

UN GLOSSARIO PER IL COUNSELING

NOTE PER UNA RIFLESSIONE RAGGIONATA SU ALCUNI TERMINI CHE INCONTRIAMO NELLA DEFINIZIONE DELLE COMPETENZE PROFESSIONALI DEI COUNSELOR E DEI CONSULENTI FILOSOFICI.

Gianfranco Buffardi

Per avviare la nostra riflessione con uno sguardo il più possibile attento al panorama internazionale degli scritti su tali argomenti, credo che il termine da cui sia opportuno farla partire sia il concetto di AIUTO/HELP.

Nell'ampia accezione AIUTO è *“opera, materiale o morale, con cui s'interviene a levare un'altra persona (o anche un gruppo di persone, una famiglia, una popolazione, una nazione) da una difficoltà, da uno stato di disagio economico, da una situazione penosa o pericolosa (o, in senso più lieve e trattandosi di persona singola, ad alleviarle la fatica, lo sforzo)”*¹, *“opera che si presta in favore di qualcuno in difficoltà; appoggio, collaborazione[...;] soccorso”*²; ovvero HELP: *“to give or provide what is necessary to accomplish a task or satisfy a need; contribute strength or means to; render assistance to; cooperate effectively with; aid; assist; to save; rescue; succor; to make easier or less difficult; contribute to; facilitate.”*³

L'aiuto, quindi, è qualsiasi opera con cui il soggetto aiutante favorisca in un qualche modo il soggetto aiutato, a prescindere da quale possa essere poi la motivazione del soggetto aiutante (tra le motivazioni includo anche quella economica, aiuto a prestazione).

Più volte ho sottolineato le differenze tra due tipi di aiuto, confini di un continuum in cui le due modalità si mescolano in variabile misura:

*“una forma d'aiuto in cui un singolo o un gruppo agisce al posto di chi non è in grado di svolgere quel compito e, in questo genere d'aiuto, rientrano le cure parentali, la protezione che lo stato dà ai cittadini, la protezione fisica che la persona debole chiede alla persona più forte, l'aiuto per lavori di supporto richiesto ad altri, quali i lavori domestici etc.; ed un aiuto, proprio dell'argomento di questo libro, teso a far sì che chi ne ha bisogno venga stimolato dall'altro che l'aiuta ad utilizzare delle nuove strategie per risolvere quel bisogno. Potrei definire vicariante il primo e educativo il secondo.”*⁴

Potrei semplificare il concetto di ricerca di un aiuto “educativo”, come quello di una richiesta di un singolo, consapevole o meno, di essere posto nella condizione di poter ampliare le proprie strategie operative.

¹ Dizionario Treccani in: <https://www.treccani.it/vocabolario/aiuto/>

² Dizionario Garzanti in: <https://www.garzantilinguistica.it/ricerca/?q=aiuto>

³ Oxford Dictionary in: https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/help_2

⁴ Buffardi G.: Il divano è meglio di Freud; FrancoAngeli, Milano 2016, pag. 26.

Nel concetto di “aiuto”, in particolare nell’aiuto vicariante, rientrano anche tutti i possibili sostegni professionali, quelli che, in genere, in lingua italiana, vengono definiti “CONSULENZE”: consulenza fiscale, consulenza amministrativa, consulenza tecnica etc.

Il termine consulenza sta per “*prestazione singola o saltuaria di consigli e pareri da parte di un esperto su materie di propria competenza, o come prestazione continuativa e professionale*”⁵. Una forma di aiuto, quindi, in quanto opera che si presta in favore di qualcuno in difficoltà, anche nel senso di *to make easier* o *facilitate* come abbiamo riportato dall’Oxford Dictionary. L’aiuto della consulenza parrebbe quasi esclusivamente un aiuto vicariante ma, ovviamente, la persona che riceve aiuto in una consulenza è messa dal consulente in condizioni di apprendere in modo stabile informazioni più dettagliate sull’argomento, rendendo l’aiuto, così, in parte educativo.

In quest’ottica anche il filosofo è un professionista ed egli può essere consulente per un apporto tecnico; lo è se aiuta l’altro a realizzare una tesi, se fornisce il suo aiuto competente per una ricerca bibliografica, se viene chiamato come esperto per redigere un programma, una carta etica, una legge etc. Il suo impegno è comunque un impegno di aiuto, nei termini in cui la consulenza è una forma di aiuto.

In inglese il termine consulenza, intesa nell’accezione sopra riportata, viene tradotto preferibilmente con i termini *advice*, *consultancy*, *guidance* ed il consulente è indicato dalle parole *advisor* o *consultant*. Il termine counselling o counseling traduce la parola italiana consulenza solo quando è riferito ad ambiti in cui la consulenza implichi un lavoro introspettivo del singolo, di una coppia, di un gruppo, come *marriage counseling*, *psychological counseling*, etc..

Potremmo quindi dire che il concetto di consulenza/*advice* corrisponda ad un aiuto tecnico fornito ad un singolo o ad un gruppo per facilitarli, singolo o gruppo, nella gestione di un’azione tecnica, che sia di valutazione, di gestione, di comprensione o di creazione. In tal senso il tipo di aiuto fornito dal consulente è prettamente un aiuto vicariante.

Diversamente il termine counseling o counselling è stato sempre più utilizzato per individuare un tipo di aiuto rivolto ad una o più persone in cui fosse necessario un lavoro introspettivo o, comunque, in cui fosse utile per la persona o il gruppo acquisire proprie nuove competenze attraverso il lavoro di counseling. In questo senso l’aiuto fornito dal lavoro di counseling sarebbe un aiuto quasi esclusivamente educativo.

Il counseling, nella sua accezione di metodologia di sostegno psicologico, si è sviluppato, ed è diventato via via sempre più complesso e differenziato, a partire dagli anni 30 del secolo scorso. Oggi il termine estende le sue competenze ad ogni forma di “consulenza introspettiva”, come ho evidenziato poc’anzi. In particolare i programmi di studio accademico per psicologia e psicoterapia (in molte nazioni la psicoterapia è un degree, una laurea a parte, diversa sia dalla psicologia tout court, sia dalla medicina e psichiatria nello specifico) prevedono che lo studente affronti uno specifico training informativo e formativo anche in merito alla metodologia di counseling. Nel mondo anglosassone il counseling,

⁵ Dizionario Treccani in: <https://www.treccani.it/vocabolario/ricerca/CONSULENZA/>

o counselling, è una metodologia comunicativa complessa, che può utilizzare diversi strumenti, e che ha come scopo la realizzazione di una base operativa per un aiuto educativo che agisca sulle strategie operative (coping) del singolo, migliorandole e/o ampliandole.

Per descrivere meglio il concetto di counseling per coloro che affrontano per la prima volta una formazione specifica mi avvalgo spesso, di alcune “quotes”; tra queste, alcune “classiche” sono:

Se una persona si trova in difficoltà il modo migliore di venirle in aiuto non è quello di dirle cosa fare (facendo attenzione al contenuto razionale di tale consiglio, ossia che sia realmente sensato rispetto alla situazione), quanto piuttosto quello di aiutarla a comprendere la sua situazione e a gestire il problema prendendo da sola e pienamente le responsabilità delle scelte eventuali.⁶

Quando un... [...] counselor, offre o concorda esplicitamente di offrire tempo, attenzione e rispetto a un'altra persona, o persone, temporaneamente nel ruolo di cliente. Compito del counseling è di dare al cliente un'opportunità di esplorare, scoprire e chiarire modi di vivere più fruttuosi e miranti a un più elevato stato di benessere.⁷

La mia personale opinione è che il counseling debba essere inteso come un patrimonio di capacità operative del professionista con cui egli riesce a costruire una relazione efficace con il singolo o con un gruppo in modo che, attraverso questa relazione, il singolo o il gruppo possano trovare facilmente modalità per ampliare le proprie capacità operative per affrontare una questione specifica, ovvero, per averle a disposizione per eventuali accadimenti futuri.

Il concetto di counseling si coniuga poi con altre realtà concettuali, che riguardano il modello scelto, le competenze, la modalità, gli strumenti operative etc. Ho provato a dare un'idea di come potessero coniugarsi questi concetti così come ho riportato nel volume “*Il divano è meglio di Freud*”.

“In estrema sintesi, ogni professione d'aiuto, professione medica, psicoterapia, counseling o altro, riconosce:

- una metodologia;
- un modello di riferimento;
- alcuni strumenti operativi precipui.

Con il termine metodologia, “adozione, applicazione coerente di un metodo” intendo un insieme di procedure orientate ad un risultato, processi che si legano al metodo operativo generale, desunto proprio dalle diverse applicazioni pratiche. La metodologia può essere codificata, quindi, solo quale risultato dello studio comparato delle diverse applicazioni pratiche di un metodo che si va realizzando nel tempo. La psichiatria clinica è una branca medica che riconosce una propria metodologia; la chirurgia addominale, ad esempio, è una

⁶ Folgheraiter F: *La crisi della psichiatria in Italia*; Trento, 1983, Annali della Scuola di Servizio Sociale,

⁷ BRITISH ASSOCIATION FOR COUNSELLING AND PSYCHOTHERAPY (BACP), sito web ufficiale, www.bacp.co.uk

metodologia della branca medica della patologia chirurgica. La psicoterapia in generale è una metodologia, così come lo è il counseling.

Quando incontrerete il termine “modello” saprete che con esso mi riferisco al corpus teorico a cui quella metodologia fa riferimento. La psicoanalisi classica è una metodologia psicoterapeutica che si rifà al modello freudiano, vale a dire al corpus del pensiero freudiano. Ogni modello, in genere, ha una propria teoria del funzionamento della mente, una teoria eziopatogenetica delle malattie mentali o dell’origine di comportamenti e scelte individuali, e riconosce dell’ipotesi terapeutiche o di cura.

Utilizzo il termine strumenti operativi per riferirmi a quei presidi “tecnici” che servono al professionista per operare; non sempre questi presidi sono specifici di un modello. Ad esempio, un bisturi serve al chirurgo come all’anatomopatologo, ma l’utilizzo di questo strumento riconosce procedure molto diverse tra i due approcci; e inoltre il bisturi può essere utilizzato da professionisti che non hanno un rapporto diretto con la medicina o che lo hanno parzialmente: il podologo, ad esempio, o l’estetista. Nelle professioni d’aiuto molti strumenti sono quelli comunicativi: descriverò brevemente almeno uno di questi strumenti, la logoanalisi coscienziale, nel capitolo dedicato ai fattori comuni alle principali psicoterapie.

Esistono ulteriori strumenti utilizzati dalle professioni d’aiuto, alcuni, ad esempio, orientati ad altre forme espressive del consultante, come quelle che emergono dalla creatività del singolo: disegno, musica, danza.”⁸

Riferendomi particolarmente al problema della consulenza filosofica, quando in lingua inglese si parla di philosophical advice si considera l’espressione come sinonimo o complemento di philosophical counseling.

Tra gli autori che usano indifferentemente i due termini, molto citato è Daniel Phinke che dichiara che

“Philosophical counseling is intended for clients who are functional, and not mentally ill, but who can benefit from philosophical assistance in resolving or managing problems associated with normal life experience. The most suitable candidates for philosophical counseling are clients whose problems are centered in:

- 1. issues of private morality or professional ethics; or*
- 2. issues of meaning, value, or purpose; or*
- 3. issues of personal or professional fulfillment; or*
- 4. issues of underdetermined or inconsistent belief systems; or*
- 5. issues requiring any philosophical interpretation of changing circumstances.”*

In genere, però, l’espressione “philosophical advice” designa l’opera di consulenza tecnica nel campo dello studio della filosofia, quindi una consulenza di tipo vicariante e non orientata ad un lavoro introspettivo sul singolo; diversamente, questo secondo tipo di lavoro è indicato internazionalmente dall’espressione “philosophical counseling” e comunque implica una forma di attività che offra “Helping”, aiuto, che definirei, educativo.

Infine è importante fare chiarezza sulla differenza tra terapia e cura e tra psicoterapia ed altre forme di aiuto.

Anche qui, riporto quanto già da me scritto nel volume *Helping*.

⁸ Buffardi G: *Il divano è meglio di Freud*; op. cit. pag. 38.

“Intendo con il termine terapia “l’azione singola o integrata volta a restituire l’organo colpito alla sua originaria condizione di salute; ormai gran parte della medicina rifiuta il concetto di restitutio ad integrum, inapplicabile nella maggior parte delle patologie, assolutamente improponibile per le malattie psichiatriche come per le condizioni di disagio psicologico, sia perché non vi è chiarezza su quale organo, parte di organo o funzione debba essere reintegrata, sia perché l’esperienza di malattia o di disagio, la terapia adottata, i terapeuti stessi ed il contesto in cui si svolgono le terapie incidono in maniera inalienabile sulla persona, modificandone aspetti del comportamento, della sensibilità e della personalità a volte salienti.”⁹

Diversamente, il termine cura ha per me un’eccezione più ampia tale da includere anche la stessa terapia; la terapia è una cura ma non tutte le cure sono terapie. In ambito medico, almeno per noi parlanti italiano, la cura è stata considerata sinonimo di trattamento medico quindi, genericamente di terapia; la sinonimia diventa problematica quando parliamo di un disagio psicologico, *“siccome ‘la sofferenza psichica, a differenza di quella fisica, non è tanto un incidente che si lascia circoscrivere nel normale corso della vita, quanto piuttosto un modo di declinare l’esistenza’ la cura psicologica non può prescindere da quella relazione che C. G. Jung evidenzia tra psiche e senso”¹⁰.*

Le differenze tra le psicoterapie e le altre forme di aiuto psicologiche sono marcatamente legate al fatto che le prime sono, appunto, terapie.

In estrema sintesi, propongo in chiusura una interessante pur se schematica differenziazione, desunta da diversi lavori presenti in letteratura internazionale, che riporto qui di seguito:

Counseling

- Focus on present problems and situations
- Specific situations or behaviors
- Short term therapy (for a period of weeks and up to 6 months)
- Action and behavior focused
- Talk therapy
- Guidance, support, and education to help people identify and find their own solutions to current problems
- Secondary process

Psychotherapy

- Focus on chronic or recurrent problems
- Overall patterns, big picture oriented
- Long term therapy, either continuous or intermittent over many years
- Feeling and experience focused
- May include testing (such as personality, intelligence), talk therapy, other therapies such as cognitive behavioral therapy
- In-depth focus on internal thoughts/feelings (core issues) leading to personal growth
- Primary process.

⁹ Brancaleone F, Buffardi G, Traversa G: *Helping*; Ed. Melagrana, Caserta 2009, pag. 28.

¹⁰ Galimberti U: *Dizionario di Psicologia*, voce “CURA”, UTET, Torino 1992, pag. 251.