

Alessandra Benedetta Caporale

Essere counselor

Identità e prospettive
di una professione

COUNSELING

FrancoAngeli



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Alessandra Benedetta Caporale

Essere counselor

Identità e prospettive
di una professione

FrancoAngeli

COUNSELING

Editing: Alessandra Perotti

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*Ai miei genitori
che ringrazio
per il dono della vita e per avermi
insegnato il rispetto
e la gentilezza verso
ogni essere vivente*

Indice

Prefazione , di <i>Tommaso Valleri</i>	pag.	9
Premessa	»	13
1. Vivere il nostro tempo	»	17
Riconoscere e realizzare la nostra umanità	»	17
Le radici del counseling	»	23
Intelligenza emotiva: l'apprendimento sociale emotivo (SEL – <i>Social Emotional Learning</i>)	»	29
Il quadro di una società complessa	»	33
Nuove domande, nuove risposte: i sette saperi di Morin	»	35
Promozione della salute, life skills e counseling	»	42
2. Il counselor: identità di una professione	»	48
Identità e ruolo del counselor	»	48
Counseling e salutogenesi	»	57
Il concetto di empowerment	»	60
La <i>Carta di Assago</i> : il primo passo di uno straordina- rio racconto identitario di categoria	»	62
Il counselor e il principio del prendersi cura dell'altro	»	71
Le qualità del counselor professionista	»	72
Differenze tra figure professionali: che cosa dice la legge?	»	80
La figura del counselor serve davvero?	»	82

3. Il processo di counseling	pag. 85
Il processo collaborativo	» 85
Il processo di counseling definito dalla comunità di pratica di AssoCounseling: fasi ed elementi costitutivi	» 90
Il setting e la durata del percorso	» 97
Quali sono gli strumenti operativi di un counselor?	» 98
Le funzioni di un colloquio	» 99
Le dimensioni dell'ascolto	» 100
 4. Lo stato dell'arte del counseling in Italia e aree di intervento, di Davide Mariotti e Alessandra Benedetta Caporale	» 104
Elementi costitutivi della professione di counselor	» 104
Aree di intervento	» 114
Aspetti pratici legati all'esercizio della professione di counselor in Italia	» 122
Le tappe del counseling in Italia	» 125
 5. Biosinergia creativa globale: la quarta condizione per il futuro dell'umanità e del Pianeta	» 129
 Conclusioni	» 145
 Ringraziamenti	» 149
 Bibliografia	» 151

Prefazione

di *Tommaso Valleri**

“Ho letto che nelle comunità cristiane delle origini c’era l’uso di consegnare al fratello che stava per intraprendere un lungo viaggio il frammento di un vaso di terracotta frantumato. Al ritorno egli sarebbe stato riconosciuto dal frammento ricomposto in unità con tutti gli altri. Nella generale eclissi delle identità, il primo nostro dovere è di restare fedeli a quella che abbiamo costruito, con una variante però, che essa va ritenuta non come il tutto, ma come un frammento del tutto, di un tutto ancora nascosto nel futuro”¹.

Essere counselor. Identità e prospettive di una professione rappresenta il ritorno dell’autrice da questo metaforico viaggio e il suo contributo alla ricomposizione di quel vaso di terracotta.

Ricordo ancora oggi il primo incontro con Alessandra. Era l’autunno del 2011 e lei mi venne a trovare nel mio studio di Firenze. Avevamo da poco fondato AssoCounseling. Molte colleghe e molti colleghi si avvicinavano, incuriositi, a questa nuova realtà che, per la prima volta nel panorama associativo italiano, intendeva mettere al centro il counselor professionista, piuttosto che il counseling professionale.

Discutemmo di professionisti, di organizzazione della professione e di formazione, confrontandoci sulle nostre rispettive esperienze. Ne parlammo a lungo, ben oltre l’orario che avevo preventivato. Ma tro-

* Ambasciatore del counseling in Italia per la International Association for Counseling, direttore generale di AssoCounseling.

1. E. Balducci (1992), *L'uomo planetario*, Edizioni Cultura della Pace, S. Domenico di Fiesole.

vammo anche il tempo di parlare di vino, nostro comune interesse, a partire da una bottiglia che in quella occasione mi donò. Capii subito che tra noi c'era sintonia. Una comunanza di intenti e una vicinanza professionale che nel tempo sarebbe diventata anche un'amicizia.

Mi colpì in particolare l'onestà delle sue parole – parole che ritrovo anche oggi in questo libro – che poi erano anche le mie. Ma soprattutto mi colpì come – merce rara oggiogiorno – vi fosse sintonia tra il suo parlare e il suo agire. Nel tempo, poi, ho avuto modo di scoprire e capire che lo spazio nel quale Alessandra si muoveva e si muove era ed è uno spazio di assoluta integrità e autenticità.

Ricordo di aver pensato che mi avrebbe fatto piacere avere una persona così nel gruppo che in quegli anni dirigeva l'associazione. E così accadde: dopo un primo mandato nel Consiglio di Presidenza Nazionale in qualità di Consigliera, Alessandra è diventata Presidente di AssoCounseling, aprendo a una stagione fortemente improntata alla costruzione dell'identità professionale del counselor.

E infatti, il libro di cui ieri ho visto la genesi e lo sviluppo e di cui oggi con estremo piacere mi trovo a scrivere la Prefazione, è un libro che parla di noi counselor e del percorso di costruzione della nostra identità professionale. Un libro che si rivolge a una platea molto vasta: all'allievo in formazione, al professionista, al formatore. Ognuno di loro infatti contribuisce quotidianamente, con il proprio lavoro, alla co-costruzione di questa identità, facendosi portatore di quel frammento richiamato da Padre Balducci.

Il punto di partenza è l'ascolto profondo di se stessi – inizio del metaforico viaggio – perché solo una profonda comprensione dell'identità professionale a livello individuale può influenzare un'identità collettiva che, come ci ricorda Beverly O'Bryant², già presidentessa dell'*American Counseling Association* negli anni '90, può a sua volta influenzare il futuro della professione.

La costruzione dell'identità professionale è qui intesa come un percorso che vede la protagonista capace di definirsi e ridefinirsi all'interno di un puzzle animato dove si integrano e interagiscono

2. B.J. O'Bryant (1992), *Marketing Yourself as a Professional Counselor*, ERIC Digest. ID: ED347492, 1-7. Testo disponibile al sito: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED347492.pdf> (data ultima consultazione: maggio 2022).

dimensioni diverse, non sempre allineate e a volte anche contrastanti. Dimensioni che spaziano dal passato al presente, in un equilibrio a volte precario, ma sempre riflettuto e vissuto autenticamente. Dimensioni i cui aspetti personali e individuali necessitano di essere rielaborati con aspetti professionali e collettivi.

Doni, talenti, vocazioni e attitudini in un percorso continuo di sviluppo e di apprendimento che, necessariamente, dovrà tendere a cercare sempre più nelle comunità di pratica e nelle reti professionali i riferimenti di cui necessita. Ecco che, allora, ci troviamo di fronte a un processo costante di ricomposizione dove ognuno di noi, portatore di un proprio frammento, cercherà di ricostruire quel vaso, metafora quanto mai esplicativa della nostra identità collettiva.

È da oltre vent'anni che l'autrice si occupa di questi temi – in un processo dinamico di elaborazione e rielaborazione della propria esperienza personale e professionale – e con questo testo li condivide con tutti noi. Oggi Alessandra torna e ci fa dono del suo frammento, arricchitosi durante il viaggio di storie, di volti, di emozioni, in un processo evolutivo che ha visto la persona e il contesto coinvolgersi reciprocamente.

Ma questo libro vuole essere anche un omaggio al counseling e un sostegno appassionato a tutti noi counselor italiani impegnati nel percorso di affermazione della professione, in un momento storico complesso e di passaggio che non vede ancora riconosciute pienamente le nostre prerogative.

Oggi più di ieri è il momento di affermare la necessità e l'urgenza di una figura come quella del counselor, perché i cambiamenti sociali e culturali che il genere umano sta affrontando, forieri di tante incertezze, hanno bisogno di dialogo, confronto, nuove prospettive e cambi di paradigma. Noi professionisti della relazione autentica siamo chiamati ad agevolare tutti quei processi che tendano al benessere dell'individuo e della collettività.

Saluto dunque con particolare intensità e soddisfazione *Essere counselor. Identità e prospettive di una professione* e sono certo che questo lavoro di Alessandra sarà accolto positivamente e apprezzato dalle lettrici e dai lettori perché onesto e autentico. E certamente sarà compreso per ciò che è: un altro tassello nella ricostruzione di quel tutto “ancora nascosto nel futuro”, ma che oggi è un po' più vicino.

Premessa

La scrittura ha accompagnato da sempre, e ancora accompagna, la mia vita. Se penso agli anni dell'adolescenza, mi rendo conto quanto scrivere abbia significato salvezza e cura: era il mio modo di custodire l'indicibile e le parti più vere di me stessa alla ricerca di una patria.

Scrivere, raccontarmi in solitaria è stato facile, liberatorio, necessario. Scrivere per gli altri, invece, una vera sfida. Molte persone, in particolare quelle più vicine, in questi anni mi hanno chiesto perché non avessi ancora scritto un libro sul counseling. In realtà, non avevo una risposta convincente. Sapevo di possedere esperienza, mestiere e una solida preparazione sull'argomento dal momento che il counseling si è intrecciato con la mia stessa vita; ma, a dire il vero, mi frenava il non trovare una valida ragione per andare a incrementare una produzione editoriale già fiorente ed efficace con "l'ennesimo" libro sul counseling.

Dal 1998, l'incontro con la formazione in counseling ha cambiato radicalmente la mia esistenza arricchendola di possibilità sempre nuove. Certo, ho messo in discussione me stessa, il mio modo di vedere la realtà e la mia relazione con gli altri e con il mondo. Questo viaggio non è stato sempre facile, mentre mi osservavo cambiare affioravano ferite e incertezze e, nei momenti più difficili di questo nuovo percorso, mi sono interrogata su quale sarebbe stato il mio approdo. Non avevo ancora chiaro – e l'ho compreso con il tempo – che approdare avrebbe significato per me, imparare a "stare" in modo coerente, amorevole e rispettoso in una nuova prospettiva esistenziale.

Mi sono ritrovata all'interno di un processo trasformativo che richiedeva fiducia e gentilezza verso me stessa, gli altri e i contesti dentro i quali la mia vita prendeva una nuova forma. In tutti questi anni, come formatrice e supervisore, ho visto e rivisto me stessa nelle tante persone che ho incontrato e che come me hanno scelto di intraprendere un percorso di formazione in counseling e di svolgere poi la professione. Osservando le loro azioni, rivedevo le mie: questo ha reso la mia esperienza più ampia, la mia percezione più vera, la mia idea più reale. Diventare counselor è un processo che riguarda la persona nella sua interezza, è una trama complessa fatta di caratteristiche e movimenti personali, volontà, resilienza, crescita culturale, acquisizione di competenze e abilità che passano, prima di tutto, attraverso l'esperienza personale.

Questa consapevolezza profonda e radicata, accanto all'esperienza intensa della politica professionale nell'ambito della relazione d'aiuto – che mi ha offerto la possibilità di osservare le potenzialità della politica ma anche le sue contraddizioni e storture – mi hanno permesso di ascoltare il desiderio di offrire testimonianza di una realtà così vitale. In un momento cruciale per la professione del counselor e la sua affermazione, ho sentito la spinta a scrivere questo libro.

Un libro che non parla di counseling, ma di counselor, non tratta solo di una attività professionale, ma di un professionista. Scriverlo ha significato entrare in connessione con ogni parte di me e della mia storia umana e professionale, rispondere a una necessità non più rimandabile di affermazione della realtà, troppo spesso sacrificata a logiche e dinamiche esterne all'esperienza viva di chi il counseling lo pratica e lo ha scelto come professione. Questo libro non è un manuale di counseling, ma un contributo all'identità profonda della professione, alla riflessione collettiva che da anni migliaia di counselor e formatori in Italia hanno avviato sul tema, in modo generoso e appassionato.

Ringrazio tutte le persone che ho incontrato in questi lunghi e intensi anni, che hanno avuto fiducia in me. Le persone che mi hanno permesso di crescere professionalmente, di sbagliare, di imparare e provare a essere una persona migliore: un cammino che prosegue ogni giorno.

Mi auguro che questo libro possa essere un luogo dove ritrovarsi per qualche istante, ottenere risposte e soprattutto nuove domande, l'inizio di ulteriori partenze e desideri.

Spero che un ampio movimento culturale attorno alla condizione umana ci traghetti in un nuovo umanesimo e che le counselor e i counselor italiani possano diventare catalizzatori di un processo che riporti l'essere umano, la relazione con i suoi simili, con le altre specie viventi, con la Terra che ci ospita, al centro della nostra attenzione e riflessione.

1. Vivere il nostro tempo

Riconoscere e realizzare la nostra umanità

Negli incontri quotidiani, negli sguardi e nelle frasi a volte pronunciate sottovoce, percepisco un'urgenza diffusa di ascolto profondo e di comprensione, nei cui confronti il counseling rappresenta una risposta di grande efficacia. La realtà in cui viviamo fa emergere, ancora più forte, il bisogno e il desiderio di trovare chiavi di lettura, strade che permettano di dare risposte su se stessi e sul senso dell'esistenza.

Counseling e cambiamenti sociali sono, da sempre, molto legati fra loro sin da quando questa professione è nata. Le persone, nei momenti di cambiamento, cercano confronto, supporto e guida. Il counselor¹ è un professionista in grado di offrire un aiuto trasversale, che mira a sostenere le persone nelle dimensioni di autonomia, scelta e responsabilità personale, indispensabili oggi nelle nostre comunità.

I valori etici universali di rispetto, trasparenza, empatia, accettazione incondizionata, assenza di giudizio sono alla base della relazione di counseling e assicurano un approccio centrato sulla persona e sulla comunità; questo approccio consente uno sguardo privilegiato sul diritto ad avere un progetto esistenziale coerente con i propri bisogni e talenti. Mettere al centro la persona significa favorire pro-

1. Nel volume il termine "counselor" viene declinato al maschile. Questo non implica un riferimento diretto al genere che svolge questa professione. La lingua italiana, a differenza di quella inglese, non consente di garantire la neutralità delle declinazioni senza fare ricorso a forme sintattiche che appesantirebbero troppo la lettura.

cessi auto-esplorativi attraverso i quali il cliente elabora la situazione che sta vivendo e mette in atto, di conseguenza, cambiamenti e azioni migliorativi della vita personale.

La società attuale si basa, in particolare, su modelli produttivi di resa economica e questo determina una progressiva alienazione da un contatto autentico con la propria interiorità e i veri bisogni di realizzazione di sé. Sollecitare, da una parte, l'autonomia nella gestione della propria vita e, dall'altra, l'assunzione di responsabilità per le azioni intraprese significa promuovere una diversa educazione, più rispettosa del percorso esistenziale e dell'autodeterminazione di ogni essere umano, gruppo, organizzazione e comunità. Il counseling possiede gli strumenti e la forza per sostenere la sfida di riportare al centro dell'esperienza quotidiana la consapevolezza di sé e delle proprie emozioni e può accompagnare le nuove generazioni a orientarsi sempre di più verso comunità inclusive e solidali.

Qualcosa è accaduto in questi anni che ci riguarda dal profondo e ci spinge a interrogarci: che cosa significa essere “umani” oggi? Sentirsi parte dell'umanità, prima che di qualsiasi “gruppo”, nella società attuale?

“Human-to-human” è uno degli slogan che sentiamo ripetere con maggior frequenza, ma quali sono i suoi reali contenuti con ricaduta pratica nella realtà? Possiamo davvero affermare che stiamo realizzando una società in cui l'essere umano sia la misura di tutte le cose come la radice più pura dell'umanesimo ci ha mostrato e insegnato? Conoscere e riconoscere la nostra umanità, in ogni aspetto della vita, potrà permetterci di dare risposte adeguate ai quesiti e alle emergenze che con sempre maggiore frequenza emergono nella società contemporanea?

Le risposte a queste domande sono molteplici, in continua evoluzione e destinate a evolversi e cambiare in base alle esperienze, ai contesti, alle culture e alle nostre storie personali.

Di certo, una dimensione che ci aiuta a entrare in contatto con la nostra umanità è la relazione e uno degli scopi di questo libro è offrire un punto di vista su come le relazioni autentiche possano sostenere il desiderio e il bisogno di migliorare noi stessi e le nostre comunità.

Luigina Mortari, pedagoga, scrive che «Per l'essere umano vivere è sempre con-vivere, poiché nessuno da solo può realizzare il progetto di esistere»².

Ognuno di noi fa esperienza della propria umanità e, nel relazionarsi, incontra quella degli altri, scoprendo sempre di più se stesso e il mondo in un processo attivo che richiede presenza, apertura, capacità di osservazione e, non per ultimo, connessione profonda con sé, gli altri e l'ambiente.

La pandemia, ad esempio, ha rimesso al centro alcune domande esistenziali sulla vita e la morte, incertezza e precarietà, capacità di essere solidali ed empatici, in grado di accettare punti di vista differenti e di uscire dalla logica del nemico rimanendo in relazioni sane. Eppure, in questa logica ci siamo caduti, in particolare in questi anni che ci hanno divisi su tanti fronti. Chi non la pensa come me non può essere più mio amico, restare nella cerchia delle mie relazioni, avere la mia stima. Gli antagonismi sono parte connaturata alla storia umana, esistono dentro e fuori di noi. Il rischio però è che, quando mancano il vero sentire e la volontà di comprendere, si radicalizzino. Sono convinta che se non riusciamo a fare lo sforzo di immedesimarci nell'altro, di comprendere i suoi timori, le sue insicurezze, i suoi differenti bisogni sarà difficile fare quel passo in più verso un'umanità solidale e responsabile.

La consapevolezza di sé, dei propri confini e, nello stesso tempo, del proprio potenziale portano a essere aperti al confronto, a proteggere anche quella parte di umanità diversa da noi. L'altro non è un pericolo, un nemico, un fronte da abbattere: è parte di me, comunque.

Numerose situazioni di scontro hanno fatto emergere in modo chiaro che il sentimento di umanità e ciò che ci rende umani non sono mai del tutto acquisiti, ma, al contrario, necessitano di volontà e attenzione, in ogni momento della nostra esistenza.

La dimensione della relazione è costitutiva per l'essere umano dalla nascita fino alla morte, ognuno di noi si confronta con un contesto molteplice e gli "strumenti" per comprendere e vivere questa condizione umana sono potenzialmente presenti dentro di noi, tut-

2. L. Mortari (2015), *Filosofia della cura*, Raffaello Cortina, Milano.

tavia è necessario conoscerli e coltivarli. Siamo quindi chiamati a “diventare umani” attraverso un processo di graduale conoscenza della nostra interiorità e dell’esteriorità che ci circonda. Acquisiamo nel tempo una serie di competenze cognitive, logiche, verbali, motorie, ma non possiamo dirci ancora del tutto compresi nel mondo se trascuriamo la connessione con le nostre emozioni, i sentimenti e le risposte soggettive che diamo a tutto ciò che accade. Questa via può condurre ogni persona a una vita appagante, in cui ci riconosciamo e possiamo essere chi siamo.

Nel mio lavoro di counselor, ho incontrato persone di tutte le età, religioni, appartenenza sociale e culturale e ho potuto osservare l’esistenza di un tratto comune e trasversale che limita le persone nel raggiungere una vita soddisfacente e in linea con le proprie potenzialità: la poca conoscenza del proprio mondo emotivo. Quando parlo di conoscenza, mi riferisco alla possibilità di decodificare e dare un nome alle proprie emozioni, di contattarle e liberare l’energia necessaria per dare vita ad azioni trasformative. Molti dei clienti che si sono rivolti a me per un percorso di counseling avevano una percezione chiara dei propri punti di forza, di ciò che avrebbero voluto cambiare o migliorare, dei loro obiettivi. Spesso però questa visione era dominata, in particolare, dalla parte razionale. Il mio compito è stato quello di accompagnarli in una progressiva auto esplorazione e connessione anche con il proprio mondo emotivo, in relazione alle scelte, alle difficoltà, ai desideri e all’obiettivo del nostro lavoro insieme. Quando questo accade, si crea un collegamento tra la parte razionale e quella emotiva, le persone sono in grado di muoversi nel proprio mondo e nell’ambiente con maggiore rispetto e responsabilità, rinnovata capacità di autodeterminarsi in modo chiaro e progettualità concreta.

Potremmo definire questo movimento evolutivo come un processo di apprendimento anche di tipo culturale. L’essere umano, nel suo divenire, è motivato a realizzarsi al meglio delle proprie possibilità e, allo stesso tempo, ha necessità di conoscersi e scoprirsi in relazione ai propri sistemi di appartenenza per vivere in un equilibrio funzionale, più semplice da riconoscere e realizzare all’interno di un clima relazionale di accettazione e fiducia, come può essere quello della relazione tra counselor e cliente, dominata dalla centralità dell’espe-