

# Spazio ascolto Counseling

---

"Counseling" deve essere prima di tutto un incontro umano. Un incontro autentico ci fa fare l'esperienza di una vera premura reciproca. Incontro significa partecipare alla vita dell'altro, condividere il suo modo di essere al mondo"

*Adrian Van Kaan*

*Un servizio gratuito per gli studenti, genitori e docenti del Liceo "F. Severi" e per il personale A.T.A.*

## **Che cosa è il counseling**

dal verbo latino "consulere" (consolare, confortare, venire in aiuto) "con" (insieme) "solere" (alzare, aiuto a sollevarsi).

La figura del counselor nasce e si afferma già a partire dagli anni '50 nei paesi di cultura anglosassone, dove la maggior riservatezza e la minore tendenza all'estroversione delle persone rendono particolarmente utile l'intervento di una figura intermedia tra l'amico del cuore e lo psicoterapeuta. Carl Rogers (1902 – 1987), psicologo americano e personalità di spicco della psicologia umanistica, è considerato il "padre" del counseling. Il suo approccio si basa su tre grandi valori: empatia, onestà e accettazione incondizionata. Egli parte dal principio che l'individuo possiede in sé la capacità di risolvere i propri problemi. È compito del counselor aiutare il suo utente a far emergere queste potenzialità.

In una società dai ritmi frenetici e dalle abitudini via via meno conviviali, diventa sempre più utile la presenza di una figura professionale, il counselor, che possa offrire uno spazio privilegiato di accoglienza, ascolto e comprensione. Si tratta di una relazione di aiuto, limitata nel tempo, diretta alle persone che si trovano momentaneamente in una situazione di difficoltà o disagio esistenziale.

Counseling è l'ascolto che:

- GUIDA a considerare i problemi da un nuovo punto di vista;
- PERMETTE di scorgere nuovi orizzonti e trovare possibili soluzioni;
- SOSTIENE l'alleggerimento delle preoccupazioni e le sofferenze che affliggono;
- SOSTIENE la comprensione di sé e il prendere delle decisioni.

## **Che cosa non è il counseling**

Non è terapia, non è ristrutturazione della persona, non è diagnosi e non si prolunga nel tempo.

Il counseling si rivolge a persone sane e le considera portatrici di soluzioni piuttosto che portatrici di problemi.

Il counselor non trova le soluzioni ai problemi del cliente, ma lo guida per far emergere e attivare le sue potenzialità nascoste.

Per appuntamento o per maggiori informazioni, telefonare o lasciare un messaggio alla responsabile:

**Gianna Maria Pesce**  
*Counselor e Formatore emotivo relazionale*  
*Referente Regionale della Campania*