

Definizione del counseling

L' Art .6 dello statuto del CNCP recita così:

"Il Counseling è un processo relazionale tra Counselor e Cliente, o Clienti (individui, famiglie, gruppi o istituzioni).

Il Counselor è la figura professionale che aiuta a cercare soluzioni di specifici problemi di natura non psicopatologica e, in tale ambito, a prendere decisioni, a gestire crisi, a migliorare relazioni, a sviluppare risorse, a promuovere e a sviluppare la consapevolezza personale su specifici temi. L'obiettivo del Counseling è fornire ai Clienti opportunità e sostegno per sviluppare le loro risorse e promuovere il loro benessere come individui e come membri della società affrontando specifiche difficoltà o momenti di crisi.

Il Cliente è la persona, la coppia, la famiglia o l'organizzazione che richiede di essere aiutata mediante un'opera di supporto, in un percorso formativo o un processo di sviluppo personale inerente una specifica problematica. "

Proseguo con una nota dal codice deontologico della stessa associazione :

"Sarà cura del Counselor mantenere la relazione di Counseling entro limiti di tempo, di obiettivi e di contenuti tali da non creare sovrapposizioni indebite con quanto attiene ad un trattamento psicoterapico."

Sul campo del counseling come certificazione CTA l'EATA afferma:

"Il counseling analitico transazionale è un'attività professionale all'interno di una relazione contrattuale. Il processo di counseling permette ai clienti o ai sistemi di clienti di sviluppare consapevolezza, opzioni, capacità di gestione dei problemi e dello sviluppo personale nella vita quotidiana, attraverso l'accrescere delle loro forze e risorse. L'obiettivo è quello di accrescere l'autonomia in relazione al proprio ambiente sociale, professionale, culturale. Il campo del counseling è scelto da quei professionisti che lavorano in ambiti sociopsicologici e culturali. Alcuni esempi sono: assistenza sociale, sanità, lavoro pastorale, prevenzione, mediazione, facilitazione di processo, lavoro multiculturale e attività umanitarie (EATA, 1995). Ho scelto di partire da due definizioni di counseling - quella del Coordinamento Nazionale Counselor Professionisti CNCP e quella, più specifica nostra, dell'EATA - e dalla sottolineatura di alcuni termini per evitare il rischio, che appartiene anche agli analisti transazionali, di definire il campo del counseling e il suoi confini a partire da ciò che esso non è (non è psicoterapia, non è campo educativo, non è il campo dell'educazione), piuttosto che da ciò che è!

Confine

All'interno del campo del counseling, che può essere praticato secondo diversi approcci psicologici, desidero soffermarmi sull'utilizzo dell'AT nel colloquio di counseling, enucleando come questo modello sia utile nell'elaborazione del concetto di confine e nella gestione potente del colloquio stesso entro il suo confine.

Quando si parla di confini è opportuno chiarire che accezione si da al termine: si può intendere il confine in senso restrittivo e contenitivo, come nel caso della geografia politica o per due giardini contigui; in questo caso il confine è una linea precisa, una barriera che separa un territorio da un altro: quello che è da una parte, non appartiene all'altra.

1

Questa accezione del termine confine, non ci aiuta ad avere chiarezza nelle aree di applicazione dell'Analisi Transazionale e, se torniamo a quanto affermato sopra, credo, neppure in quella della definizione del counseling in generale.

Per parlare dei confini nei diversi campi di applicazione dell'Analisi Transazionale, infatti, dobbiamo accettare l'idea che ci sia una grande parte di teoria, di metodi e di tecniche che sono territorio comune a tutti i campi di applicazione dell'AT e alcuni strumenti, metodi e tecniche propri di alcuni campi e non di altri. 1

La metafora che più si avvicina è, come afferma J. Gregoire, quella di un campo sportivo predisposto per diversi sport, con linee che ne delineano il contorno a seconda dello sport praticato.

Il territorio comune è costituito dalla capacità di stare nella relazione in una posizione ok-ok, dall'approccio contrattuale, dal corpus teorico di base dell'AT, dalla griglia di lettura della problematica in ottica AT che sono patrimonio specifico di tutti gli analisti transazionali.

Le caratteristiche dell'intervento transazionale, infatti, sono la scelta cognitiva - la persona può pensare - , il qui-e-ora e il lavoro con il cliente, e non sul cliente, in una relazione curativa intersoggettiva e paritaria sul piano relazionale, anche se differenziata riguardo alle competenze, nella considerazione del valore e del rispetto reciproco come persone.

Contenuto del counseling

Il contenuto del counseling, partendo dalla richiesta della persona che va decodificata e contrattualizzata, è costituito da un intervento per aumentare le potenzialità e la ricerca di opzioni efficaci con persone strutturalmente sane o con persone portatrici di una patologia che richiedono un accompagnamento per un problema specifico e non per i sintomi legati alla patologia: in questo ultimo caso, di solito, più professionisti o servizi si occupano della persona.

Come abbiamo visto, il campo del counseling ha come oggetto lo sviluppo delle potenzialità della persona; credo, invero, che anche la psicoterapia porti allo sviluppo delle potenzialità della persona, ma, di solito, la psicoterapia ha come obiettivo l'alleviare i sintomi e la guarigione. Ecco qui una distinzione importante e chiara: alleviare i sintomi e guarigione sono oggetto di psicoterapia, mentre aumentare le potenzialità sono oggetto del counseling.

Da qui derivano il contratto e, dal contratto, le tecniche dell'intervento.

Torniamo alle definizioni per restare sul tema dello specifico del counseling.

Mi interessa qui sottolineare un confine esterno e un confine interno: il confine esterno è stabilito dal campo e dal contratto; il confine interno è definito dal livello dell'intervento e dalle tecniche usate: mi riferisco qui alla diagnosi della problematicità in termini strutturali di personalità e all'attenzione a lavorare con la struttura di I ordine, senza sconfinare.

Rispetto ai termini sottolineati nelle definizioni intendo qui, soprattutto, evidenziare come parole chiave il processo relazionale, i problemi di natura non psicopatologica, le situazioni di crisi, lo sviluppo delle risorse, l'aiuto nel prendere delle decisioni importanti e lo sviluppo della consapevolezza personale su specifici temi, che analizzerò singolarmente.

Contratto : protezione e confine temporale

Per quanto riguarda la competenza e la responsabilità del counselor a mantenere la relazione entro limiti di tempo, contenuti e obiettivi, propri di questo intervento e non di altri interventi di aiuto alla persona, sarà utile qui attingere a tutte le attenzioni e le tecniche per fare un buon contratto, confrontando le grandiosità e le attese magiche del cliente, come pure le proprie, attraverso una valutazione con lo stato dell'io Adulto, e rifarsi ai principi etici che richiamano a non farsi carico di ciò di cui non si è competenti o legalmente "abilitati", secondo le norme del Genitore, e a quantificare il tempo che occorre per completare il piano di trattamento necessario, ancora con una attenta valutazione dell'Adulto.

Lo strumento del contratto è di fondamentale importanza per definire l'obiettivo dell'intervento e determinare la sua efficacia: in questa fase ogni analista

5

transazionale è chiamato a chiarificare al cliente e a se stesso se l'obiettivo è possibile, congruo e se lui è in grado di accompagnare la persona in ciò che sta chiedendo. Berne parla di mostrare il proprio campionario! Qui è il momento di esplicitare con il cliente la specifica della propria professionalità, il tipo di

intervento, chiarire i dubbi del cliente, talvolta spiegare la differenza di obiettivo tra un intervento clinico e un intervento di counseling, trovando la verbalizzazione che il cliente sia in grado di comprendere per fare una scelta consapevole.

A fianco del contratto di lavoro in senso stretto collochiamo l'atteggiamento contrattuale del counselor transazionale, che è la traduzione pratica della filosofia dell'okness nella relazione terapeutica. Attraverso di esso, in attenzione ai dati di realtà rappresentati del cliente con cui si è in relazione, si costruisce con lui la possibilità di contrattare il possibile e verificabile cambiamento.

È l'Adulto del counselor che ricerca tutte le informazioni per prendere la decisione di assumere in carico la persona, valutando se il problema che porta richiede un intervento di counseling o no. Il contratto prevede anche la definizione della durata dell'intervento e occorre essere realisti sulla possibilità di aiutare la persona su quello che chiede nei tempi brevi dell'intervento di counseling.

Come già accennavo, già nelle prime fasi di accoglienza e di ascolto e dalle prime domande investigative è possibile valutare se è presente una patologia grave che non consente un intervento efficace. Mi riferisco qui alla lettura di come la persona sta in relazione, alla diagnosi sociale degli stati dell'io, alla lettura puntuale delle transazioni. Quando sono presenti transazioni tangenziali, un alto livello di grandiosità, pesanti disturbi del pensiero, contenuti deliranti, oltre, naturalmente, a sintomi dichiarati quali attacchi di panico, fobie gravi, comportamenti auto ed eterodistruttivi, non è difficile accorgersi che il cliente non è adatto a un counseling breve. In questo caso il counselor può fare un prezioso lavoro di accompagnamento all'invio in psicoterapia o ad uno specialista della salute mentale; infatti, solo attraverso la costruzione di una relazione di fiducia e di riconoscimento, sarà possibile un invio riuscito.

Conclusione

Il colloquio di counseling, condotto attraverso la diagnosi del problema in termini di contaminazione e l'intervento con l'Adulto del cliente utilizzando le tecniche descritte da Berne è un intervento con la persona, in particolare quella che definiamo non psicopatologica, in un percorso di empowerment in situazioni temporanee di crisi o in ordine a scelte esistenziali.

L'AT e i suoi assunti fondamentali: il qui-e-ora, la scelta cognitiva, il lavoro con il cliente e nell'efficacia delle sue letture diagnostiche, che utilizzano criteri chiari e condivisibili rispetto alla personalità sia negli elementi strutturali che funzionali, offre al cliente l'opportunità di una esperienza, anche breve, nella direzione dell'autonomia attraverso un intervento di counseling preciso e potente.

questo lavoro i punti di attenzione per il professionista counselor nella relazione di aiuto con il suo cliente.

Gli strumenti dell'Analisi Transazionale, in particolare il contratto, la struttura della personalità e le tecniche berniane costituiscono una griglia precisa e flessibile nella diagnosi della problematica, nella pianificazione e nella gestione dell'intervento.

In parallelo mi soffermo sugli impegni e i vincoli di questa professione con riferimento al codice deontologico del counselor professionista nel nostro paese.