LA LINEA ROSSA CHE SEPARA IL COUNSELLING DALLA PSICOTERAPIA

Gianfranco Proietti

Medico - Counsellor – Psicoterapeuta

PREMESSA

Il sistema assistenziale relativo al disagio psicologico è sostenuto da vari operatori diversificati per professionalità ed origine. Nell'attuale momento storico per il rapidissimo evolversi delle varie discipline e per il mutare del tipo di sofferenza si è creata tra gli operatori una sovrapposizione di funzioni e ruoli fonte di confusione

IL TIPO DI CLIENTI

La possibilità di essere aiutati nel disagio psicologico è stata sempre a favore della borghesia agiata ed illuminata o confinata nel ristretto dei manicomi.

Ora la richiesta, al di là dei quadri psichiatrici o dei disturbi di personalità, è sostanzialmente cambiata, si è estesa a molte più classi sociali ed è diventato più difficile sostenere il continuo stress socio - ambientale

NUOVO TIPO DI OPERATORE: IL COUNSELLOR

Questo richiede una revisione delle funzioni tra i vari operatori del settore.

Questo nostro lavoro si pone come obiettivo quello di dare qualche chiarimento.

Il counsellor lavora con quello che c'è,
lo psicoterapeuta lavora con quello che ancora non c'è

Non c'è aspetto tecnico gestaltico che non possa usarsi sia nel Counselling che nella Psicoterapia, la differenza sta nell'oggetto dell'indagine, se richiede un'esplorazione del subconscio o la revisione concreta di alcuni atteggiamenti non funzionali.

COUNSELLOR e CLIENTE

- Il counsellor aiuta la persona a comprendere quale sia il suo problema.
- L'aiuta a trovare le soluzioni possibili (ipotesi, fantasie, simulate, espressioni artistiche, ecc.)
- Contestualizza la vita del cliente e le sue credenze sostituendo quelle inutili.
- Fa verificare se il cliente ha dei sassi nella scarpa, ma non basta parlarne occorre toglierli.

Fate un elenco che possa rappresentare un insieme di problemi che potrebbero essere risolti con un percorso di counselling…

ERRATO… non esistono problemi in astratto, ma solo problemi di ogni singola persona

Necessità di una interdisciplinarietà

- Come in medicina anche nell'organizzazione di una rete di aiuto psicologico occorrono vari operatori ciascuno con competenze diverse.
- Ogni professionalità trova l'integrazione con le altre figure.
- Le figure di settore sono quattro:

  Psicologo

  Counsellor

  Psicoterapeuta

  Psichiatra

Fate un’ipotesi in cui si mettono in relazione le varie figure professionali interessate quando una persona si mette in contatto per qualche problema psicologico

Storicamente la psicologia e la psichiatria hanno mirato a patologizzare la sofferenza mentale

- Obiettivo del counselling è quello di definire le aree di sostanziale salute riscattando nei confronti delle altre figure la sua competenza e la sua autonomia.
- Il counselling è la «terapia» per i sani
- NO!

AREE D'INTERVENTO DEL COUNSELLING

- Ricordate! «E' normale avere problemi»

lo squilibrio emozionale non è necessariamente una malattia!

Dilemmi morali, con flitti etico-professionali, conflitti tra ragione ed emozione, crisi di significato, scopo o valore, ri cerca di strategie parentali, ansia per cambiamenti professionali, crisi della mezza età, difficoltà nei rapporti, decesso di una persona amata, l'angoscia della morte, ecc.

Partita a scacchi

«perché hai fatto quella mossa?» «beh, volevo mangiare la torre».

- **Lo psicoterapeuta** pone altre domande per avvalorare la sua intuizione che mangiare la torre deriva da precedenti frustrazioni.(no il modello gestaltico)
- **Lo psicoanalista** ascolta la storia dell'intera vita del paziente per concludere che mangiare la torre indica l'insicurezza repressa per essere stato svezzato dall'allattamento al seno.
- **Lo psichiatra** consulta il DMS e diagnostica un turba della personalità aggressiva-possessiva.
- **Il counsellor** chiede quale sia in quel momento il valore della mossa, quale effetto potrà dare sulla mossa successiva e come si potrebbe migliorarla.

ATTENZIONE!

Nella stragrande maggioranza dei casi le persone non sono mentalmente malate, ma solo travolte dalle umane vicissitudini o coinvolte da una società ingiusta.

Il disordine non è tanto mentale quanto sociale e una società malata rende malate le persone.

Simulata: In coppia ciascuno elabora un tema di sofferenza che appartiene al comune vivere

Se è pur vero che il counselling talvolta invade le competenze della psicoterapia è anche vero che quello che viene considerata psicoterapia spesso è solo del counselling mascherato

NORMALITA’

La psicoterapia tende a ricercare le cause del disagio psicologico negli eventi che lo hanno preceduto, ma si rischia , se nella cassetta degli attrezzi c’è solo il martello, di vedere, dopo un po’ di tempo, solo chiodi.

Martello → Chiodi

NORMALITA’

Il counselling, non s’impegna molto a ricercare le cause lontane del disagio psicologico, piuttosto centra il suo intervento su come evitare le cause dirette e trovarne delle alternative.

Se ti fa male la testa per una pallonata , fa poco effetto soffermarsi sulla causa-effetto, per il counselling, meglio lavorare su come muoversi con più attenzione nel campo da gioco.

Testa → Pallone

NON PATOLOGIZZIAMO

La domanda che il councellor deve porsi nell’accettare un nuovo caso è valutare quanto appartenga alla vita quotidiana la fonte di dolore che fa soffrire la persona.

Definiamo due parole

EVENTO

PROBLEMA

EVENTO

- Per evento s’intende ciò che avviene, l’azione di un fattore esterno che modifica uno stato di equilibrio, esempio:
- Un lutto
- Una sconfitta
- Un rifiuto
- Un abbandono
- Una lite
- Ecc.

PROBLEMA

- Considerando come ogni evento è costituito da una molteplicità di problemi la sua definizione è costituita dal tema vissuto come problema da parte del cliente.
- Da questo punto di vista la sua analisi cambia molto tra Counselling e Psicoterapia.
- Se il problema attinge alla vita corrente questo è di competenza del Counselling.
- Se il problema attinge al ad uno stato patologico questo è di competenza della Psicoterapia, come ad esempio in alcuni stati depressivi o negli attacchi di panico.

Vediamo di fare chiarezza

Ciascuno narra un evento, l’altro fa attenzione come counsellor che ne esca il problema. Il passaggio da una situazione descrittiva e genericamente ansiogena alla definizione di ciò che per quella persona sia effettivamente importante. «Che cos’è che ti coinvolge?»

CONSULENZA

- Vediamo il problema dal punto di vista se il problema portato rientri nel quadro degli eventi normali della vita.
- Osserviamo al di là del tema come siano relazionati tra loro gli elementi.
- Notiamo la qualità e l’intensità delle emozioni e la loro correlazione con l’evento

NEL DUBBIO RICHIEDIAMO UNA CONSULENZA !

PROBLEMA DAL PUNTO DI VISTA UMANISTICO

UN BISOGNO NON SODDISFATTO
OSTACOLATO NELLA SUA REALIZZAZIONE

Non fa riferimento ad un malfunzionamento psicologico, ma alla complessità della vita di relazione

ES: PROBLEMA DAL PUNTO DI VISTA UMANISTICO 1

Questi obiettivi si ottengono con il Counselling

UNA PERSONA HA FAME MA NON
I SOLDI PER MANGIARE
OPPURE
HA SOLDI MA NON CI SONO
PROVVISTE

ES: PROBLEMA DAL PUNTO DI VISTA UMANISTICO 2

UN CAPO DEVE POTER SOSTENERE LE PROPRIE FUNZIONI DI COMANDO

PROBLEMA DA UN PUNTO DI VISTA PSICOPATOLOGICO

- Diventa compito della psicoterapia ogni qual volta che una persona resta condizionata in una organizzazione psichica problematica

- Come nei disturbi di socializzazione
- Nei disturbi anoressici
- Nei disturbi di personalità
- Ecc.

DISTURBI DI PERSONALITA’

P Bizzarre

P schizoide

P paranoica

P schizotipica

P Drammatiche

P narcisistica

P borderline

P Antisociale

P istrionica

P Ansiose

Ossessivo compulsiva

Passivo aggressiva

Evitante

Dipendente

L’ORGANIZZAZIONE PSICHICA PROBLEMATICA

Un problema psicologico diventa psicopatologico quando si struttura in una organizzazione problematica capace di generare malfunzionamenti permanenti, ognuno con caratteri specifici

capito?

COMPETENZE

L’attenzione, del counsellor rispetto allo psicoterapeuta, deve rivolgersi nel discriminare le difficoltà psicologiche che fanno riferimento a persone sane da quelle patologiche (affette da organizzazioni psicologiche problematiche)

Il counsellor s’interessa dei problemi umani quotidiani e fisiologici

Lo psicoterapeuta, lo psichiatra e lo psicologo (+/-) s’interessano delle organizzazioni psicologiche problematiche

LA DEPRESSIONE

4 MODI PER INTERPRETARE LA DEPRESSIONE

1° IPOTESI

Alterazione genetica che provoca la produzione di neurotrasmettitori in tal quantità da interferire con le funzioni cerebrali (competenza medica)

2° IPOTESI

Condizione determinata da effetti collaterali per abuso di sostanze eccitanti (anfetamine)

o

depressorie (alcool)

(competenza medica psichiatrica)

3° IPOTESI

Un trauma per un problema irrisolto infantile

(approccio freudiano)

(competenza psicologica)

4° IPOTESI

Un evento improvviso nella routine quotidiana:

(Competenza di counselling)

Crisi professionale, sventura personale, divorzio, fallimento, dilemma morale o etico

SIMILITUDINI

Il Counselling

come altre discipline artistiche o sportive o la stessa pedagogia non si occupano di guarigione o sostegno psicologico, piuttosto

forniscono tutte strumenti per incrementare l'efficacia di processi considerati sani perla persona, come:

ACCOLTURAZIONE

UMANIZZAZIONE

L’ACCOLTURAZIONE

per tale s’intendono tutti i processi che considerano l’apprendimento di abilità in senso quantitativo

UMANIZZAZIONE

Il counselling potenzia l'umanizzazione attraverso un processo teso ad incrementare i processi sani di una persona

Questo avviene attraverso modalità di valutazione qualitativa

LE APPLICAZIONI
degli interventi di aiuto
accessibili ai counsellor(ma anche agli psicologi, agli psicoterapeuti) sono:
LA STABILIZZAZIONE
e
L'APPRENDIMENTO DELLE RISORSE
sono accessibili solo agli psicoterapeuti:
LA GUARIGIONE
e
IL CAMBIAMENTO

LA STABILIZZAZIONE

(per i counsellor)

E’ un processo utile alla persona per farla diventare più calma e per gestire meglio i suoi cambiamenti di umore sino a raggiungere lo stato di equilibrio psichico.

Ogni persona può perdere il controllo e farsi trascinare dagli impulsi e dall’emotività anche al di fuori da situazioni stigmatizzate in disturbi psichici problematici.

Compito del counsellor è quello di aiutare la persona nella conoscenza delle proprie emozioni e nel funzionamento della mente.

L’APPRENDIMENTO DI RISORSE

(per i counsellor)

- E’ un processo per incrementare la conoscenza delle risorse della persona attraverso l’acquisizione delle «conoscenze» e delle «competenze»

- Le conoscenze consistono nella capacità di definire gli oggetti e il loro funzionamento(sapere).
- Le competenze nel sapere ben usare quanto si conosce (saper fare)

Realizzare delle simulate in coppia in cui uno da counsellor interpreta un ruolo in cui vuole ottenere la stabilizzazione

L’altro, a suo turno, svilupperà l’apprendimento delle risorse

LA GUARIGIONE

(per gli psicoterapeuti)

- E’ un processo di guarigione di una malattia. Consiste nella riorganizzazione delle problematiche psichiche della persona. Tale processo è difficile, pericoloso e destabilizzante richiedendo una ristrutturazione più funzionale.
- Si richiedono conoscenze psicopatologiche e competenze sul come affrontare i traumi.
- Il controllo del *transfert.*

IL CAMBIAMENTO

(per gli psicoterapeuti)

Si realizza quando una persona de-costruisce le proprie abitudini e dopo averne esplorate delle nuove ne genera delle nuove.

Lo psicoterapeuta facilita il passaggio dalle organizzazioni psichiche problematiche a nuove organizzazioni più funzionali e meno dolorose.

Un esempio di cambiamento si ha quando è necessario rompere degli equilibri omeostatici (familiari, di coppia, societari, comunitari, ecc.) per accedere a relazioni di tipo diverso.

«La porta è aperta: perché nessuno vuole uscire?»

CONFUCIO

Le aragoste mutano

- Il cambiamento prevede l'abbandono della vecchia struttura
- L'esplorazione di nuove possibilità
- La costruzione di una nuova struttura

- Non è tanto l’oggetto del problema (titolo), ma come lo si viva da parte della persona.

Esempio: una separazione

- Per qualche cliente è una liberazione
- Per altri l’affaccio ad un mondo di solitudine
- Per altri ancora un’umiliazione
- Indagare tra queste motivazioni rende possibile quanto sia utile un counselling o necessaria una psicoterapia

Counselling e psicoterapia s’intrecciano, l’importante che il counsellor registri sempre i suoi spazi e i suoi limiti

CONSULENZA PSICOTERAPEUTICA

Se nel corso degli incontri un counsellor scopre aspetti del malessere psichico da far sospettare un coinvolgimento del profondo deve chiedere una consulenza ad uno psicoterapeuta.

- Stabilire un buon rapporto di fiducia almeno con uno psicoterapeuta e uno psichiatra per organizzare degli invii incrociati

CONSULENZA DI COUNSELLING

Lo psicoterapeuta se considera che la sofferenza prescinde dall'evento riportato e viene vissuta e strutturata in modo anomalo decide che è di sua competenza. Se il disagio è in relazione con una forma qualsiasi di stress può fare un invio ad un counsellor.

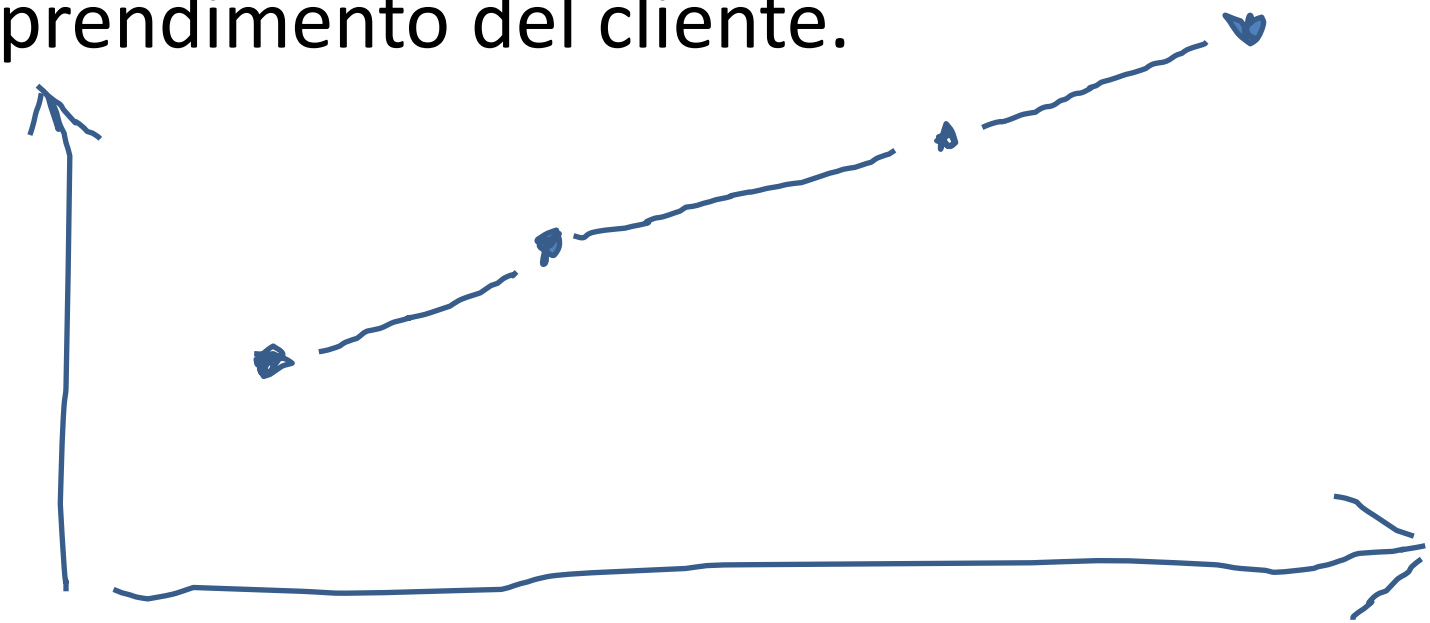
Importante è come si stabilisce la relazione tra psicoterapeuta e counsellor: un nodo che può essere piano o scorsoio

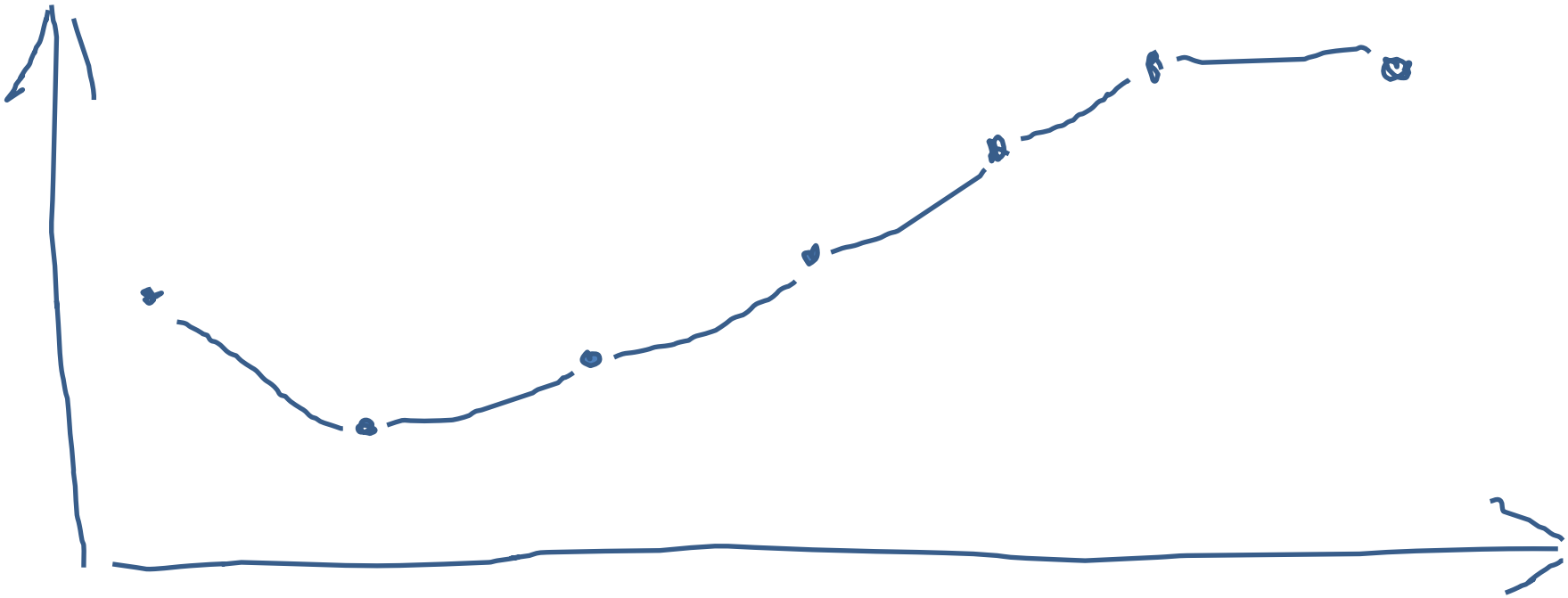
Nella **stabilizzazione** e nell'**apprendimento delle risorse**

non si aggiunge sofferenza alla sofferenza. Nel corso del counselling l'intervento si limita alla soluzione degli aspetti pratici ottenendo il progressivo miglioramento senza causare nessuna destabilizzazione.

NEL COUNSELLING

La ricerca della **stabilizzazione** e del **controllo delle risorse**, comporta sempre un progressivo benessere, parallelamente all'apprendimento del cliente.



NELLA PSICOTERAPIA

In un processo di **guarigione** e **cambiamento** si hanno all'inizio dei momenti di angoscia per poi innescare un lento e progressivo miglioramento