

DIFFERENZE TRA COUNSELLING, CONSULENZA E PSICOTERAPIA.

Are di applicazione del Counselling.

Achille Miglionico psichiatra, psicoterapeuta, analista transazionale; consigliere (IAT; SIEB)

Patrizia Vinella, psicologo, psicoterapeuta, analista transazionale (IAT, SIEB)

Verso una definizione di counselling

E' d'obbligo soffermarsi preliminarmente sulla prima confusione terminologica e operativa che domina tra professionisti di aiuto: cioè la differenza tra counselling e consulenza.

Counselling, è voce non traducibile in italiano/spagnolo con consulenza/asesoramiento perché non è una attività professionale centrata sul fornire ai clienti "consigli, pareri".

Nel counselling (qui come in psicoterapia!) non si offrono soluzioni a "risolvere problemi" (problem solving), non si danno cioè consigli perché i consigli limitano l'autonomia dell' Altro e non rispettano l'Altro nelle proprie capacità, anche potenziali, di autodeterminazione.

Non si danno consigli perché i consigli possono essere all'emittente di natura Genitoriale oppure Adulta ma sono comunque vissuti in una situazione di inferiorità (one-down) dal richiedente-ricevente come fossero Genitoriali anche quando risultano sicuramente Adulti alla origine: ciò evoca problemi e temi transferali.

La parola consulenza in sé non significa nulla se non è seguita da un attributo che la specifica. Consigli tecnici si offrono nella consulenza/asesoramiento di una specifica area: consulenza legale, tributaria, scientifica, medica, psicologica, pedagogica, sociale, religiosa etc.

Counselling è secondo la accezione recitata da Webster's Dictionary:

Counselling : "una pratica o prestazione professionale atta a guidare un individuo verso una migliore comprensione dei suoi problemi e potenzialità attraverso l'uso di principi e metodi psicologici moderni in particolare raccolta dati storici del caso, uso di varie tecniche di intervista personale e individuazione di interessi e attitudini".

Quindi **Counselling e Consulenza/Asesoramiento** sono termini che non coincidono né linguisticamente né metodologicamente. **Counsellor** è chi fa counselling o counseling.

In inglese esistono altri termini per designare colui-il quale-fornisce consigli: **consultant** ed **adviser**. **Consultant** significa "consulente, esperto" e viene da **consultation** (consultazione, consulto) ed è termine più affine ad **adviser** (qui "consulente" nel senso di "consigliere"; infatti **technical adviser**, consulente tecnico, **legal adviser**, consulente legale). **Webster's Dictionary**: "chi fornisce consigli o servizi professionali riguardanti problemi nel campo della propria specifica conoscenza o addestramento".

Questa differenza tra counselling e consulenza noi ce la chiarimmo già in uno scritto del 1996 che comunque si intitolava ancora – per un riconoscimento di argomento - "Riflessioni sulla consulenza organizzativa".

La sotto-commissione del **Counselling dell'European Association for Transactional Analysis (EATA)** ha (nel 1995) elaborato una definizione del counselling in analisi transazionale che dice così:

"Il counselling analitico transazionale è una attività professionale all'interno di una relazione contrattuale. Il processo di counselling permette ai clienti o ai sistemi di clienti di sviluppare consapevolezza, opzioni e capacità di gestione dei problemi e dello sviluppo personale nella vita quotidiana, attraverso l'accrescere dei propri punti di forze e risorse. L'obiettivo è quello di accrescere l'autonomia in relazione al proprio ambiente sociale, professionale e culturale. Il campo del counselling è scelto da quei professionisti che lavorano in ambiti sociopsicologici e culturali. Alcuni esempi tra gli altri sono: assistenza sociale, sanità, lavoro pastorale, prevenzione, mediazione, facilitazione di processo, lavoro multiculturale e attività umanitarie" (EATA, 1995).

Tale definizione, a nostro parere, appare poco specifica e chiarisce solo in parte la molteplicità di aree di intervento del counsellor tralasciando, ad esempio, la diversificazione metodologica con la psicoterapia e la specificità del counsellor. Personalmente poi non concordiamo con la inclusione nelle aree del "lavoro pastorale" dal momento che il punto di vista del counsellor ha da essere apolitico, areligioso e con forte inclinazione antropologica.

Si riscontra la medesima genericità anche in letteratura; partendo da Berne, ritroviamo un brevissimo cenno sulla differenziazione tra counselling matrimoniale e terapia; Berne in realtà non specifica chiaramente le differenze tra i due setting e considera il conduttore più come consultant che counsellor, il quale rischia di diventare durante la consulenza, a livello psicologico, un terzo partner del matrimonio con qualità Genitoriali (Berne, 1961).

Un altro Autore che si è occupato di counselling è **Ian Stewart (1989)**; egli dedica un intero testo al counselling in analisi transazionale ma chiarendo solo in parte la specificità del piano di intervento.

Interessante, a livello metodologico, è la posizione di **Servaas Van Beekum**, uno dei coAutori, con noi, del **Manuale di Comunicazione e Counselling**, edito nel 2000 dal

Centro Scientifico Editore, testo nel quale la nostra visione del counselling appare completa e pragmatica: Servaas Van Beekum affronta il problema delle diversità dei ruoli professionali di coach, consultant, counsellor e psicoterapeuta, sottolineando come la differenziazione tra tali figure professionali sia data dall'impostazione del piano di intervento (e quindi dalle tattiche e strategie) e dal livello del contratto di lavoro con l'utente.

L'Autore sottolinea come il counsellor si occupi prevalentemente del livello relazionale del problema del cliente con il quale si lavora nel qui-e-ora (rivolgendosi all'A2) mentre il terapeuta invita l'A1 a lavorare sui vissuti regressivi. Sia per un clinico che per un counsellor, secondo Van Beekum, il cliente è prima di tutto una persona che è "disfunzionale" a più livelli: a livello sociale o psicologico; il contratto di lavoro sarà però differente; ognuna delle aree avrà quindi il suo focus e una sua propria metodologia.

Si riporta in sintesi una tabella di Van Beekum sulla differenza tra counselling e psicoterapia (1996):

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

Un'altra posizione che appare in linea con la precedente è quella di M. Novellino la sua definizione di counselling è la seguente:

"Il counselling in analisi transazionale è una forma metodologica tesa ad ottenere un cambiamento attraverso una tecnica appropriata basata sul qui-e-ora; l'intento è favorire il recupero autonomo di soluzioni più produttive rispetto a quelle precedentemente adottate. In setting di consulenza sono risolte problematiche prevalentemente di tipo cognitivo".

Secondo Novellino il counselling si pone come obiettivo quello di fornire la capacità di autoesplorazione e decisionalità autonoma dell'utente affinché attivi efficacemente una procedura di problem-solving, il focus dell'intervento diventa quindi il qui-e-ora.

Si riporta una sintesi di una tabella di Novellino (1988) sulla differenza tra counselling e psicoterapia (De Martino, Novellino, Vicinanza, 1990):

DIFFERENZA TRA COUNSELLING E PSICOTERAPIA

	CAMPO CLINICO (PSICOTERAPIA)	COUNSELLING
LEADER	Psicoterapeuta	Counsellor
CONTRATTI	Individuali	di gruppo, di rado individuali.
SI FOCALIZZA	sulle dinamiche inconsce	sui processi di apprendimento
ANALIZZA GLI STATI DELL'IO A LIVELLO:	Comportamentale sociale storico fenomenologico	comportamentale sociale storico

(De Martino, Novellino, Vicinanza, 1990 mod.)

Per altri autori i confini tra counselling e psicoterapia sarebbero tracciati solo in base all'utenza: il counselling viene così a delinearci come una forma di

psicoterapia applicata ai "sani"; la sola differenziazione è data dalla esclusione per il counselling di patologie a carattere psichiatrico. Il criterio dipenderebbe esclusivamente dalla gravità della patologia.

Per noi e per altri autori la diversificazione è prevalentemente a livello metodologico: a prescindere dai quadri psichiatrici o meno (di cui ovviamente si terrà conto a livello operativo) il confine è posto dal differenziato contratto e piano di intervento.

Counselling e psicoterapia. Somiglianze

Il counselling, come la psicoterapia, non fornisce consigli.

Il counselling, come la psicoterapia non è logoterapia, ogni frase adoperata da uno psicoterapeuta o counsellor è frutto di analisi dei dati in possesso nel qui-ed-ora ed ogni relazione di aiuto richiede al professionista conoscenza profonda delle teorie della comunicazione funzionale e disfunzionale, lungo addestramento metodologico, una base di competenze cliniche.

Il counselling, alla pari della psicoterapia, ha come obiettivo il cambiamento.

Il counselling, alla pari della psicoterapia, mira all'auto-esplorazione dell'individuo quale fase preparatoria alla decisione autonoma.

Counselling e psicoterapia. Differenze

Fatte le opportune chiarificazioni linguistiche, la possibile confusione tra psicoterapia e counselling diviene solo metodologica.

Per noi la psicoterapia privilegia nel focus di diagnosi e intervento soprattutto il livello intrapsichico dell'individuo; il counselling privilegia nel focus di diagnosi ed intervento il livello interpersonale (transazionale e relazionale) dell'individuo o sistema di individui. Va precisato che ciò è valido innanzitutto per noi e l'analisi transazionale ma ci appare estensibile ad altre metodologie di intervento.

Qualcuno asserisce che qualunque metodologia psicologica che promuova cambiamenti è psicoterapia: non è vero perché sia psicoterapia sia counselling tendono a promuovere cambiamenti. I contratti di cambiamento non sono dunque esclusivi della psicoterapia.

Il Counselling è una forma di intervento in specifiche aree che privilegia la dimensione interpersonale dell'individuo colto nella sua dimensione relazionale.

Insomma la psicoterapia si occupa prevalentemente dell'lo intrapsichico ed il counselling si occupa prevalentemente dell'lo transazionale.

Confusione metodologica deriva talora anche dalle stesse aspettative del professionista confuso: la differenza tra counselling e psicoterapia non risiede nelle abilità dell'agente professionale, la differenza è nel contratto e più precisamente nella natura e oggetto del contratto di lavoro. Prendiamo il caso di un professionista che abbia per formazione sia il titolo di psicoterapeuta sia il titolo di counsellor: un professionista siffatto, che è in grado di esprimere a livello lavorativo sia psicoterapia sia counselling, non è invariabilmente eguale a se stesso; o esprime un ruolo o esprime l'altro ed in funzione esclusiva del setting e contratto.

Esempio: se sto conducendo una lezione "frontale" (contratto di teaching), non farò manovre psicoterapeutiche con l'utente spettatore: 1) perché non me lo ha chiesto; 2) perché il contratto implicito che mi lega all'utente è di svolgere solo insegnamento, teaching, e non altro; 3) non lo farò neanche nel caso che l'utente dal pubblico me lo richieda espressamente perché il set ed il setting non sono idonei.

Capita talora che clinici e/o psicoterapeuti , durante una lezione o una conferenza, azzardino intuizioni diagnostiche o manovre psicoterapeutiche (meta-messaggio: "Avete visto come sono bravo e potente?") Tale comportamento, esula chiaramente dal contratto ed è un comportamento sotto Spinta (Driver).

Ancora un esempio sulla natura differenziante del set, setting e contratto. Un gruppo di psicoterapia prevede in analisi transazionale un contratto individuale; un gruppo di counselling (per esempio T-group) prevede un contratto collettivo. Ha rilevanza sul tipo di gruppo la gravità del cliente? No: posso gestire un "T-group" di psicotici in una struttura psichiatrica ed un "gruppo di terapia" con persone senza psicopatologia di rilievo clinico.

Le aree applicative del counselling

Il counselling, in analisi transazionale, si divide tradizionalmente in:

ambito clinico ("K" per la European Association for Transactional Analysis, EATA). Si occupa di setting individuale, setting di coppia, setting di famiglia, setting multipli. Ha come possibili set di intervento: uno studio privato individuale o associato; un servizio pubblico o privato di salute mentale; un consultorio familiare; un ente ad intervento sociale; un carcere, un tribunale; un ospedale, un reparto ospedaliero specialistico di cardiocirurgia, oncologia, ecc.; una clinica privata; una comunità terapeutica per disagiati psichici, per adolescenti difficili o a rischio di devianza; un istituto di ricerca; una comunità di accoglienza e recupero per tossicodipendenti; una istituzione pubblica; un centro di accoglienza per immigrati o per etnie disperse o per profughi di guerra, etc.

ambito psicopedagogico o educativo ("E", Educational per la EATA). Si occupa di problemi attinenti alla psicologia dell'apprendimento, alla pedagogia dell'insegnamento e apprendimento, alla organizzazione e gestione della formazione, di formazione di formatori, ecc. Ha come possibili set di intervento: un istituto scolastico, università, un istituto di formazione e/o aggiornamento, un ufficio pubblico di programmazione scolastica o educativa, un ente di promozione educativa etc. Il setting è prevalentemente di gruppo.

ambito organizzativo ("O", Organizational per EATA). Si occupa della applicazione a sistemi quali profit organizations (aziende, imprese etc.), no profit organizations, istituzioni, gruppi operativi ecc. nel loro funzionamento globale (livello di sistema, non livello di individui che compongono tali sistemi). Ha come possibili set di intervento: piccole, medie e grandi imprese ad ogni livello; istituzioni pubbliche e private, associazioni, enti non a fine di lucro, ecc. Il setting è prevalentemente di gruppo.

Le aree E ed O sono riconosciute anche dalla International Transactional Analysis Association, ITAA, fondata da Eric Berne nel 1965.

Il counselling in ambito clinico (K) è l'area di applicazione con più "affinità territoriali": è l'area di confine tra il counselling O, counselling E e psicoterapia (C).

Sebbene la natura dei problemi presentati dall'utenza consenta grosso modo la differenziazione tra aree K-E-O, non è sempre così facile distinguere l'approccio metodologico se non si ha chiara la differenza dei contesti operativi (Set: Dove vado ad operare?) e metodologici (Quale setting deriva dal contesto? Quale contratto ho con l'utente?).

Lo stesso problema, presentato dallo stesso bambino, ma colto in set operativi diversi richiederà un setting diverso e diverse strategie e tecniche in funzione di diversi contratti.

Es.: il "problema di apprendimento" manifestato a scuola dal minorenne Pierino potrebbe richiedere un intervento di natura E (educational) nel set scolastico con "contratto a più mani" (tra counsellor - utente Pierino - genitori di Pierino - docenti di Pierino - Scuola "committente") e/o un diverso intervento di natura K nel set di studio professionale con "contratto a tre mani" (tra counsellor - cliente Pierino - genitori committenti e paganti). Non solo. Ove dovesse emergere in maniera suggestiva che il disturbo di apprendimento di Pierino è correlato patogeneticamente (secondario) al disturbo psicopatologico di un padre che risulta essere etilista e probabile responsabile di violenze casalinghe, il piccolo Pierino potrebbe essere avviato in setting individuale a intervento C condotto da uno psicoterapeuta ed in parallelo essere avviato un counselling di famiglia (setting di famiglia condotto da counsellor).

Livelli di Contratto nel counselling

Il counselling privilegia la dimensione interpersonale ed il contatto con il qui-ed-ora, mentre la psicoterapia connette l'interpersonale all'intrapsichico, correlando il qui-ed-ora al lì-e-allora.

Ciò che differenzia la consultation, il counselling e la psicoterapia, oltre che il piano di intervento (strategie), è il livello di contratto.

M. Loomis, nel suo articolo "Contracting for change" affronta quattro livelli di contratto di cambiamento (levels of change contracts):

I - care contract

II - social control

III - relationship

IV - structural change contracts

Nel I livello di contratto vi è uno stroke level (S. Van Beekum); l'obiettivo del contatto "is care rather than cure": è un livello di stroking, protezione e permesso di "esserci" senza necessariamente cambiare.

Nel II livello, crisis level, il problema è critico e concreto, non necessariamente correlato a decisioni di copione e richiede un intervento urgente (crisis intervention), basato su contenimento e problem solving (A2).

Nel III livello di contratto l'accento è posto sulla natura ripetitiva del problema del cliente, dunque è un pattern level (per Van Beekum) in cui al livello A2 di collegamento di eventi si aggiunge un impatto con il mondo emotivo del B.

Nel livello IV di contratto il livello è profondo (depth level), massivo è l'invito rivolto all'A1 a lavorare su vissuti regressivi, storicamente retrodatati e significativi dal punto di vista protocollare.

Ogni livello di Loomis richiede livelli di interventi differenziati. S. Van Beekum sottolinea come i livelli del counselling arrivino al III livello, pur potendo toccare il IV, che dovrebbe essere esclusivo della psicoterapia.

Il counselling non ignora i vissuti arcaici (che peraltro possono emergere spontaneamente durante il lavoro) ma tende a riportarli nel qui e ora.

Come nei contratti di psicoterapia, vi sono nel counselling contratti soffici e contratti duri: i primi mirano a focalizzare il problema consentendone la

comprensione cognitiva (fase di "problem understanding" : voglio capire come mai ...voglio esplorare perché); i contratti duri sono i contratti che mirano al cambiamento comportamentale (fase di problem solving vera e propria: voglio smettere di...voglio cominciare a ...).

I contratti di counselling sono prevalentemente contratti di controllo sociale, mentre i contratti di autonomia mirano a una ristrutturazione della persona, quindi al cambiamento del suo copione. Ciò è esclusivo della terapia.

Molto spesso nel counselling si lavora anche con contratti a tre mani (nel caso di minori, o con un'istituzione, o un'azienda) e con contratti collettivi, (gruppi, famiglie, coppie); in ogni caso i clienti devono essere informati sulle caratteristiche del lavoro di counselling da intraprendere e delle finalità: attivazione Adulta e facilitazione di autoesplorazione che ampliano lo spettro delle opzioni e quindi della decisionalità autonoma dei clienti.

Riflessioni sulla gestione del transfert e controtransfert nel counselling

In una professione di aiuto non è possibile prescindere dal livello transferale e controtransferale della relazione. Ogni atto comunicativo verbale e/o extraverbale è circolare: non c'è transfert senza controtransfert. Non è questa la sede per operare una digressione sul transfert e controtransfert dei quali ci siamo occupati ampiamente in altre opere di interesse prevalentemente clinico cui rimandiamo. Nel setting di counselling è doverosa la conoscenza dei processi legati al transfert e controtransfert pur non lavorando sui contenuti di essi.

La consapevolezza del materiale legato a tale esclusiva circolarità deriva direttamente dalla esperienza analitica e iter personali del professionista di aiuto e counsellor in particolare. L'analisi del controtransfert diviene oggetto di autoanalisi e analisi in sede di supervisione; l'analisi del transfert può essere utilizzata come nuovo livello di informazione per arricchire e valutare il processo di cambiamento in corso.

La spiegazione è l'operazione berniana si usa per esplicitare il transfert e diviene una sorta di atto interpretativo che riguarda unicamente la relazione nel qui-ed-ora, cioè quanto è occorso nel setting e nel presente e non quanto è occorso nel presente in relazione del passato.

Dall'esperienza clinica e didattica, dai dati di letteratura più volte citati al riguardo, non riteniamo che sia possibile fare counselling senza l'analisi del controtransfert. È anche per questo che sosteniamo (a differenza del punto di vista delle organizzazioni internazionali di analisi transazionale) che il counsellor debba aver svolto terapia personale.