

■ MANUALE PROFESSIONALE DEL COUNSELOR OLISTICO

CAPITOLO 1

COS'È IL COUNSELING E COSA NON È

1.1 DEFINIZIONE DI COUNSELING

Il termine *counseling* deriva dal verbo inglese *to counsel*, che significa “consigliare”, “orientare”, “guidare”.

Tuttavia, nel contesto professionale moderno, il counseling non è un semplice dare consigli.

Il counseling è una **relazione professionale di aiuto** finalizzata a sostenere una persona (cliente) nel:

- chiarire una situazione problematica
- sviluppare maggiore consapevolezza
- migliorare la capacità decisionale
- attivare risorse personali
- affrontare momenti di difficoltà

Il counselor non impone soluzioni, ma **facilita un processo di scoperta e trasformazione**.

👉 In altre parole:

Il counseling non dice cosa fare.

Aiuta la persona a capire *come scegliere*.

1.2 IL COUNSELING COME RELAZIONE

Il cuore del counseling non è la tecnica.

È la relazione.

Una relazione efficace di counseling si basa su:

- ascolto autentico
- assenza di giudizio
- presenza consapevole
- rispetto dell'unicità della persona

Il counselor non è superiore al cliente.

Non è un “esperto della vita”.

È un **facilitatore di consapevolezza**.

1.3 IL MODELLO OLISTICO

Nel counseling olistico, la persona viene considerata come un sistema complesso e interconnesso.

Non si lavora su un singolo aspetto, ma sull'insieme:

- Corpo (sensazioni, tensioni, energia)
- Mente (pensieri, credenze, schemi)
- Emozioni (stati emotivi, blocchi)
- Comportamenti (azioni e abitudini)
- Ambiente (relazioni e contesto)
- Valori e significato (direzione esistenziale)

👉 Questo approccio evita uno degli errori più comuni: ridurre il problema a una sola causa.

1.4 OBIETTIVI DEL COUNSELING

Il counseling non ha come obiettivo la “cura”, ma il **miglioramento della qualità della vita.**

Gli obiettivi principali sono:

- aumentare la consapevolezza
- migliorare la gestione emotiva
- sviluppare autonomia decisionale
- rafforzare l'autostima
- migliorare le relazioni
- superare blocchi momentanei

Il risultato non è la dipendenza dal counselor, ma l'indipendenza del cliente.

👉 Un buon counselor diventa inutile nel tempo.
Ed è esattamente quello che deve accadere.

1.5 ORIGINI E STORIA DEL COUNSELING

Il counseling nasce ufficialmente nel XX secolo, ma le sue radici sono molto più antiche.

◆ Radici antiche

Fin dall'antichità esistevano figure che svolgevano funzioni simili:

- filosofi
- guide spirituali
- maestri
- anziani della comunità

Queste figure aiutavano le persone a orientarsi nella vita, ma senza una struttura professionale definita.

◆ Nascita moderna del counseling

Il counseling moderno nasce negli Stati Uniti tra gli anni '40 e '60.

In questo periodo si sviluppa la **psicologia umanistica**, che pone al centro:

- la persona
- la libertà individuale
- il potenziale umano

Il counseling si differenzia subito dalla psicoterapia:

- 👉 meno focalizzato sulla patologia
 - 👉 più orientato alla crescita personale
-

◆ **Evoluzione del counseling**

Negli anni, il counseling si è sviluppato in diverse direzioni:

- counseling psicologico
- counseling educativo
- counseling aziendale
- counseling relazionale
- counseling olistico

Il counseling olistico rappresenta una delle evoluzioni più recenti, integrando:

- conoscenze psicologiche
- tecniche corporee
- approcci naturali
- consapevolezza interiore

1.6 DIFFERENZA TRA COUNSELING E PSICOTERAPIA

Questa è una distinzione fondamentale, e ignorarla significa mettersi nei guai.

Counseling:

- lavora su persone sane
- affronta difficoltà quotidiane
- sviluppa consapevolezza
- è orientato al presente e al futuro

Psicoterapia:

- lavora su disturbi psicologici
- interviene su traumi profondi
- può utilizzare diagnosi cliniche
- è una professione sanitaria

👉 Il counselor NON fa diagnosi

👉 Il counselor NON cura patologie

1.7 COSA NON È IL COUNSELING

Per essere credibile e professionale, devi sapere esattamente cosa NON è il counseling.

✘ Non è psicologia clinica

Il counselor non analizza disturbi mentali.

✘ Non è terapia

Non cura ansia patologica, depressione clinica o traumi profondi.

✘ Non è coaching puro

Il coaching è orientato al risultato e alla performance.
Il counseling lavora sulla persona.

✘ Non è dare consigli

Dire a qualcuno cosa fare è il modo più veloce per fallire.

✘ Non è manipolazione

Il counselor non guida il cliente verso una propria idea.

✘ Non è spiritualità dogmatica

Non impone credenze, filosofie o visioni del mondo.

1.8 I LIMITI DEL COUNSELOR

Un counselor serio conosce i propri limiti.

Deve:

- riconoscere quando inviare a uno psicologo o medico
- evitare interventi su patologie
- non creare dipendenza nel cliente
- non promettere risultati irrealistici

👉 Il limite non è debolezza.

È professionalità.

1.9 IL RUOLO REALE DEL COUNSELOR

Il counselor è:

- un facilitatore
- un ascoltatore esperto
- una guida nel processo decisionale
- un supporto nei momenti di difficoltà

Non è:

- un salvatore
- un guru
- un terapeuta
- un leader dominante

1.10 CONCLUSIONE DEL CAPITOLO

Il counseling è una disciplina potente, ma solo se viene utilizzata nel modo corretto.


È uno strumento per:

- comprendere sé stessi
- migliorare la propria vita
- affrontare le difficoltà
- evolvere come individui

Nel modello olistico, tutto questo avviene considerando la persona nella sua totalità, senza riduzioni semplicistiche.

CONCETTO CHIAVE FINALE

 Il counseling non cambia la vita delle persone.

 Aiuta le persone a cambiare la propria vita.

CAPITOLO 2

I PIONIERI DEL COUNSELING E L'EVOLUZIONE STORICA DELLA RELAZIONE D'AIUTO

2.1 INTRODUZIONE ALLA STORIA DEL COUNSELING

Il counseling, così come lo conosciamo oggi, è il risultato di un'evoluzione lunga e complessa.

Non nasce da una singola disciplina, ma dall'incontro di più correnti:

- filosofia
- psicologia
- pedagogia
- medicina
- tradizioni umane di accompagnamento

 Questo è fondamentale:

Il counseling non è stato “inventato”.

È stato costruito nel tempo.

2.2 LE RADICI ANTICHE DELLA RELAZIONE D'AIUTO

Prima ancora della nascita della psicologia, esistevano già forme di counseling primitive.

◆ **Filosofia greca**

Pensatori come Socrate utilizzavano il dialogo come strumento di trasformazione.

Il metodo socratico si basava su:

- domande mirate
- stimolo alla riflessione
- ricerca della verità personale

👉 Non dava risposte.

Faceva emergere risposte.

Questo è, di fatto, uno dei primi modelli di counseling.

◆ **Tradizioni sapienziali**

In molte culture esistevano figure come:

- sciamani
- anziani
- guide spirituali

Queste persone aiutavano gli individui a:

- comprendere crisi personali

- affrontare cambiamenti
- trovare significato

👉 Anche qui troviamo elementi chiave del counseling:

- ascolto
- presenza
- accompagnamento

2.3 LA NASCITA DELLA PSICOLOGIA MODERNA

Per arrivare al counseling moderno, bisogna passare dalla nascita della psicologia scientifica.

◆ Sigmund Freud

Freud introduce l'idea che:

- il comportamento umano è influenzato dall'inconscio
- i problemi hanno radici profonde
- il dialogo può essere uno strumento terapeutico

👉 Limite:

approccio centrato sulla patologia.

◆ Carl Gustav Jung

Jung amplia la visione introducendo:

- inconscio collettivo
- simboli
- crescita interiore

👉 Primo ponte tra psicologia e dimensione più “profonda” dell'essere umano.

2.4 LA SVOLTA: LA PSICOLOGIA UMANISTICA

Il vero punto di svolta per il counseling arriva con la psicologia umanistica.

Qui nasce il counseling come lo intendiamo oggi.

◆ Carl Rogers

Rogers è il **padre del counseling moderno**.

Introduce un concetto rivoluzionario:

👉 La persona ha dentro di sé le risorse per cambiare.

Sviluppa il modello della **terapia centrata sul cliente**, basata su tre pilastri:

- empatia
- accettazione incondizionata
- autenticità

👉 Questo cambia tutto:

Non è più il terapeuta che “cura”

Ma la relazione che facilita il cambiamento

◆ Impatto di Rogers

Grazie a Rogers:

- nasce il counseling come professione
- si sviluppa l'ascolto attivo
- si riduce il ruolo autoritario dell'esperto

👉 Il counselor diventa un facilitatore, non un giudice.

2.5 ALTRI PIONIERI FONDAMENTALI

◆ Abraham Maslow

Maslow introduce la famosa **gerarchia dei bisogni**.

Secondo lui:

- l'essere umano tende naturalmente alla realizzazione
- il problema nasce quando i bisogni non sono soddisfatti

👉 Impatto sul counseling:

- focus sulla crescita
- visione positiva dell'essere umano

La piramide dei bisogni di Maslow Una teoria molto interessante e ancora oggi utilizzata è quella nota come Piramide di Maslow. Lo psicologo statunitense elaborò una piramide, o gerarchia appunto, dei bisogni, da quelli più basilari ed elementari fino a quelli più astratti e complessi, che riassume quelle che sono le motivazioni fondamentali della persona, cioè quella costellazione di fattori interni ed esterni che spiega perché l'individuo assume certi comportamenti in certi momenti.

Piramide di Maslow



I bisogni secondo Maslow si legano alle motivazioni in questo modo:

1. I primi a comparire sono i bisogni fisiologici, legati a esigenze fisiologiche naturali e primarie (fame, sete, ecc.).

Da essi nasce la prima motivazione del neonato, che ad esempio piange per essere nutrito. Nell'adulto possiamo ipotizzare che questa sia la motivazione più forte, ma naturalmente è possibile e facile posticipare il soddisfacimento di questo bisogno, all'occorrenza.

2. Successivamente compaiono i bisogni di sicurezza, che motivano a ricercare protezione, cura e contatto.

3. Troviamo poi il bisogno di amore e di appartenenza (bisogni sociali), che conduce a comportamenti tesi a dare e ricevere amore, dall'amicizia all'intimità sessuale.

4. Ad un livello più elevato troviamo il bisogno di riconoscimento o stima, in cui entrano in gioco comportamenti e atteggiamenti tesi a ottenere il riconoscimento da parte degli altri per le nostre azioni.

Questo bisogno influenza la nostra autostima, il senso di capacità, la possibilità di avere una soddisfacente immagine di sé.

5. I bisogni di auto-realizzazione portano, infine, a comportamenti tesi a esprimere le nostre potenzialità, la creatività, la spontaneità, anche al fine di poter comprendere meglio noi stessi e il mondo che ci circonda.

6. Esiste poi in realtà un sesto livello di bisogni: i bisogni di trascendenza.

Questi motivano a superare i propri limiti, a trascendere la propria individualità per riconoscersi come parte di un universo superiore di ordine divino, e spiegherebbero in parte alcuni aspetti legati a pratiche religiose e spirituali.

Nel tempo, la teoria della piramide dei bisogni è stata sottoposta a evoluzioni.

Ad es. lo psicologo americano asserisce che non possa venire esaudita finché non siano stati soddisfatti i bisogni di livello inferiore, dovuti a carenze o esigenze fisiologiche, rispetto ai quali essa si pone in un rapporto non di competizione, ma di complementarità.

◆ Rollo May

May introduce il tema dell'esistenza:

- libertà
- responsabilità
- ansia esistenziale

👉 Il counseling diventa anche uno strumento per affrontare:

- senso della vita
- crisi personali profonde

◆ Viktor Frankl

Fondatore della logoterapia.

Sostiene che:

👉 l'essere umano ha bisogno di significato

Anche nelle situazioni più difficili.

👉 Impatto sul counseling:

- lavoro sul senso della vita
- resilienza
- significato della sofferenza

2.6 SVILUPPO DEL COUNSELING COME PROFESSIONE

Negli anni '50-'70, il counseling si struttura come disciplina autonoma.

◆ Negli Stati Uniti

Nascono:

- programmi universitari
- associazioni professionali
- standard formativi

Il counseling si diffonde in ambiti:

- scolastico
 - lavorativo
 - sociale
-

◆ In Europa

Arriva più tardi, ma si sviluppa rapidamente.

In Italia:

- rientra nelle professioni non regolamentate
- si colloca nell'ambito delle relazioni di aiuto

2.7 NASCITA DEL COUNSELING OLISTICO

Il counseling olistico è una fase evolutiva successiva.

Nasce dall'integrazione tra:

- psicologia umanistica
- pratiche corporee
- approcci naturali
- consapevolezza interiore

◆ **Caratteristiche del counseling olistico**

- visione globale della persona
- integrazione mente-corpo
- attenzione allo stile di vita
- uso di tecniche pratiche

👉 Non sostituisce la psicologia.

La integra in una visione più ampia.

2.8 DIFFERENZE TRA APPROCCI STORICI

Approccio	Focus	Limite
Psicoanalisi	Inconscio	Troppo patologico
Comportamentismo	Comportamento	Riduttivo
Umanistico	Persona	Poco strutturato
Olistico	Totalità	Rischio confusione

👉 Il counseling olistico deve unire il meglio, evitando gli errori.

2.9 IL COUNSELING OGGI

Oggi il counseling è una disciplina diffusa in tutto il mondo.

Viene utilizzato in:

- crescita personale
- benessere
- relazioni
- lavoro

Sta evolvendo verso modelli sempre più:

- integrati
- pratici
- orientati alla realtà

2.10 CONCLUSIONE

Il counseling è il risultato di un percorso storico che ha portato a una visione nuova dell'essere umano:

- 👉 non come problema da risolvere
- 👉 ma come potenziale da sviluppare

Dai filosofi antichi fino ai moderni approcci olistici, il filo conduttore è sempre lo stesso:

- 👉 aiutare l'essere umano a comprendere sé stesso

🔑 CONCETTO CHIAVE FINALE

- 👉 Il counseling non nasce dalla teoria.
- 👉 Nasce dall'evoluzione della relazione umana.

CAPITOLO 3

DIFFERENZA TRA COUNSELOR, PSICOLOGO E COACH

3.1 INTRODUZIONE


Nel panorama delle professioni legate all'aiuto alla persona, esiste molta confusione.

Spesso termini come:

- counselor
- psicologo
- coach

vengono usati in modo improprio, creando:

- aspettative sbagliate
- sovrapposizioni pericolose
- rischi legali

 Questo capitolo ha un obiettivo preciso: fare chiarezza in modo definitivo.

3.2 TRE FIGURE, TRE RUOLI DIVERSI

Le tre figure lavorano tutte con le persone, ma con:

- obiettivi diversi
- strumenti diversi
- responsabilità diverse

👉 Capire questa distinzione è fondamentale per lavorare in modo professionale.

3.3 LO PSICOLOGO

DEFINIZIONE

Lo psicologo è un professionista sanitario (in Italia regolamentato) che si occupa del funzionamento mentale, emotivo e comportamentale della persona.

FORMAZIONE

- Laurea in psicologia
 - Tirocinio obbligatorio
 - Esame di stato
 - Iscrizione all'albo
-

COSA FA

Lo psicologo può:

- valutare lo stato psicologico
- somministrare test
- fare diagnosi
- intervenire su disagi emotivi

LIMITI

Lo psicologo:

- non sempre fa psicoterapia (serve specializzazione)
 - opera in ambito sanitario
 - ha responsabilità cliniche
-

QUANDO SERVE

- ansia persistente
- depressione
- traumi
- disturbi comportamentali

 In questi casi, il counselor NON deve intervenire.

3.4 IL COUNSELOR

DEFINIZIONE

Il counselor è un professionista della relazione d'aiuto che lavora con persone sane per migliorare:

- benessere
 - consapevolezza
 - capacità decisionale
-

FORMAZIONE

- corsi privati o accademie
- formazione teorico-pratica
- supervisione

 Non è una professione sanitaria.

COSA FA

Il counselor:

- ascolta
- facilita
- aiuta a chiarire problemi

- supporta nei momenti di difficoltà
-


AREE DI INTERVENTO

- stress
 - relazioni
 - indecisione
 - crescita personale
 - cambiamenti di vita
-

LIMITI FONDAMENTALI

Il counselor NON può:

- fare diagnosi
- trattare patologie
- sostituirsi allo psicologo

 Questo è il punto più importante.

RUOLO REALE

Il counselor non “cura”.

Aiuta la persona a:

- vedere meglio

- capire meglio
- scegliere meglio

3.5 IL COACH

DEFINIZIONE

Il coach è un professionista orientato al raggiungimento di obiettivi.

Lavora sulla performance, non sul disagio.

FORMAZIONE

- corsi privati
 - certificazioni (non obbligatorie)
-

COSA FA

Il coach:

- definisce obiettivi
 - crea piani d'azione
 - motiva
 - monitora risultati
-

AREE DI INTERVENTO

- lavoro



- business
 - sport
 - crescita personale orientata al risultato
-

LIMITI

Il coach:

- non lavora su traumi
 - non gestisce disagio emotivo profondo
 - non fa terapia
-

DIFFERENZA CHIAVE

-  Il coach lavora sul “fare”
-  Il counselor lavora sull’“essere”

3.6 CONFRONTO DIRETTO

DIFFERENZA SEMPLIFICATA

Figura	Focus	Tipo di cliente	Obiettivo
Psicologo	Disagio	Persona in difficoltà	Stabilizzare / curare
Counselor	Benessere	Persona sana	Consapevolezza
Coach	Risultato	Persona funzionale	Performance

LIVELLO DI INTERVENTO

- Psicologo → profondo (anche patologico)
- Counselor → intermedio (relazionale ed emotivo)
- Coach → superficiale/operativo (azione e obiettivi)

3.7 ERRORI COMUNI (E PERICOLOSI)

Il counselor che fa lo psicologo

Errore gravissimo.

 Rischi:

- danni al cliente
 - problemi legali
-

Il coach che lavora su traumi

 Rischio:

- peggiorare la situazione
-

Confondere crescita personale con terapia

Non tutto si risolve con:

- motivazione
- mindset
- tecniche

 Alcune situazioni richiedono professionisti sanitari.


3.8 COLLABORAZIONE TRA LE FIGURE

Un professionista intelligente non si sostituisce agli altri.

Collabora.


Esempio pratico

- Psicologo → lavora sul trauma
- Counselor → supporta nella quotidianità
- Coach → aiuta a raggiungere obiettivi

 Questo è il modello più efficace.

3.9 POSIZIONAMENTO PROFESSIONALE DEL COUNSELOR

Se vuoi costruire una figura forte, devi essere chiaro:

 NON sei uno psicologo

 NON sei un coach motivazionale

Sei qualcosa di diverso.

POSIZIONE VINCENTE

Il counselor è:

- ponte tra disagio e azione
 - supporto nei momenti di transizione
 - guida nella consapevolezza
-

3.10 CONCLUSIONE

Le differenze tra counselor, psicologo e coach non sono dettagli.

Sono la base della professionalità.

 **CONCETTO CHIAVE FINALE**

 Il valore di un professionista non sta nel fare tutto.

 Sta nel sapere esattamente cosa fare... e cosa NON fare.