Counseling e Psicoterapia

Un rapporto quanto mai aperto

Dott. Marco Vicentini
psicologo
http://www.marcovicentini.it/didattica

Marzo 2011
Centro Camilliano di Formazione

Sommario

- Di cosa parliamo ?
  - Il colloquio centrato sul cliente
- Counseling e Psicoterapia
  - Una visione internazionale
  - Le scuole di counseling e psicoterapia in Italia
  - Aspetti legislativi e giuridici
- Atti tipici (?)

Tanti anni fa, in una galassia lontanta lontana …

Cosa succedeva un secolo fa ?

- A chi si rivolgeva una persona quando aveva un problema ?
  - Vocazionale, lavorativo, di coppia, educativo ?
- Figure di riferimento:
  - Insegnanti
  - Religiosi
  - Ruolo sociale (medico, sindaco, maresciallo …)
- Il riferimento era ad una persona con un curriculum accademico o spirituale, o un "viaggiatore"

Relazione d'aiuto

- **Il counseling emerge all'interno delle relazioni d'aiuto**

- Emerge nel corso della storia del servizio sociale.
- In origine si trattava di istituzionalizzare qualcosa che era dominio dell'assistenza privata ai disadattati e che quindi era "carità".

- L'assistenza pubblica si sviluppa a partire dalla rivoluzione Francese ed è nel XX secolo che produrrà il servizio sociale come istituzione e professione.
- La presa di coscienza della peculiarità della RDA appare tra gli anni '30 e '60 del 1900.

Relazione d'aiuto e Counseling

- 1930 La RDA è valorizzata in se stessa, esige simpatia, solidarietà e cooperazione
  - priva di pregiudizio e ansia, su questa base si costruirà l'azione cooperativa per risolvere il problema.
  - essenziale è la relazione dinamica che rappresenta un nuovo ambiente per il cliente, in virtù del quale egli cerca efficacemente di valutare il proprio problema

Relazione d'aiuto e Counseling

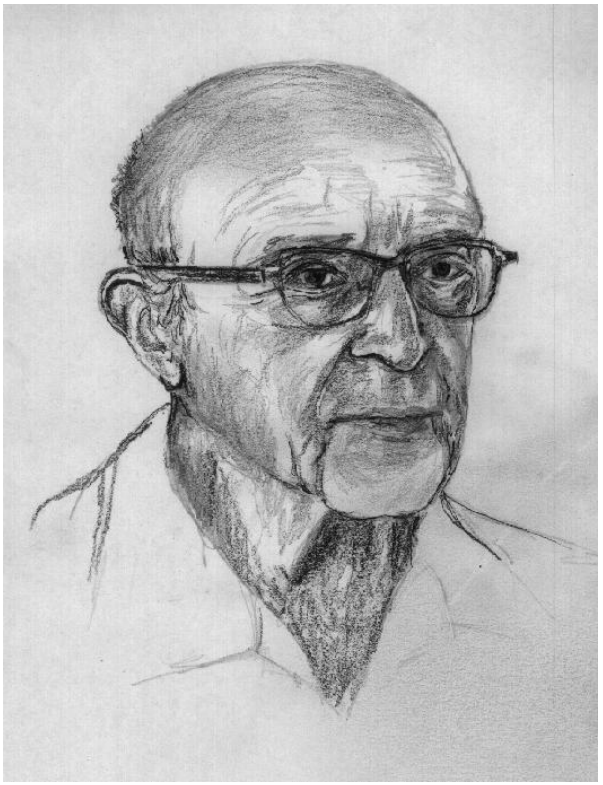
- 1950 L'aspetto psicopedagogico passa in primo piano mentre il metodo assume contorni precisi
  - il colloquio è il mezzo attraverso il quale il cliente viene messo in grado di porsi il proprio problema e l'operatore sociale lo aiuta a vederlo più chiaramente.
- La RDA arriva alla sua definizione completa :
  - È una relazione professionale nella quale una persona deve essere assistita per operare un adattamento personale ad una situazione verso cui non è riuscita ad adattarsi normalmente.
- Chi aiuta deve essere in grado di compiere due azioni specifiche:
  1. ***comprendere il problema***
  2. ***aiutare il cliente ad evolvere nel suo miglior adattamento sociale***

Relazione d'aiuto e Counseling

- Si constata il progressivo passaggio dal "sentimentalismo" ad una tecnica di educazione sociale e di riabilitazione psicologica attraverso il quale il cliente impara a prendersi autonomamente in carico.
- La RDA è specifica, l'operatore che ha la responsabilità di condurre il colloquio deve essere consapevole del duplice obiettivo di questa forma, ovvero **comprendere aiutare l'altro a prendersi in carico.**
- La tecnica del colloquio deve essere conseguente, non direttivo e centrato sul cliente.

Carl R. Rogers

- **Il colloquio non direttivo o centrato sul cliente**
- Rogers pensa che nessuno occupi una posizione migliore del soggetto stesso per sapere quali sono i suoi problemi, e che quello che importa è sapere come questi ha integrato la propria esperienza.
- Rogers decide di parlare di colloquio **"centrato sul cliente"** o sulla persona. Tale tipo di colloquio si caratterizza per la non direttività e l'empatia.



…se una persona si trova in difficoltà, il miglior modo di venire in aiuto **non è quello di dirgli cosa fare**, quanto aiutarlo a comprendere la sua situazione e a gestire il problema prendendo da solo e pienamente le responsabilità delle scelte.

- Oggi questi sono elementi trasversali di ogni relazione d'aiuto, psicologica o altra

Rollo May & Carl Rogers

- La figura professionale del counselor nasce negli anni trenta in America e risponde a tutte quelle persone che pur ***"non desiderando diventare psicologi o psicoterapeuti svolgono un lavoro che richiede una buona conoscenza della personalità umana."***

- Ma ricordiamo che negli anni cinquanta nell'APA erano ammessi:
  - Psicologi = sperimentali accademici
  - Psicoterapeuti = medici psichiatri psicanalisti
  - Rogers "inventò" il counseling per indicare una forma di supporto psicologico alla persona diversa dalle modalità "ortodosse" riconosciute dall'APA

Psicoterapia e counseling

Cosa fa un counsellor ?

Comportamenti generali condivisi (con RDA, psicologi, educatori)	Comportamenti specifici
Accoglienza e "presa in carico" Ascolto attivo Colloquio volto a comprensione problema "Si danno obiettivi" cambiamento "sofferenza" Rispetto reciproco Aggiornamento continuo Segreto professionale Principi etici Componente economica	Ascolto empatico Scoprire risorse ancora presenti Sviluppare risorse Riformulazione problema Non direttività Processo relazionale Figura professionale soluzione specifici problemi Analisi della domanda … "Stabilire tempi" "Limite" [non…] No test, no farmaci, no psicopatologico Terminologia "cliente" Sguardo al positivo

Lavoriamo in piccoli gruppi da 3/4 persone …

Uno sguardo internazionale (US)

Occupation	Degree	Common Licenses
Psychiatrist	MD/DO	Psychiatrist
Clinical Psychologist	PhD/PsyD	Psychologist
School Psychologist	Doctoral Level PhD/EdD/PsyD Post-Master's Terminal Degree (not doctoral level) EdS Masters Level MA/MS	Certified School Psychology, National Certified School Psychologist
Counselor/Psychotherapist (Doctorate)	PhD/EdD/DMFT	MFT/LPC
Counselor/Psychotherapist (Masters)	MA/MS/MC	MFT/LPC/LPA/LMHC

- https://secure.wikimedia.org/wikipedia/en/wiki/Mental_health_professional

Uno sguardo internazionale (US)

Psychiatrist [edit]

Main articles: Psychiatrist and Psychiatry

Psychiatrists are physicians and one of the few professionals in the mental health industry who specialize and are certified in treating mental illness using the biomedical approach to mental disorders including the use of medications.

Psychiatrists may also go through significant training to conduct psychotherapy and cognitive behavioral therapy; however psychologists and clinical psychologists specialize in the research and clinical application of these techniques. The amount of training a psychiatrist holds in providing these types of therapies varies from program to program and also differs greatly based upon region.

Clinical psychologist [edit]

Main article: Clinical psychology

A clinical psychologist studies and applies psychology for the purpose of understanding, preventing, and relieving psychologically-based distress or dysfunction and to promote subjective well-being and personal development. In many countries it is a regulated profession that addresses moderate to more severe or chronic psychological problems, including diagnosable mental disorders. Clinical psychology includes a wide range of practices, such as research, psychological assessment, teaching, consultation, forensic testimony, and program development and administration. Central to clinical psychology is the practice of psychotherapy, which uses a wide range of techniques to change thoughts, feelings, or behaviors in service to enhancing subjective well-being, mental health, and life functioning. Unlike other mental health professionals, psychologists are trained to conduct psychological assessment. Clinical psychologists can work with individuals, couples, children, older adults, families, small groups, and communities.

Uno sguardo internazionale (US)

Counseling psychologist or psychotherapist [edit]

Main articles: Psychotherapy, Counseling Psychology, and Counseling

Counseling generally involves helping people with what might be considered "normal" or "moderate" psychological problems, such as the feelings of anxiety or sadness resulting from major life changes or events.[16][17] As such, counseling psychologists often help people adjust to or cope with their environment or major events, although many also work with more serious problems as well.

One may practice as a counseling psychologist with a PhD or EdD, and as a counseling psychotherapist with a Masters degree. Compared with clinical psychology, there are fewer counseling psychology graduate programs (which are commonly housed in departments of education), counselors tend to conduct more vocational assessment and less projective or objective assessment, and they are more likely to work in public service or university clinics (rather than hospitals or private practice).[18] Despite these differences, there is considerable overlap between the two fields and distinctions between them continue to fade.

Uno sguardo internazionale (US)

Psychotherapy

From Wikipedia, the free encyclopedia

Psychotherapy, or personal counseling with a psychotherapist, is an intentional interpersonal relationship used by trained psychotherapists to aid a client or patient in problems of living.

It aims to increase the individual's sense of their own well-being. Psychotherapists employ a range of techniques based on experiential relationship building, dialogue, communication and behavior change that are designed to improve the mental health of a client or patient, or to improve group relationships (such as in a family).

Psychotherapy may also be performed by practitioners with a number of different qualifications, including psychiatry, clinical psychology, clinical social work, counseling psychology, mental health counseling, clinical or psychiatric social work, marriage and family therapy, rehabilitation counseling, music therapy, art therapy, drama therapy, dance/movement therapy, occupational therapy, psychiatric nursing, psychoanalysis and those from other psychotherapies. It may be legally regulated, voluntarily regulated or unregulated, depending on the jurisdiction. Requirements of these professions vary, but often require graduate school and supervised clinical experience. Psychotherapy in Europe is increasingly being seen as an independent profession, rather than being restricted to being practiced only by psychologists and psychiatrists as is stipulated in some countries).

Uno sguardo internazionale (CA)

Who are Counsellors?

- Counselling is the skilled and principled use of relationship to facilitate self-knowledge, emotional acceptance and growth and the optimal development of personal resources.
- The overall aim of counsellors is to provide an opportunity for people to work towards living more satisfyingly and resourcefully.

- It is not possible to make a generally accepted distinction between counselling and psychotherapy … If there are differences, then they relate more to the individual psychotherapist's or counsellor's training and interests and to the setting in which they work

Uno sguardo internazionale

General Information About Counseling And Psychotherapy

By: Mentor Research Institute
Revised: January 17, 2007

Home » Therapy and Counselling: Types, Process, Online Therapy and More » Types »

Evaluating Therapeutic Effectiveness in Counselling And Psychotherapy

By Dr Greg Mulhauser

counselling and psychotherapy

HOME | ABOUT BACP | USEFUL LINKS | ACCESSIBILITY

Search

Home | What is therapy? | Helping you with... | FAQs | Find a therapist | News | Glossary | Useful Resources | Feedback | Contact

WHAT IS THERAPY?

What is therapy?
Types of therapy

The process
Accessing therapy
Cost
Finding the right therapist
Other considerations
Myths about therapy

A B C D E F G H I M N P R S T

A–Z of types of therapy

A

Adlerian Therapy

B

Behavioural Therapy

C

Cognitive Analytical Therapy (CAT)
Cognitive Behavioural Therapy (CBT)
Cognitive Therapy

Find a therapist quick search

-- Select a Region --

- Reason for therapy

or use Advanced search for more detailed criteria.

Find

Uno sguardo internazionale

- «Il counselor può indicare le opzioni di cui il cliente dispone e aiutarlo e seguire quella che sceglierà.
- Il counselor può aiutare il cliente a esaminare dettagliatamente le situazioni o i comportamenti che si sono rivelati problematici e trovare un punto piccolo ma cruciale da cui sia possibile originare qualche cambiamento.
- Qualunque approccio usi il counselor [...] lo scopo fondamentale è l'autonomia del cliente: che possa fare le sue scelte, prendere le sue decisioni e porle in essere»

  - *British Association for Counselling and Psychotherapy*

Uno sguardo italiano

- Definizione della 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 alla persona, al gruppo, agli organismi sociali e alle comunità…
    - Legge 56 del 18/02/1989

- *Specifici della professione di Psicologo è l'utilizzo di quei mezzi il cui uso si fonda sulla conoscenza dei processi psichici e che consistono essenzialmente nella **osservazione**, nel **colloquio** e nella **somministrazione di test** aventi lo scopo di individuare particolari aspetti del funzionamento psichico.*
- *Detti strumenti, poi, sono psicologici nella misura in cui hanno per **finalità** la conoscenza dei processi mentali dell'interlocutore, con l'utilizzo di schemi e teorie proprie delle scienze psicologiche*".

  - Tribunale di Milano - IV sezione penale – 20/03/2008

Associazione Counseling Socio Educativo

Counselling Socio-Educativo

Che cos'è il *counselling socio-educativo*?

Il *counselling socio-educativo* può essere definito come un «processo di aiuto rivolto al singolo, alla coppia, alla famiglia o alle istituzioni, atto a promuovere le potenzialità educative insite in ogni essere umano»[1]; è quindi:

«un intervento interpersonale nel quale due o più persone condividono saperi ed esperienze atte a creare le condizioni perché la persona che chiede aiuto scelga e decida in modo informato ed autonomo di attivare comportamenti, pensieri e modi di sentire che soddisfino le intenzioni e le aspettative costruttive di vita proprie ed altrui»[2].

REICO
Associazione professionale di counseling

ASSOCIAZIONE REICO
CODICE ETICO E REGOLAMENTO DI DISCIPLINA
(come modificato con delibera del Consiglio direttivo del 30 novembre 2009)

PREMESSA

Finalità del counseling è quella di promuovere il benessere psico-fisico e socio-ambientale degli individui, dei gruppi e della comunità, nel rispetto della dignità, dell'autonomia delle persone, senza discriminazione di età, di genere e orientamento sessuale, di razza, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia, quali che siano le condizioni istituzionali e sociali nelle quali il counselor lavora.
Il counselor, nel rispetto dell'autonomia del cliente, lavora per strutturare una relazione professionale, che gli consenta di offrire alla persona un aiuto finalizzato al benessere di quest'ultima, consapevole costantemente del contesto e delle implicazioni del ruolo.

- *"Il Counselor è in grado di favorire la soluzione di disagi esistenziali di origine psichica che non comportino tuttavia una ristrutturazione profonda della personalità… l'intervento di counseling è mirato a risolvere nel singolo individuo il conflitto esistenziale o il disagio emotivo che ne compromettono una espressione piena e creativa"*
  - SICO (Società Italiana di Counseling)
- *"Il Counsellor è in grado di favorire la soluzione ad un quesito che crea disagio esistenziale e/o relazionale ad un individuo o un gruppo di individui. Il Counselling non è mai orientato alla cura ma al potenziamento della capacità di scegliere nella propria esistenza; a questo scopo è indispensabile l'uso di una terminologia che si differenzi dall'usuale lessico medico e psicologico"*
  - ASPIC Associazione per lo sviluppo psicologico dell'individuo e della comunità)

- http://altrapsicologia.com/la-tutela-contro-l%E2%80%99abuso-di-counselor-reflector-e-coach-e-simili-e-possibile-intervista-all%E2%80%99avvocato-e-psicologo-prof-eugenio-calvi/2009/12/

CNCP
Coordinamento nazionale Counselling Professionale

- **Finalità del Counselling**
  - Il Counselling, come definito dall'art. 6 dello Statuto del CNCP, è un processo relazionale tra Counsellor e uno o più Clienti (singoli individui, famiglie, gruppi o istituzioni) con l'obiettivo di fornire ad essi opportunità e sostegno affinché sviluppino le loro risorse e affinché promuovano il proprio benessere come individui e come membri della società affrontando specifiche difficoltà o momenti di crisi.
  - Il Counsellor opera nel rispetto della dignità, dell' autonomia e dell'autodeterminazione delle persone, senza discriminazioni di età, di genere e orientamento sessuale, di etnia e cultura, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia, quali che siano le condizioni istituzionali e sociali nelle quali il Counsellor opera.

CNCP
Coordinamento nazionale Counselling Professionale

- **Caratteristiche della relazione di counselling**
  - La relazione di Counselling ha il suo fondamento nella richiesta del Cliente e nel rispetto reciproco definito da precisi confini professionali. Il Counsellor, consapevole delle differenze personali e culturali, riconosce la libertà del Cliente di esprimere se stesso, i suoi bisogni e le sue credenze, il suo diritto di autodeterminarsi e di stabilire gli obiettivi per il proprio sviluppo e benessere.

Chi fa cosa

Somiglianze e differenze tra counseling e psicoeterapia

Etimologia

- Dal verbo *consŭlo* nel suo significato di
  - 1 intr.
    (a) consultarsi, riflettere, discutere
    (b) decidere, deliberare
    (c) (con il dat.) avere cura di, darsi pensiero, venire in aiuto, provvedere a, curare
  - 2 tr.
    (a) domandare un consiglio, interpellare, consultare, interrogare
    (b) deliberare, decidere
    (c) esaminare, riflettere su.

- "Il counseling è un intervento interpersonale nel quale due o più persone condividono saperi ed esperienze atti a creare le condizioni perché la persona che chiede aiuto scelga e decida in modo informato e autonomo di attivare comportamenti, pensieri e modi di sentire che soddisfino le intenzioni e le aspettative costruttive di vita proprie e degli altri"

  - Scilligo P. (2003), Conoscere il counselling, *Psicologia Psicoterapia e Salute*, 9(1), 1 -18.

Che cosa è il counseling?

- Il counseling è una attività professionale all'interno di una relazione contrattuale.
- Il processo di counselling permette al cliente, o a sistemi di clienti, di sviluppare consapevolmente opzioni e capacità di gestione dei problemi e dello sviluppo personale della vita quotidiana attraverso l'accrescere delle loro forze e risorse.

Attività di counseling

- Guardando il programma della scuola, apprenderete:
  - Abilità Ascolto empatico
  - Ciclo di vita e sostegno alla genitorialità
  - Identificare i conflitti
  - Riformulazione problema
  - Gestione blocchi comunicativi

Dove opera il Counselor?

- Se pensiamo al ruolo del Counselor come la persona che aiuta il cliente a superare quei problemi che gli impediscono di esprimersi liberamente nel mondo, si possono identificare differenti contesti di intervento:
  - Counseling individuale, (di coppia, familiare, di gruppo).
  - Counseling scolastico.
  - Counseling aziendale (piccole, medie e grandi industrie, o in ogni caso unità lavorative strutturate).
  - Counseling sessuologico (relativo alla coppia e alle varie tendenze sessuali o alle violenze e agli abusi sessuali).
  - Counseling per persone in stato avanzato di malattia (es. AIDS, Cancro)

Il Counseling nelle comunità

- Counseling scolastico.
  - Gli interventi di Counseling tendono all'agevolazione della relazione insegnante-studente; insegnante-genitori; insegnante e altre figure professionali.
- Counseling psicopedagogico.
  - Counseling relativo al sostegno per la scelta professionale e scolastico.
- Counseling pastorale.
  - E' il sostegno operato da personale laico o religioso relativo a crisi spirituali.
- Counseling di comunità.
  - Si interessa delle relazioni all'interno di comunità regolarmente costituite, con specificità di intervento all'interno delle stesse. (Es. Animatore di comunità, operatore nel settore delle tossicodipendenze, ecc.).

- Counseling aziendale.
  - Ha la finalità di favorire un miglior dialogo tra le organizzazioni interne all'azienda e di agevolare la relazione interpersonale verso la valorizzazione delle risorse umane nei vari contesti lavorativi.
- Counseling operato all'interno di contesti lavorativi.
  - Ha la finalità di sostenere il personale nei rapporti all'interno delle organizzazioni lavorative.
- Counseling socio-sanitario.
  - Si occupa della relazione medico- paziente; personale ospedaliero-paziente; personale con le varie figure professionali di riferimento.

- Il *Counseling* è una forma di intervento in specifiche aree che privilegia la dimensione interpersonale dell'individuo colto nella sua dimensione relazionale.
- La *psicoterapia* si occupa prevalentemente dell'Io intrapsichico e delle dinamiche intrapsichiche.

SI e NO

  - Miglionico et al. (2009), *Manuale di Comunicazione e Counselling*, Centro Scientifico Editore

PARAMETRI	CAMPO CLINICO	COUNSELLING
FOCUS PRINCIPALE	Individuo in termini di disfunzione psicologica	Individuo in termini di disfunzione sociale
OBIETTIVO PRINCIPALE	Cambiamento individuale a livello psicologico (intrapsichico)	Cambiamento individuale a livello sociale (interpersonale)
TIPO DI LAVORO	Livello di Psicoterapia	Livello di Coaching, consultation, supervisione, counselling s.s..
CONTESTO	Individuale in contesto privato	Individuale in contesto privato e lavorativo

- Van Beekum 1996

- La distinzione precedentemente operata può essere pragmaticamente utile per definire la complessità di un intervento.
  - È utile per valutare se rivolgersi ad una formazione professionale di livello MS ovvero PsyD / PhD
  - Il riferimento legislativo non sempre concorda con quello concettuale

- È necessario riconoscere che tale dicotomia è fittizia:
  - Modello bio-psico-sociale
  - Continuum normalità – psicopatologia
  - Integrazione schemi Cognitivi – Affettivi - Comportamentali

Counseling e Psicoterapia

- Somiglianze
  - non fornisce consigli.
  - ha come obiettivo il cambiamento.
  - mira all'auto-esplorazione dell'individuo quale fase preparatoria alla decisione autonoma.
  - ogni frase adoperata è frutto di analisi dei dati in possesso nel qui-ed-ora
  - Ogni relazione di aiuto richiede al professionista conoscenza profonda delle teorie della comunicazione funzionale e disfunzionale, un lungo addestramento metodologico e professionale

- Alcuni autori (solitamente italiani) esaminano le differenze tra counseling e psicoterapia sulla base di tre criteri riguardanti la natura del problema presentato:
  - a) Dentro - fuori della persona
  - b) Patologico - non patologico
  - c) Appartenente all'area Conscia – non conscia

- La dimensione
  - interno – esterno

- Il counsellor si interessa a difficoltà che hanno origine al di fuori della persona
- Lo psicoterapeuta affronta problemi che derivano dal mondo interiore della persona

- Ma … *modello bio-psico-sociale* …

- La dimensione
    - Patologico - non patologico

- Il counselor non affronta il patologico
- Lo psicoterapeuta è l'esperto del patologico

- *Ma … contiuum tra normalità e patologia*

- La dimensione
  - Conscio – Inconscio

- Il counselor affronta situazioni nelle quali la persona facilmente ha coscienza di quello che fa
- Lo psicoterapeuta è l'esperto dei processi inconsci e automatici che intralciano gravemente l'agire della persona

- *Ma … formulazione del problema come schemi di apprendimento cognitivi – affettivi e comportamentali*

Un modello di intervento

Le fasi del counseling

L'intervento di counseling prevede fasi
che si susseguono generalmente in sequenza.

- Prima fase: *riconoscimento e definizione del problema*
- Seconda fase: *focalizzazione e chiarificazione del problema*
- Terza fase: *gestione del problema da parte del cliente*

- Spagnulo P. (2006). *Guida al counseling. I fondamenti tecnici della relazione d'aiuto*. Ecomind.

- **Prima fase**

- Il cliente riconosce e definisce il problema.
- Compito del counselor è l'empatia, la congruenza, l'accettazione incondizionata del cliente, l'ascolto attivo, l'interesse per la persona, attenzione focalizzata sul vissuto del cliente.

- **Seconda fase**

- Il cliente è stimolato affinché si determini in lui quel movimento verticale della coscienza riflessiva indispensabile ad una piena comprensione del problema.

Terza fase

- Il cliente individua le risorse e le potenzialità personali per la gestione del problema.
- Il counselor è facilitatore del processo decisionale in termini di obiettivo concreto, formulazione di strategie, valutazione e scelta di una strategia, valutazione dei tempi, accettazione decisionale, verifica della congruità della scelta.

Per approfondire

Un po' di bibliografia

- Miglionico (2000), *Manuale di Comunicazione e Counselling*, Centro Scientifico Editore.
- **Miller** W.R., & Rollnick S. (2004). *Il colloquio motivazionale. Preparare la persona al cambiamento.* Centro Studi Erickson, Trento.
- Scilligo P. (2003), Conoscere il counselling, *Psicologia Psicoterapia e Salute*, 9(1), 1 -18.
- **Spagnulo** P. (2006). *Guida al counseling. I fondamenti tecnici della relazione d'aiuto*. Ecomind.