

Counseling, cos'è?

In Italia c'è probabilmente una buona conoscenza del termine counseling tra gli addetti ai servizi sanitari o sociali in generale, ma si può dire la stessa cosa se ci si sposta al di fuori di questi ambiti.

In Italia, molto spesso, abbiamo il pregio o il difetto di utilizzare dei termini stranieri per spiegare qualche cosa che in italiano richiederebbe un discreto giro di parole...

In questo caso, tuttavia, l'inglesismo non ci aiuta a chiarire quello che si intende con counseling. Infatti, la traduzione letterale di questa parola non rende giustizia al vero significato che si vorrebbe comunicare con questo termine.

Facendo una ricerca etimologica del termine, arriviamo a trovare sia "consigliare" che "consolare". Tuttavia, sia consigliare che consolare sono due attività che il Counselor non fa direttamente e che anzi cerca di evitare; anche se possiamo comunque considerarle come due "effetti collaterali" benefici del counseling proprio perché si producono in modo indiretto.

Potremmo dire che il Counselor aiuta il cliente a trovare dentro di sé le risorse per aiutarsi, senza MAI sostituirsi all'altro nell'atto importantissimo di prendere la responsabilità di fare le proprie scelte.

Tuttavia, questo non produce nel cliente la sensazione di essere abbandonato a sé stesso. Anzi è proprio vero il contrario, in quanto il Counselor cerca di comprendere empaticamente i vissuti del proprio interlocutore...

... Ed è proprio grazie a questo tipo di comprensione che, chiunque si rivolga a un Counselor, ha la chiara sensazione di essere ascoltato e compreso veramente.

Inoltre, questa sensazione di comprensione produce nel cliente un progressivo rilassamento man mano che egli verifica, quasi con sorpresa, di non essere giudicato né etichettato dal Counselor.

In sintesi, il counseling è un'attività professionale che utilizza delle procedure specifiche per il sostegno e l'orientamento. Sostegno perché una persona, già nel ricevere un ascolto di qualità, si sente anche sostenuta.

Quante volte avvertiamo il bisogno di trovare una persona che ci ascolti? Tuttavia, nella frenetica società di oggi, purtroppo non è così facile come potrebbe sembrare. ...Ecco perché i servizi di counseling sono sempre più richiesti.

Ma perché non è così facile essere ascoltati? O meglio: perché non è facile trovare un vero sostegno in una relazione d'ascolto?

Certamente si può ricorrere agli amici, e guai a togliere gli amici, ci mancherebbe! Tuttavia, l'amico cosa fa spesso? Ti dà un consiglio ancora prima di averti ascoltato (un consiglio che magari non avevi chiesto), oppure esprimere un giudizio.

Quindi chi chiede aiuto si trova nella condizione di preoccuparsi dell'altro (ossia di colui che, in teoria, dovrebbe aiutarlo), nel momento in cui è distratto dalla paura di essere giudicato. Questo per dire che chi chiede aiuto a volte non si sente totalmente libero...

Perciò, trovare un Counselor in grado di accettare e sostenere l'altro in maniera incondizionata risulta, effettivamente, essere un sollievo.

Il Counselor, inoltre, favorisce l'autostima del proprio cliente dimostrandogli il suo ottimismo rispetto alle capacità del proprio interlocutore di utilizzare e potenziare le risorse necessarie per raggiungere i propri obiettivi.

A questa abilità di base, che deriva dagli insegnamenti di [Carl Rogers](#), il Counselor può affiancare poi in maniera eclettica altre caratteristiche, quali quella di aiutare la persona nello sviluppo delle sue abilità specifiche.

Tra i vari benefici del counseling possiamo annoverare, sinteticamente, i seguenti:

- Prendere decisioni con maggiore decisione e chiarezza
- Migliorare le proprie competenze relazionali e comunicative
- Migliorare la conoscenza di sé e l'autoconsapevolezza
- Imparare a gestire lo stress
- Superare momenti di difficoltà transitori
- Gestire e superare problemi di natura non psicopatologica