

## IL COUNSELING PER FAMILIARI

*Counseling*<sup>(1)</sup> viene definito dalla NAYPCAS<sup>(2)</sup> (1989) "un modo di agire che richiede di lavorare a fianco e in collaborazione con le persone attraverso l'uso esplicito della relazione stabilita, per raggiungere un determinato cambiamento desiderato dal cliente<sup>(3)</sup>. Lo scopo è di aiutarlo a sviluppare una comprensione della sua esistenza, a progettare e portare a compimento le proprie azioni. Il counseling richiede lo sforzo di aiutare il cliente ad affrontare gli aspetti dolorosi e difficili della sua vita e di assumere la piena responsabilità della sua esistenza e delle sue azioni".

Il *Counseling* è una professione di aiuto che, attraverso la relazione tra professionista e cliente (che può essere l'individuo, una coppia, una famiglia) mira a migliorare la qualità di vita, a facilitare processi di cambiamento e a rinforzare percorsi evolutivi valorizzando sia le risorse sia le relazioni con l'ambiente circostante.

Nel *Counseling sistemico familiare* l'enfasi si sposta dall'individuo alle relazioni. Il pensiero sistemico giunge alla comprensione di un insieme più ampio. In campo psicologico, il termine consente di classificare un insieme di individui collegati tra loro da relazioni significative: l'esempio più emblematico è la famiglia in quanto gruppo di persone in interazione e con una storia.

Per capire il comportamento umano è utile veder il soggetto inserito nei contesti relazionali: per entrare nei vissuti delle persone è essenziale analizzarne le relazioni e per far emergere le emozioni bisogna che l'individuo entri in contatto con una determinata situazione.

Una relazione di aiuto viene vista come scambio tra persone attive ed è solo attraverso un processo di co-costruzione di conversazioni e di reciproche attribuzioni di significati che si attivano i processi di cambiamento. L'approccio sistemico mira al cambiamento e presuppone che la richiesta di aiuto avvenga quando una persona o un sistema desiderano mutare una determinata situazione.

Nel pensiero sistemico è centrale la visione evolutiva che prevede fasi di transizione legate al ciclo di vita che implicano squilibrio, incertezze, rimessa in gioco di tutte le parti del sistema. La sola crisi non è sufficiente per agevolare la crescita e lo sviluppo ma, per avviare questi processi, sono anche necessari i cambiamenti. La crisi, che implica confusione e a volte malessere, se affrontata in modo creativo apre invece delle opportunità.

-----

- (1) Counseling o Counselling? Entrambe i termini sono corretti da un punto di vista strettamente grammaticale, ma c'è una differenza storica e culturale. Il termine counseling con una sola "elle" è la versione americana del termine e indica solitamente un approccio al counseling che si rifà alla tradizione americana. Il termine counselling con due "elle" indica un approccio al counselling che si rifà alla tradizione britannica.
- (2) La NAYPCAS (National Association of Young People's Counselling and Advisory Service) è un'associazione che raccoglie gli operatori che lavorano presso servizi di consultazione e informazione per giovani.
- (3) Carl Rogers, psicoterapeuta americano, intorno agli anni '40 ha sviluppato una metodologia d'aiuto basata sul concetto di non direttività. La terapia centrata sul cliente (Rogers volutamente abbandona il termine paziente per sottolineare l'assoluta parità tra cliente e agevolatore) divenuta, in un secondo momento, "approccio centrato sulla persona", parte dal presupposto che ogni individuo possiede la capacità di auto-comprendersi, migliorare e trovare soluzioni alle proprie difficoltà. L'approccio centrato sulla persona si fonda sul valore predominante dell'esperienza di ogni essere umano e stimola ogni individuo ad assumersi la responsabilità delle proprie scelte e dei propri vissuti. "Il vecchio concetto di "terapia centrata sul cliente" ha lasciato il posto" all'approccio centrato sulla persona".

La valorizzazione e l'attivazione delle risorse diventa un punto nodale in quanto rappresenta la base su cui si possono costruire cambiamenti legati alla ridefinizione in positivo dei familiari coinvolti. Le stesse circostanze possono essere considerate da tanti punti di vista anche se, solitamente, le persone in difficoltà vivono gli aspetti negativi delle situazioni. Il consulente, anziché soffermarsi sui problemi, aiuta a vedere (e a volte a scoprire) le risorse e a trasformare i vincoli in opportunità.

Poiché il consulente lavora considerando i clienti come soggetti inseriti all'interno di un sistema relazionale, entrano in gioco le interconnessioni con l'ambiente circostante. Il lavoro si sviluppa quindi con la dimensione sociale delle reti nella misura in cui bloccano, destrutturano o rinforzano l'autonomia del cliente.

Infine le interconnessioni con l'ambiente circostante chiamano in gioco non solo la sfera personale e relazionale, ma anche quella sociale.

La finalità del Counseling familiare consiste allora nel facilitare la ricerca e la riscoperta di capacità e risorse: è un fare insieme per riattivare le potenzialità esistenti in ogni nucleo familiare e individuare nuove risposte alla malattia mentale, per raggiungere i seguenti obiettivi:

- Costruire cambiamenti desiderati in situazioni conflittuali e di disagio relazionale.
- Facilitare il superamento delle crisi di transizione, permettendo la crescita e lo sviluppo, creando sollievo.
- Agevolare l'elaborazione di eventi traumatici, aprendo lo spazio a nuove emozioni.
- Aiutare nelle scelte e nei processi decisionali, ampliando gli orizzonti.
- Accompagnare processi evolutivi e comunicativi, migliorando la qualità di vita.
- Quando la gestione della "criticità" non è sufficiente, l'intervento di counselling ha l'obiettivo di costruire ed accompagnare l'invio ad altre professionalità.

Il lavoro si svolge attraverso colloqui per raggiungere gli obiettivi sopra indicati; è offerto alle famiglie in difficoltà e si realizza con le persone interessate e disponibili a partecipare sulla base di un accordo tra utente e consulente. Gli incontri possono variare nella frequenza settimanale o quindicinale per una persona o una coppia, quindicinale o mensile per la famiglia.

Claudio Ghidelli  
Psicologo, psicoterapeuta