

“GUIDA AL COUNSELING. In 40 regole fondamentali cosa fare e non fare per costruire un buon rapporto d’aiuto”

di **Scott T. Meier e Susan R. Davis** - Franco Angeli, 1994

Recensione a cura di MONICA MILANI

Questo libro affronta in modo pratico e diretto le “quaranta regole fondamentali” da seguire “per costruire un buon rapporto di aiuto”.

I due autori sono psicologi clinici con una lunga esperienza circa i problemi degli adolescenti, degli adulti e della coppia maturata in strutture pubbliche e private.

Dichiarano, nella prefazione del libro, che il loro obiettivo è quello di *individuare gli elementi fondamentali del counseling e spiegare cosa esso sia e non sia* con una guida che si sofferma su due punti fondamentali:

- come si costruisce una relazione
- l’auto-esplorazione

considerando questi due aspetti fondamentali per un intervento di counseling.

Anche se il linguaggio usato è scorrevole e piacevole, gli stessi autori sostengono che il libro è rivolto a chi ha già delle basi teoriche proprio perchè in poche pagine sono concentrati concetti, teorie e tecniche.

Questa guida si propone come strumento utile ed agile, sia per gli operatori già attivi, sia per quelli che vogliono imparare a comunicare, ascoltare e fare counseling.

Una teoria per il processo di counseling

In apertura i due autori, riferendosi ai counselor che si definiscono *trasversali ed eclettici*, sottolineano che è utile selezionare una terapia per ogni cliente, ma in alcuni casi questo è un modo per *tirare ad indovinare*.

Meier e Davis, entrando nel vivo della professione, elencano dodici tipi di approcci che ritengono fondamentali per iniziare e rafforzare una relazione d’aiuto. La prima è quella di entrare in contatto con il cliente e creare con lui un’alleanza terapeutica, anche spiegando che cosa è il counseling e cosa può offrire. Descrivono questa fase come una delle più delicate ritenendola determinante per il successo del counseling. L’alleanza con il cliente è necessaria e va ricercata con rispetto, comprensione e calore. Ascolto e assenza di giudizio sono due elementi indispensabili per creare un patto con il cliente.

Si passa poi ad una fase di accompagnamento e guida dove il counselor dimostra al cliente che lo sta ascoltando e soprattutto comprendendo. Il rispecchiamento, il ribadire i contenuti della comunicazione verbale del cliente, lo agevola nella comprensione così come il modellare la seduta al suo grado di consapevolezza.

“Parlate poco” e “se non sapete che cosa dire, non dite niente” sono altre due indicazioni di Meier e Davis. La regola principale è che il counselor deve parlare meno del cliente per non opprimerlo. In alcuni casi bastano i cosiddetti incoraggiamenti minimali come mormorii e gesti non verbali: il silenzio è oro. Saper ascoltare è una grande forma di aiuto.

Altre indicazioni sono l’invito al counselor di fare attenzione al processo (atto del parlare di qualcosa che si sta verificando nella seduta), alla possibilità di fare obiezioni non opponendosi al cliente ma sottolineando la discrepanza tra i suoi obiettivi e le sue azioni. Questo è possibile se la relazione costruita è sostenuta da supporto ed empatia. Molta attenzione va posta al setting, al linguaggio e ai gesti che possono essere personalizzati per ogni cliente.

Uno degli ostacoli che impedisce lo scorrere della relazione di aiuto è la resistenza, che si manifesta talvolta in modo sottile con il cambiare argomento o dimenticare qualcosa. E’ necessario che il counselor aiuti il cliente a riconoscere i propri sentimenti anche addestrandolo all’assertività. I dodici punti si concludono con l’attenzione al tempo e quindi agli obiettivi, senza creare un rapporto di dipendenza tra il counselor e il cliente.

Il resto del libro entra nel vivo del processo di counseling.

Le strategie per aiutare il cliente a capirsi di più.

Questo capitolo fornisce indicazioni su come aiutare il cliente a elaborare un processo di autoanalisi che, come dicono gli autori, viene influenzata sia dal fare che dal non fare del counselor.

Al cliente non si devono dare consigli, ma eventualmente informazioni utili alla scelta. Uno dei rischi è quello di cercare una urgente soluzione magari pressando il cliente con troppe domande. L’attenzione ai messaggi verbali e non verbali di entrambi gli interlocutori aiuta il counselor a cogliere aspetti di incongruenza tra il detto e il pensato.

Durante le sedute alcuni materiali di lavoro del counseling, come i sentimenti e i pensieri, sono intangibili. E’ utile allora far concretizzare le emozioni, ad esempio collocandole nel corpo, e di tanto in tanto sintetizzare e riassumere le fasi importanti del colloquio

Alcuni pregiudizi errati

Sono molti i pregiudizi sul counseling ed è bene che il counselor ne sia consapevole. Il counselor deve superare una serie di stereotipi che si porta dietro.

Il capitolo scorre riportandone alcuni come la differenza che c'è tra pensiero positivo e razionale spesso confusi tra loro o come quella tra empatia, intesa e compassione. Meier e Davis richiamano l'attenzione su alcuni errori nei quali può incorrere il counselor: dare giudizi morali, pensare di conoscere i sentimenti, pensieri e comportamenti del cliente, così come essere sicuri di prevedere tutte le sue reazioni.

Altri elementi importanti

Ci sono altri fattori che gli autori mettono in evidenza, ad esempio le differenze tra clienti (alcune delle quali molto evidenti) come il sesso, la razza, la sistemazione del setting, la necessità di documentare il proprio lavoro.

Il counselor può trovarsi ad operare in situazioni di emergenza anche molto gravi. In questi casi il consiglio è quello di seguire alcune regole fondamentali: mantenere il controllo della situazione assumendo una comunicazione assertiva, cercare di capire quante persone sono coinvolte nell'emergenza e chi di loro ha più bisogno, sottolineare gli elementi positivi per aiutare il cliente a recuperare il controllo e in ultimo mobilitare la rete di rapporti sociali del cliente per cercare amici e parenti disposti a collaborare.

Anche il genere, la razza e l'orientamento sessuale sono variabili delle quali il counselor deve tener conto superando pregiudizi e stereotipi. Quando il cliente deve o desidera cambiare professionista, il counselor deve fornire al collega informazioni corrette acquisendo prima l'autorizzazione della persona interessata.

Qualche altro consiglio: prendere appunti delle sedute, saper gestire le assenze, sistemare il setting (abbigliamento, spazio fisico, puntualità, riservatezza), aggiornarsi continuamente.

Counselor, conosci te stesso

La supervisione, il saper accettare le critiche e i propri limiti agevolano il counselor. Capire quali sono le emozioni che mettono a disagio, quali reazioni scattano di fronte ai sentimenti che manifesta il cliente verso il terapeuta (transfert) e viceversa quali reazioni si possono avere quando il sentimento nei confronti del cliente sono forti o ambivalenti (controtransfert). La tolleranza, la flessibilità, la delicatezza possono essere anche apprese.

La supervisione serve al counselor per esplorare i sentimenti che prova verso i clienti e, specialmente in fase iniziale, è molto utile per offrire un servizio di qualità.

Altri consigli: non usare i test come verità, ma come strumenti di supporto; chiedere aiuto nel caso di problemi gravi che richiamano l'etica o la responsabilità penale (minacce gravi nei confronti di terzi, tentativo di suicidio da parte del cliente ecc.).

Una breve introduzione all'intervento

L'ultimo capitolo suggerisce alcune ipotesi teoriche sul counseling.

- L'approccio centrato sulla persona fa riferimento a Carl Rogers. Questo approccio si basa sulla capacità del cliente di risolvere i propri problemi.
- Il comportamentismo: se il cliente desidera modificare un comportamento, quello è l'obiettivo del counseling
- Il counseling cognitivo sostiene che i pensieri sono quelli che causano i sentimenti dolorosi, il counseling cognitivo-comportamentale deriva dal comportamentismo e da qui la necessità di applicare la ricerca alla pratica. Il counseling dell'apprendimento sociale presta molta attenzione alle aspettative dell'individuo. In questo caso il counselor cerca di modificare le aspettative del cliente.
- Il counseling gestaltico è un approccio nel quale il counselor induce il cliente ad un senso di frustrazione così da trovare in se stesso la forza di reagire.
- Analisi transazionale: individua nell'uomo tre parti che interagiscono tra loro (adulto, bambino, genitore) che possono creare difficoltà sia intrapsichiche che interpersonali. Il cliente viene coinvolto nella terapia cercando di valorizzare la parte adulta.
- Counseling psicoanalitico: ne è fondatore Freud e si basa sulla concezione dell'inconscio e sullo sviluppo della personalità. Gli autori mettono in evidenza che questo tipo di lavoro sul cliente crea spesso ansia attivando meccanismi di difesa proiettando sul counselor i sentimenti che nutre verso i genitori (transfert).
- Il counseling esistenziale viene usato da alcuni professionisti che evitano le tecniche preferendo far venir fuori i temi fondamentali della vita e della morte. Viene studiato l'essere (la consapevolezza di sé) e il non-essere (perdita di identità). Il lavoro sulla volontà e sulle scelte personali diventano fattori fondamentali di questo approccio.
- Il counseling di gruppo può attivare uno di questi approcci. Può essere una scelta molto efficace se i gruppi sono formati con persone che hanno problemi simili.
- Il counseling della famiglia e sistemico, anziché vedere l'individuo come singolo sul quale intervenire, studia e agisce sull'influenza che i sistemi sociali hanno su quell'individuo.

Il libro scorre piacevolmente e si può definire come un “piccolo manuale” da consultazione oltre che da studio.