

INTERVISTA DI ANNA ZANETTI AD ARIANNA REFE E ANTONELLA FABBRIO

Zanetti: *“Buongiorno Arianna, buongiorno Antonella. Vorrei chiarire con voi le definizioni di psicoterapia, counselling e coaching. Cosa si intende per psicoterapia?”*

Refe: “La psicoterapia è un percorso di trattamento dei disturbi psicopatologici di natura ed entità diversa, che vanno dal disadattamento o disagio personale fino alla sintomatologia grave. Si possono manifestare in sintomi nevrotici oppure psicotici. A volte, la gravità di tali sintomi può compromettere l'equilibrio di una persona fino ad ostacolarne lo sviluppo e causare disabilità nella vita dell'individuo.

Lo scopo della psicoterapia è quello di alleviare la sofferenza psichica, di sviluppare la consapevolezza e di promuovere il cambiamento. Vuole favorire il benessere psicofisico, il vivere pienamente le relazioni affettive e i rapporti professionali e far trovare, quindi, un nuovo stato di equilibrio.

Zanetti: *“Che cosa è il counselling, Antonella?”*

Fabbro: “Il counselling è una relazione d'aiuto e si occupa delle difficoltà di situazioni presenti: un lutto, un abbandono, un problema relazionale specifico, il passaggio nel ciclo di vita. Non c'è patologia, ma solo disagio e sofferenza. Si occupa esclusivamente di problematiche che sono la normalità e restano nella normalità, ovvero di quei momenti complessi di vita, in cui si fatica a trovare da soli risposte e soluzioni. Non si occupa assolutamente di disturbi psicopatologici.

La peculiarità del counselling è offrire l'ascolto e il sostegno.

Il compito del counsellor è quello di far affiorare emozioni e schemi di pensiero attraverso una progressiva presa di consapevolezza e di responsabilità dei propri meccanismi e risorse, con il fine di individuare il proprio personale modo di affrontare e superare le difficoltà del presente.

Il counsellor è un facilitatore di consapevolezza.

Zanetti: *“Che cos'è il coaching?”*

Fabbro: “Il coaching è una relazione di accompagnamento e allenamento. È un percorso che favorisce lo sviluppo delle potenzialità di ognuno centrato tendenzialmente al futuro. Riconoscere i propri bisogni, individuare gli obiettivi per soddisfarli, definire le risorse necessarie, in parte già possedute in parte ancora da sviluppare, è il compito di un coach.

Pur prendendo insegnamento dall'esperienza del passato, si focalizza sul futuro per trasformare un sogno, un desiderio in un risultato concreto.

Nel Coaching una parte del lavoro è individuare strumenti, capacità e risorse, per migliorare le performance.

Zanetti: *“Vorrei chiedere ad Arianna quali sono le differenze tra counselling e coaching?”*

Refe: “Counselling e coaching possono sembrare simili, perché utilizzano strumenti affini.

Pur attingendo e ristrutturando esperienze del passato, il coaching ha come punto di partenza una situazione presente e si proietta sul futuro, per raggiungere il risultato desiderato.

È fondamentale definire l’obiettivo, ciò che è necessario modificare, individuare e sviluppare potenzialità per concretizzare, nel futuro, quello che si desidera, una sorta di allenamento che porterà, progresso dopo progresso, al risultato atteso.

Il counselling è una relazione d’aiuto, che promuove e sviluppa la consapevolezza personale, lavora con emozioni e pensieri, percezioni e conflitti interni e/o esterni.

Offre al cliente l’opportunità di un approfondimento su se stessi, nell’ottica di raggiungere maggiori risorse, migliorare le relazioni, gestire crisi, prendere decisioni nel presente per il futuro.

L’obiettivo è di renderlo più consapevole e responsabile del suo mondo interiore e relazionale nel qui ed ora.

Zanetti: *“Esiste confusione tra psicologo, psicoterapeuta, counsellor e coach. Quali sono le differenze più significative?”*

Refe: “Mi fa piacere chiarire le diverse competenze di queste figure professionali.

Lo **psicologo**, dopo un percorso di studi universitario quinquennale, tirocinio ed esame di stato è abilitato alla professione ed iscritto all’Albo.

Utilizza strumenti di valutazione, di prevenzione e di intervento sul disagio psichico, esegue la diagnosi utilizzando il colloquio e gli strumenti diagnostici, svolge attività di abilitazione- riabilitazione e di sostegno in ambito psicologico rivolte alla persona, al gruppo, agli organismi sociali e alle comunità. Svolge, inoltre, le attività di sperimentazione, ricerca e didattica. (Legge 18/02/1989, n.56).

Le differenze nello svolgimento dell’attività professionale dello psicologo e dello **psicoterapeuta** si basano sul fatto che quest’ultimo è abilitato a fare psicoterapia (annotazione che si trova nell’albo psicologi), il trattamento finalizzato alla cura dei disturbi psicopatologici basato sull’interazione tra lo psicoterapeuta e un paziente, una coppia, una famiglia o un gruppo.

Ha una specifica specializzazione quadriennale post-laurea che gli consente tecnicamente e legalmente di intervenire per la cura e il trattamento dei disturbi psicologici.

Attualmente in Italia, il counselling e il coaching non sono, ancora, professioni regolamentate dallo Stato, ma esistono regole in base alla legge n. 4/2013 (GU n.22 del 26-1-2013) con la quale sono state emanate le "Disposizioni in materia di professioni non organizzate".

L'attività di **Counseling** non prevede l'utilizzo di tecniche e metodologie di intervento di competenza della psicologia.

Il counsellor si occupa di persone che non presentano disturbi psicologici o psichiatrici e che hanno bisogno di colloqui di sostegno, per affrontare problemi relazionali o decisionali. Succede, a volte, che si ha il bisogno di un aiuto e di mettere ordine e il counsellor, attraverso l'ascolto e specifiche tecniche di colloquio, sostiene il cliente nel far ritrovare le risorse e le energie interiori per ripartire. Il percorso di counselling è legato ad un obiettivo di cambiamento specifico e può essere applicato alle diverse dimensioni della vita personale e delle organizzazioni aziendali.

Aiutare le persone è un'attività difficile e delicata; la buona volontà, l'altruismo e la pazienza non sono sufficienti, perché non è un rapporto di amicizia con momenti di sfogo e di consigli.

Per diventare counsellor, infatti, è necessario frequentare un corso triennale, perché un counsellor, lavorando anche su se stesso, impara come aiutare una persona a scegliere senza che il professionista lo faccia al suo posto, a ripartire lasciandogli la responsabilità dei propri passi, a sostenere il recupero delle energie sopite ed eventualmente il cambiamento.

Il **Coaching**, fino ad una decina di anni fa, era limitato all'ambito sportivo; attualmente si configura come un intervento indirizzato a un individuo o a un gruppo, con lo scopo di aiutarlo a ottenere risultati ottimali in ambito sia lavorativo che personale.

Diffusosi ultimamente soprattutto in ambito manageriale, il coaching si differenzia dagli interventi di psicoterapia e counselling, in quanto non è orientato alla cura di disturbi psicologici o alla risoluzione di specifici problemi, bensì allo sviluppo dei talenti, delle potenzialità degli individui a vantaggio di una competenza da sviluppare o di un risultato da migliorare in modo più rapido ed efficace.

Il coach è innanzitutto l'espressione di una professionalità assolutamente pragmatica, è rivolto a persone libere da disturbi psicologici, sostanzialmente indipendenti ed autonome che desiderano migliorare le proprie prestazioni (personali o lavorative) e ricercano quindi un aiuto esterno che possa facilitare questo processo di miglioramento.

Il coach deve stabilire una partnership con il suo cliente (coache), al fine di raggiungere obiettivi, condivisi e misurabili, generalmente inerenti l'incremento delle conoscenze, del livello di performance e della qualità della vita delle persone coinvolte.

L'apprendimento di modalità di lavoro sul presente e sul futuro, focalizzate prevalentemente sullo sviluppo delle risorse del cliente, evitando di affrontare la risoluzione diretta di eventuali problematiche emotive o cognitive, avviene attraverso un corso base di cento ore, da svolgersi nell'arco di tre/quattro mesi. Sono previsti, successivamente, corsi di approfondimento che danno titoli di livello maggiore

Zanetti: *“Siete state esaurienti e vi ringrazio”*