

Perché rivolgersi a un counselor ?

Nell'ambito della relazione di aiuto esistono diverse figure professionali che operano in diversi ambiti; mi capita spesso di ricevere domande sul counseling e sulla professione di counselor, attività in Italia ancora poco conosciuta.

Le persone mi chiedono: a cosa serve il counseling e cosa fa il counselor?

Per rispondere a questa domanda cito testualmente il grande pensatore Carl Rogers:” QUEL CHE SONO E' SUFFICIENTE SE SOLO RIESCO AD ESSERLO”

Secondo l'approccio rogersiano al counseling, ogni persona ha dentro di se' le risorse necessarie ad affrontare momenti di crisi e difficoltà e quando non riesce a farlo da sola è bene si rivolga ad un esperto che lo aiuti a conoscersi e ad acquisire consapevolezza delle proprie potenzialità. Il counseling diventa dunque l'incontro tra due persone (il counselor e il cliente) che instaurano una relazione di qualità in un clima accogliente, empatico e privo di giudizio: all'interno di questo spazio protetto il counselor favorisce il processo di consapevolezza del cliente accompagnandolo passo dopo passo ad esplorare nuove prospettive e a migliorare la capacità di esprimerle. Senza dare soluzioni, senza valutare, e/o interpretare, il

counselor porge un orecchio attento e amorevole al cliente ed è proprio attraverso l'alleanza umana e professionale che si crea tra i due che il cliente ha modo di aprirsi al proprio sentire creando un nuovo spazio ai propri bisogni e sentendosi libero, nel legittimarli, di trovare da se' soluzioni efficaci per soddisfarli.

Per questo motivo il counselor opera nell'ambito della salutogenesi affrontando tematiche di promozione del benessere, autostima, empowerment personale, accompagnando con sensibilità e attenzione il cliente verso scelte proattive nutrienti e d efficaci, favorendone la crescita e lo sviluppo.

Personalmente, amo paragonare un percorso di counseling ad un viaggio che due persone intraprendono insieme: la prima (il cliente) parte con il suo zaino in spalla con tutte le dotazioni necessarie, sceglie la meta e la strada per raggiungerla; la seconda (il counselor) la affianca durante il viaggio sostenendola nei momenti difficili del percorso aiutandola talvolta a reggere il peso dello zaino: insieme hanno modo di aprirlo per prendere quel che serve in quella specifica tappa del viaggio, verificando quanto ancora serve e quanto non serve piu', quello di nuovo che manca e che durante il viaggio potrà essere acquisito per raggiungere la meta desiderata. Una volta arrivato a

destinazione il cliente non avrà più bisogno del counselor: grazie a quel viaggio insieme avrà avuto modo di sperimentare le proprie competenze, di migliorare la fiducia in se stesso, di sentirsi capace ed autonomo; quando vorrà intraprendere un'altra strada verso una nuova destinazione avrà alle spalle il viaggio precedente dove ha potuto sperimentare le sue doti e la sua capacità di affrontare e risolvere momenti critici, saprà che in caso di cedimenti o nuove crisi esiste qualcuno (il counselor) da cui farsi affiancare in quel pezzo travagliato del percorso, qualcuno che con delicatezza saprà ascoltarlo e comprenderlo, che lo ageverà nella difficoltà rispettando il suo volere e il suo sentire.

N.B. Il counselor opera nell'ambito della promozione del ben-essere. Esistono altre figure professionali per affrontare e curare situazioni di disagio clinico e patologico (psichiatra, psicoterapeuta, psicologo), ambiti di intervento e competenza ad esse riservati.

Se sei interessato ad un percorso di counseling (individuale o di gruppo) contattami per informazioni ed appuntamenti.

Regalati l'occasione di conoscere le tue potenzialità ed esprimerle a pieno realizzando i tuoi talenti!