

Il Counseling, una professione per il terzo millennio

di Marcella Danon

"A chi ha fame non dare un pesce ma insegna a pescare", suggerisce un proverbio cinese, invitando a non creare e non avvallare rapporti di dipendenza, ma a utilizzare il disagio a cui si vuole venire incontro, come punto di partenza di un processo di responsabilizzazione. E' su questo stesso principio che si basa il counseling, una nuova realtà professionale, che si propone di "aiutare ad aiutarsi", di far prendere coscienza delle risorse personali, con le quali poter affrontare i problemi in prima persona.

Il counseling nasce nell'ambito delle nuove correnti della psicologia umanistica, basate su una concezione molto vasta e ottimistica dell'essere umano, e trova applicazione in un vasto campo, dal personale al sociale, dal sanitario all'aziendale. Il principale strumento di lavoro è la comunicazione, prevalentemente verbale, il colloquio faccia a faccia, attraverso la quale si cerca di stabilire un rapporto di qualità con l'interlocutore per comprenderne prima di tutto il problema, per permettergli di guardare la situazione anche da diversi punti di vista, per studiarne insieme a lui le possibili evoluzioni, per stimolarlo al cambiamento e accompagnarlo nel percorso di mobilitazione delle sue risorse verso nuovi obiettivi.

Alla base di questa strategia c'è la fiducia nella capacità di ogni singolo individuo riconoscere e attivare la sua profonda libertà di cambiare, di non essere inesorabilmente determinato da fattori ambientali, storici, e genetici, ma di poter dare anche risposte nuove, basate su convinzioni e valori autentici della persona. Ogni individuo è considerato unico e speciale e come tale gli viene dedicata la massima attenzione, per coglierne la sua peculiarità e aiutarlo a esprimerla pienamente.

Capacità di ascolto e empatia sono tra le qualità fondamentali del counselor, che non è certo un semplice "consigliere" come una traduzione più letterale e superficiale potrebbe far pensare. "Counselor" è un termine intraducibile, e quindi diffuso nella sua dizione originale inglese, che può avvicinarsi forse al ruolo ottimale dell'educatore così come era stato descritto da Socrate, il maieuta, colui che sa far venire alla luce ciò che già è insito nella persona; il suo è un ruolo di catalizzatore di un processo di crescita.

Inizialmente il counseling era considerato una delle funzioni dello psicologo, ma il suo campo di azione si è allargato sempre di più per allontanarsi dal campo essenzialmente terapeutico e aprirsi a un terreno più vasto, vicino in un certo senso alla formazione. Il counselor non deve necessariamente essere un medico, uno psicologo, per il semplice fatto che il suo interlocutore non è considerato un "paziente", ma un "cliente". Il rapporto è più paritario, la prestazione desiderata viene contrattata insieme all'inizio, non prevede una cura perché alla base non vi è una malattia, ma una richiesta di orientamento, sostegno, guida. Come una guida di montagna non porterà mai il cliente in braccio verso la meta desiderata, ma percorrerà insieme a lui la strada, con l'unico vantaggio di essere più allenato e di conoscere già bene il territorio, così il counselor non ha il compito di risolvere il problema del suo cliente, ma di mettere a disposizione la sua esperienza per accompagnarlo nella ricerca di una possibile soluzione.

Dal counselor non si va per avere delle risposte, delle interpretazioni, delle ricette, ma per imparare a stare meglio con se stessi e, di riflesso, con la realtà circostante e con le situazioni nelle quali bisogna vivere e operare. E', di solito, una scelta personale e implica la disponibilità a lavorare su se stessi prima ancora che sulla situazione esterna, un percorso che difficilmente può essere imposto contro voglia. Il lavoro di crescita personale è il primo passo, anche quando i problemi da affrontare sono estremamente pratici e sembrano dipendere esclusivamente da avvenimenti esterni: un licenziamento, la perdita di una persona cara, un figlio che si droga, un incidente d'auto. E'

infatti sull'atteggiamento che prima di tutto potrà lavorare il counselor, cercando di trovare un punto di vista dell'accaduto che lasci spazio ad una possibile crescita, che non chiuda ogni possibilità di dialogo e di dialettica con la realtà e che possa così trasformarsi in un'opportunità di ampliamento di orizzonti, anche interiori. A volte è necessario "collaborare con l'inevitabile", come diceva Roberto Assagioli, e questo permette di non sentirsi del tutto inermi e passivi di fronte agli eventi.

Dal counselor si va anche quando i problemi sono più impalpabili e non sono riconducibili a cause specifiche: un senso di disagio, un'insoddisfazione generalizzata, l'incapacità di prendere decisioni, una crisi esistenziale. Questo è il campo in cui la domanda si fa crescente, è il campo in cui il counselor può dare il meglio di sé, ma è anche quello più delicato, perché strettamente confinante con la psicoterapia. Ci possono essere diversi malesseri che hanno origine in squilibri profondi della personalità, che hanno quindi bisogno di un intervento che non si limita alla contingenza ma devono necessariamente intraprendere un percorso di analisi più approfondito, per avviare un processo di ristrutturazione globale della personalità. In questo caso occorre una formazione non solo nel campo della comunicazione ma, avendo a che fare con la vastità del mondo interiore - con le sue altezze e i suoi abissi - richiede al counselor di aver vissuto in prima persona un approfondito percorso di autoconoscenza e autocoscienza. Uno dei momenti più delicati nella professione del counselor in ambito privato è proprio la prima seduta, quando deve essere in grado di valutare, in un semplice incontro, se il caso che gli si presenta è di sua competenza o deve essere invece indirizzato ad un professionista in campo psicoterapeutico o psichiatrico.

Non è facile stabilire a priori fino a che punto un rapporto è una semplice conversazione e quando invece questa diventa terapeutica. Ma il presupposto affinché il counseling possa avere successo è che il cliente abbia una struttura della personalità sufficientemente salda, anche se magari momentaneamente in disequilibrio, da potersi prendere successivamente in mano; non è quindi sufficiente in tutti quei casi in cui ci sia anche solo il sospetto di disgregazione o spaccatura dell'Io, in cui non ci sia la collaborazione del cliente o in cui non sia possibile lavorare sul problema che viene presentato come causa del disagio, senza implicare una revisione di tutta la struttura della personalità.

Pur essendo confinante con l'ambito terapeutico, il counseling rientra piuttosto in un ambito che include la dimensione sociale, quella educativa e quella della salute, intesa come ricerca dell'equilibrio e del benessere psicofisico, un ambito che coinvolge praticamente tutti.

Lo spirito di questa professione è coerente con una fondamentale inversione di tendenza che sta coinvolgendo un numero sempre maggiore di ambiti della cultura contemporanea, una tendenza che tende a valorizzare la natura umana, la sua fondamentale libertà, la sua creatività e il senso di responsabilità insito in ognuno. Questo cambiamento permette di passare da una struttura gerarchica piramidale, in cui la conoscenza e il potere sono detenuti da pochi, a una struttura circolare, a rete, in cui la collaborazione tra tutte le componenti del sistema è possibile e necessaria al mantenimento dell'equilibrio dell'insieme. Nel campo delle professioni di aiuto questo implica un passaggio dall'atteggiamento di pietà, carità, solidarietà e assistenzialismo, a uno di collaborazione, corresponsabilità e compartecipazione. Non c'è più qualcuno che dall'alto del suo sapere risolve i problemi di un'altro, ma c'è un addestramento all'indipendenza e all'autonomia in cui non si utilizzano le conoscenze sulla natura psichica dell'essere umano per "far guarire" qualcuno, ma si forniscono direttamente queste conoscenze a chi ne ha bisogno, affinché la persona possa poi comprendersi meglio e riequilibrarsi anche da sé. Certo, non è sempre facile da soli, sarebbe come imparare uno sport solo sui libri, il counselor diventa così come un'allenatore di ginnastica interna per esplorare insieme i meandri e i meccanismi di una dimensione così a lungo ignorata dalla cultura occidentale, quella interiore. Il suo compito è infatti quello che dovrebbe essere il compito della famiglia e della scuola: diventare consapevoli degli strumenti a propria

disposizione, in quanto essere umano e in quanto individuo, imparare ad operare consapevolmente e costruttivamente nella propria realtà.

Il counseling non è solamente una professione a sé, ma è anche una componente di molte altre professioni che si giocano sul rapporto interpersonale e sulla qualità della comunicazione. Non solo lo psicologo e l'insegnante, ma anche il medico, l'avvocato matrimonialista, l'assistente sociale, il direttore del personale di un'azienda e, al limite, anche il poliziotto, l'abile venditore, il conduttore televisivo e il politico, hanno bisogno di una formazione al counseling per svolgere al meglio la loro professione. La società italiana per il counseling in medicina, per esempio, è nata grazie a un medico pediatra che si è accorto, a distanza di anni, dell'importanza che le sue parole avevano avuto nel condizionare la vita di intere famiglie. Questa osservazione lo ha spinto a studiare come calibrare la comunicazione nel modo più opportuno per venire incontro alle necessità delle persone. "Il medico è la medicina", si dice spesso, e una parola giusta, detta al momento giusto può essere più terapeutica di molte altre cure, tanto quanto una diagnosi comunicata senza la adeguata delicatezza può rivelarsi più deleteria del problema organico in sé. Uno degli obiettivi del counseling, quindi, è anche quello di educare i professionisti, quelli operanti in campi a stretto contatto col pubblico, a una educazione più consapevole.

Istituto Internazionale Psicotesi Educativa
www.counselingpsicosintetico.org