

# **Relazioni d'aiuto in ambito psicologico: il Counseling Psicologico e la Psicoterapia**

## **Cos'è una relazione d'aiuto in ambito psicologico**

È una particolare relazione che si instaura tra uno o più professionisti psicologi e uno o più clienti (o pazienti), che vi si rivolgono per ottenere aiuto in vari campi, riguardanti la propria sfera psicologica, e talvolta psico-fisica.

La relazione si basa su un contratto, in forma scritta o verbale, proposto dal professionista e liberamente condiviso dal cliente/paziente, e sulle competenze che il professionista offre. Il contratto è un modo di assicurare che entrambe le parti inizino una relazione d'aiuto con chiarezza circa i suoi scopi e la sua durata. Si tratta dunque di una relazione non paritaria, nella quale un professionista psicologo fornisce una prestazione professionale, sotto forma di relazione d'aiuto, in cambio del pagamento di una parcella. In nessun caso, tale relazione può essere assimilata ad una relazione di amicizia o di amore, nonostante in essa possano verificarsi, ed anzi tale eventualità è auspicabile, scambi affettivi.

Qualunque superamento dei confini definiti all'atto dell'instaurarsi della relazione costituisce una violazione del setting (per setting si intende tutto l'insieme delle regole, gli spazi fisici e i tempi in cui viene stabilita la relazione d'aiuto). Tra le regole che vengono stabilite in un setting di aiuto psicologico, vi sono: la durata e la frequenza delle singole sedute; la forma di pagamento; la gestione delle sedute cancellate; l'eventualità di contattare il professionista al di fuori del setting; la riservatezza; la gestione della chiusura del trattamento. Queste, e altre eventuali regole vengono comunicate e talvolta decise insieme al cliente/paziente all'inizio o durante il trattamento. Vi sono sette basilari forme di aiuto: 1) dare informazioni; 2) azione diretta; 3) insegnamento e direzione; 4) sistemi di cambiamento; 5) difesa; 6) fornire delle verifiche di ritorno e 7) agevolazioni. Nell'ambito delle relazioni d'aiuto, il Counseling è una forma di agevolazione, mentre la Psicoterapia è primariamente un sistema di cambiamento, e talvolta una forma di insegnamento e direzione.

## **Il counselor come agevolatore nella relazione d'aiuto**

Agevolare significa "aiutare gli individui verso il superamento degli ostacoli alla loro crescita personale, ovunque questi possano incontrarsi" (Associazione Psicologica Americana) ed è "un processo di potenziamento, concepito per aiutare un individuo ad accettare la propria vita così com'è ed in ultimo a crescere verso una maggiore maturità attraverso l'apprendimento ad assumere responsabilità e a prendere decisioni per conto proprio" (Anne Jones). Un agevolatore non valuta, non dà sostegno, non interpreta, non fa indagini e non dà soluzioni.

Secondo l'Enciclopedia Italiana Treccani, "nella psicoterapia, e in particolare con riferimento a casi di disadattamento e di disturbi psichici di natura non grave, il counseling è un tipo di intervento in cui il professionista discute direttamente con il cliente/paziente dei suoi problemi e delle sue difficoltà adattive, propone eventualmente dei test e consiglia comportamenti alternativi".

Il counseling è un'attività di competenza relazionale con mezzi comunicazionali per agevolare l'autoconoscenza attraverso la consapevolezza e lo sviluppo ottimale delle risorse personali per migliorare il proprio stile di vita in maniera più soddisfacente e creativo. Inoltre,

consente di risolvere con autodeterminazione problemi specifici di aspetti decisionali e favorisce l'autocambiamento e il miglioramento del proprio relazionarsi con gli altri.

Il counseling si rivolge non solo a persone sofferenti di disturbi fisici, psicosomatici o psichici, ma anche a persone che si trovano in difficoltà di fronte a problemi esistenziali di vita quotidiana (conflitti, rotture, solitudine, malattie, lutto, depressione, disoccupazione, senso di incapacità o di impotenza) o ancora, in un senso più ampio, a qualsiasi persona o gruppo che ricerchi una migliore espressione del proprio potenziale latente. Il counseling, in altre parole, favorisce una presa di coscienza di quei meccanismi interiori che spesso spingono a comportamenti ripetitivi negativi, a blocchi evolutivi, ad evitamento, ansia e conflitto. Esso non mira solo a spiegare le origini delle difficoltà, bensì a far sperimentare il percorso verso nuove soluzioni e a stimolare un adattamento creativo dell'organismo all'ambiente.

Il counseling psicologico prevede, oltre a quelle menzionate, anche attività di orientamento, sostegno, prevenzione, diagnosi, abilitazione e riabilitazione ed è di pertinenza esclusiva dello psicologo.

## **Compiti dello psicologo**

La legge n. 56 del 18/2/89 ha definito la professione di psicologo ed ha istituito l'Albo degli Psicologi, a livello regionale (Ordine degli Psicologi del Lazio: [www.ordinepsicologilazio.it](http://www.ordinepsicologilazio.it)).

Nell'articolo 1 della legge viene definita la professione di psicologo: *1. La professione di psicologo comprende l'uso degli strumenti conoscitivi e di intervento per la prevenzione, la diagnosi, le attività di abilitazione-riabilitazione e di sostegno in ambito psicologico rivolte alle persona, al gruppo, agli organismi sociali e alle comunità. Comprende altresì le attività di sperimentazione, ricerca e didattica in tale ambito.*

Nell'articolo 3 si stabilisce l'esercizio dell'attività psicoterapeutica: *1. L'esercizio dell'attività psicoterapeutica è subordinato ad una specifica formazione professionale, da acquisirsi, dopo il conseguimento della laurea in psicologia o in medicina e chirurgia, mediante corsi di specializzazione almeno quadriennali che prevedano adeguata formazione e addestramento in psicoterapia, attivati ai sensi del decreto del Presidente della Repubblica 10 marzo 1982, n. 162, presso scuole di specializzazione universitaria o presso istituti a tal fine riconosciuti con le procedure di cui all'art. 3 del citato decreto del Presidente della Repubblica. 2. Agli psicoterapeuti non medici è vietato ogni intervento di competenza esclusiva della professione medica. 3. Previo consenso del paziente, lo psicoterapeuta e il medico curante sono tenuti alla reciproca informazione.*

## **La psicoterapia come intervento di trasformazione della personalità**

Diversamente dall'intervento psicologico, la psicoterapia lavora sulle strutture psichiche profonde, con lo scopo di operarne una trasformazione. Lo psicoterapeuta è un professionista avente una formazione di base legata ad una determinata scuola di pensiero, con i suoi propri metodi e tecniche, nonché con una specifica visione dell'individualità umana. Aree di intervento della psicoterapia sono: disagi, sofferenza psichica e disturbi patologici legati alla struttura della personalità. Le aree della psicoterapia e del counseling talvolta si sovrappongono, ma, mentre l'intervento di counseling attiene alla crescita, alla prevenzione e allo sviluppo della personalità, a questioni educative e di orientamento professionale, la psicoterapia affronta la complessità del funzionamento intrapsichico a livello profondo e pertanto richiede un impegno intensivo nonché una preparazione più approfondita del professionista psicologo.