

## **Definizione del Counseling secondo la BAC (British Association for Counseling)**

Il counseling non è fornire semplici informazioni, né persuadere, né consigliare.

Si tratta essenzialmente un'attività di aiuto, con proprie e specifiche caratteristiche, che è andata sviluppandosi come fenomeno sociale nei paesi occidentali dagli anni Sessanta a oggi, di pari passo con lo svilupparsi della sensibilità collettiva verso la prevenzione, verso una migliore qualità della vita delle persone, verso il raggiungimento dello stato di benessere e di salute. Il counseling è un'attività che la **British Association for Counseling (BAC, 1992)** così definisce: *“Il counselling è un uso della relazione abile e strutturato che sviluppi l'autoconsapevolezza, l'accettazione delle emozioni, la crescita, le risorse personali. L'obiettivo principale è vivere in modo pieno e soddisfacente. Il counseling può essere mirato alla definizione e soluzione di problemi specifici, alla presa di decisioni, ad affrontare i momenti di crisi, a confrontarsi con i propri sentimenti o a migliorare le relazioni con gli altri. Il ruolo del counsellor è quello di facilitare il lavoro dell'utente in modo da rispettarne i valori, le risorse personali e la capacità di autodeterminazione”.*

L'attività di counseling è, quindi, un processo a cui si fa ricorso per dare aiuto ad una persona nell'esplorazione della natura dei propri problemi in modo che possa egli stesso decidere autonomamente che cosa fare. Il counseling richiede un cambiamento focalizzato su obiettivi specifici (aspetto adattivo).

La durata dell'intervento è breve e gli incontri sono di solito a cadenza settimanale.

I principi base del counseling segnalati dal BAC sono i seguenti:

- Lo scopo del counseling è di fornire un'opportunità per l'utente di lavorare per un modo di vita più soddisfacente utilizzando le proprie risorse.
- Counseling è volontariamente e deliberatamente un impegno tra operatore e utente. Esso è diverso da altre vie di aiuto.
- Prima di iniziare il counseling, l'operatore chiarisce con l'utente le basi sulle quali il counseling può essere eseguito, inclusi metodo, durata, “compenso” e confidenzialità; dei cambiamenti possono essere apportati successivamente solo in accordo con l'utente.
- Nel counseling il diritto dell'utente fa sì che ogni sua decisione sia rispettata.
- Gli operatori monitorizzano continuamente ogni propria capacità, esperienza, risorsa e pratica.
- Gli operatori saranno formati per il loro ruolo e si impegneranno a mantenere le loro competenze.
- Gli operatori non traviseranno il loro apprendistato o le loro esperienze.
- Gli operatori hanno regolari e appropriati supervisori/supporti a cui fare riferimento.
- Gli operatori non abusano della loro posizione per scopi finanziari, emozionali o sessuali.
- Tutto ciò che viene raccolto all'interno della relazione di counseling tra operatore e utente è trattato con rispetto e discrezione.