

ALCUNE DEFINIZIONI

- “Compito del counseling è di dare ad una persona l’opportunità di esplorare, scoprire e chiarire dei modi di vivere più fruttuosi e miranti a un più elevato grado di benessere” (British Association for Counseling, 1985).
- “Il counselor può indicare le opzioni di cui il cliente dispone e aiutarlo a seguire quella che sceglierà. Qualunque approccio usi, lo scopo è l’autonomia del cliente” (British Association for Counseling, 1990).
- “Quella specifica relazione professionale d’aiuto realizzata attraverso un peculiare intervento comunicativo, finalizzato ad affrontare disagi e difficoltà emergenti in momenti critici dell’esistenza, attraverso l’attivazione e la riorganizzazione delle risorse dell’individuo e con l’obiettivo di favorire in lui scelte e cambiamenti adattivi” (AURAC, 2001).

- “Il counseling è un processo decisionale e di problem solving (...) Attraverso il dialogo e l’interazione il counseling aiuta le persone a risolvere e controllare i propri problemi (...) Il counseling è intenso, localizzato, limitato nel tempo e specifico” (WHO, 1989)
- “Il counseling è una forma di relazione di aiuto, in cui una buona capacità di ascolto, un intervento empatico, e altri comportamenti comunicativi strategici, concorrono non tanto a creare dei cambiamenti, quanto a renderli possibili” (Pezzotta et al., 1995)
- “Particolare modalità di intervento comunicativo finalizzato ad affrontare le difficoltà emergenti in momenti critici dell’esistenza” (Fulcheri et al., 1999)

- La differenza principale tra c. e psicoterapia è che *“l’ambito di competenza del counseling è la condizione di disagio-malessere psichico mentre la psicoterapia interviene quando si manifesta una condizione di disturbo psichico o malattia mentale stabilizzata”* (Fulcheri, Torre, 1999).

Ad oggi, qualunque sia la definizione adottata, nella realtà italiana si condivide il fatto che il counseling:

- E’ un intervento circoscritto, sia per obiettivi che come durata, e focalizzato;
- Non abbia scopi terapeutici nei confronti degli scompensi psicopatologici;
- Sia volto ad attivare punti di forza e risorse.
- Utilizzi la comunicazione come contesto e come strumento principale di azione

Si assume che ogni individuo sano, nel corso dell'esistenza, si trovi a confrontarsi con **momenti critici** necessitando di aiuto per far fronte al cambiamento insito nella crisi e per poter strutturare una nuova forma di equilibrio: è in questo senso che si parla di intervento psicologico di counseling. La psicoterapia interviene invece sugli **aspetti patologici della crisi la cui portata soggettiva** risulta in grado di determinare nella persona o nel suo sistema sociale **scompensi ed alterazioni significative** (Fulcheri e Accomazzo, 1999)

- Giusti e Spalletta (2012) riportano comunanze e differenze tra counseling e psicoterapia utilizzando 4 assi:
 - ❖ Tempo (breve vs lungo per differenza di obiettivi; e focus: qui e ora vs ?)
 - ❖ Relazione (in termini di intensità del coinvolgimento)
 - ❖ Salute (punti di forza, risorse, potenzialità vs patologia, defici)
 - ❖ Intervento (prevenzione primaria vs prevenzione secondaria e terziaria)

I “punti fermi” del counseling

1. Riguarda compiti evolutivi o accidentali (contingenti).
2. Non contiene scopi terapeutici nei confronti degli scompensi psicopatologici-clinici. Superamento delle situazioni di difficoltà/crisi non patologiche (Fulcheri, 2005).
3. Il superamento deve avvenire attraverso l'attivazione, la riorganizzazione e il potenziamento delle risorse personali (Aurac, 2001).



Io sono tenuto a credere che il soggetto possieda le risorse che gli permettono di auto-orientarsi e fare fronte ai problemi (Folgheraiter, 1987).

- Comunicazione come strumento centrale del processo
- Quindi, il counseling NON è un consiglio o un suggerimento ma quell'intervento che rende possibile la scelta:

Se una persona si trova in difficoltà, il modo migliore di venire in aiuto non è quello di dirle cosa fare (facendo attenzione al contenuto razionale di tale consiglio), quanto quello di aiutarla a comprendere la sua situazione e a gestire il problema prendendo da sola e pienamente la responsabilità delle eventuali scelte (A.Di Fabio, 2005)

- Staccarsi dall'idea che la miglior risposta a momenti di vita che producono sofferenza, difficoltà o crisi sia una risposta di tipo psicoterapico (svalutazione e mortificazione delle potenzialità).
- Nelle sue origini e nella maggior parte delle sue applicazioni ancora oggi il counseling è un intervento non direttivo (soluzione non indicata). Prospettiva che oltrepassa l'immediata soluzione del problema.