

II COUNSELING: LA RELAZIONE DI AIUTO

di

Susan Gagliano

Oggi il counseling costituisce una professione in rapida crescita a livello mondiale. Esso, fra i vari interventi possibili nell'ambito delle professioni d'aiuto, si colloca in un contesto umanistico, centrato sulla persona, che sostiene e facilita l'esplorazione e l'utilizzo delle risorse dell'individuo o del gruppo, per favorirne il cambiamento. Pioniere di questo "nuovo" approccio fu lo psicologo clinico Carl Rogers, che a partire dagli anni quaranta, negli U.S.A., rivoluzionò il modo di percepire e di aiutare la persona: questa non era più sempre e solo semplicemente portatrice di una malattia, ma era parte attiva del percorso verso il raggiungimento di un maggiore benessere. Per questo motivo il counselor non ha pazienti, portatori di psicopatologie, bensì clienti che si trovano in uno stato di incongruenza (Rogers 1957). Altra caratteristica peculiare del counseling, nel rapporto di aiuto professionale, è la sua visione positiva e incondizionata, l'empatia, l'ascolto attivo e l'autenticità.

Per rafforzare e promuovere la professione di counseling a livello mondiale la *National Board for Certified Counselors* (NBCC), fondata nel 2003 (U.S.A.), collabora con l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e l'UNESCO. È del maggio 2013, il "Piano di Azione Comprensivo per la Salute Mentale", dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), Agenzia delle Nazioni Unite; azione che rappresenta il primo riconoscimento formale dell'importanza della salute mentale per i 194 stati membri. Quattro gli obiettivi principali del Piano di Azione:

- rafforzare l'efficacia della leadership e delle istituzioni nel promuovere la salute mentale;
- fornire servizi comprensivi, integrati e sensibili per la cura mentale e sociale nelle aree locali;
- mettere in atto strategie di promozione e prevenzione della salute mentale;
- rafforzare i sistemi di informazione, testimonianza e ricerca per la salute mentale.

Considerato quanto sopra, possiamo affermare che il counseling si inserisce indubbiamente fra le professioni di aiuto che promuovano la salute mentale in quanto *“rafforza l'autostima”, “fornisce servizi comprensivi, integrati e sensibili”, “mette in atto strategie di promozione e prevenzione”, “rafforza i sistemi di informazione”*. La stessa NBCC fornisce la seguente definizione del counseling professionale: *“...un processo nel quale persone qualificate lavorano con individui, famiglie o gruppi, per affrontare e lavorare sulla risoluzione di questioni personali e interpersonali, utilizzando l'ascolto attivo, la definizione degli obiettivi e del cambiamento comportamentale, insegnando nuove competenze e abilità per risolvere problemi. Il counseling come professione è supportato da strutture che ne assicurano la qualità, per mezzo di un gruppo esperto o di un'istituzione governativa, che stabilisce le specifiche conoscenze e competenze necessarie per definirsi counselor professionale”* (NBCC, 2015).

Counselor nel mondo

Secondo uno studio del *Department of Health and Human Services* (HHS), nel 2010 si contavano circa 295.262 counselors e 188.708 psicologi negli U.S.A., nazione con una popolazione di 319 milioni di persone. La più grande associazione americana di counseling, *American Counseling Association*, conta circa 55.000 associati. Nello stato di New York ci sono tra 140-386 counselor per ogni 100.000 persone (HHS, 2013).

Nel Regno Unito, il *National Health Services* (NHS), ministero della salute pubblica britannica, ha calcolato che il 28% della popolazione ha consultato un counselor o uno psicoterapeuta nell'arco della sua vita (in Gran Bretagna i termini counselor e psicoterapeuta sono praticamente intercambiabili). Con una popolazione di circa 64 milioni, si tratta di quasi 18 milioni di persone. In un sondaggio del 2013 del *British Association of Counselling and Psychotherapy*, il 94% dei britannici considera accettabile rivolgersi ad un counselor o uno psicoterapeuta per problemi di ansia o depressione (BACP, 2014).

Il *World Health Organization's Mental Health Atlas* (WHO), o se vogliamo dirlo in italiano, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), illustra uno scenario di gravissime lacune non solo di infrastrutture ma anche di professionisti d'aiuto in sé.

Per esempio, l'Albania, con una popolazione di circa 3 milioni, conta 1,29 psicologi. per ogni 100.000 abitanti, la Nigeria ne conta 0,02, mentre in Somalia non c'era nemmeno uno psicologo in tutto il paese (MHA, 2011). La figura del counselor non viene neanche menzionata nel rapporto. Eppure con le forti emergenze umanitarie dovute alle attività belliche e/o sanitarie che colpiscono le regioni più povere negli ultimi anni, nonché le tensioni sociali sull'identità religiosa, politica e nazionale, risulta chiara la presenza di importanti disagi emotivi dovuti a vissuti altamente stressogeni: condizione che può causare un'assenza di risorse esterne e interne della persona. Importante quindi, si farebbe il sostegno per una potenziale ricostruzione della persona, della comunità, del tessuto sociale.

Inoltre la NBCC insieme all'OMS ha calcolato che nei paesi con una fascia di reddito media-bassa, tra il 76% e l'85% della popolazione con disturbi mentali non riceve nessun trattamento per la loro malattia. Possiamo quindi dedurre che nemmeno i loro famigliari ricevano alcun tipo di sostegno, come neanche le persone o i gruppi "sani" che vivono momenti di forte stress, come nel caso dell'emigrazione, dei disastri naturali, della guerra che colpiscono con maggiore frequenza il pianeta. Senza considerare problemi meno "eccezionali" quali lutti, separazioni, povertà, malattie fisiche che provocano forti reazioni emotive di dolore, paura, senso di impotenza e incertezza.

Il counseling in Italia

Il counseling è emerso in Italia negli ultimi 20 anni, come risposta ad un'utenza che chiedeva di accedere a percorsi brevi di supporto, accoglienza e ascolto, senza sentirsi etichettati da una diagnosi di "malattia" e dover quindi intraprendere anni di una terapia, per di più con un importante peso economico. Essendo, perciò, una professione nuova non è regolamentata da enti governativi, per cui viene organizzata tramite associazioni professionali di categoria che, in modo sempre più unanime, stabiliscono i requisiti di formazione, gli atti caratterizzanti della professione, il codice deontologico, gli ambiti di intervento, ecc.

Secondo Federcounseling, federazione italiana nazionale cui possono aderire tutte le associazioni di categoria che rispondono ai criteri previsti dalla Legge 14 gennaio 2013, n. 4 "*Disposizioni in materia di professioni non regolamentate*", si calcola che, nel 2014, siano quasi 7.000 i counselor iscritti a una delle associazioni di counseling in Italia, nazione di oltre 60.782.000 di abitanti.

Paese, l'Italia, che, secondo l'Ordine Nazionale degli Psicologi, detiene il primato europeo per il numero di psicologi: 90.000. Comprensibile, quindi, che attualmente in Italia il counseling lotti fortemente per la sua legittimazione culturale e politica, rispetto alla consolidata professione di psicologo. Attualmente, infatti, rimane aperto il dibattito tra l'Ordine degli Psicologi e le Associazioni Professionali di Categoria di Counseling, anche sul piano legale, oltre che quello di immagine. Scontro che sembra ricalcare i pesanti contrasti che gli stessi psicologi subirono dall'Ordine dei Medici negli anni '70, del secolo scorso. Tanto è vero che oggi, gli psicologi in Italia tendono verso un taglio professionale sempre più di tipo sanitario, occupandosi di diagnosi, ricerca e psicopatologia, lasciando "involontariamente", secondo alcuni, lo spazio ad altre professioni d'aiuto come appunto il counseling.

Un passo in avanti dal punto di vista legislativo per il counseling riguarda la legge n. 4 del 14 gennaio 2013, come spiega il Presidente dell'AssoCounseling Lucia Fani:

“La legge 4 conferisce alle associazioni di categoria la possibilità di iscriversi al Ministero dello Sviluppo Economico (MISE) a condizione che queste presentino tutti i requisiti di cui agli artt. 2, 5, 6 e 7 della suddetta Legge. Possono organizzarsi in associazioni di categoria quelle professioni che non siano organizzate in Ordini, Albi e Collegi, con esclusione delle professioni sanitarie e delle attività e dei mestieri artigianali, commerciali e di pubblico esercizio disciplinati da specifiche normative...[...].La Legge 4 non riconosce le professioni non regolamentate ma conferisce ai professionisti (di cui all'art. 1 della stessa Legge), la possibilità di organizzarsi attraverso le associazioni di categoria” (Fani, 2014).

L'organizzarsi di Associazioni Professionali di Categoria, i provvedimenti di Legge hanno fatto sì che il counseling in Italia progredisse sempre più con passo deciso sia negli ambiti considerati “sani”, come quelli aziendali, sportivi e scolastici, che in ambiti privati e pubblici sia con individui che con gruppi. A livello territoriale sempre più spesso si formano collaborazioni proficue con psicologi e psicoterapeuti i quali ritengono che queste sinergie siano una risorsa preziosa per l'utenza e per il professionista.

Certamente l'ingresso del *FederCounseling* nella *European Association for Counselling* (EAC) è un nuovo e concreto segnale di legittimazione culturale per questa professione in Italia.

Infatti per ottenere la certificazione di counselor professionista da parte delle associazioni professionali riconosciute in Italia si deve seguire un iter formativo verificabile e rispondente ai requisiti definiti in accordo con la *European Association for Counselling* (EAC) e *Federcounseling*. I requisiti minimi sono: diploma di maturità quinquennale o di titolo equipollente; il possesso di un diploma presso una scuola di counseling il cui corso triennale rilasciato dalle Associazioni di Categoria riconosciute, la certificazione di una formazione personale, la certificazione dell'effettuato tirocinio pratico in counseling. Una volta verificato il possesso dei requisiti minimi, l'aspirante deve sostenere e superare un esame di valutazione professionale, presso l'associazione di categoria scelta. Una volta ottenuta la certificazione rimane d'obbligo l'aggiornamento professionale per tutto il tempo in cui viene esercitata l'attività, pena la perdita della certificazione.

Counseling e la salute mentale negli U.S.A.

Il Dipartimento del Lavoro degli Stati Uniti d'America ha contato 115.580 *mental health counselors* nel 2013, senza contare il gran numero dei counselor di orientamento scolastico, counselor di dipendenze a sostanze e counselor di comunità riabilitative, i quali, sommati tra loro, arrivano a più di 200.000 professionisti counselor negli U.S.A. L'Amministrazione di Servizi per l'Abuso di Sostanze e la Salute Mentale ha calcolato nel 2009 che ben un americano su cinque ha sofferto di un disagio mentale. Secondo l'autorevole rivista economica *U.S. News and World Report*, si prevede una crescita del 28.5% entro il 2022 della professione del counseling, crescita che si traduce in 36.700 nuovi posti di lavoro. L'associazione di categoria *American Counseling Association* (ACA) detiene il primato di associati, con i suoi 55.000 iscritti nel gennaio 2015.

La prima legge abilitante la professione di counseling negli U.S.A. risale al 1976 nello Stato di Virginia. Da allora ha ottenuto lo stesso riconoscimento e quasi la stessa regolamentazione in tutti i cinquanta Stati, come prevedono le leggi federali. Il counseling statunitense ha già combattuto e vinto molte battaglie culturali, scientifiche e legali per conquistare un ruolo centrale a favore della salute mentale e del benessere, al punto che la parola "counselor" è diventata quella più comunemente usata per identificare le professioni d'aiuto, superando perfino titoli come *psychologist*, *therapist* o *psychoanalyst* nel linguaggio comune.

Mentre in Italia il termine *counseling* è generalmente sconosciuto dal cittadino medio, negli USA il counselor è subito identificabile come una figura che opera nel campo della salute mentale e del benessere, altamente qualificata con un solido percorso di formazione che prevede una laurea quadriennale, un Master di due anni in counseling oltre a un minimo di 2.000 ore di lavoro clinico supervisionato. Una volta ottenuta la licenza e la certificazione nello Stato in cui si opera, rimane d'obbligo l'aggiornamento professionale per tutto il tempo in cui viene esercitata l'attività, pena la perdita della licenza.

Secondo l'*American Counseling Association (ACA)*, grazie al lavoro comune da parte di delegati di oltre 31 associazioni di counseling, è stata prodotta la seguente definizione unificata di counseling: *Il counseling professionale è un rapporto professionale che potenzia individui, famiglie e vari gruppi per raggiungere salute mentale, benessere, istruzione e obiettivi professionali (ACA, 2012)*. Inoltre gli associati ACA devono impegnarsi nello sviluppo della propria professione di counseling promuovendo una visione positiva e possibilista dell'essere umano, piuttosto che sulla sua psicopatologia. Nonostante ciò, a differenza dei colleghi italiani, i counselor americani sono abilitati nella diagnosi e nella cura delle malattie mentali, analogamente come i loro colleghi psicoterapeuti, pur mantenendo un approccio centrato sul cliente.

Il pieno riconoscimento legislativo del counseling negli U.S.A. ha creato un'identità professionale stabile e riconoscibile per i clienti e per la comunità professionale e scientifica. Rispetto ad una seduta di psicoterapia, un colloquio di counseling generalmente corrisponde ad un costo minore e un percorso più breve (anche se esistono psicoterapeuti che fanno terapie brevi e counselor che lavorano con il cliente per periodi lunghi), inoltre i costi di un percorso di counseling sono rimborsabili dall'assicurazione sanitaria.

Di contro però i counselor si ritrovano all'interno di una professione sanitaria nella quale molto tempo viene dedicato – per alcuni sprecato – alla ricerca di una diagnosi, richiesta dalle compagnie assicurative, con il conseguente smistamento di carta e gestione della burocrazia dentro la quale il counselor si scopre ingabbiato dalle esigenze del mercato. Interessante si fa qui l'analogia del counselor americano con lo psicologo italiano, entrambi si ritrovano ad operare nell'ambito sanitario.

Nel 2012, la rivista *Counseling Today*, ha pubblicato un'inchiesta sul futuro del counseling negli Stati Uniti e nel mondo, il counselor Barbara Herlily, ha affermato che le disparità di potere e di privilegio nel mondo non potranno essere ignorate ed è probabile che il movimento della giustizia sociale avrà sempre più forza e diventerà più internazionale. Secondo lei, ci sarà un allontanamento dalle teorie esistenti che enfatizzano i bisogni dell'individuo, della coppia e delle famiglie, per avvicinarsi alle teorie sistemiche che affrontano i disagi sociali, come il flusso immigratorio e la condizione femminile, e favoriscono maggiore benessere a livello globale. Questo fa immaginare molteplici prospettive per la professione di counselor nelle molteplici nuove forme di relazione d'aiuto.

Conclusioni

La professione del counseling rappresenta una risorsa ricca di possibilità e un veicolo valido per favorire sistemi di aiuto in grado di affrontare il malessere emotivo e mentale a livello nazionale, europeo e mondiale. Contrariamente a quanto si pensi, le realtà più disperate non necessitano soltanto della soddisfazione dei bisogni primari. Per ricostruire un'identità, un futuro, una speranza, percorsi di accoglienza, ascolto e empatia rappresentano grandi motori per avviare processi di cambiamento e di autodeterminazione. Il counseling in Italia potrà godere delle lezioni preziose impartite dall'esperienza americana mentre mira ad una collaborazione e una sinergia proficua nell'ambito del counseling europeo. Il riconoscimento istituzionale del valore della salute mentale incoraggia una visione del benessere come ingrediente fondamentale nella formazione dell'individuo, della comunità e dei cittadini del mondo di domani.

Bibliografia

Rogers Carl, *La terapia centrata-sul-cliente*, Psycho di G. Martinelli, Firenze, 1970.

Mearns David, Thorne Brian, *Counseling Centrato sulla Persona*, Erickson, Trentino, 2006.

May Rollo, *L'Arte del Counseling*, Astrolabio, Roma, 1989.

Sitografia

American Counseling Association – Office of Public Policy and Legislation, *The Effectiveness and Need for Counseling Services*, 2011: www.counseling.org/docs/public-policy-resources-reports/effectiveness_of_and_need_for_counseling_2011.pdf?sfvrsn=2

American Counseling Association, *2014 Year in Review*, 2014: www.counseling.org/about-us/2014-year-in-review

Best Health Care Jobs: Mental Health Counselor, in US News and World Report 2015: <http://money.usnews.com/careers/best-jobs/mental-health-counselor>

British Association of Counselling and Psychotherapy, *Attitudes to Counselling and Psychotherapy, Survey*, 2014: www.bacp.co.uk/admin/structure/files/pdf/13381_attitudes%20survey%202014%20key%20findings.pdf

Counselor-License, *Psychologist vs. Counselor*, 2015: www.counselor-license.com/articles/psychologist-vs-counselor.html#prefilter

FederCounseling: *Chi siamo*, 2014: www.federCounseling.it/chi-siamo.asp

Doward Jamie, *One in Five Brits has consulted a counsellor or a psychotherapist*, The Guardian, 1 agosto 2010: www.theguardian.com/society/2010/aug/01/counselling-psychotherapy-survey

Fani Lucia, *AssoCounseling incassa il parere favorevole del Ministero della Salute*, sito AssoCounseling, 15/04 2014: www.assocounseling.it/approfondimenti/articolo.asp?cod=990

Shallcross Lynne, *Global Influence*, Counseling Today, June 1, 2013: <http://ct.counseling.org/2013/06/global-influence/>

Shallcross Lynne, *What the future holds for the counseling profession*, Counseling Today, March 1, 2012: <http://ct.counseling.org/2012/03/what-the-future-holds-for-the-counseling-profession/>

National Board for Certified Counselors International, *Professional Counselors*, 2012:
www.nbccinternational.org/Who_we_are/Professional_Counseling

National Health Service (NHS), *Attitudes Towards Mental Illness: Survey Report*, 2011:
www.hscic.gov.uk/catalogue/PUB00292/atti-ment-illn-2011-sur-rep.pdf

Remley P. Theodore, Jr., *Il riconoscimento della professione di counseling secondo il governo degli Stati Uniti d'America*, sito AssoCounseling, 10/03/2013:
www.assocounseling.it/approfondimenti/articolo.asp?cod=872&cat=APPRO&titlenav=Articoli&page=4

Valleri Tommaso, *Il counseling professionale*, Profiling – il Profilo dell'Abuso, anno 1, numero 1, 2010: www.onap-profiling.org/il-counseling-professionale/

U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, National Center for Health Workforce Analysis, *The U.S. Health Workforce Chartbook, Part IV, Behavioral and Allied Health*, Rockville, Maryland; 2013:
<http://bhpr.hrsa.gov/healthworkforce/supplydemand/usworkforce/chartbook/chartbookpart4.pdf>

Santarpia Valentina, *Troppi psicologi, "Ci vuole il numero chiuso"*, in Corriere della Sera, 9 gennaio 2014: www.corriere.it/scuola/14_gennaio_09/facolta-psicologia-collasso-ci-vuole-numero-chiuso-21074bf0-793d-11e3-a2d4-bf73e88c1718.shtml

World Health Organization, *WHO Mental Health Atlas, Country Profiles 2011*, 2012:
www.who.int/mental_health/evidence/atlas/profiles/alb_mh_profile.pdf?ua=1

www.who.int/mental_health/evidence/atlas/profiles/nga_mh_profile.pdf

www.who.int/mental_health/evidence/atlas/profiles/som_mh_profile.pdf

www.who.int/mental_health/evidence/atlas/profiles/som_mh_profile.pdf