

Il counseling filosofico-esistenziale.

Alla luce delle più recenti conoscenze e riflessioni è apparso evidente che molte situazioni di disagio, giovanile e adulto, non riguardano solamente la sfera psicologica profonda ed emotiva, ma toccano la dimensione più ampiamente **esistenziale**, che attiene ai progetti, ai valori, ai significati che guidano la vita.

A questa sfera in particolare si rivolge il counseling filosofico-esistenziale, che agisce utilizzando metodologie prettamente **filosofiche**: si tratta infatti di **una relazione d'aiuto** che trae ispirazione dalla filosofia come "cura dell'anima" sorta nell'antica Grecia e tornata in auge negli ultimi decenni; si serve perciò dell'**ascolto** e del **dialogo**, nell'ottica socratica.

Il counseling filosofico lavora **in assenza di patologie**, non intende "curare" in senso stretto, non fa diagnosi (anche se deve saper riconoscere una patologia per poter eventualmente indirizzare il consultante da uno psicoterapeuta).

Non assume una definizione assoluta e definitiva di "normalità", proprio perché non si occupa di curare le "malattie" della psiche; non giudica ma aiuta l'interlocutore a comprendere se stesso, le ragioni delle proprie scelte, i problemi che possono sorgere.

Rifiuta di "psicologizzare" e medicalizzare in linea di principio tutte le situazioni problematiche dell'uomo. Dolore e sofferenza fanno parte della vita e si interviene con la psicoterapia solo se vi sono situazioni patologiche.

Finalità del counseling filosofico:

- a) sviluppare la capacità di affrontare **razionalmente** e **consapevolmente** singoli **problemi**
- b) sviluppare una maggiore **conoscenza di sé** e delle proprie potenzialità
- c) chiarire la propria **visione del mondo**, implicita nelle decisioni che volta a volta vengono prese
- d) sviluppare la capacità di rapportarsi a se stesso e al proprio mondo da una prospettiva più **critica, ampia e profonda**.

Il counseling filosofico si occupa di:

- a) Problemi esistenziali (senso della vita, morte, malattia, amore, famiglia, felicità ecc.).
- b) Problemi decisionali (lavoro, studi, affettività, matrimonio ecc.).
- c) Problemi religiosi (teorici, pratici, fede ecc.).
- d) Problemi etici e morali (giustizia, libertà ecc.).
- e) Esigenze intellettuali di ricerca e conoscenza.
- f) Consulenza su temi di etica, bioetica, scelte professionali.
- g) Problemi del mondo del lavoro e della politica.
- h) Altri problemi, riguardanti: anziani, adolescenti, bambini, sport, hospice ecc.

Vi sono poi "casi di confine" tra normalità e patologia, che possono essere utilmente trattati sia con il counseling che con le psicoterapie:

- a) Condizioni d'angoscia.
- b) Depressione esistenziale.
- c) Crisi esistenziali. Tipiche sono quelle delle età di transizione.
- d) Crisi di valore, crisi di significato, riguardanti il lavoro, il matrimonio, un ideale politico ecc.