

Counseling, l'arte dell'ascolto

Una nuova professione di aiuto che attraverso l'ascolto, l'empatia e la creazione di uno spazio protetto di comunicazione, guida l'individuo a comprendersi meglio e a trovare in prima persona la soluzione ai propri problemi.

In uno stile di vita con spazi e tempi sempre più delimitati, con ritmi sempre più frenetici e abitudini sempre meno conviviali, diventa sempre più necessaria una figura professionale che sappia creare quello spazio privilegiato di accoglienza, attenzione, ascolto ed empatia che una volta si creava con maggior facilità e spontaneità con amici, conoscenti e a volte anche con perfetti sconosciuti.

Questa professione esiste e si chiama Counseling.

Non a caso è nata e si è diffusa, già a partire dagli anni '50, proprio nei paesi di cultura anglosassone, dove la maggior riservatezza delle persone, con una propensione minore all'estroversione e all'espansività, ha favorito la nascita di questa figura intermedia tra l'amico del cuore (non sempre disponibile) e lo psicoterapeuta (non sempre necessario).

Oramai in Italia, e soprattutto nelle grandi città, il proverbiale calore umano mediterraneo spesso è soffocato dalle mille incombenze della vita moderna, e non è sempre facile, per chi si ritrova momentaneamente col cuore pesante, con un dubbio rispetto a una decisione o con un senso di malessere dovuto a un imprevisto, trovare con chi aprirsi e con chi confidarsi senza sentirsi dire "Te l'avevo detto io" oppure senza farsi propinare ricette preconfezionate su come affrontare il problema, senza il timore di essere inopportuni o senza doversi sorbire, alla prima pausa per riprendere fiato, le storie del cognato o della cugina dell'interlocutore...

Il counselor è uno "specialista dell'ascolto", un esperto di comunicazione - dialogica e introspettiva - che mira a creare uno spazio protetto in cui il suo interlocutore si senta accolto, rispettato e, soprattutto, ascoltato. A dispetto della forte assonanza tra il termine counselor e consulente, il ruolo del primo non consiste assolutamente nel dare consigli o interpretazioni, ma nell'aiutare l'altro ad avere una visione più completa del problema e a trovare in prima persona la soluzione. E spesso questo risultato si raggiunge semplicemente offrendo al cliente - perché di cliente si tratta e non di paziente - la possibilità di parlare liberamente.

Nel "tirare fuori" quello che prima era rimuginato solo solipsisticamente e nel guardarlo insieme al counselor, emerge una visione più obiettiva e globale della situazione, diventa molto più facile veder più chiaro e fare così le strategie di azione eventualmente necessarie.

Interessante. Doppiamente. Primo, perché tutti hanno avuto e hanno a volte bisogno di un aiuto di questo tipo e, secondo, perché molti svolgono già un ruolo di questo tipo nella loro vita quotidiana e potranno scoprire di avere una vocazione per questa nuova versione di una funzione antica quanto l'essere umano.

Vogliamo conoscere il counseling più da vicino?

Ecco qualche approfondimento.

La visione della Psicologia Umanistica

Alla base del counseling vi è una vera e propria rivoluzione copernicana nell'ambito della psicologia che ha riportato l'essere umano al centro, ridando all'individuo dignità e fiducia in se stesso, insegnandogli a riconoscere e usare con responsabilità la sua libertà.

Sapere, saper fare, saper essere

I tre livelli formativi che preparano alla professione di counselor per fornire gli strumenti teorici, pratici e, soprattutto, esistenziali che permetteranno di farsi a propria volta catalizzatori di un processo di crescita anche negli altri.

La pratica del counseling

"Studiate, ma quando siete davanti al cliente dimenticate tutto", è una delle affermazioni classiche della formazione al counseling, per far capire che la cosa più importante durante la seduta è occuparsi del cliente e cercare di comprenderlo.

Le diverse applicazioni della professione

Il counseling è un elemento complementare di tutte quelle professioni che lavorano a diretto contatto con la gente e in cui è fondamentale la capacità di instaurare un rapporto personale autentico e costruttivo.

a cura di Marcella Danon