

## II.

### *La pratica del counseling*

Benedetta Turco\*

#### 1. *Introduzione*

La pratica del counseling indagata ci pone di fronte ad una professione che si basa sull'empatia, sull'accoglienza, sulla relazione d'aiuto nella quale sono coinvolti i counselor intervistati e i clienti, ovvero chi ha bisogno di sostegno, di ascolto (attivo), di accompagnamento verso un obiettivo da raggiungere tramite le proprie risorse individuali. L'attenzione dei counselor è volta al supporto della capacità del cliente di guardare alle proprie difficoltà e incertezze in modo nuovo, puntando sugli aspetti positivi e su quanto è in grado di fare.

Nella loro attività quotidiana i counselor coniugano il 'saper fare' (le competenze tecniche e metodologiche) e 'l'essere' (la presenza autentica e l'empatia) all'interno della caratteristica relazione di aiuto che distingue la professione. Durante l'attività si combinano l'uso di tecniche, come l'ascolto attivo o le capacità di accompagnare i clienti nei loro processi di riflessione e crescita, con le qualità personali come l'autenticità, la presenza emotiva. Saper fare ed essere si intrecciano continuamente per stabilire una connessione profonda e significativa con i clienti e per offrire loro un supporto efficace dal punto di vista metodologico e umano.

Nella relazione di counseling, il counselor cerca di trovare un equilibrio tra vicinanza e distanza. Questo equilibrio è fondamentale per affiancare il cliente nel prendere coscienza delle proprie emozioni e dei bisogni necessari per intraprendere un percorso di cambiamento. Tuttavia, questo processo presenta sfide non solo per il cliente, ma anche per il counselor.

Da un lato, i counselor devono mantenere ben definito il confine della relazione professionale. Questo significa essere empatici e presenti, senza oltrepassare il limite che separa il supporto professionale dall'eccessivo coinvolgimento personale. Rispettare il confine è essenziale per garantire l'efficacia e l'integrità del processo di counseling. Dall'altro lato, i

---

\* Assegnista di ricerca presso l'Università di Cassino e del Lazio Meridionale, phd in Sociologia e servizio sociale.

counselor possono sperimentare il timore di utilizzare un linguaggio che potrebbe creare contrasti disciplinari. Questo avviene perché il counseling si colloca spesso all'intersezione di varie discipline, come la psicologia, il coaching e altre forme di supporto. I counselor devono quindi essere attenti a come comunicano e a come interpretano le esigenze dei clienti, per evitare di invadere territori che richiedono competenze specifiche di altre professioni.

In sintesi, la relazione di counseling vive un delicato equilibrio: la gestione della vicinanza emotiva senza oltrepassare i confini professionali, l'utilizzo di un linguaggio che rispetti le distinzioni disciplinari. Questa complessità richiede ai counselor di essere non solo tecnicamente competenti, ma anche riflessivi e consapevoli delle dinamiche interpersonali e professionali che caratterizzano il loro lavoro.

Dalle esperienze dei counselor intervistati è, inoltre, emerso che essi utilizzano un differente *modus operandi* che possiamo collocare su un asse contraddistinto da due polarità: una standardizzata e una personalizzata. La scelta di una condotta rispetto all'altra è definita esclusivamente dalle attitudini e dalle abilità che i counselor mescolano insieme a partire dalle conoscenze e competenze acquisite nei percorsi formativi e dalle loro esperienze professionali. In questo modo i professionisti possono stabilire quale tecnica utilizzare per favorire il percorso di crescita del cliente.

## *2. Il punto di vista dei counselor sulla pratica del counseling*

La pratica del counseling è qui chiarita e delineata partendo dalle esperienze, dai vissuti, dalle osservazioni e dai punti di vista di chi questa professione la mette in atto quotidianamente. La maggior parte dei counselor coinvolti nella ricerca, alla domanda «Come descriveresti l'attività di counseling?», offre una versione analoga di tale narrazione la quale può essere ben racchiusa nelle parole di uno dei soggetti intervistati:

*Il counseling è una professione di accompagnamento che consente alla persona di tirar fuori risorse, di conoscersi meglio, di avere consapevolezza del punto in cui si trova, perché è facoltà del cliente decidere responsabilmente se vuole rimanere dov'è o vuole fare dei passi avanti. A me è capitato, [...] che un cliente ha capito che oltre un tot di progresso non intendeva andare in quel momento. Quindi mi sono resa disponibile per eventuale ripresa di percorso con altri obiettivi o per eventuale invio ad altri professionisti [...]. Li ho sempre rassicurati sul*

*fatto che andava bene qualunque cosa scegliessero, purché fosse chiaro cosa stavano effettivamente scegliendo* (15 BT, F, 59, laurea, centro, piccolo comune, attività secondaria).

La pratica del counseling ha un significato specifico che rientra nei canoni della relazione d'aiuto professionale. Uno degli elementi che caratterizzano il counseling rispetto al consiglio è che la relazione si svolge con un esperto il cui compito è supportare e finalizzare la ricerca di una strategia per rendere possibili scelte o modifiche (Pagani, 1998). Non è una pratica tra pari, non si tratta quindi di offrire consulenze o consigli e neppure esercitare pressioni per indirizzare verso tipi di comportamenti più adeguati in base alle circostanze vissute (Fulcheri, 2005).

L'intervento del counselor consiste nel supportare e accompagnare il cliente nel comprendere i propri sentimenti, atteggiamenti e comportamenti. Ciò avviene riconoscendo nel cliente una persona responsabile e capace di trovare le possibili soluzioni contribuendo, così, al suo percorso di crescita e apprendimento. Il ruolo non direttivo del counselor, quindi, lascia spazio all'autonomia del cliente che comprende come ascoltare se stesso e i propri bisogni evitando consigli personali e interpretazioni che possono, al contrario, incrementare lo stato di dipendenza dagli altri (Fulcheri, 1989). È qui che ritroviamo le teorie di Carl Rogers il quale individua le attitudini e competenze del buon counselor nella corretta empatia, nel calore non possessivo e nell'autenticità (Rogers, 2013), ovvero in ciò che riconosciamo come le abilità relazionali di base.

Saper attivare queste competenze, grazie alla formazione ricevuta, consente di delineare al meglio la pratica del counseling e il modo in cui si incarna la professione. Il saper fare counseling e l'essere un counselor sono due piani della professione che si avvicinano tra loro tanto che alcuni intervistati affermano di non sentire più la necessità di spiegare a parole ciò che possono dimostrare con il proprio comportamento quotidiano. Certo essi sono professionisti che svolgono un lavoro, ma prima di tutto "sono counselor", in quanto ciò che professano non è un semplice lavoro ma è un modo autentico di vivere. Una counselor specifica «sono io la prima che testimonia le cose che uso nella mia pratica quotidiana. Aiuto le persone, anche le amiche o le persone che incontro e [...] faccio da specchio e divento testimone di un modo diverso, più funzionale, felice. [...] è una posizione esistenziale consapevole»<sup>1</sup>. L'autenticità, ovvero l'essere un soggetto che ripropone e allinea i propri valori personali con

---

<sup>1</sup> 16 BT, F, 55, laurea, nord, grande comune, attività principale.

quelli professionali, potrebbe essere considerata come uno degli obiettivi del counseling, un percorso di ricerca che parte dalla conoscenza di sé per giungere alla realizzazione più profonda della propria personalità, andando oltre la superficialità, il momentaneo, l'imitazione (Jaspers, 1950). In questo caso, l'autenticità non è solo un obiettivo da far raggiungere al cliente ma è l'essenza stessa del counselor per una esistenza più armonica e felice che testimonia la sua identità professionale nel suo essere quotidiano.

Un altro elemento che potrebbe essere indicativo della pratica del counseling è legato al corpo e, in particolar modo, al processo di cambiamento fisico, posturale ed estetico che questo percorso della relazione d'aiuto mette in atto. È una pratica che consente di avvicinarsi all'altra persona lasciando lo spazio necessario di cui quest'ultima ha bisogno per sentirsi accolta, per sentire che ha uno spazio proprio nel mondo e far sì che avvenga quel click interiore che può riversarsi anche esteriormente nella corporeità. Infatti, dichiara una counselor, che

*vedi proprio il cambiamento fisico nella postura, la faccia, gli occhi, le labbra, il rilassamento della parte della mascella. Tu vedi una persona all'inizio molto rigida e molto chiusa, anche con le parole e la porti piano piano a capire [il problema] [...]. A volte in studio mi è successo di persone che sono venute solo a piangere per 50 minuti. Se una persona ha necessità di piangere, non faccio niente. Però poi quando esce, mi ringrazia e sorride. Oppure persone che, dopo due o tre sedute, ti vomitano l'impossibile. [...] Prima non si curavano e poi iniziano a truccarsi un po' di più, l'uomo a mettersi un po' più carino. Anche questo è una presa di consapevolezza (19 BT, F, 52, laurea, sud, piccolo comune, attività principale).*

Come dichiarato dalla counselor, le esperienze dei clienti durante gli incontri possono essere differenti in quanto caratterizzate dalla personale consapevolezza del modo in cui stanno affrontando la propria esistenza e il proprio essere-nel-mondo (Heidegger, 1976). L'ambiente protetto, nel quale si sviluppa la relazione d'aiuto, rivela non solo quanto è detto attraverso la parola ma anche lo stato emotivo del cliente che riversa nella sua postura e nel suo apparire la confusione, le difficoltà, le insicurezze che vivono in sé. Il linguaggio corporeo è, infatti, l'espressione dei sentimenti personali. Se il cliente acquisisce maggiore consapevolezza di sé, di conseguenza, la assimila anche il suo corpo in ogni momento del proprio vissuto e, in questo modo, ogni scelta diventa possibile (Clarkson, 2012).

L'indagine effettuata ci permette di individuare tre elementi

fondamentali: l'ascolto, il benessere e la distanza. Focalizzare l'attenzione su questi aspetti della pratica del counseling consente di trovare nuove strade per poterne diffondere la cultura in un contesto, come quello italiano, in cui i confini di tale professione sono sì ben definiti<sup>2</sup> ma non sono ancora ben compresi dalla realtà sociale. Sono aspetti distinti, ma fortemente interconnessi, che ci permettono di affrontare nel concreto la stretta relazione tra professionista e cliente durante un percorso di counseling. È un rapporto che oscilla costantemente tra vicinanza e distanza, affinché il cliente possa sperimentare quel «bisogno di umanità, di un incontro umano, di qualità umana, di alfabetizzazione emotiva»<sup>3</sup> senza che ci sia una sovrapposizione tra i suoi vissuti e quelli del professionista. È, inoltre, un rapporto attraverso il quale si cerca di far raggiungere a quest'ultimo uno stato di benessere (Branco, Patton-Scott, 2020; Myers, Sweeney, 2008) mediante l'ascolto ricevuto (ma che si concede anche a se stesso) che può portare ad una maggiore consapevolezza di sé, delle proprie capacità e dei propri limiti. L'ascolto, afferma una counselor, «è la *conditio sine qua non*, nel senso che senza ascolto non è possibile instaurare una relazione di counseling perché l'ascolto è accogliere e accettare la persona con quello che porta, senza mettere nulla di proprio soprattutto all'inizio»<sup>4</sup>. In questo modo «l'ascolto diventa ascolto attivo, empatico, è dare importanza a quello che porta la persona, come lo porta, al fatto che ne parli, al fatto che non ne parli. L'ascolto è un catalizzatore di tutto quello che può emergere dalla persona, dal contattare le proprie emozioni, da imparare a riconoscerle, dal fatto di mettersi al centro della scena, proprio perché c'è una persona che è lì con te»<sup>5</sup>. Nello spazio in cui nasce e progredisce la relazione counselor-cliente, inoltre, si evince un altro elemento che accompagna tale percorso, il silenzio, «perché riuscire a stare con qualcuno in silenzio, o con se stessi» – continua l'intervistata – «magari escono lacrime o sorrisi incredibili, perché il silenzio arriva di solito dopo che qualcosa di importante è stato toccato»<sup>6</sup>. È qui che inizia il percorso verso il raggiungimento di un benessere che non è più solo fisico e mentale ma

---

<sup>2</sup> I Counselor si occupano di salutogenesi e di prevenzione del malessere, mai patogenesi; si occupano di problemi del qui e ora del vissuto dei clienti; non di disturbi di personalità o afferenti ad un quadro clinico tipico di una persona malata, non formulano diagnosi né test diagnostici.

<sup>3</sup> 2 AM, F, 55, diploma, centro, grande comune, attività secondaria.

<sup>4</sup> 15 AC, F, 59, laurea, nord, medio comune, attività secondaria.

<sup>5</sup> Ibidem.

<sup>6</sup> Ibidem.

anche emotivo (American counseling Association, 2014): dare voce alle proprie sensazioni ed emozioni è sì difficoltoso e complesso, tuttavia è possibile farlo proprio all'interno di una relazione di fiducia come quella tra counselor e cliente. Se il primo è «in grado di ascoltarti, anche tu (cliente) sei in grado di ascoltare l'altro; se sei in grado di ascoltare te stesso sei in grado di ascoltare l'altro. E diciamo che le relazioni acquistano un livello diverso di profondità e di intimità»<sup>7</sup>.

Ottenere la giusta distanza nella relazione d'aiuto non è immediato, né automatico, perché il counselor deve iniziare a conoscere il cliente. Il risultato si raggiunge, perciò, progressivamente.

Dalle interviste raccolte emergono diversi elementi che possono aiutare il counselor a definire tale confine:

1. il digitale, ove utilizzato, crea un limite inevitabile tra le parti coinvolte;
2. la prossemica ovvero il posizionamento fisico del counselor, il suo modo di sedere, di stare nello spazio condiviso e la postura maggiormente composta può riportare alla giusta distanza già durante l'incontro;
3. la formazione permanente e un costante lavoro personale consentono di metabolizzare e superare le esperienze della vita personale in quanto, afferma una counselor «mi accorgo subito se un evento che mi porta un cliente va a toccare la mia vita e se mi tocca vuol dire che devo lavorare ancora su quella situazione. Quindi a quel punto devo andare in supervisione»<sup>8</sup>.

I professionisti, come appena dichiarato, possono cercare supporto attraverso la consulenza personale (supervisione) per elaborare e affrontare questioni come il controtransfert e le difficoltà che potrebbero influenzare il loro lavoro con i clienti (Merriman, 2015)<sup>9</sup>.

---

<sup>7</sup> 7 BT, 39, laurea, centro, medio comune, attività primaria.

<sup>8</sup> 16 AM, F, 48, diploma, centro, medio comune, attività secondaria.

<sup>9</sup> Un counselor con una formazione successiva acquisisce la qualifica di supervisore, necessaria per assistere un professionista nella definizione e messa a punto di un piano di benessere che affronti obiettivi personali e professionali, aiutandolo al contempo a prevenire i rischi del burnout e al deterioramento (Callender, Lenz, 2018, Cummins et al., 2007). I supervisori nel sostenere e aiutare i counselor a raggiungere un maggiore livello di autoconsapevolezza e apertura (Callender, Lenz, 2018).

### 3. *Elementi costitutivi della pratica del counseling*

Dalle interviste effettuate si evince come i counselor sperimentano una certa difficoltà nel descrivere adeguatamente il loro operato. Tale difficoltà è legata al trovare da un lato una terminologia che non rimandi ad altre professioni e, dall'altro, una narrazione che non sia costruita su ciò che il counseling non è<sup>10</sup>.

Nel descrivere la pratica del counseling, una professionista intervistata afferma, difatti, che è un'attività di cura «anche se devo fare attenzione a utilizzare questa parola, cura, perché magari vengono curati i pazienti, però, nel senso più ampio della parola, c'è già l'ascolto»<sup>11</sup>. Restando sul tentativo di autodefinirsi come professionista del benessere, qualcuno, ha scelto di sottolineare ciò che non è e ciò che non fa. Pertanto, il counseling è definito come «un'attività non sanitaria che opera in ambito socioculturale, nel sociale per diffondere la cultura del rispetto dell'altro, della comunicazione efficace e non aggressiva, non violenta. [...] Quindi è un'attività che non medicalizza, è una modalità non giudicante, non interpreta il problema degli altri, ascolta»<sup>12</sup>.

Il linguaggio è un elemento di grande importanza in quanto è un segno di appartenenza ad una specifica realtà sociale e, in questo caso, ad una determinata formazione sociale e identità professionale. Secondo la sociologia esistenziale il linguaggio «non è un'astratta ideologia di classe, ma il concreto modo di nominare e interpretare le cose che costituiscono un raggruppamento sociale» (Tognonato, 2018: 28). Il counselor, quindi, assume norme e comportamenti che gli consentono di essere parte di una specifica categoria professionale che, tuttavia, non è riconosciuta come tale da una parte dei professionisti che si occupano del benessere della persona. Tale deprivazione identitaria, imposta dall'esterno, incrementa nei counselor un senso di esclusione dall'ambito professionale e, pertanto, ne consegue una maggiore difficoltà nel descrivere la pratica del counseling che si ritrova ad essere nascosta, mimetizzata ed esplicitata per ciò che 'non è'.

Il counseling, nato con F. Parsons nel 1908 e ridefinito in chiave deontologica con C. Rogers, risulta essere in modo chiaro un'alternativa alla psicologia ufficiale di stampo positivista tanto da consentirgli di

<sup>10</sup> Dal punto di vista soggettivo uno degli elementi che ha portato ad una ridefinizione della narrazione sul proprio operato è il timore di utilizzare un linguaggio che afferisce ad altre professioni.

<sup>11</sup> 14 AC, F, 58, diploma, centro, piccolo comune, attività principale.

<sup>12</sup> 10 BT, F, 62, diploma, sud, piccolo comune, attività primaria.

assumere una connotazione propria all'interno delle professioni d'aiuto, in particolar modo all'estero. Come sottolinea l'ultima counselor citata, questa pratica professionale crea una netta distanza con l'approccio medico e assume una fisionomia e strumenti propri sia in termini di approccio all'umano e sia nella dimensione di intervento durante il quale la persona, nella sua interezza, è coinvolta come soggetto (Campagnoli, 2011). Andando ancora più in profondità e cercando di rimarcare dei confini identitari si sottolinea come il counselor non faccia diagnosi (Sims, 1997). Tale dichiarazione è divenuta un mantra per i counselor intervistati.

Questi ricordano costantemente qual è il proprio punto di partenza nei confronti di chi ha bisogno di essere ascoltato e accompagnato per un certo tratto della vita. Il compito è fare un'osservazione «pulita grazie al lavoro su di sé che lo ha reso in grado di consapevolizzare le sue distorsioni percettive» (Campagnoli, 2011: 32).

Un secondo elemento è contrassegnato, invece, dal bisogno di formazione per progredire nel proprio percorso non solo personale ma soprattutto professionale. Il counselor spesso sente la necessità di questo bisogno di crescita, di non fermarsi, di conoscere e apprendere per non intorpidire e assopire il proprio strumento di lavoro, ovvero se stesso. Tale aspetto emerge in alcune interviste in cui si sottolinea come a volte i counselor vivano delle difficoltà che nascono da una realtà sociale che è sempre più veloce, in continuo cambiamento, e in cui i clienti, soprattutto se adolescenti o giovani, hanno una chiave di lettura diversa del mondo in cui vivono. Una counselor dichiara:

*Io non lavoro con adolescenti perché sento di avere delle carenze, perché credo che veramente sia un mondo che in questo momento sta galoppando. Ecco, su questo tipo di cliente sarebbe molto importante anche la formazione più teorica, perché tutto quello che riguarda il mondo dei giovani – a partire dai social – si è stravolto un po' tutto, quindi anche la formazione, l'innovazione, un adeguamento rispetto a quelle che sono delle tematiche, delle dinamiche che cambiano profondamente. Quindi sai, se tu non sai di che cosa stai parlando, è vero che puoi comunque agevolare l'altro, però è un po' più difficile adesso comprendere questa tipologia di soggetti, non è facile (8 AC, F, 53, laurea. Centro, comune non dichiarato, attività secondaria).*

Linguaggio e formazione sono gli elementi distintivi per la pratica del counseling. Dalle dichiarazioni emerge che la professione della relazione di aiuto apre tantissime porte sul mondo interiore dei clienti che sono qui e

ora, in uno spazio e in un tempo ben definito. «In realtà noi conosciamo solo una parte di noi stessi» risponde un'intervistata alla domanda «cosa ti piace del counseling?» e aggiunge, «il counseling permette di accrescere la scoperta della nostra persona e spinge le persone a fare quel passo in più che da soli non sarebbero riusciti a compiere, ... Riescono perché il counseling fornisce diverse chiavi di lettura»<sup>13</sup>.

#### 4. Un approccio scelto sull'asse standardizzato – personalizzato

Uno degli intenti di questa ricerca è stato quello di capire chi «è il counselor e quale è il suo ruolo?» per ogni professionista intervistato e «A quale approccio si ispira?» nella propria attività di counseling.

Dalle 61 interviste analizzate si evince come la descrizione fornita dai counselor per delineare il proprio ruolo e il modo in cui affrontano le tante relazioni con i clienti si collocano su un asse che contraddistingue due polarità: da un lato vi sono coloro che applicano le tecniche e i metodi acquisiti dentro contesti formali (studio, azienda, associazione) e agiscono in modo standard nei loro interventi. Dall'altro lato ci sono coloro che personalizzano le tecniche e i metodi appresi perché li integrano con le proprie attitudini e le proprie abilità e applicano quanto appreso anche in contesti informali (parchi, percorsi naturalistici, esperienze di lettura, esperienze teatrali).

I counselor che nelle interviste hanno manifestato un approccio personalizzato adottano un modello pluralistico/umanistico integrato, ovvero che

*ha integrato tutti i vari approcci psicologici: analisi transazionale, psicodinamico, sistemico, relazionale, cognitivo comportamentale, PNL. Questo non è legato alla volontà di sapere tutto ma all'opportunità di avere una cassetta degli attrezzi funzionale che permette di capire la persona che abbiamo di fronte. È importante la relazione, devo essere sufficientemente capace di sintonizzarmi con chi ho davanti a me. È come una danza, un passo a due. Non posso essere rigido ma devo adattarmi ai bisogni del cliente e sviluppare insieme una sintonia. I counselor sono degli artigiani, lavorano di cesello (20 AC, F, 54, laurea, centro, grande comune, attività principale).*

I counselor riconoscono, pertanto, che questo tipo di modello consente

---

<sup>13</sup> 21 AM, F, 52, laurea, sud, medio comune, attività secondaria.

loro di avviare una pratica del counseling accurata e adatta alle numerose tipologie di clienti che possono richiedere aiuto nella comprensione, della realtà sociale in cui sono inseriti. È un atteggiamento dinamico che si affianca ad una prospettiva garante di una visione di apertura verso l'altro e le sue molteplici possibilità. Essi parlano «di accoglienza incondizionata e per saper fare questo è necessaria una grande apertura e, inoltre, il counselor deve evitare il giudizio e mantenere sempre un'oggettività, andare oltre l'apparenza»<sup>14</sup> che non è buonismo, perché il counselor sa mantenere la sua vicinanza su un piano professionale.

Per poter vivere questa relazione professionale, infatti, è fondamentale che ci sia una profonda fiducia reciproca. Il counselor è un professionista che crede nell'essere umano,

*perché si mette a fianco della persona che chiede aiuto e trasmette questa fiducia attraverso l'accoglienza e l'accettazione incondizionata, e quindi vai bene così come sei; è un ascolto attivo fatto di interesse per quella persona, è appassionata dell'essere umano e della vita, è capace di restituire alla persona la gioia di essere ciò che si è e di non dover essere uguale ad altri; è una persona che ha fiducia, è capace di trasmettere fiducia e di mettere l'accento su ciò che funziona, su ciò che è positivo (20 AC, F, 54, laurea, centro, grande comune, attività principale).*

Dalle interviste svolte i counselor si definiscono come un compagno di viaggio che percorre con il cliente un tratto di strada, in cui quest'ultimo sente l'esigenza di apportare un cambiamento significativo alla propria vita. È un cammino durante il quale i counselor, attraverso un lento avvicinamento, riescono a creare un clima empatico, di fiducia e di apertura (Campagnoli, 2011) grazie anche alle tecniche acquisite.

Come anticipato, vi sono alcune tecniche che è possibile utilizzare partendo dalle diverse esperienze (o interessi personali) dei counselor i quali possono integrare alla propria formazione anche altri approcci come psicodramma, psicomotricità, mindfulness, drammaterapia, espressione corporea, bioenergetica, ecopsicologia e altro, in una prospettiva più ampia che sappia adattarsi in maniera proficua al cliente con cui si trovano in relazione.

Posizionandoci sull'altra polarità dell'asse, troviamo quei counselor che non si limitano allo spazio formalizzato e riconoscibile costituito dallo studio. Questi professionisti propongono altri contesti per avere ulteriori opportunità di incontro e per fornire un ventaglio di scelte maggiore ai

---

<sup>14</sup> 7 AM, F, 70, laurea, nord, piccolo comune, attività principale.

possibili clienti. In alcuni casi, ad esempio, sono state utilizzate modalità di counseling in natura con un approccio basato sull'EcoWellness (Reese, Myers, 2012) ossia sulla connessione tra soggetto e natura per favorire l'incremento di uno stato di benessere nel cliente. Un counselor dichiara di svolgere i suoi incontri in

*contesti naturali un po' più selvatici con una immersione un po' più hard, un po' più profonda ... Lo propongo alle coppie perché può essere lo spunto per ascoltarsi, per dirsi delle cose, per scoprire anche come si muove l'altro in una situazione di questo tipo e magari avere anche delle sorprese. Può essere molto utile anche alle famiglie con bambini (1 BT, M, 62, laurea, nord, grande comune, attività secondaria).*

Attraverso l'esperienza di un'altra counselor, possiamo comprendere come il punto di vista del professionista possa stimolare e arricchire il percorso di aiuto permettendo al cliente di darsi l'opportunità di avere un nuovo sguardo, un nuovo modo di guardare alla vita. L'intervistata afferma di aver

*inventato questa formula che chiamo trekking emozionali, quindi faccio trekking in natura (io amo molto la montagna), in qualsiasi contesto in cui c'è il contatto con la bellezza, magari l'arte, il buon cibo perché aiutano ad attivare le emozioni per lavorare sulla parte di empowering, quindi non solo sulle mancanze, ma anche sul vedere la meraviglia e scoprire che a volte posso vedere cose di me senza bisogno di andare nella parte mancante, dolente o sofferente, ma lavorando proprio sulla parte bella (2 AC, F, 59, laurea, nord, piccolo comune, attività principale).*

Altri counselor, infine, propongono tecniche immaginative oniriche e affrontano insieme al cliente un percorso che prende forma a partire dai sogni e dall'immaginario che permettono di vagliare nuove strade emotive e sensazioni alle quali si cerca di dare un senso, una forma.

*È da anni che faccio da tutor in gruppo sui sogni, sono le esperienze più belle, quelle legate al quotidiano ma sono anche quelle più antiche perché riescono a creare delle connessioni profonde. Io lavoro anche nell'acqua perché riesce a rievocare l'immaginario, lavoro anche con le immagini del sogno e il cliente può raccontare sensazioni e immagini (19 AM, F, 59, laurea, sud, grande comune, attività secondaria).*

*Riferimenti bibliografici*

- American counseling Association. (2014). ACA code of ethics. <<https://www.counseling.org/resources/aca-code-of-ethics.pdf>>.
- Branco S.F., Patton-Scott V. (2020). Practice what we teach: Promoting wellness in a clinical mental health counseling masters program. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15(3), 405-412. DOI.org/10.1080/15401383.2019.1696260
- Callender K. A., Lenz A. S. (2018). Implications for wellness-based supervision and professional quality of life. *Journal of counseling & Development*, 96(4), 436-448. DOI.org/10.1002/jcad.12225
- Campagnoli P. (2011). (a cura di). *Professione counseling*. Santarcangelo di Romagna: Maggioli Editore.
- Clarkson P. (2012). *Gestalt counseling*. Roma: Ed. Sovera.
- Council for the Accreditation of counselor and Related Educational Programs. (2015). 2016 CACREP standards. <<http://www.cacrep.org/wp-content/uploads/2016/06/2016-Standards-with-Glossaryrev-2.2016.pdf>>.
- Di Fabio A. (2003). *Counseling e relazione d'aiuto, linee guida e strumenti per l'autoverifica*. Firenze: Giunti.
- Fulcheri M. (1989). Aree e confini della consulenza psicologica. In: Ucipem. *Consultorio familiare: quale metodologia?*. Milano: Franco Angeli, 57-75,
- Fulcheri M. (2005). *Le attuali frontiere della psicologia clinica*. Torino: Ed. CSE.
- Heidegger M. (1976). *Essere e Tempo*. Milano: Longanesi.
- Hough M (1999). *Abilità di counseling. Manuale per la prima formazione*. Roma: Erickson.
- Jaspers K. (1950). *Psicologia delle visioni del mondo*. Astrolabio.
- Merriman J. (2015). Enhancing counselor supervision through compassion fatigue education. *Journal of counseling & Development*, 93, 370-378.
- Murgatroyd S. (1995). *Counseling nella relazione d'aiuto*. Roma: Sovera.
- Myers J.E., Sweeney T.J. (2008). Wellness counseling: The evidence base for practice. *Journal of counseling & Development*, 86(4), 482-493. DOI.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00536.x
- Pagani P.L. (1998). I principi dell'incoraggiamento. In B. Sanfilippo (a cura di). *Itinerari adleriani. La psicologia del profondo incontra la vita sociale*. Milano: FrancoAngeli.

- Reese R.F., Myers J.E. (2012). EcoWellness: The missing factor in holistic wellness models. *Journal of counseling & Development*, 90(4), 400-406. DOI.org/10.1002/j.1556-6676.2012.00050.
- Rogers C.R. (2013). *La terapia centrata-sul-cliente*. Firenze: Giunti Editore.
- Sims A. (1997). *Introduzione alla psicopatologia descrittiva*. Milano: Raffaello Cortina.
- Tognonato C. (2018). *Teoria sociale dell'agire inerte. L'individuo nella morsa delle costruzioni sociali*. Napoli: Liguori Editore.