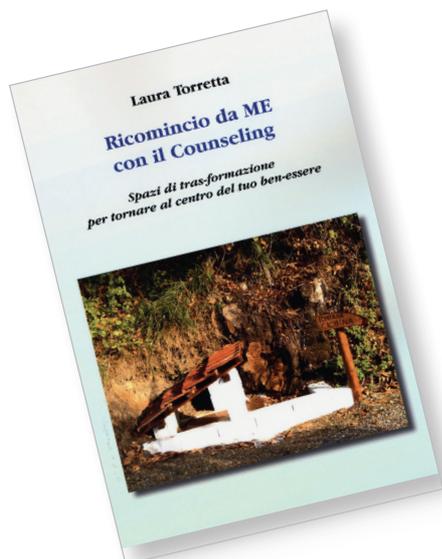


# IL COUNSELING: RELAZIONE D'AIUTO O ABILITÀ 4.0?

*Un percorso di affiancamento per individui, gruppi e organizzazioni. Gli obiettivi? Orientare, sostenere e sviluppare le proprie potenzialità sfruttando il potere del cambiamento*

Laura Torretta  
professional counselor e autrice  
del libro *Ricomincio da ME con il Counseling*



**S**ONO BEN SETTE su dieci (68%) gli italiani che si lamentano delle proprie condizioni lavorative e dell'ambiente nel quale devono trascorrere la maggior parte delle loro giornate. Aumenta lo stress correlato al lavoro (6 milioni di italiani per Adnkronos 2017, il 20% dei lavoratori). Le indagini di clima aziendali lottano contro la progressiva disaffezione dei collaboratori. Si impenna l'ansia da prestazione nei pensieri degli adolescenti e i ragazzi italiani hanno il primato al mondo, secondo l'indagine Ocse 2017. Neppure la famiglia sembra più un porto sicuro: aumentano i matrimoni, ma si impennano divorzi e separazioni grazie al nuovo iter semplificato. In definitiva, tutti i sistemi sociali vacillano e sembrano alla ricerca di nuovi equilibri.



I risultati dell'ultimo Meritometro lasciano l'Italia ancora fanalino di coda. Calano i parametri delle pari opportunità e della qualità dei servizi del sistema educativo, valori propedeutici all'inclusione della diversità e allo sviluppo del talento. È tuttavia possibile intravedere un raggio di sole sulla centralità delle persone, forse si sta riprendendo coscienza collettiva dell'importanza delle relazioni umane. Allora, mentre gli algoritmi imperversano e l'intelligenza artificiale prefigura l'ultimo miglior, l'Industry 4.0 e la lean factory prospettano mirabolanti processi tecnologici, l'ultimo World Business Forum aveva non a caso il titolo "Humanification" e il Forum delle risorse umane era focalizzato sulla "Human economy".

### **Sostenibilità e benessere di persone e organizzazioni**

Al trascorrere del tempo noi cambiamo, che ci piaccia o no. La vita è cambiamento e cambiare è vitale, ogni nuovo apprendimento esperienziale genera nuovi neuroni e porta benessere evolutivo.

Nella figura a pagina 36 offro alcuni spunti di attenzione sulla sostenibilità personale, relazionale e sistemica: ne siamo responsabili, la raggiungiamo e la manteniamo se ci prendiamo costantemente cura di noi e dello sviluppo del nostro potenziale di vita. Al centro c'è il nostro stato di benessere in prospettiva olistica su cinque dimensioni da armonizzare (stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale). Se si osservano le dieci stelline intorno al cerchio, noi siamo al centro e pos-

siamo immaginarci da questa diversa prospettiva in cui siamo registi e attori protagonisti della trama del destino della nostra vita. Possiamo scegliere sistemi, relazioni, direzioni di benessere. L'azienda aggrega e include le persone che vi appartengono, la sostenibilità organizzativa ha l'obiettivo di trovare l'equilibrio tra produttività e benessere per attuare la corporate social responsibility. Mi auguro che questo movimento non sia dettato solo da obblighi normativi ma accolga le istanze dei nuovi indici dell'Ocse e dell'Istat (Better life index e Benessere equo e sostenibile) che danno crescente attenzione al benessere dei lavoratori, alla ricerca di senso al lavoro per la realizzazione delle persone. Se siamo responsabili di un'organizzazione, l'invito è riflet-



---

**Il counseling è una filosofia di vita che ha radici storiche nell'attestazione di un'etica individuale basata sulla fiducia in se stessi, sul rispetto per la vita e l'esistenza, sulla libertà che passa per la comprensione e l'accettazione del senso del mondo, sulla forza della propria affermazione individuale, unica in grado di fare emergere la verità interiore**

---

Sostenibilità personale e sostenibilità organizzativa, due facce della stessa medaglia per l'evoluzione dei sistemi personali e professionali

SOSTENIBILITÀ ORGANIZZATIVA (CSR x CSR)  
Counseling sistemico relazionale x corporate social responsibility



SOSTENIBILITÀ PERSONALE (CSR)  
Counseling sistemico relazionale



tere su alcuni possibili stimoli verso un "best place to work".

**Nuove professioni di supporto al servizio delle persone**

Il mondo delle "libere professioni non organizzate in ordini e collegi" (legge 4 del 2013) è di fatto un mare magnum. La legge riconosce associazioni professionali di categoria, statuti e definizioni che naturalmente evolvono coprendo aree limitrofe. In questa lista ritroviamo molti servizi a privati e aziende: consulenza (organizzativa, al ruolo, outplacement...), tutoring, mentoring, coaching, counseling e chi più ne ha più ne metta, gli inglesismi non aiutano, ancor meno Wikipedia. La stessa legislazione del lavoro differisce nell'attribuzione degli spazi professionali (diversi percorsi di attestazione, certificazione, mantenimento). Vedo la possibilità di ridefinire nello specifico la formazione (solo hard skill tecniche?) e la trasformazione (solo soft skill trasversali), qual è esattamente il ruolo del professionista rispetto al cliente (consiglia, spinge, tira, affianca, guida?) e l'obiettivo del percorso (performance e risultati come nella genesi originaria del coaching, benessere e qualità di vita come nella genesi originaria del counseling?).

**Che cos'è il counseling**

Si susseguono i cicli di vita, alcuni appartengono ormai al passato. Si accavallano freneticamente aspet-

tative sul futuro. Noi possiamo scegliere di vivere con piena consapevolezza il presente, unico spazio reale. Non solo: possiamo decidere di cambiare noi stessi, sebbene non si possano cambiare gli altri. Possiamo circoscrivere gli obiettivi nelle aree dove abbiamo influenza e accettare la resa a quello che c'è senza sentirci sempre in guerra o sconfitti. Il counseling parte proprio da tutte queste premesse: prima di essere una professione è infatti una filosofia di vita che ha radici storiche nell'attestazione di un'etica individuale basata sulla fiducia in se stessi, sul rispetto per la vita e l'esistenza, sulla libertà che passa per la comprensione e l'accettazione del senso del mondo, sulla forza della propria affermazione individuale, unica in grado di far emergere la verità interiore, spesso soffocata dall'ego.

### **Iac, l'Associazione internazionale di counseling**

Un punto di riferimento per la professione è la Iac (Associazione internazionale di counseling), nata nel 1966 in America: è un interlocutore autorevole che dialoga con governi e istituzioni sugli scenari politici, economici, sociali e tecnologici con l'obiettivo comune di migliorare la qualità della vita e il benessere delle persone. La visione della Iac è quella per cui si può ottenere questo obiettivo promuovendo lo sviluppo del counseling con la pratica, la formazione, la ri-

cerca. L'auspicio è quello che il counseling possa essere disponibile e accessibile per tutti, per ridurre le sofferenze umane in ogni parte del pianeta e ottenere crescente cooperazione su questi valori globali. La conferenza ospitata a Buenos Aires ad aprile 2017 si è conclusa con alcune raccomandazioni all'Unesco su alcuni temi ritenuti urgenti nella nostra società globalizzata: la violenza domestica e il suo impatto sulle donne e sulla società, la formazione scolastica e professionale, la famiglia e le sue nuove configurazioni, la povertà e la vulnerabilità dei rischi sociali, gli abusi crescenti di sostanze, il tema delle perdite e degli impatti individuali e collettivi. La prossima conferenza internazionale sul counseling si terrà a Roma dal 21 al 23 settembre del 2018.

### **AssoCounseling e la definizione delle attività**

Secondo la legislazione del nostro Paese, il counseling è una delle professioni disciplinate dalla legge 4 del 2013. Questa la definizione integrale dell'attività di counseling di una delle associazioni giuricamente riconosciute, AssoCounseling: "Il counseling professionale è un'attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità della vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione. Il counseling offre uno spazio di ascolto e di riflessione nel quale esplorare diffi-

coltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi e rinforzare capacità di scelta o di cambiamento. È un intervento che utilizza varie metodologie mutate da diversi orientamenti teorici. Si rivolge al singolo, alle famiglie, a gruppi e istituzioni. Il counseling può essere erogato in vari ambiti, quali privato, sociale, scolastico, sanitario, aziendale".

### **Percorsi di crescita**

I percorsi di counseling sono dunque percorsi di sviluppo personale durante il quale la persona è supportata da un professionista, il counselor, che la accompagna verso nuovi obiettivi per tornare al centro del proprio benessere. Le aree di attenzione possono riguardare il mondo del lavoro, una nuova maternità, relazioni nei vari sistemi personali e professionali a 20, 40, 60 anni. Occorre chiarire che non si tratta di una forma di terapia medica o psicologica. In questi percorsi la persona è accompagnata verso mete e obiettivi che ha essa stessa stabilito. Il counselor, in definitiva, aiuta a far sì che ogni persona possa dare il meglio di sé in ogni sistema di vita. Ogni persona è valorizzata nella sua diversità e unicità, possiede delle potenzialità e delle risorse: il counselor aiuta a esprimerle, organizzarle e mobilitarle con responsabilità verso le direzioni scelte in autonomia per il proprio benessere. ■