

COS'E' IL COUNSELING

"Consigliare gli altri, sia nell'ambito scolastico, religioso, ospedaliero o aziendale, richiede una profonda empatia, la comprensione del carattere e delle tensioni interne della personalità, la capacità di accettare e rispettare gli altri senza falsi moralismi, l'umiltà di non imporre le proprie scelte di vita. Il compito del **counselor** è quello di favorire lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità del cliente, aiutandolo a superare quei problemi di personalità che gli impediscono di esprimersi pienamente e liberamente nel mondo esterno. Il superamento del problema, la vera trasformazione, comunque, spetta solamente al cliente: il **counselor** può solo guidarlo, con empatia e rispetto, a ritrovare la libertà di essere se stesso". (Da "L'arte del Counseling" di Rollo May)

Tradurre il termine counseling è difficile in relazione al fatto che il suo significato si pone in uno spazio intermedio tra due concetti correlati ma distinti: la consulenza e la relazione di aiuto. Il counseling è, in effetti, una consulenza all'interno di una relazione di aiuto.

La consulenza è un intervento nel quale vengono messe in gioco le competenze specifiche di un professionista. Una relazione di aiuto è invece un processo nel quale un soggetto attraverso l'offerta di tempo, attenzione e rispetto, talvolta col sostegno di specifiche metodologie, aiuta un altro che è in difficoltà a ritrovare risorse e modi per condurre in modo produttivo la sua esistenza. Il counselor può possedere due distinti livelli di competenze: uno specifico, relativo ad un determinato settore (medico, scolastico, di orientamento, sanitario, sociologico, aziendale, eccetera) e l'altro, generico ma fondamentale, che attiene al modo di entrare in relazione ed essere di aiuto a persone che sperimentano un disagio.

Il secondo livello di competenza è quello più complesso da acquisire e viene strutturato nel corso della formazione per essere calato nello specifico ambito applicativo.

In questo senso il counseling è una metodologia trasversale a tutte le professioni che prevedono la relazione tra persone come determinante essenziale in termini decisionali e applicativi allo svolgimento dell'attività.

Queste professioni sono anche di frequente a rischio di burn-out e necessitano della piena efficienza dell'individuo per raggiungere un elevato livello di produttività.

Ne consegue che l'applicazione di interventi di counseling potenziano enormemente gli standard qualitativi di determinate professioni. In ambito sanitario ad esempio, l'acquisizione da parte del medico di una postura relazionale e comunicativa adeguata

favorisce un instaurarsi di una solida alleanza operativa con il paziente e con i familiari, consente di conseguenza una migliore aderenza terapeutica e riduce enormemente la conflittualità espressa in termini di aggressioni al sanitario, che viene percepito come meno tecnicistico e più abile a integrare la conoscenza scientifica con un rapporto umano.

Molte persone quindi possono utilizzare le varie abilità di Counseling nel loro lavoro.

Per questo motivo la formazione al Counseling è diretta anche a professionisti già qualificati come per esempio assistenti sociali, infermieri, educatori, medici, psicologi ed insegnanti.

Una formazione al Counseling può, in generale, migliorare la competenza professionale perché aumenta le abilità complessive di comunicazione e di gestione dei rapporti interpersonali, oltre a dare una consapevolezza e comprensione più profonda di se stessi e degli altri.

La abilità interpersonali, oltre alle informazioni teoriche, costituiscono parte indispensabile della formazione di un Counselor. La capacità di ascolto, la consapevolezza delle modalità di comunicazione non verbale proprie e degli altri, saper formulare domande appropriate, riuscire a identificare i sentimenti, gestire il silenzio o il pianto, sono tutte abilità pratiche essenziali, ma esistono anche alcuni prerequisiti per chi si avvicina alla formazione di Counseling.

Rogers le definisce condizioni chiave dell'empatia, del rispetto e della congruenza e le considerava qualità fondamentali per un buon percorso di Counseling.

Inoltre è importante sottolineare che chiunque si proponga di aiutare altre persone a superare fasi problematiche della loro vita dovrebbe essere in grado di gestire in modo efficace i problemi della propria vita personale, questo vuol dire che i Counselor devono sapersi prendere cura di se stessi ed impegnarsi in un processo continuo di crescita e di trasformazione.