



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

22 febbraio 2026

Introduzione al Counselling

Dott.ssa M.Teresa Sperotto

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

IL COUNSELLING:

Il termine COUNSELLING ha una grande varietà di significati, molti dei quali talora poco chiari.

Sappiamo che il termine “counsel” deriva dal latino “consilium” che si traduce in “consiglio, consultazione”.

La traduzione dall’inglese, come riportata dall’Oxford Dictionary, è “consiglio reso da un consigliere-consulente”.

Non potendo abbreviare questa definizione né usare un termine equivalente in lingua italiana, perché si finirebbe per dare un significato improprio e creare confusione con altre figure professionali (es. consigliere comunale, consulente tecnico), la Società Italiana di Counselling (S.I.Co.) ha stabilito che il termine **COUNSELLING** non vada tradotto.

“Counselling” può essere scritto con una o con due elle: la prima versione corrisponde *all’inglese americano* mentre la seconda versione corrisponde a quello *britannico*; noi usiamo prevalentemente il termine con due elle, sono tuttavia corrette entrambe le versioni.

Cos’è il counselling?

E’ un’azione di aiuto in tutte quelle situazioni che hanno a che fare con le relazioni umane

- Professionali
- interpersonali
- con se stessi.

Potremmo riassumere dicendo che si tratta di aiutare la persona ad aiutarsi.

IN CHE COSA CONSISTE?

Ci si occupa dei bisogni e delle aspirazioni dell'individuo nel pieno rispetto della sua unicità e individualità.

La persona inoltre è considerata e rispettata all'interno del suo specifico contesto, del suo ambito culturale, ideologico e di valori.

Il counselling è un intervento breve, che si propone di sostenere la persona nella ricerca e nell'attivazione delle proprie risorse e potenzialità con l'obiettivo di un cambiamento e di una crescita personale attraverso:

- **il prendere decisioni**
- **gestire situazioni di crisi e di conflitto**
- **migliorare i rapporti interpersonali**
- **sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e della propria vita di relazione**

E' dunque una relazione di aiuto verso l'altro per incrementare il ventaglio delle scelte e l'autonomia, che presuppone nell'operatore un atteggiamento di

- **ascolto** (di cui parleremo a fondo)
- **curiosità** (verso il mondo interiore dell'altro)
- **empatia** (come "reciproco abitarsi", dice Galimberti). Svilupperemo a fondo cosa si intende per empatia, e come utilizzarla nel colloquio: per adesso diciamo che impareremo che non si ascoltano solo le parole, ma come queste vengono usate, il tono, i movimenti del corpo, gli occhi , le espressioni del viso, i silenzi e ciò che non viene detto: capiremo che è una capacità che qualcuno in parte già può avere, ma che si può, si deve sviluppare come futuri counsellor.

- Il **Counsellor** è un professionista della comunicazione che utilizza nei suoi interventi competenze specifiche, che saranno illustrate ed apprese nel corso dei prossimi tre anni.
- Il counselling configura *una serie di conoscenze, abilità e atteggiamenti finalizzati ad aiutare l'altro*, in un certo senso consiste nello sviluppare in modo consapevole un'attitudine connaturata all'animo umano: ci si aiuta in famiglia, tra amici, tra colleghi.

Il counsellor lo fa in modo addestrato, non improvvisato, e per agire in modo professionale, si è formato per gestire una relazione di aiuto.

La sua abilità è la capacità di utilizzare alcune tecniche di comunicazione, ma non solo.

Con questa opera professionale il counsellor aiuta il cliente/utente a definire correttamente lo specifico problema e, attraverso lo stimolo ad un cambiamento futuro, favorisce la ricerca di possibili soluzioni.

- Il counselling si differenzia anche dal coaching:
- il coach (istruttore) appare più direttivo; egli aiuta una persona o un gruppo, nell'individuare ed utilizzare delle potenzialità per il raggiungimento di obiettivi di cambiamento e miglioramento (definiti tra coach e cliente) all'interno di una relazione facilitante.
- Il coaching, proposto a metà degli anni '70 dall'istruttore di tennis Timothy Gallwey, parla di prestazione, di potenziale e di interferenze...
- Nel counselling non si parla di prestazioni.....

Il **Counselling** si differenzia

- dalla psicoterapia (fondamentalmente incentrata sulla cura di una patologia) che necessita di una formazione specifica
- dalla mediazione familiare (incentrata sulla risoluzione di un conflitto), anche questa professione necessita di una formazione specifica...

Il counselling rivolge la sua attenzione principale ai processi fisiologici ed alle situazioni di quotidiana difficoltà che ognuno di noi si trova ad affrontare nelle varie fasi del suo ciclo vitale, come singolo individuo o come parte di un sistema organizzato familiare, lavorativo e/o amicale.

ESEMPI:

Il counsellor può aiutare la persona a trovare equilibri nella famiglia e risorse nelle diverse fasi del proprio sviluppo:

- la nascita di un figlio,
- le prime fasi dello sviluppo,
- il rientro al lavoro,
- un cambio di residenza,
- il pensionamento,
- un lutto o la malattia di un familiare

Le problematiche possono essere le più svariate nei diversi contesti:

- Il dialogo con un figlio adolescente o con il coniuge
- la gestione di un anziano a casa
- una ospedalizzazione o una malattia terminale o cronica (per se stessi o per un familiare)
- il contesto scolastico con i mille problemi ad esso correlati
- i contesti giudiziari e carcerari
- il mondo delle aziende e del lavoro
- l'associazionismo, lo sport ed il tempo libero.

E' un'attività che può essere esercitata in ambito

- educativo (scuole, centri di ascolto)
- sanitario (ospedali, ambulatori, gruppi di auto mutuo aiuto per la promozione della salute)
- aziendale (orientamento professionale, formazione)
- di volontariato (attraverso colloqui di aiuto ed ancora gruppi di Auto Mutuo Aiuto)

Oppure possiamo considerarla una metodologia di sviluppo dell'ascolto, dell'empatia e di altre strategie comunicative che possono venire utilizzate all'interno della professione o dell'attività che già svolgiamo.

DALL'APPROCCIO SISTEMICO AI VARI ORIENTAMENTI DI RIFERIMENTO PER IL COUNSELLING

Varie scuole di pensiero oggi trattano di counselling: nella nostra scuola verranno forniti alcuni riferimenti teorici, accanto alle esercitazioni pratiche, utili ad una formazione completa del professionista.

La scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling To Mind si richiama all'indirizzo fenomenologico (la scuola è associata all'A.I.Co Associazione Italiana Counselling).

L'approccio fenomenologico privilegia l'osservazione dei fenomeni così come appaiono, indipendentemente dal fatto che corrispondano o meno ad una realtà oggettiva. In effetti non esiste una «realtà in sé», ma solo una «realtà in me»: sono io che do significato all'esperienza così come la percepisco. Il sentire non è verificabile, non è giusto o sbagliato.

Altri orientamenti di cui si tratterà saranno ad esempio:

- la Teoria dei Sistemi Familiari
- l'Analisi Transazionale
- la Psicologia umanistica
- la Teoria dell'attaccamento
-

La teoria dei sistemi familiari

- Nel 1934 **Ludwig von Bertalanffy** (1901-1972) biologo austriaco, formalizza **la Teoria Generale dei sistemi**, poi generalizzata con il termine di «**Teoria sistemica**»: una teoria dell'organizzazione applicabile ai sistemi viventi; è un settore di studi interdisciplinare a cavallo tra ingegneria, matematica e scienze naturali che si occupa dell'analisi delle caratteristiche di un «sistema» ed è alla base di varie discipline tra cui la fisica cibernetica, rivolta allo studio degli organismi viventi, identificando nella relazione uno degli aspetti più importanti degli elementi che compongono un sistema

- Il **sistema** è definito come un insieme di oggetti e di relazioni tra gli oggetti
- in ambito psicologico descrive un insieme di individui collegati tra loro da relazioni significative, (l'esempio più calzante è la famiglia, gruppo che si caratterizza chiaramente rispetto al semplice raggruppamento di persone ferme alla fermata dell'autobus che non interagiscono tra loro).

- Alla fine degli anni settanta si distingue il pensiero originale di **Gregory Bateson** [1904-1980] - Antropologo, Sociologo, Cibernetico, uno dei più importanti studiosi dell'organizzazione sociale del secolo scorso. Il suo lavoro conduce verso una prospettiva volta a **cogliere la complessità** dell'interazione tra l'uomo, i sistemi in cui vive e l'ambiente (relazione: dal latino relatio, stabilire un legame, un collegamento)
- **Il sistema diviene il concetto base, il criterio fondamentale di considerazione del problema e della sua soluzione nell'ambito**
 - della famiglia
 - del lavoro
 - del gruppo

La **“Teoria dei sistemi familiari”** coglie la stretta interdipendenza dei membri di una famiglia tra loro e induce chi osserva a considerare il comportamento dell'individuo come il risultato di un'influenza reciproca tra individui.

Si sposta l'attenzione dal mondo soggettivo della persona a quello delle sue relazioni.

Essa ha le sue radici nella scuola di Palo Alto in California, nota per il suo contributo alla terapia della famiglia, che annovera tra i suoi maggiori rappresentanti Gregory Bateson, Jay Haley, Virginia Satir, Paul Watzlavick.

Quando parliamo della teoria dei sistemi e della cibernetica, (che è lo studio matematico unitario degli organismi viventi e dei sistemi con cui si organizzano: avete indicato tra i libri da leggere suggeriti dalla scuola, un testo: «Psicocibernetica» di Maxwell Maltz), **partiamo da alcuni presupposti ideati da Gregory Bateson** (un suo testo molto citato è «Verso un'ecologia della mente»). Questi presupposti **sono stati poi riproposti e semplificati da Paul Watzlawick, e applicati allo studio dell'influenza reciproca esistente fra gli esseri umani.**

- Nel 1967 Watzlawick, Jackson e Beavin pubblicano il libro: "Pragmatica della comunicazione umana" testo fondamentale nel quale **Paul Watzlawick definisce alcuni assiomi** (principi fondamentali assunti come veri perché evidenti), **della comunicazione.**

I primi tre assiomi:

1°: è impossibile non comunicare, non possiamo sottrarci alla comunicazione.

Un'unità di comunicazione (comportamento compreso) è definita **messaggio**, una serie di messaggi tra persone è definita **un'interazione**.

2°: gli esseri umani comunicano in modo digitale (verbale) e analogico (non verbale).

3°: Ogni comunicazione ha un aspetto di *contenuto* e un secondo di *relazione*, di modo che il secondo classifica il primo. Il primo trasmette il dato che si intende veicolare, il secondo trasmette il modo in cui si deve intendere tale messaggio.

Il termine **comunicazione** indica il trasferimento di informazioni.

Nel suo significato originale, comunicare significa condividere pensieri, opinioni, esperienze, sensazioni e sentimenti con gli altri.

È possibile distinguere **tre diversi tipi** di comunicazione:

1) La comunicazione verbale (CV), riguarda **la scelta delle parole** e la costruzione logica delle frasi, **utilizza un codice digitale** fatto di segni convenzionali, per indicare una determinata parola

- **2. Comunicazione non verbale** riguarda tutto quello che si trasmette attraverso la propria **postura** e i propri **movimenti** o attraverso la **posizione** che si occupa nello spazio. Comprende inoltre la mimica facciale, sguardi, gesti e posture. È il cosiddetto **linguaggio del corpo**. La comunicazione non verbale (CNV) utilizza un *codice analogico (che ha somiglianza, che ha relazione)*, riproduce per immagini ciò a cui fa riferimento.

- **3. Comunicazione paraverbale** (*dal greco (para') qualcosa che sta accanto a....*)

Essa riguarda la **voce** (tono, volume, ritmo), ma anche le **pause**, **le risate**, il **silenzio** ed altre **espressioni sonore**, come ad esempio tamburellare sul tavolo o emettere suoni.

Riguarda il **modo** in cui la comunicazione viene espressa.

Nel messaggio scritto la comunicazione paraverbale riguarda l'uso della punteggiatura, che ha lo scopo di inserire il ritmo della frase.

Sia il **non verbale** che il **paraverbale** inviano messaggi spesso inconsapevoli e di tipo emotivo.

- La comunicazione non verbale e paraverbale riguarda tutto ciò che si trasmette senza l'uso delle parole. È il linguaggio del corpo, il modo in cui ci muoviamo, le espressioni facciali, i gesti delle mani e persino la postura che adottiamo..... Studi scientifici hanno dimostrato che una parte significativa della nostra comunicazione, spesso più del 70%, avviene in maniera non verbale
- Postura e gesti, espressioni facciali, contatto visivo, prossemica (che è la distanza fisica tra te e il tuo interlocutore) Mentre le parole articolano il contenuto, il linguaggio del corpo e le espressioni facciali aggiungono sfumature e significati, creando una connessione più profonda con l'interlocutore.

IL COUNSELLING SISTEMICO RELAZIONALE

Che cosa significa **approccio sistemico relazionale**?

Significa che osserviamo le relazioni tra le persone, quindi l'essere umano nel suo contesto di relazione(sistema):

-dove vive, con chi vive

-che tipo di relazioni ha

Diamo valore ai vari contesti in cui vive la persona (la famiglia in primo luogo).

La famiglia è il contesto in cui l'essere umano scopre le proprie capacità e i propri bisogni, ed in cui queste abilità e bisogni assumono una loro caratteristica individuale ed anche sociale.

Ogni sistema si può suddividere in sottosistemi aperti e gerarchicamente organizzati: gli individui possono essere considerati sia nelle loro relazioni orizzontali sia verticali.

Una famiglia può essere osservata sia come sistema unico sia come insieme di sottosistemi (es la coppia dei nonni, la coppia genitoriale, i figli) e ciascuno occupa una sua specifica posizione nella struttura familiare dalla quale derivano poteri e responsabilità diversi.

Ciascun membro può essere osservato nelle relazioni con membri di sottosistemi diversi (es: nonno e nipote gestiscono una relazione verticale) oppure omologhi (padre e madre sviluppano invece una relazione orizzontale).

L'approccio sistemico - relazionale osserva la famiglia nella sua storia tra le generazioni e nel suo ciclo vitale.

La teoria dei sistemi permette di osservare sia l'individuo sia la famiglia in modo nuovo, nella sua totalità (e quindi complessità) tenendo conto delle relazioni significative tra i singoli componenti o sottosistemi e con l'ambiente.

I figli, come i nonni, (aspetto del trigerazionale) sono parte essenziale della storia familiare (ma di questo si parlerà più avanti)...

La famiglia è quindi vista come un sistema attivo, in costante trasformazione, un organismo complesso che si modifica nel tempo, con la funzione di assicurare continuità e crescita psico-sociale ai membri che la compongono.

L'ottica sistemica, diversamente dall'approccio psicanalitico, non si occupa del "profondo della personalità", ma parla di relazioni, sistemi, interconnessioni tra i singoli.

Questa cornice teorica di riferimento sta alla base sia della terapia familiare sia del counselling secondo l'ottica sistemica.

Il counsellor ovviamente non fa psicoterapia, ma nel colloquio di aiuto può utilizzare metodiche di osservazione e tecniche che fanno parte dell'approccio sistemico.

L'approccio sistemico-relazionale si è configurato fin dagli anni 50, come un modello di riferimento per le scienze che si occupano dell'essere umano, in particolar modo della terapia della famiglia, fino a divenire oggi uno strumento molto prezioso per chi si occupa della famiglia e per chi fa *formazione*.

Il Counselling sistemico-relazionale fu introdotto e sviluppato in Italia per lo più da psicoterapeuti della famiglia, ma è solo negli anni '90 che l'approccio sistemico non è più sinonimo di terapia familiare, ma è riconosciuto come modello di pensiero applicabile anche ad ambienti individuali e di gruppo.

Parliamo dunque di sistemi umani, di rapporto tra la persona e l'ambiente in cui essa vive.

Il counselling si propone come strumento utile in ambiti eterogenei: sanitario, sociale, educativo, legale, organizzativo e aziendale.

Ad esempio il counsellor sanitario può trovare la sua applicazione nelle più svariate branche della medicina: dalla pediatria alla geriatria, dall'oncologia alla cardiologia e a qualsiasi altro settore *dove le necessità psico-educative e di «ricerca attiva» per promuovere stili di vita sani, dimostrano tutta la loro efficacia.*

Per ognuno di questi ambiti specialistici si sono sviluppate varie tecniche e modalità specifiche, soprattutto nelle nazioni anglosassoni.

Anche l'Europa ha riconosciuto l'importanza di questa figura professionale e ne promuove la formazione, nella consapevolezza che la relazione di aiuto professionale e **l'empowering** (il sentire di essere in grado di fare da sé) delle persone, possono contribuire in modo fattivo al miglioramento sociale.

Il **Counsellor** dovrà prima di tutto essere una persona equilibrata, in grado di ascoltare e attingere al mondo delle proprie emozioni per saper risvegliare nell'altro la voglia e la curiosità di confrontarsi positivamente con i problemi quotidiani.

Dovrà essere esperto in teoria e pratica della comunicazione, in intelligenza emotiva ed applicherà le proprie conoscenze, in sintonia con i valori trasmessi dal codice etico, alle varie situazioni in cui si trova a operare.

Il Counselling è anche una sorgente di ricchezza per lo psicologo, per lo psicoterapeuta, per il medico, per il mediatore familiare, per l'assistente sociale, per lo psicopedagogo, per l'educatore e per quanti altri operano nel campo delle professioni umanistiche di aiuto e di supporto.

Sta diventando una formazione preziosa per chi dirige un'azienda, per chi orienta le persone alla ricerca di un lavoro, nelle consulenze legali, nei più svariati ambiti: aggiunge valore alla qualità di un colloquio.

E' una formazione preziosa perché il campo dei bisogni è infinito e la cultura relazionale ed emozionale è ancora debole.

Come si può vedere si aprono molti promettenti scenari di opportunità per chi desidera intraprendere questa professione.

Per chi non è interessato a conseguire il diploma di counsellor, l'ascolto delle lezioni, le esercitazioni pratiche e gli approfondimenti torneranno comunque utili per gestire meglio le situazioni complesse e di cambiamento della propria vita, in famiglia, con il partner e i figli, nel lavoro, con colleghi e superiori, e in tutte le situazioni in cui può essere di aiuto conoscere ed affinare tecniche di comunicazione, di empatia e di ascolto.

**Maria Teresa Sperotto
Assistente Sociale
Mediatore Familiare
Counselor Professionista**