

Quaderni di Comunità

Persone, Educazione e Welfare nella società 5.0

Community Notebook

People, Education, and Welfare in society 5.0

n. 3/2024

HUMAN FLOURISHING FOR WELLBEING IN SOCIETY, COMMUNITIES AND ORGANIZATIONS

edited by

Eugenia Blasetti, Cecilia Costa, Maria Chiara De Angelis,
Eugenio De Gregorio, Andrea Velardi



Iscrizione presso il Registro Stampa del Tribunale di Roma
al n. 172/2021 del 20 ottobre 2021

© Copyright 2025 Eurilink
Eurilink University Press Srl
Via Gregorio VII, 601 - 00165 Roma
www.eurilink.it - ufficiostampa@eurilink.it
ISBN: 979 12 80164 92 6
ISSN: 2785-7697 (Print)
ISSN: 3035-2525 (Online)

Prima edizione, maggio 2025
Progetto grafico di Eurilink

È vietata la riproduzione di questo libro, anche parziale, effettuata
con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopia

INDICE

EDITORIALE	
<i>Cecilia Costa, Andrea Velardi</i>	11
RUBRICA EDUCATION	17
1. Benessere e partecipazione dei giovani leader nelle aree rurali dell'Europa sud-occidentale. Il progetto YouLeaders	
<i>Maria Chiara De Angelis, Valentina Volpi</i>	19
2. Il BEN-ESSERE nell'era delle innovazioni digitali: come affrontare i cambiamenti in campo educativo bilanciando rischi ed opportunità	
<i>Ezia Palmeri</i>	35
RUBRICA EMPOWERMENT	49
1. CENSIS, OCSE e una lezione dal passato per contrastare la disinformazione e promuovere il benessere della democrazia	
<i>Monica Constantin, Oscar Fulvio Benussi</i>	51
2. L'associazionismo familiare, luogo di promozione dell'umano	
<i>Pinella Crimi</i>	59
SAGGI	67
1. Il potere dell'esperienza emotiva. Riflessioni sociologiche sulle emozioni come strumenti per il benessere bio-psico-sociale	
<i>Mariangela D'Ambrosio</i>	69

2. Flourishing, relationships and Self <i>Sara Pellegrini</i>	95
3. La felicità tra apparenze e insidie <i>Michela Luzi</i>	123
4. Flourishing per il benessere: l'esperienza dei counselor <i>Andrea Casavecchia, Alba Francesca Canta, Maria Alessandra Molè, Benedetta Turco</i>	145
5. Human flourishing for wellbeing in society, communities and organizations: A case study in Bangladesh <i>Kamrunnahar Koli</i>	173
6. ChatGPT in ambito educativo universitario: una prospettiva integrata per il benessere della persona <i>Edvige Danna</i>	233
APPROFONDIMENTI	267
1. “Aggiustare il mondo” con Paul Farmer, l'avvocato degli ultimi della Terra <i>Jean-Gabriel Bela</i>	269

4. FLOURISHING PER IL BENESSERE: L'ESPERIENZA DEI COUNSELOR

di Andrea Casavecchia, Alba Francesca Canta, Maria Alessandra Molè, Benedetta Turco*

Abstract: Il counseling svolge un ruolo importante nel promuovere e sostenere il benessere. Il suo scopo è quello di migliorare la forza di un individuo, educarlo a perseguire obiettivi significativi e implementare strategie efficaci per un cambiamento positivo nella sua vita quotidiana. Il counseling può aiutare gli individui a affrontare problemi personali e a migliorare altri aspetti della vita, come la gestione delle relazioni personali, professionali e familiari. L'articolo presenta i primi risultati di una ricerca qualitativa su come la consulenza può stimolare l'emergere del benessere negli individui. Sono state condotte interviste semi-strutturate con professioniste/i della consulenza per illustrare strategie innovative.

Parole chiave: counseling, benessere, flourishing, relazione d'aiuto, cambiamento.

* La presente ricerca è il risultato della collaborazione tra l'Associazione professionale REICO e il Dipartimento di Scienze della Formazione dell'Università degli Studi di Roma Tre. Sebbene le/gli autrici/ori condividano tutti i contenuti e la struttura dell'articolo, Andrea Casavecchia ha scritto l'introduzione e le conclusioni, Maria Alessandra Molè il paragrafo 1, Alba Francesca Canta il paragrafo 2 e Benedetta Turco il paragrafo 3. Andrea Casavecchia è Professore associato, Università degli Studi Roma Tre, andrea.casavecchia@uniroma3.it; Alba Francesca Canta è Dottoressa di ricerca, Università degli Studi di Roma Tre, albafrancesca.canta@uniroma3.it; Maria Alessandra Molè è Assegnista di ricerca, Libera Università di Bolzano, marialessandra.mole@unibz.it; Benedetta Turco è Assegnista di ricerca, Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale, benedetta.turco@unicas.it.

Accettato Novembre 2024 - Pubblicato Dicembre 2024.

Abstract: Counseling plays a significant role in promoting and supporting flourishing. It aims to enhance an individual's strength, educate them to pursue meaningful goals, and implement effective strategies for positive change in their daily lives. Counseling can help individuals address personal issues and improve other aspects of life, such as managing personal, professional, and family relationships. The paper presents the first results of a qualitative research on how counseling can stimulate the emergence of flourishing among individuals. Semi-structured interviews with counselor professionals are conducted to showcase innovative strategies.

Keywords: counseling, well-being, flourishing, helping relationship, change.

Introduzione

Il counseling è una pratica di supporto professionale in grado di favorire lo sviluppo delle abilità per migliorare la vita sociale dell'individuo (Nussbaum, 2012; Sen, 1993). Nato in Italia quasi quarant'anni fa grazie all'azione pionieristica di Edoardo Giusti¹ e Claudia Montanari² (Iannazzo e Spalletta, 2007), si è successivamente diffuso sul territorio nazionale come una professione impegnata nel sociale (Kaplan e Gladding, 2011) in grado di agevolare la promozione del benessere dell'individuo grazie a un lavoro volto alla scoperta del proprio vissuto e delle proprie emozioni per arrivare a una maggiore consapevolezza dell'essere-nel-mondo (Heidegger, 1976). Il counseling può essere esercitato in diversi ambiti di intervento come quello scolastico, sanitario,

¹ Fondatore e presidente dell'ASPIC, Associazione per lo Sviluppo Psicologico dell'Individuo e della Comunità e coordinatore del Gruppo ASPIC a livello nazionale. Per ulteriori approfondimenti è possibile consultare la pagina dell'Associazione al seguente link: <https://www.aspic.it>.

² Socio fondatore dell'ASPIC. Psicologa, Psicoterapeuta, Supervisore accreditato.

aziendale, lavorativo, della disabilità e con soggetti differenti come singoli individui (giovani, adulti e anziani), gruppi, coppie e famiglie. Questo evidenzia il suo carattere poliedrico perché facilmente adattabile a una grande varietà di contesti. Gli individui che si apprestano ad iniziare questo tipo di percorso sono in grado di determinare – con più facilità – le proprie personali linee d’azione nella società. Secondo Margaret Archer (2003) infatti è la riflessività interna – la conversazione interiore – dell’individuo a determinare praticamente il suo agire concreto e non solamente i condizionamenti delle strutture socioculturali. La/il counselor, costruendo una relazione di alleanza con la/il cliente, basata sull’ascolto attivo, crea i presupposti affinché l’utente possa meglio comprendere le problematiche vissute e capire quali vie intraprendere per affrontarle e per raggiungere un cambiamento positivo e uno stato di salute duraturo (Rogers, 1994).

Nell’ambito di un approccio sociologico all’analisi della professione, il counseling si configura come un’azione sociale per la quale può essere utile considerare il *social behavior approach*, che, come esplicita Roger Straus (1982), ruota su tre principi: il *contextualism*, poiché ogni individuo compie le sue performance in una situazione e deve, perciò, essere inquadrato nel suo contesto; l’*activism*, che considera i soggetti relativamente autonomi, capaci di scegliere le proprie azioni ancorché condizionati dal contesto; la *definizione della situazione*, ovvero la modalità con la quale il soggetto interpreta e descrive lo stato dell’arte dal suo punto di vista.

Questo articolo si propone di analizzare i benefici che può portare un’azione di counseling (paragrafo 1) attraverso l’analisi di 61 interviste semi-strutturate somministrate a counselor professioniste/i dell’associazione REICO, una realtà italiana che dal 2002 opera a livello nazionale per raggruppare i vari counselor presenti sul territorio. Diversi sono gli obiettivi perseguiti da REICO tra i quali promuovere una narrazione semplice ed efficace del

counseling per diffondere una cultura della medesima professione, creare una rete all'interno della comunità di counselor e all'esterno con altre professioni, favorire la condivisione di pratiche, obiettivi e valori, promuovere standard di formazione e supervisione alti e costanti nel tempo. La ricerca è stata condotta tra il 2023 e il 2024 ed è volta ad indagare l'importanza della professione nel promuovere il benessere dei/delle clienti. Nel paragrafo 2 si presenterà la metodologia utilizzata nella ricerca mentre nel paragrafo 3 si descriverà il rapporto tra *flourishing* e benessere nella pratica del counseling. Infine, nelle conclusioni si evidenzierà come il counseling possa essere una buona pratica di contrasto alla vulnerabilità sociale percepita dagli individui a partire da un empowerment che risveglia le capacità di ciascuno (Nussbaum, 2011).

Il counseling come promotore del flourishing

L'obiettivo dell'articolo è quello di evidenziare come il concetto di *flourishing* sia strettamente connesso alla pratica professionale del counseling, un'attività che ha l'obiettivo di incoraggiare le/i clienti a intraprendere azioni per migliorare le loro vite, tanto all'interno della sessione di counseling quanto al di fuori di essa.

Il counseling è una professione con una storia piuttosto recente nel panorama italiano: infatti, fino al 2013, questa professione era priva di una legge che la regolamentasse. Soltanto con la legge n. 4 del 14 gennaio 2013, che disciplina e ordina le professioni non regolamentate in ordini e collegi, il counseling è stato riconosciuto come un'attività professionale.

In Italia, tuttavia, non sono molte le ricerche che trattano del counseling, a differenza del contesto internazionale in cui,

invece, si trovano diversi approfondimenti e indagini che trattano dei diversi benefici che la professione porta nella relazione d'aiuto e degli strumenti utilizzati per favorire lo sviluppo e le potenzialità della/del cliente. Per esempio, Thomas (1996) afferma che il counseling è un'attività in grado di promuovere la crescita personale e il benessere in una società complessa come la nostra e può supportare gli individui nel prendere decisioni in maniera consapevole. Altri considerano il counseling come un'azione. Secondo Richardson (2015), il/la counselor aiuta l'individuo a tracciare e ridisegnare la propria vita secondo le proprie necessità attraverso l'azione agita. Ogni azione può evolvere in obiettivi, trasformarsi in una strada diversa a seconda delle relazioni che la persona instaura e le diverse situazioni cui partecipa. In altri termini, ciò che sperimentiamo, la nostra soggettività interiore, non scaturisce dall'interno, ma, piuttosto, è il prodotto delle nostre interazioni con i mondi sociali che abitiamo. Hill e O'Brien (1999) suggeriscono che la/il counselor facilita il processo di cambiamento del/della cliente grazie a una maggiore esplorazione e comprensione dei suoi stati d'animo e bisogni. Anche Reddy (1987) afferma che la relazione di counseling permette di avviare un cambiamento volto alla costruzione di un soggetto attivo e proattivo. Secondo lo studioso questo processo è costituito da tre fasi distinte: una prima che consiste di comprendere e definire il problema, una seconda finalizzata a stimolare la/il cliente e a cambiare il suo modo di pensare rispetto alla problematica riportata e, infine, una terza durante la quale la/il counselor espone alla/al cliente tutte le opzioni possibili per scegliere quella più adeguata alle sue esigenze. Egan (2007), invece, ritiene che la relazione di counseling porti a mettere in pratica azioni contestuali orientate a un processo di costruzione utile in tutte le fasi della vita.

A tale proposito, l'influenza di Carl Rogers (1961; 1980) è stata fondamentale per definire ancora meglio i principi fondamentali del counseling. Egli afferma che "i concetti di empatia, riflessione,

autorealizzazione e persona pienamente funzionante sono diventati le parole d'ordine di molti counselor" (Ivi, 77) perché permettono la realizzazione delle potenzialità. Secondo lo studioso, l'empatia è uno degli ingredienti più importanti per costruire una solida alleanza relazionale tra counselor e cliente. L'essere empatici, infatti, significa percepire i sentimenti e gli stati d'animo che il cliente sta vivendo e ascoltare in maniera attiva le sue necessità e bisogni per comprendere a pieno il suo mondo e il suo vissuto.

Dopo aver stabilito un'alleanza lavorativa, la prima fase che il/la counselor e il/la cliente dovranno affrontare è l'identificazione dei bisogni e degli obiettivi da raggiungere attraverso l'esplorazione delle necessità/preoccupazioni che la/il cliente vorrebbe trattare-risolvere. Questo è necessario affinché la/il counselor comprenda le necessità di chi ha di fronte e i suoi desideri e le sue aspettative, per definire quello che sarà il contratto di counseling, una collaborazione che consiste in azioni congiunte mirate agli obiettivi che affrontano il progetto in costruzione. La seconda fase è quella più importante: il/la counselor, grazie all'ascolto attivo, identifica il tipo di progetto da costruire insieme alla/al cliente, che sia affrontare un cambiamento lavorativo, una trasformazione personale, un lutto, un miglioramento nel relazionarsi con sé stesso e gli altri, ma deve tenere conto anche delle emozioni che la/il cliente riporta e in che modo le esprime. Infatti, facendo focalizzare la/il cliente su quello che prova, il/la counselor lo accompagna in un percorso di consapevolezza e di successiva crescita che comporta una maggiore comprensione delle problematiche con una conseguente chiarificazione dei progetti di adattamento. In risposta alle emozioni delle/dei clienti, i counselor offrono sostegno e stimoli per un rinforzo emotivo. Supportare la/il cliente significa incoraggiarla/lo attraverso l'utilizzo della metafora (Miceli *et al.*, 2009), una tecnica che permette di normalizzare il problema aiutando le/i clienti a vederlo da una prospettiva diversa rispetto a quella adottata inizialmente. La metafora, infatti, permette

di vedere il progetto di adattamento come un'esperienza transitoria normale della vita, non lo minimizza ma lo riformula in chiave nuova mostrando alla/al cliente che è in grado di gestirla e affrontarla. Se i clienti si sentono sopraffatti dal problema, la/il counselor, attraverso la riformulazione, ripropone quella stessa problematica riducendone la gravità.

Queste fasi sono necessarie affinché avvenga il processo di cambiamento della persona e il raggiungimento di uno stato di benessere che porta allo sviluppo del *flourishing*. Esso può essere descritto come uno stato ottimale di funzionamento umano associato a benessere, generatività, performance, crescita e resilienza (Keyes, 2002; Fredrickson e Losada, 2005). Questa definizione è in linea con la descrizione della salute mentale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) (World Health Organization, 2004) che definisce il *flourishing* come «uno stato di benessere in cui l'individuo si rende conto delle proprie capacità, è in grado di far fronte a situazioni di stress nella vita quotidiana, lavora in modo produttivo ed è in grado di dare un contributo significativo alla propria comunità» (Ivi, 12), ed è in linea anche con i principi del counseling che forniscono un valido supporto per costruire relazioni sociali gratificanti e contribuire al benessere degli altri con ottimismo e rispetto. Coloro che riescono a raggiungere questo stato di equilibrio hanno maggiori probabilità di essere soddisfatti della propria vita, di essere consapevoli delle proprie potenzialità e capacità e desiderosi di dare un contributo significativo alla società (Keyes, 2007), una società prospera in cui i cittadini abbiano raggiunto elevati livelli di benessere.

La metodologia della ricerca

Tra i vari obiettivi che si è cercato di raggiungere nella ricerca, vi è quello di evidenziare quale contributo l'attività professionale

della/del counselor può offrire alle persone e alla società di riferimento evidenziando, in particolar modo, il ruolo dei/delle counselor nel raggiungimento del benessere personale per i clienti. A tal proposito si sono poste domande specifiche quali: “*Secondo lei qual è la relazione tra benessere e counseling?*”, “*Secondo lei qual è la relazione tra ascolto e counseling?*” o ancora “*Nota delle differenze nei bisogni dei clienti prima e dopo la pandemia?*”. Tali domande hanno avuto lo scopo di rilevare come si instaurano e qual è l’efficacia delle relazioni tra counselor e cliente nel raggiungimento del benessere e come siano cambiate nel tempo con un riferimento particolare al periodo post-pandemico, momento che ha portato a uno sgretolamento di tutte quelle certezze fino ad allora consolidate da parte della società e all’insorgere di nuovi disagi e malesseri, soprattutto nella fascia della popolazione più giovane.

Per conseguire gli obiettivi delineati è stata adottata una metodologia no-standard (Delli Zotti, 2021) che predilige la narrazione mediante l’intervista (Gianturco, 2004) in modo da esplorare attraverso il racconto dell’esperienza concreta delle/dei counselor le finalità della loro azione e la relazione tra la professione del counseling e il benessere delle/dei clienti. Le informazioni sono state rilevate attraverso interviste semi-strutturate (Bichi, 2007), tecnica che favorisce la relazione tra ricercatore/ricercatrice e soggetto dell’indagine e che contemporaneamente lascia aperta la possibilità all’intervistata/o di descrivere temi specifici considerati centrali nella ricerca condotta e fornire nuovi spunti di riflessione.

La ricerca inizialmente ha coinvolto 63 counselor associati alla rete REICO, divenuti 61 dal momento che due di loro non svolgevano l’attività professionale e le loro interviste sono state eliminate dall’analisi. Le/i counselor sono stati contattati in base a caratteristiche quali età, territorio di appartenenza, genere, titolo di studio e svolgimento del counseling come professione primaria, secondaria o di volontariato, per cercare di rappresentare al meglio la

popolazione di counselor appartenenti alla medesima associazione. Il campione delle/degli intervistate/i non presenta la totalità delle/dei counselor di REICO, ma una quota abbastanza importante. L'indagine ha un carattere esplorativo, dato che non è stata mai svolta una ricerca sociologica su questo tema, e mira a rilevare le caratteristiche di un fenomeno e dei soggetti interessati a esso. Le/gli intervistate/i sono stati indicati dall'associazione e invitati a partecipare alla ricerca. La raccolta delle informazioni è stata svolta tra novembre 2023 e marzo 2024. I protagonisti della ricerca vengono considerati dei *key-informant* in possesso di un sapere specifico sulla base della loro esperienza biografica. Le/i counselor intervistate/i sono in maggioranza donne (53) e in minoranza uomini (8) con un livello di istruzione alto (35 hanno conseguito almeno un titolo di studi terziario) o medio alto (gli altri 26 hanno raggiunto un titolo di studi secondario superiore). Le/gli intervistate/i non si distribuiscono in modo uniforme sul territorio ma si concentrano soprattutto nel centro Italia (36) seguono il Nord (16) e Sud e Isole (9). Invece sembra distribuirsi abbastanza uniformemente la presenza di counselor tra piccoli comuni (20), comuni di media dimensione (23) e grandi comuni (18), anche se in proporzione le persone intervistate si trovano concentrate nei grandi comuni al Centro (in particolare Roma), nei comuni medi al Nord e nei piccoli comuni nel Sud e Isole. Il counseling appare una professione praticata da persone adulte: 14 hanno un'età inferiore ai 50 anni, mentre 39 si collocano tra i 50 e i 65 anni e 8 sono over 65. La loro condizione professionale è differenziata: la maggior parte di loro svolgono una libera professione (30), altri sono lavoratori dipendenti (12), dirigenti (6), educatori e insegnanti (9) e, infine, alcuni counselor (3) non hanno specificato la loro condizione professionale. Una caratteristica emergente che potrebbe essere segnalata è la porzione di persone che coniuga l'attività nel mondo educativo e formativo con quella di counselor. Infine, non tutte le persone intervistate svolgono la professione del counseling come

attività primaria: solo 24 delle/degli intervistate/i hanno affermato di essere counselor a tempo pieno, mentre 36 svolgono la professione come attività secondaria, e solamente una persona a titolo di volontariato.

Flourishing e benessere nella pratica del counseling

Per cercare di chiarire qual è il significato di benessere nella pratica del counseling, e di come quest'ultima si intersechi al *flourishing*, è necessario partire dalle esperienze dirette e dai punti di vista delle/dei counselor REICO coinvolti in questa prima ricerca nazionale.

L'associazione di categoria ha richiesto ai propri membri la disponibilità a essere parte dell'universo empirico rispettando i parametri per una adeguata rappresentatività (collocazione territoriale, genere, età, titolo di studio, counseling come attività primaria o secondaria). Coloro che vi hanno aderito sono stati poi contattati e intervistati sia in modalità face to face che online.

Le 61 interviste raccolte sono state trascritte dettagliatamente e inserite sul software NVivo per esplorare, categorizzare e teorizzare a partire da un approccio *bottom-up*. È stato possibile mettere in luce gli aspetti più rilevanti dell'indagine scendendo maggiormente in profondità nel lavoro di analisi con alcune *Queries*.

In questo processo ragionato si è scelto di procedere selezionando una parte delle interviste, ovvero quella sezione prettamente correlata alla relazione tra benessere e counseling, per individuare e costruire un vocabolario con i 100 termini più utilizzati dalle/dagli intervistate/i in questa dimensione.

Come è possibile osservare dalla *Word Frequency* (Tabella 1), analizzare il vissuto esperienziale delle/dei professioniste/i intervistate/i apre ad alcune riflessioni che riguardano questo

rapporto tra benessere e counseling. Difatti, la scelta delle parole utilizzate dai/dalle counselor durante le interviste permette di focalizzare l'attenzione sui punti più salienti del fenomeno. Tali aspetti emergono a partire dalla centralità della/del cliente che, mediante un processo di accompagnamento alla riflessività supportato dalla/dal counselor, cerca di raggiungere il proprio stato di benessere per rifiorire in nuove consapevolezze e approcci alla vita.

In una prospettiva di costruzione di questa attività, il counseling risulta essere una buona pratica e un reale strumento di promozione dello stato di benessere. Pertanto, l'interesse verso la professione potrebbe progredire ed essere indirizzato verso la formulazione e realizzazione di un approccio sulle politiche pubbliche.

Tabella 1: Frequenze delle parole

Word Frequency e Count					
counseling	453	formazione	65	problemi	43
persona	429	lavorare	62	professione	43
cliente	331	consapevolez	58	attivo	42
counselor	293	difficoltà	58	maniera	40
benessere	242	migliorare	58	capacità	39
relazione	227	risorse	58	personale	39
momento	191	supervisione	58	rimanere	39
modo	173	esperienza	57	parlare	38
ascolto	160	base	56	realità	38
lavoro	153	mondo	56	relazioni	38
bene	147	difficile	54	cura	37
percorso	141	insieme	52	incontri	37
senso	135	livello	51	cambiamenti	36
vita	125	scuola	50	dipende	36
bisogno	107	aiuto	49	obiettivo	35
esempio	95	ruolo	48	grande	34
importante	93	caso	47	conoscere	33
rispetto	88	l'attività	46	corpo	33
problema	87	mantenere	46	sentire	33
l'altro	82	professionist	44	spazio	33
tempo	79	tecniche	44	mente	32
capire	75	aiutare	43	situazioni	32
approccio	74	emozioni	43	confine	31
distanza	72	gruppo	43	diverse	31
situazione	66	integrato	43	male	31
				crescita	26
				culturale	26

Ciò significa che il counseling potrebbe non rivolgersi solo alle singolarità, alle coppie, ai piccoli gruppi ma potrebbe diventare un servizio idoneo al miglioramento dello stato di benessere psico-fisico e sociale della collettività.

La *word cloud*, qui di seguito (Figura 1), è la rappresentazione grafica della *Query* di cui sopra la quale ci permette di comprendere con un solo sguardo il peso e l'influenza di alcuni tasselli essenziali in tale pratica. La centralità della persona (429) o della/del cliente (331) e del suo stato di benessere (242), per esempio, è affiancata e sostenuta dalla relazione (227) con la/il counselor (293), dal 'qui e ora' (che possiamo collegare con il concetto di "momento" ripetuto 191 volte), dall'ascolto (160), dal bisogno (107), dal rispetto (88), dalla distanza (72), dalla consapevolezza (58) e così via.

Dall'analisi NVivo emergono quei concetti come benessere, ascolto, cambiamento, comunicazione, situazione, obiettivo che fanno parte del vocabolario del counseling e del *flourishing* e, pertanto, ciò ci permette di affrontare e riflettere su questa professione che svolge un'attività basata sulla relazione d'aiuto e sul raggiungimento di uno stato di benessere della/del cliente.

La risposta alla domanda *Come descriveresti il counseling?* sembra essere unanime ed è possibile ritrovarla nelle parole di una Counselor del centro Italia:

stiamo accompagnando il cliente ad aiutare sé stesso. [...] Il counseling è una professione di accompagnamento che consente alla persona di tirar fuori risorse, di conoscersi meglio, di avere consapevolezza del punto in cui si trova, perché è facoltà del cliente decidere responsabilmente se vuole rimanere dov'è o vuole fare dei passi avanti. A me è capitato, [...] che un cliente ha capito che oltre un tot di progresso non intendeva andare in quel momento. Quindi mi sono resa disponibile per eventuale ripresa di percorso con altri obiettivi o per eventuale invio ad altri professionisti [...]. Gli ho sempre rassicurati sul fatto che andava bene qualunque cosa scegliessero, purché fosse chiaro cosa stavano

effettivamente scegliendo (F, 59, Laurea, Centro, Piccolo comune, Attività secondaria).

Figura 1: Rappresentazione grafica della Query Word Frequency (Word cloud)



L'approccio utilizzato dai/dalle counselor – che ritroviamo anche nel *flourishing* – supporta e accompagna la/il cliente nel comprendere i propri sentimenti, atteggiamenti e comportamenti. Ciò avviene nella consapevolezza che ogni persona è in grado di trovare da sola le possibili soluzioni alle proprie difficoltà favorendo sia un buon funzionamento di sé e del proprio benessere, sia la capacità di fronteggiare le diverse situazioni della vita quotidiana

costruendo una relazione ottimale con se stessi e con gli altri (Keyes, 2002; Fredrickson, Losada, 2005; World Health Organization, 2004); è in grado di contribuire personalmente al proprio percorso di crescita e di apprendimento; è in grado di essere responsabile non solo per il contesto che lo circonda ma anche per sé stesso. Quando il/la counselor contribuisce a tutto questo attraverso la pratica della riformulazione, ovvero una tecnica che consiste nel ripetere quanto affermato dal/dalla cliente utilizzando altre parole le quali offrono nuove prospettive e chiavi di lettura dei vissuti, lascia spazio all'autonomia della/del cliente. Quest'ultimo comprende come ascoltare sé stesso e i propri bisogni senza chiedere consigli e interpretazioni al/alla counselor. In questo modo la/il professionista tenta di limitare e disincentivare quello stato di dipendenza che la/il cliente cerca negli altri (Fulcheri, 1989). È qui che ritroviamo le teorie di Carl Rogers (1994) il quale individua nelle abilità relazionali di base le attitudini e le competenze del buon counselor come la corretta empatia, il calore non possessivo e l'autenticità.

La/il professionista compie un percorso di socializzazione permanente che lo porta a costruirsi un *habitus* accogliente verso il/la cliente: in tale contesto, la parola diviene un elemento centrale dell'incontro tra le due parti, è ciò che consente la costruzione di un rapporto di fiducia e la/il cliente, attraverso la scelta delle parole, trova il modo di raccontarsi. Così facendo, il/la cliente ha la possibilità di dare voce alle emozioni inespresse e a tutti quei pensieri che troppo spesso non riesce a verbalizzare.

Nella relazione di aiuto, quindi, il/la counselor supporta la/il cliente che ha la possibilità di mettersi al centro, di essere ascoltato e di ascoltarsi. Tale condizione può portare a un evidente cambiamento che parte dal corpo. In particolar modo, i professionisti intervistati hanno notato come i propri clienti – fin dall'inizio del loro percorso insieme – cambino espressione, hanno un volto più disteso e rilassato e, di volta in volta, è sempre più

evidente anche un cambiamento fisico, posturale ed estetico.

Il counseling è, pertanto, una pratica che consente di avvicinarsi all'altra persona lasciando lo spazio di cui ha bisogno per capire di avere le capacità per agire in autonomia. Questa dinamica di supporto consente alla/al cliente di apportare un cambiamento interiore che può riversarsi anche esteriormente e manifestarsi nella corporeità. Una counselor dichiara che:

vedi proprio il cambiamento fisico nella postura, la faccia, gli occhi, le labbra, il rilassamento della parte della mascella. Tu vedi una persona all'inizio molto rigida e molto chiusa, anche con le parole e la porti piano piano a capire [il problema] [...]. A volte in studio mi è successo di persone che sono venute solo a piangere per 50 minuti. Se una persona ha necessità di piangere, non faccio niente. Però poi quando esce, mi ringrazia e sorride. Oppure persone che, dopo due o tre sedute, ti vomitano l'impossibile. [...] Prima non si curavano e poi iniziano a truccarsi un po' di più, l'uomo a mettersi un po' più carino. Anche questo è una presa di consapevolezza (F, 52, Laurea, Sud, Piccolo comune, Attività principale).

Come si evince dalla testimonianza della counselor, ogni cliente può avere una diversa esperienza della pratica del counseling poiché ognuno porta con sé quella personale consapevolezza che caratterizza il modo di affrontare la propria esistenza attraverso un processo di ricostruzione identitaria in relazione ai legami sociali e al contesto. Attraverso l'ambiente protetto, nel quale prende forma la relazione d'aiuto, emerge non solo quanto è detto attraverso la parola ma anche lo stato emotivo della/del cliente. Tale dimensione si palesa nella postura e nel manifestarsi della confusione, delle difficoltà, delle insicurezze che vivono in sé. Il corpo della/del cliente, infatti, assimila quella consapevolezza interiore e diviene specchio delle proprie emozioni in ogni momento del proprio vissuto. In questo modo, ogni scelta diventa possibile (Clarkson, 2012) e il linguaggio corporeo è, quindi, l'espressione dei sentimenti personali

e di un certo stato di benessere (o malessere). Questo perché l'interazione sociale viene prodotta e manifestata dagli individui in condizioni di multimodalità comunicativa (Bazzanella, 1994) ovvero di diversi sistemi di comunicazione che hanno un impatto specifico non solo sul comportamento corporeo dei partecipanti ma anche sull'organizzazione dell'azione stessa (Goodwin, 2000).

Uno degli elementi centrali (anche nella *Word Frequency*) che costituisce la base per la costruzione di uno stato di benessere della/del cliente (Branco e Patton-Scott, 2020; Myers e Sweeney, 2008) è l'ascolto ricevuto che può portare a una maggiore consapevolezza di sé, delle proprie capacità e dei propri limiti. L'ascolto, afferma una counselor, “è la *conditio sine qua non*, nel senso che senza ascolto non è possibile instaurare una relazione di counseling perché l'ascolto è accogliere e accettare la persona con quello che porta, senza mettere nulla di proprio soprattutto all'inizio”³. In questo modo, continua, “l'ascolto diventa ascolto attivo, empatico; è dare importanza a quello che porta la persona, come lo porta, al fatto che ne parli, al fatto che non ne parli. L'ascolto è un catalizzatore di tutto quello che può emergere dalla persona, dal contattare le proprie emozioni, da imparare a riconoscerle, dal fatto di mettersi al centro della scena, proprio perché c'è una persona che è lì con te”⁴. Nello spazio in cui nasce e progredisce la relazione counselor-cliente, inoltre, si evince un altro elemento che accompagna tale percorso, ovvero il silenzio, “perché riuscire a stare con qualcuno in silenzio, o con se stessi” – riprende ad affermare l'intervistata – “magari escono lacrime o sorrisi incredibili, perché il silenzio arriva di solito dopo che qualcosa di importante è stato toccato”⁵. Così ha inizio l'iter verso uno stato di benessere che non è più solo psico-fisico ma anche emotivo (American Counseling

³ F, 59, Laurea, Nord, Medio comune, Attività secondaria.

⁴ *Ibidem*.

⁵ *Ibidem*.

Association, 2014) e che si percorre insieme nella relazione (counselor-cliente). Infatti, dichiara ancora un'altra professionista intervistata, se il/la counselor è “in grado di ascoltarti, anche tu (cliente) sei in grado di ascoltare l'altro; se sei in grado di ascoltare te stesso sei in grado di ascoltare l'altro. E diciamo che le relazioni acquistano un livello diverso di profondità e di intimità⁶”.

Un ulteriore elemento emerso dalla *Word Frequency* è la dimensione della distanza. Nello spazio dell'incontro tra counselor e cliente è essenziale un equilibrio tra vicinanza e distacco, un elemento che deve essere esplicitato in questa dinamica relazionale che permette al/alla cliente di essere al centro e posizionato alla giusta distanza dal/dalla professionista. Tale posizionamento del counselor (vicinanza-distacco) favorisce quel “bisogno di umanità, di un incontro umano, di qualità umana, di alfabetizzazione emotiva”⁷ senza sostituirsi al/alla cliente. Dalle diverse interviste raccolte, per esempio, è possibile mettere in evidenza tre modalità in cui il counselor riesce a definire tale confine.

In un primo caso, il corpo – ovvero il posizionamento fisico del counselor, il suo modo di sedere, di stare nello spazio condiviso e la postura maggiormente composta – può riportare alla giusta distanza già durante l'incontro.

Certo, allora la distanza si mantiene chiaramente avendo come dire eh... (pensa) adottando la postura richiesta, la postura corretta è molto importante, è quella che abbiamo imparato durante gli anni della scuola e poi nelle formazioni successive. [...] Ecco è la postura che tiene il confine presente, come mantenere anche degli orari, non mi puoi contattare ogni momento (F, 59, Laurea, Nord, Medio comune, Attività secondaria).

In un secondo caso, invece, la formazione è un costante

⁶ F, 39, Laurea, Centro, Medio comune, Attività primaria.

⁷ F, 55, Diploma, Centro, Grande comune, Attività secondaria.

lavoro personale consentono di metabolizzare e superare le esperienze della vita personale. Dichiara una counselor:

Io so subito se un evento che mi porta un cliente va a toccare la mia vita e se mi tocca vuol dire che io non l'ho lavorato bene. Quindi a quel punto devo andare in supervisione. Per poter continuare ad essere pulita, io riesco a mantenere la distanza nel momento che riesco ad avere un controllo. [...] non essere toccati dalle emozioni o dalla storia dell'altro (F, 48, Diploma, Centro, Medio comune, Attività secondaria).

I/le professionisti/e, infatti, in caso di troppa vicinanza con la/il cliente possono cercare supporto mediante la supervisione per elaborare e affrontare questioni come il *controtransfert* (Merriman, 2015) e mettendo a punto di un piano di benessere che affronti obiettivi personali e professionali.

Infine, un ultimo caso è possibile individuarlo nel digitale come un dispositivo che crea una barriera inevitabile tra le parti coinvolte. Proprio in questa prospettiva una counselor afferma che “quando ho l'occasione di fare consulenze online col cliente, ho chiaramente meno la necessità di mettere una distanza, perché già c'è, è data dal web e dallo schermo”⁸.

Un ulteriore risultato essenziale emerso dalla ricerca riguarda il generale contesto moderno all'interno del quale si inserisce l'attività di counseling nel supporto al *flourishing*. Le azioni e le attività proposte dalle/dai counselor si situano, infatti, all'interno di un contesto specifico, una dimensione sociale macro che le/gli intervistate/i descrivono come una società della performance (Garacitano e Colamedici, 2018), una società frenetica e accelerata che non crea legami e che attribuisce poca attenzione alla riflessività della singola persona:

⁸ F, 47, Diploma, Centro, Grande comune, Attività secondaria.

Oggi siamo in una società in cui la socialità è distrutta. È anche una società iper-efficientista, per cui devi essere sempre estremamente performante (M, 62, Laurea, Nord, Grande comune, Attività secondaria).

I/le counselor parlano della società odierna come giudicante, che porta le persone ad aver timore di essere sempre osservate e valutate, con la conseguenza di sentirsi sempre sotto pressione. Per tali ragioni, le/i clienti ricercano uno spazio protetto dove potersi liberare e che incontrano, tra le altre, anche nell'attività promossa dalle/dai counselor.

In particolar modo, come affermato da buona parte delle/degli intervistate/i, la pandemia ha esacerbato tali aspetti della società di oggi e, tra le altre cose, “ha aggravato le condizioni di percezione di benessere personale”⁹. Come aggiungono altre/i intervistate/i alla domanda *Nota delle differenze nei bisogni dei clienti prima e dopo la pandemia?* la paura e l’isolamento sono fattori dominanti di tale periodo e che si sono protratti nel tempo anche dopo il rientro dell’emergenza sanitaria.

Quello che vedo è che gli effetti diciamo dell’isolamento e gli effetti della paura di tutto quello che abbiamo vissuto hanno portato molta confusione e instabilità secondo me. Quindi è aumentato il bisogno di stare in relazione, di avere una relazione sana con l’altro (F, 55, Diploma, Centro, Comune grande, Attività secondaria).

E ancora,

il 2021 è stato un anno in cui ho risposto a bisogni di ascolto delle persone, cioè le persone non volevano che io facessi nulla. Le persone che avevano bisogno, proprio in virtù del fatto che c’era isolamento e quindi una difficoltà proprio a entrare in relazione, perché c’era la paura, c’era la pandemia... cioè io ho sentito che c’era proprio la paura, ecco, di un

⁹ M, 62, Laurea, Nord, Comune grande, Attività secondaria.

contatto umano. Quindi ho trovato paura, e allo stesso tempo diffidenza, anche tristezza – qualcuno l'ha rimandato – nel sentire questa separazione. Quindi c'era un bisogno di relazione e in questo episodio di relazione, l'ascolto ha giocato, è stato un elemento che ha giocato tanto. Ecco perché nel 2021, fino circa a metà del 2022, e io ho offerto essenzialmente, a volte anche gratuitamente, presenza, ascolto, tempo (M, 40, Laurea, Centro, Comune grande, Attività secondaria).

All'interno di un tale contesto complesso e veloce, le persone sono portate a decidere se continuare a coltivare la paura e l'isolamento seppur in un mondo frenetico che richiede di essere altrettanto veloci o avviare quel processo riflessivo che porta ognuno di noi a verificare il punto in cui si è arrivati e cercare di ritrovarsi. In questo scenario, si apre la possibilità per il counseling di offrire una risposta al bisogno di ascolto, di comprensione e di benessere personale e comunitario. Questo lavoro sul benessere può toccare aspetti diversi, dal bisogno più ampio di ricostruzione della propria memoria, alla socialità, alla ritessitura dei legami interpersonali, al bisogno di autenticità, di orientamento. Tutto in un'ottica di prosperità tanto personale quanto collettiva per un benessere diffuso.

Conclusioni

L'attuale tempo storico e sociale, denso di difficoltà condivise come sentirsi sotto pressione a causa dell'accelerazione dei ritmi di vita e delle richieste performative (Garacitano e Colamedici, 2018) o, ancora, trovarsi in un periodo di forti emergenze, come quelle da Covid-19, ha portato alla necessità di dotarsi di nuovi strumenti per superare numerose difficoltà. La società caotica che abitiamo (Rosa 2015) ha portato alla perdita della capacità di stare in silenzio. Mentre si rischia un processo di

disembedding e *re-embedding* (di decostruzione e ricostruzione) della propria identità (Giddens, 1994) priva di punti di riferimento, il counseling crea le opportunità di avviare quel processo riflessivo che porta ognuno di noi ad ascoltarsi, per ricalibrare la propria esperienza all'interno del mondo sociale (Archer 2006). Come emerso dalle esperienze delle/dei counselor REICO intervistati/e, infatti, il counseling si propone come una pratica che consente di elaborare un processo di fioritura del sé (da *flourishing*), per recuperare la capacità di agire in autonomia. Proprio tramite una dinamica di supporto, che non infantilizza ma emancipa, il counseling consente alla/al cliente di arrivare a un cambiamento interiore completo che si manifesti anche all'esterno, nella relazione con gli altri. In questo flusso difficilmente controllabile di *disembedding* e *re-embedding*, infatti, gli spazi di solidarietà appaiono sfilacciati, scompaiono quei sostegni sui quali le persone possono fare riferimento per promuovere i propri progetti, affrontare le difficoltà, orientare i propri desideri. È qui che le persone iniziano a provare solitudine e su quella si insidiano le insicurezze delle vulnerabilità individuali e sociali (Ranci, 2002). Da queste difficoltà nasce l'esigenza di soddisfare differenti bisogni individuali con la conseguente richiesta di aiuto che apre la relazione a nuove professioni che possano incidere sul benessere di ciascuno.

All'interno di questo contesto trova una sua collocazione la/il counselor, figura professionale relativamente nuova che sta operando per ridurre le fragilità sociali e individuali costruendo una tipologia di intervento sociale che si calibra su cittadine/i (Daly, 2011) per sviluppare azioni dirette non solo alla qualità della vita individuale ma alla crescita e maturazione delle potenzialità e delle libertà di agire di ciascuno (Nussbaum, 2011). Tramite strumenti quali l'empatia, l'accoglienza, l'ascolto, la riflessione, il counseling accompagna le/i clienti verso il raggiungimento del benessere favorendo il *flourishing*, ossia quello stato ottimale di funzionamento

umano associato a benessere, generatività, performance, crescita e resilienza (Keyes, 2002; Fredrickson e Losada, 2005). Come riportato dagli stralci di interviste dei/delle counselor REICO, il loro approccio accompagna la/il cliente a comprendere i propri sentimenti, atteggiamenti e comportamenti, nella consapevolezza che ogni persona è dotata di risorse proprie ed è in grado di recuperare la propria autonomia nelle difficoltà; nelle condizioni per ricalibrare e ricostruire il suo percorso di crescita personale. Tale tipologia di intervento è sembrata particolarmente importante nei momenti di emergenza. Un esempio riguarda il periodo del Covid-19 che, come riportato da diverse/i intervistate/i, “ha aggravato le condizioni di percezione di benessere personale”, facendo emergere la necessità di recuperare il proprio equilibrio. È proprio in un momento del genere che gli strumenti utilizzati nel percorso di counseling, soprattutto in relazione all’ascolto attivo, hanno mostrato la propria efficacia, come emerso dalle interviste. La/il professionista, infatti, tramite tecniche come l’ascolto e la riformulazione, ma anche tramite strumenti meno convenzionali, come le costellazioni, i disegni, compie un percorso che pone l’essere umano in relazione con il mondo. Un approccio che aiuta la/il cliente “ad evolvere personalmente nel senso di un suo miglior adattamento sociale” (Giusti e Taranto 2004:57). Nell’ottica di un cambiamento di paradigma che pone al centro l’importanza della persona e la sua capacità di essere agente attivo, il counseling offre una visione centrata sulla salute capace di promuovere non solo una personalità florida, ma di trasformare l’intera collettività e comunità di riferimento. Da quanto emerge dalla ricerca presente e da altri studi pregressi (Meyer e Ponton 2006; Kaplan e Gladding, 2011), i percorsi di benessere stanno assumendo forme multidimensionali e olistiche e un’importanza sempre maggiore. Questo necessita di un’integrazione delle varie professioni che si occupano di tale ambito, oltre che per una maggiore diffusione del counseling, anche

per costruire una cultura del benessere molto più ampia (Sen, 1993). Come afferma un intervistato: «una persona può avere bisogno di più tipologie di aiuti, e quindi di più figure nello stesso momento. Queste figure possono collaborare tra loro, è importante»¹⁰. In una società veloce e dinamica come quella odierna, in cui il futuro sembra sfuggire, questa integrazione e collaborazione tra aree diverse potrebbe rappresentare la chiave per una società orientata a una nuova visione del bene-stare che non intervenga solamente sulla patologia ma prevenga puntando sui punti di forza delle persone.

Bibliografia

American Counseling Association. (2014). *ACA code of ethics*. <https://www.counseling.org/resources/aca-code-of-ethics.pdf>.

Archer, M. S. (2003). *Structure, agency and the internal conversation*. Cambridge, Inghilterra: Cambridge University Press.

Archer, M. (2006). *La conversazione interiore*. Trento, Italia: Erickson.

Bazzanella, C. (1994). *Le facce del parlare*. Firenze, Italia: La Nuova Italia.

Bichi, R. (2007). *La conduzione delle interviste nella ricerca sociale*. Roma, Italia: Carocci.

Branco, S. F., & Patton-Scott, V. (2020). Practice what we teach:

¹⁰ F., 48, diploma, centro, medio comune, attività secondaria.

Callender, K. A., & Lenz, A. S. (2018). Implications for wellness-based supervision and professional quality of life. *Journal of Counseling & Development*, 96(4), 436–448. <https://doi.org/10.1002/jcad.12225>.

Clarkson, P. (2012). *Gestalt counseling*. Roma, Italia: Sovera Edizioni.

Cummins, P. N., Massey, L., & Jones, A. (2007). Mantenerci in salute: Strategie per promuovere e mantenere il benessere del consulente. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46(1), 35–49. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2007.tb00024.x>.

Daly, M. (2011). *Welfare*. Cambridge, Inghilterra: Polity Press.

Delli Zotti, G. (2021). *Metodi e tecniche della ricerca sociale. Vol. 1: La rilevazione dei dati*. Trieste, Italia: UET.

Egan, G. (2007). *The skilled helper*. Belmont, CA, USA: Thomson Higher Education.

Fredrickson, B. L., & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>.

Fulcheri, M. (1989). Aree e confini della consulenza psicologica. In Ucipem (Ed.), *Consultorio familiare: Quale metodologia?* (pp. 57–75). Milano, Italia: Franco Angeli.

Garacitano, M., & Colamedici, A. (2018). *La società della performance: Come uscire dalla caverna*. Roma, Italia: Tlon.

Gianturco, G. (2004). *L'intervista qualitativa: Dal discorso al testo scritto*. Milano, Italia: Guerini e associati.

Giddens, A. (1994). *Le conseguenze della modernità* (Trad. it.). Bologna, Italia: Il Mulino.

Giusti, E., & Taranto, R. (2004). *Super coaching: Tra counseling e mentoring*. Roma, Italia: Sovera Edizioni.

Goodwin, C. (2000). Action and embodiment within situated human interaction. *Journal of Pragmatics*, 32, 1489–1522. [https://doi.org/10.1016/S0378-2166\(99\)00096-X](https://doi.org/10.1016/S0378-2166(99)00096-X).

Heidegger, M. (1976). *Essere e tempo*. Milano, Italia: Longanesi.

Hill, C. E., & O'Brien, K. M. (1999). *Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action*. Washington, D.C., USA: American Psychological Association.

Iannazzo, A., & Spalletta, E. (Eds.). (2007). *Il counseling integrato: Tra espressività scientifica ed efficacia qualitativa*. Integrazione, 21/22, 17–264.

Kaplan, D. M., & Gladding, S. T. (2011). A vision for the future of counseling: The 20/20 principles for unifying and strengthening the profession. *Journal of Counseling & Development*, 89(3), 367–372. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00101.x>.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>.

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62, 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>.

Merriman, J. (2015). Enhancing counselor supervision through compassion fatigue education. *Journal of Counseling & Development*, 93, 370–378. <https://doi.org/10.1002/jcad.12035>.

Meyer, D., & Ponton, R. (2006). The healthy tree: A metaphorical perspective on counselor well-being. *Journal of Mental Health Counseling*, 28, 189–201. <https://doi.org/10.17744/mehc.28.3.0341ly2tyq9mwk7b>.

Miceli, M., Mancini, A., & Menna, P. (2009). The art of comforting. *New Ideas in Psychology*, 27, 343–361. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2009.01.001>.

Nussbaum, M. (2012). *Creare capacità*. Bologna, Italia: Il Mulino.

Promoting wellness in a clinical mental health counseling master's program. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15(3), 405–412. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1696260>.

Ranci, C. (2002). Fenomenologia della vulnerabilità sociale. *Rassegna italiana di sociologia*, 43(4), 521–552.

Reddy, M. (1987). *The manager's guide to counselling at work*. London & New York, UK/USA: British Psychological Society and Methuen.

Richardson, M. S. (2015). Agentic action in context. In R. A. Young,

J. F. Domene, & L. Valach (Eds.), *Counseling and action: Toward life-enhancing work, relationships, and identity* (pp. 51–68). https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0773-1_4.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA, USA: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston, MA, USA: Houghton Mifflin.

Rogers, C. (1994). *La terapia centrata sul cliente*. Firenze, Italia: Psycho G. Martinelli & C.

Rosa, H. (2015). *Accelerazione e alienazione*. Torino, Italia: Einaudi.

Sen, A. (1993). Capability and well-being. In M. Nussbaum & A. Sen (Eds.), *The quality of life* (pp. 30–53). Oxford, Inghilterra: Clarendon Press.

Straus, R. A. (1982). Clinical sociology on the one-to-one level: A social behavioral approach to counseling. *Clinical Sociology Review*, 1, 59–74. <https://doi.org/10.1007/BF02691773>.

Thomas, S. C. (1996). A sociological perspective on contextualism. *Journal of Counseling & Development*, 74, 529–536. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb02288.x>.

World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concept, emerging evidence, practice* (Summary Report). Geneva, Svizzera: World Health Organization.