

Una risorsa: il counselling

Scritto da Anna Gorrieri
Martedì 12 Aprile 2011 12:13

A tutti sarà capitato di avere problemi nella vita, situazioni stressanti, rapporti difficili con determinate persone. Queste tensioni ci rendono talvolta pesante la giornata, ci affaticano, ci tolgono il gusto delle cose che abbiamo conquistato. Generalmente cerchiamo di far fronte da soli a queste difficoltà, facendo appello proprio a quelle energie che al momento ci mancano. Nella migliore delle ipotesi ne usciamo impiegando più tempo e più fatica. In altre parole diminuisce la nostra efficienza, per un periodo più o meno lungo.

E' proprio in questi casi che occorre l'aiuto di un professionista esperto, in grado di individuare le strategie più efficaci per risolvere i nostri problemi: il counsellor.

Il counsellor nasce in America negli anni '50, come specialista nella relazione di aiuto, quasi in opposizione alla figura classica del terapeuta alla Freud che interviene ristrutturando a livello profondo la personalità del paziente disteso sul lettino.

Con il tipico pragmatismo degli americani alcuni studiosi avevano capito che non sempre c'era bisogno di questo. In molti casi basta, semplicemente, il "consiglio" giusto.

Dunque, cos'è il counselling? Per comprenderlo è indispensabile prima di tutto evitare i luoghi comuni sul significato di consulenza tout court. Infatti il counselling non consiste in una semplice consulenza, ma significa trovare la soluzione giusta ad uno o più problemi specifici insieme alla persona che si ha di fronte, puntando soprattutto sullo sviluppo ed incremento delle sue risorse.

Il counselling ha la proprietà di poter essere applicato e di poter essere utilizzato in una vasta gamma di problematiche umane, sia di ordine psicologico che pratico, comprendendo anche tutto ciò che riguarda la scelta della strategia giusta per la realizzazione dei propri obiettivi.

Lo scopo fondamentale è di offrire la possibilità (al singolo individuo, alla coppia, ad un gruppo) di scoprire, migliorare e potenziare gli aspetti personali più importanti per vivere in modo pieno e soddisfacente. Può migliorare sensibilmente l'autostima, i rapporti con i familiari, la creatività, la consapevolezza, le relazioni intime, le amicizie; può contribuire a cambiare in meglio la filosofia di vita, il tipo di lavoro, le attività di svago, gli interessi personali, il contesto in cui si vive. Può svolgersi sia in colloqui individuali che in incontri di gruppo, comunque viene sempre

Una risorsa: il counselling

Scritto da Anna Gorrieri
Martedì 12 Aprile 2011 12:13

garantito ascolto in uno spazio protetto e riservato.

Questa professione è regolamentata da un codice deontologico ed etico, riconosciuto a livello europeo, che ne garantisce sia gli standard formativi che di condotta.

Anna Gorrieri* e Daniela Pascali** ***Mediatore familiare e counsellor - ** Counsellor**