

Counseling, una panoramica d'insieme

Il Counselling, o Counseling, nasce come vera e propria figura professionale negli Stati Uniti intorno agli anni '20, come risposta a tutti coloro che, pur svolgendo un lavoro richiedente una buona conoscenza della personalità umana, non erano né psicologi né psicoterapeuti. Approda in Europa negli anni '30, attraverso la Gran Bretagna, sia come servizio di orientamento pedagogico che come strumento di supporto nei servizi sociali e nel volontariato. In Italia per arrivare ad una specifica definizione di competenza dobbiamo attendere gli anni '80.

Il Counselling è inteso come una relazione d'aiuto che intercorre tra due persone, in cui una si rivolge all'altra per cercare di rispondere ad un bisogno specifico, relativo all'ambito familiare, ai rapporti affettivi, agli ambiti lavorativi e di autorealizzazione.

La British Association for Counselling (1985) definisce il counselling "... l'uso professionale e regolato da principi, di una relazione, nell'ambito della quale il cliente è aiutato nel processo finalizzato a facilitare una migliore conoscenza di sé e l'accettazione dei propri problemi emotivi e a portare avanti la propria crescita emozionale e lo sviluppo ottimale delle proprie risorse personali. Lo scopo finale è di fornire al cliente un'opportunità di vivere in modo soddisfacente ed in base alle proprie risorse ”.

Per Galimberti (1999) "... Counselling significa consulenza, forma di rapporto interpersonale in cui un individuo che ha un problema, ma non possiede le conoscenze o le capacità per risolverlo, si rivolge a un altro individuo, il consulente (o counselor) che, grazie alla propria esperienza e preparazione, è in grado di aiutarlo a trovare una soluzione...".

Reddy (1987) è tra i primi a trasporre i concetti e le pratiche dei compiti evolutivi del Counselling in metodi di supporto alle Organizzazioni, ponendo l'accento sulle risorse personali individuali. Lo definisce come "... un insieme di abilità, di tecniche, atteggiamenti per aiutare le persone a gestire i loro problemi utilizzando le loro risorse personali".

Uno dei "padri" del Counseling è **Carl Rogers**. Attraverso l'**ascolto attivo**, l'**empatia** e l'**accettazione incondizionata**, i tre pilastri del suo modello è possibile accompagnare la **persona** alla riscoperta delle proprie risorse, Fondatore dell'*approccio centrato sulla persona*, ritiene che il comportamento umano abbia come unica fonte energetica il bisogno di autorealizzazione (ottimismo motivazionale). Il presupposto che costituisce il rapporto di Counseling è che la persona che chiede aiuto ha già in sé le risorse necessarie per superare i problemi.

Il Counsellor è dunque la figura professionale che attraverso le proprie conoscenze e competenze è in grado di favorire la soluzione ad un quesito che crea disagio esistenziale e/o relazionale ad un individuo o un gruppo di individui. In questo senso si può parlare del Counselling come di un modello di intervento che mira a porre gli individui e i gruppi in una condizione di empowerment.

Il Counselor è un agevolatore della relazione di aiuto che sostiene il cliente nel processo di consapevolezza per una maggiore autonomia rispetto alle scelte di vita. È un professionista che lavora sulla salute e sul benessere psicofisico, orienta, sostiene e sviluppa le risorse della persona. Le competenze di base del Counselor sono relative al saper essere una persona empatica, congruente, autentica, consapevole dei propri valori, sensazioni e pensieri, disponibile all'accettazione incondizionata. Il Counselor utilizza molte tecniche: ascolto attivo che evita giudizi e interpretazioni; esplorazione con domande aperte e chiuse; chiarificazione per incoraggiare l'elaborazione; parafrasi per aiutare il cliente a focalizzare il contenuto del suo messaggio; riformulazione per incoraggiare a consapevolizzare ed esprimere emozioni, sperimentarne l'intensità per poterle gestire; delucidazione per connettere elementi multipli, identificare un tema ricorrente e fare il punto per ulteriori obiettivi. La relazione costruita è fatta, così, di riconoscimento, rispetto e congruenza, e favorisce l'auto-comprensione e l'auto-esplorazione.

Il Counselling è relazione di aiuto ma contestualizzare il Counselling oggi vuol dire considerare i cambiamenti che società e mass media stanno provocando nei rapporti umani. Questo comporta una nuova sfida per la professione, significa infatti concepire il Counselling come strumento di aiuto alle relazioni, oltre che una relazione di aiuto.

La formazione in Counselling si inserisce così nel più ampio quadro della Educazione degli Adulti. Quest'ultima corrisponde ad un processo in cui l'individuo procede verso un'autorealizzazione all'interno di un contesto sociale dato e definito culturalmente, esito di nuovi livelli di apprendimento che si realizzano attraverso percorsi che hanno lo scopo di potenziare le attività creative individuali in relazione alla formazione generale e umanistica.

(Tratto da unicounseling.org)