momento ingarbugliato e hai bisogno di rimettere le cose a posto, un counselor, attraverso l’ascolto e specifiche tecniche di colloquio, ti sostiene nel ritrovare le tue energie interiori per ripartire. Ad ognuno di noi può capitare di attraversare momenti difficili e confusi in cui capiamo di avere bisogno di un sostegno*

*più efficace del semplice “momento di sfogo con l'amico del cuore”. Un counselor, dunque, ti aiuta a scegliere senza scegliere al posto tuo. Ti aiuta a ripartire lasciandoti la responsabilità dei tuoi passi. Ti sostiene nel cambiamento e nel recupero delle tue “energie sopite” nei momenti chiave della tua vita. Il percorso di counseling è quindi per definizione legato ad un obiettivo di cambiamento specifico e può essere applicato alle diverse dimensioni della vita: relazioni familiari e/o di coppia, vita professionale, ecc.*

Tratto da *STC Change Strategies*  
dal sito di Giorgio Nardone, psicoterapeuta noto a livello sia nazionale che internazionale