



LAVORI IN CORSO

FOGLIO INFORMATIVO DELL'A.S.P.I.C. SEDE TERRITORIALE DI ALESSANDRIA-SAVONA

Anno 1, Numero 2

Che cos'è il Counseling?

4 Gennaio 2008

In questo numero:

- Presentazione del Counseling
- Considerazioni sul percorso formativo
- Recensione di un testo sull'ascolto attivo

- E' un modo per **ascoltare l'altro** in maniera efficace, priva di pregiudizi ed interpretazioni.
- E' un modo per ascoltare se stessi, le proprie emozioni, le voci interne che ci criticano, é **imparare a conoscersi meglio**.
- E' un modo per **migliorare le nostre relazioni** e, di conseguenza, la nostra vita.

A cosa serve il Counseling?

- A relazionarsi con i propri **figli**.
- A comunicare meglio nella **coppia**.
- A migliorare le **relazioni professionali**.
- A **integrare** efficacemente l'aspetto della relazione umana all'interno della propria professione (per insegnanti, formatori, religiosi, educatori, volontari, esperti delle risorse umane, consulenti, manager, istruttori sportivi, medici, infermieri, operatori sanitari in genere, avvocati).

Sommario:

<i>Invito gratuito alla presentazione del</i>	1
<i>Considerazioni e pensieri sul Master edizione 2008</i>	2
<i>Considerazioni e pensieri sul Master edizione 2008</i>	3
<i>Letti per voi</i>	4

La professione del Counselor, dal 2000, è una **professione riconosciuta** dall'E.A.C. (European Association for Counseling) e dal C.N.E.L. (Consiglio Nazionale Economia e Lavoro).

Cos'è l'A.S.P.I.C.?

A.S.P.I.C. (Associazione per lo Sviluppo Psicologico dell'Individuo e della Comunità) si occupa di Counseling e relazione d'aiuto **da oltre vent'anni** con circa 30 sedi in Italia.

INCONTRI GRATUITI DI PRESENTAZIONE DEL CORSO

A Savona: Venerdì 18 Gennaio 2008 ore 20.30-22.30
c/o Associazione EVAN-FIADDA, C.so Italia 24/5



Ad Alessandria: Sabato 19 Gennaio 2008 ore 15.30-17.30 c/o la sede dell'A.S.P.I.C. in Piazzetta della Lega 3

Considerazioni e pensieri sul Master edizione 2008

1. Considerazioni su essere e fare il counselor

Sulla copertina di questo secondo numero abbiamo riportato il volantino che promuove la presentazione del counseling e abbiamo utilizzato volutamente concetti che ci riportano alla nostra vita di tutti i giorni, alla relazione con i nostri colleghi, partners, figli e, soprattutto, alla relazione che abbiamo con noi stessi.

Come se il counseling non fosse tanto una professione quanto un modo di essere.

Nel primo numero abbiamo definito il counseling come un insieme di atteggiamenti, abilità, tecniche e strumenti per stare in relazione con l'altra persona, aiutandola, in un certo senso, ad aiutarsi. Agire da counselor significa cioè credere nelle potenzialità e nelle capacità dell'altro e fare in modo che anche l'altro le veda, ci creda e le tiri fuori per superare un momentaneo disagio nella vita. Agire da counselor presuppone una certa generosità, disposizione positiva, accettante e non critica da parte nostra, una sospensione del giudizio e una capacità di comprendere che ciascuno è diverso e va comunque bene così come è, anche se noi possiamo non condividere il suo comportamento o il suo modo di pensare.

Salta subito all'occhio che questo tipo di atteggiamento incoraggiante, fiducioso, umano, non possa realizzarsi solo ed esclusivamente nelle occasioni

di lavoro o formazione nelle quali ci mettiamo il "cappello" da counselor professionista e tiriamo fuori tutto quello che abbiamo studiato e imparato. Salvo poi, nelle occasioni quotidiane della nostra vita, mentire, sparlare di chiunque, dire cose ambigue che ne sottin-

Il counseling non è tanto una professione quanto un modo di essere.

tendono altre molto diverse, criticare le persone e non i loro comportamenti, non assumere pienamente le proprie responsabilità, lasciarci trascinare dalle emozioni negative e ferire gli altri senza il filtro del pensiero razionale. Questa doppiezza, così diffusa nel nostro modo di vivere e nella nostra cultura occidentale, non può trovare posto in un percorso come quello che vi proponiamo.

La filosofia essenziale del Master in Counseling da noi proposto ad Alessandria e Savona sarà quella sopra delineata: cercheremo di *diventare* counselor così come siamo diventati guidatori di automobile, arriveremo ad agire il nostro modo di essere senza doverlo nemmeno pensare, così come inseriamo il pilota automatico e guidiamo fino a destinazione pur immersi nei nostri pensieri. Vuole dire diventare il più possibile autentici, imparare a conoscersi molto bene, imparare ad accettare se

stessi e gli altri, a fare critiche costruttive e riconoscimenti sinceri, capire cosa ci ferisce e ci porta ad entrare in conflitto con gli altri, imparare a voler bene a noi stessi e a perdonarci. E da qui potremo partire per imparare ad aiutare gli altri, amici, partner, parenti o clienti che siano.

Questo tipo di pensiero porta a un'altra serie di conseguenze interessanti: il counselor non è uno psicoterapeuta che ha studiato di meno e che quindi può intervenire sui problemi delle persone in maniera meno complessa e con strumenti meno sofisticati e meno efficaci.

Non è così: il counselor è altra cosa rispetto ad altre figure professionali: è un counselor e lavora sul benessere, sulla prevenzione del disagio, sulla qualità della vita e delle relazioni, sulla ricerca di soluzioni e risorse interne ed esterne. Vuole dire partire dal desiderio e non dal bisogno, dalla visione positiva e non dalla patologia. Vuole dire che nelle persone che sono in relazione con noi il dolore c'è, sicuramente ci sono state le esperienze negative e il passato deprimente, e allo stesso tempo c'è anche la voglia di andare avanti, di ripartire, accettando quelle stesse esperienze negative come qualcosa che ha contribuito a farci essere quello che ora siamo. E su questo lavoreremo.

(continua a pagina 3)

(continua da pagina 2)

2. Fare il counselor: esperienze realizzate e possibili settori di efficace applicazione del counseling

Viste le premesse, chiarito che non siamo terapeuti, vediamo invece di conseguenza cosa possiamo fare. A questo punto riportiamo un elenco di possibili ambiti di impiego professionale delle competenze di counseling che si acquisiscono nel corso del master triennale. Le esperienze delle quali parliamo provengono in parte dal nostro coinvolgimento diretto, in parte da lavori progettati e realizzati da nostri allievi e colleghi, in parte da richieste di progettazione che stiamo pensando e perfezionando in collaborazione con enti, cooperative, aziende e istituzioni. Gli ambiti di intervento che descriviamo qui di seguito presuppongono sicuramente la preparazione di base del Master, ma anche la fantasia, le antenne sui bisogni del mercato, abilità, competenze e passioni personali o corsi specialistici frequentati.

Nel senso che il concetto di counseling è pervasivo e applicabile ai contesti più disparati. Il concetto davvero importante al fine di mettere a frutto il corso di counseling è quello che abbiamo delineato nel primo paragrafo, cioè quello di "essere" e agire da counselor senza doverlo pensare razionalmente.

Alcuni tra i più rilevanti settori di applicazione del counseling sono dunque:

- L'orientamento scolastico e lavorativo; la prevenzione del drop out e disagio sociale e lavorativo; i percorsi di reinserimento dedicati alle cosiddette "fasce deboli";
- L'integrazione con le professioni d'aiuto: competenze di ascolto empatia comunicazione e analisi del bisogno profondo;
- L'autostima, l'empowerment personale e professionale, l'identità, la visione e il progetto;
- I servizi di conciliazione, counseling e mediazione familiare e di coppia;
- La gestione delle persone nelle organizzazioni, diversità, mobbing, bilanci di competenze, gestione delle dinamiche conflittuali nelle équipes di lavoro, team-building;
- La formazione in azienda, Asl, operatori di comunità, sindacati, marketing, vendite;
- La prevenzione della violenza fisica, verbale e psicologica nelle scuole, il bullismo e la diversità di genere, etnia, diversa abilità;
- Il coaching e il mentoring;
- Uno spazio per la famiglia come prevenzione del disagio sociale: uomini, donne, formazione della coppia, relazione di coppia, pensare un figlio, avere un figlio piccolo o adolescente, adozione e fecondazione assistita, il nido vuoto, ritirarsi dal lavoro, essere anziani, la menopausa, elaborazione del lutto;
- La mediazione interculturale; genitori stranieri che crescono figli italiani;
- Gruppi spirituali e di meditazione;
- Il gay counseling, percorsi di accettazione della propria identità sessuale;
- La gestione gruppi di autoaiuto e di sostegno reciproco;
- La creazione di sportelli di ascolto e filtro, counseling al telefono o in rete;
- Il sostegno alle persone in carcere e ai loro familiari;
- Il sostegno in ospedale ai malati e ai loro familiari;
- Il counseling nelle emergenze;
- L'astro-counseling, integrazione tra counseling, astrologia e tecniche esoteriche;
- Il lavoro con il sogno, la fiaba e la metafora;
- Corpo e counseling, il personal trainer, la forma che ho in mente, il rapporto con il cibo;
- Le attività di filtro e di rete sulla patologia per l'invio a specialisti e il mantenimento (post-terapia o in parallelo).

Da questo lungo elenco (peraltro ampliabile quanto si vuole!) si evince che il counseling è applicabile a quasi ogni campo d'esperienza e a ogni attività professionale, con risultati rapidi, tangibili e spesso molto efficaci. Sta alla creatività del counselor, alla sua preparazione, ai suoi interessi anche antecedenti al corso, alla sua formazione personale e professionale, alla sua sensibilità, trovare la migliore realizzazione di quanto appreso; con la premessa fondante di questo nostro articolo secondo cui, in un corso come quello da noi proposto, impariamo non solo a fare il counselor ma anche e soprattutto ad *essere counselor*, e ad esserlo a partire da ciò che già siamo e facciamo.

Questo foglio gratuito viene spedito a tutte le persone che hanno lavorato o sono venute a vario titolo in contatto con noi esprimendo la volontà di mantenere un contatto informativo. Se per qualunque motivo non volessi più ricevere questo foglio ti preghiamo di comunicarlo ad uno dei due indirizzi mail sottostanti ed il tuo nome verrà cancellato dalla mailing-list. Grazie.

Scrivici a:
pinellisquare@libero.it
oppure a
mxtina58@alice.it

Letti per voi

Recensione del libro: “La Terapia centrata sul rapporto” di Giovanna Bartholini

a cura di Federica Tobino, allieva del II anno del Master in Counseling Professionale dell’A.S.P.I.C.

Questo libro sul counseling è stato, insieme con “La Terapia centrata sul Cliente” di Rogers e “La Gestalt” di Ginger, quello che più mi ha fatto entrare in contatto profondo con la realtà del counseling. L’autrice è consulente familiare da molto tempo; in questo libro riprende le teorie di Carl Rogers, lasciando che il lettore approfondisca le stesse dai suoi libri e concentrandosi, invece, sulla parte pratica di una seduta di counseling e indagando le eventuali difficoltà che possono sorgere nel counselor e nel cliente. Spiega, inoltre, come nasce l’empatia e il rapporto, come si sviluppa il cambiamento, come cresce la relazione tra counselor e cliente. L’autrice dimostra anche quanto sia importante nell’approccio non direttivo la continua formazione personale. Le tecniche di questo approccio si sviluppano da Rogers, che intuisce come sia basilare entrare in un rapporto empatico con il cliente, ponendosi di fronte ad esso senza giudicare ma rispettandolo e accettandolo totalmente, credendo nella sua tendenza a realizzarsi e a progredire (che lui definisce “tendenza attualizzante”); in questo modo si potrà entrare nel **su**o mondo, provare i **suoi** sentimenti e vedere con i **suoi** occhi la **sua** realtà (empatia e schema di riferimento del cliente). Solo così la persona si sentirà completamente accettata e compresa; di conseguenza svilupperà la necessaria autostima per radicarsi in se stessa e, a sua volta, accettarsi; solo con questa sua completa accettazione di sé vi sarà l’evoluzione e il cambiamento. A nostra volta, come counselor, la fatica per imparare a non giudicare, per essere accettanti, ci costringe ad un costante lavoro su di noi, ad un costante monitoraggio dei nostri atteggiamenti che diviene, secondo la Bartholini, “un’avventura della coscienza”, anche per il counselor. **Nel counseling non c’è l’interpretazione dell’altro**: il counselor si concentra totalmente sui sentimenti che il cliente manifesta, che non vengono interpretati ma capiti ed accettati; attraverso questa accettazione e comprensione si realizza il rapporto. All’interno del rapporto si sviluppano emozioni in grado di risvegliare le capacità della persona che impara a gestire più facilmente i propri momenti di crisi e, di conseguenza, ad evolversi, progredire, cambiare. Il counseling risulta quindi utile a tutti coloro che si trovano di fronte ad un disagio provocato dalla discrepanza tra “l’ideale dell’io” e la realtà; a tutti coloro che avvertono delle contraddizioni tra i propri desideri e la capacità di realizzarli. Il counselor deve essere il più possibile congruente con se stesso ed accettare le proprie ambivalenze; allo stesso tempo deve provare a “dimenticare” se stesso per ascoltare l’altro: quando l’ego si fa silente, il cuore si apre verso l’altro e si crea uno scambio a livello profondo. L’autrice tocca anche il tema di ciò che è meglio evitare in un ascolto professionale: dare consigli, valutazioni, interpretazioni, offrire soluzioni, dare un sostegno inadeguato ed indagare. Le parole chiave che usa la Bartholini durante l’incontro con un cliente sono: rispetto, poiché si lascia all’altro la totale libertà, accettazione e non giudizio, fiducia nel processo e in quello che il cliente dice, disponibilità e capacità di ascolto. Questo libro mi ha fatto comprendere in maniera profonda come sia importante l’approccio non direttivo per il cliente e quanto possa essere prezioso in una relazione d’aiuto.