

The slide features five light purple circles of varying sizes and positions. One circle is at the top right, another is at the bottom left, and a third is at the bottom right. Two circles are positioned behind the main title text, one partially overlapping the word 'COUNSELING' and another partially overlapping 'PSICOLOGICO'.

IL COUNSELING PSICOLOGICO

“Persone al centro”

Quarrata, 14 febbraio 2009



DEFINIZIONE

L'Associazione Britannica di Counseling (BAC – 1985) definisce che si realizza un intervento di Counseling

“quando una persona, che riveste regolarmente o temporaneamente il ruolo di counselor, offre o concorda esplicitamente di offrire tempo, attenzione e rispetto ad un'altra persona, temporaneamente nel ruolo del cliente.

Compito del counseling è di dare al cliente un'opportunità di esplorare, scoprire e chiarire dei modi di vivere più fruttuosi e miranti ad un più elevato stato di benessere”

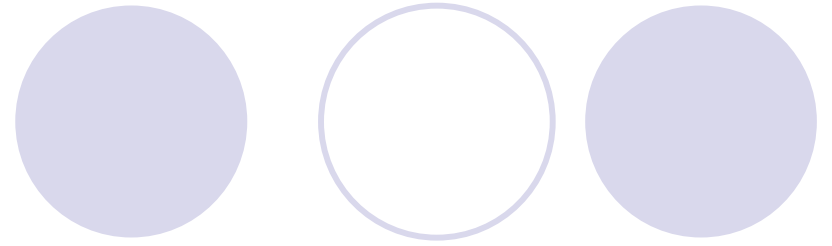
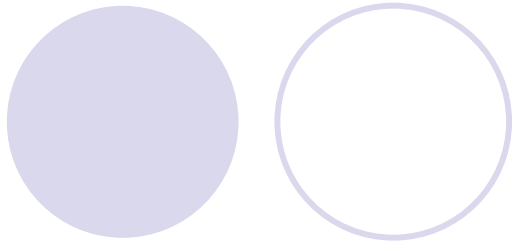
Che cos'è il counseling psicologico?

Consiste in una metodologia di consulenza psicologica fondata sui concetti di:

- ascolto attivo
- attenzione rivolta ai bisogni
- risorse interne e potenzialità della persona

Non pone l'accento su:

- criticità
- patologia dell'individuo



Il CLIENTE
viene visto come

PORTATORE E ORIGINE DELLE SOLUZIONI



PRINCIPI DEL COUNSELING

La filosofia che sta alla base di questa pratica riconosce al cliente le potenzialità necessarie per risolvere i propri problemi dopo averne maturato piena consapevolezza.

Questo soggetto attivo sarà in grado pertanto, una volta compreso il problema, di gestirlo responsabilmente.



RUOLO DEL COUNSELOR

**Mettere la persona nelle condizioni
di comprendere la situazione in cui si trova
e di gestire il problema
ottimizzando le proprie risorse interne**



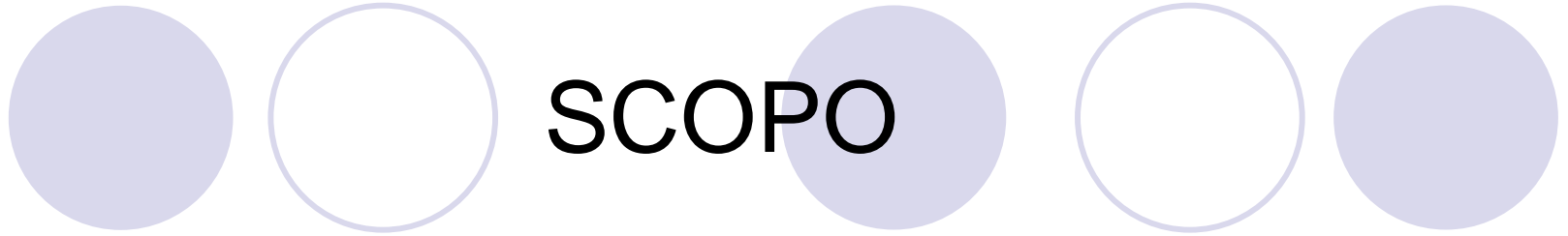
IL RUOLO DEL COUNSELOR

**Attraverso la relazione, il counselor favorisce
l'autoesplorazione e quindi la conoscenza di sé e
una maggiore consapevolezza del proprio pensare e
del proprio agire e facilita lo sviluppo
delle risorse personali
e delle strategie di coping**



PRINCIPI DEL COUNSELING

La relazione di counseling non consiste più nel proporre soluzioni ma, al contrario, nel facilitare nel soggetto il processo di decisione responsabile attraverso risposte di comprensione facilitazione da parte del counselor, nel pieno rispetto dei sentimenti, del vissuto, dei tempi e delle decisioni della persona.



SCOPO del counseling è offrire alla persona che usufruisce dell'intervento l'opportunità di esplorare, di scoprire e rendere chiari gli schemi di pensiero e di azione, per vivere più congruamente, vale a dire aumentando il proprio livello di consapevolezza, facendo un uso migliore delle proprie risorse rispetto ai propri bisogni e desideri e pervenendo ad un grado maggiore di benessere.



OBIETTIVI DEL COUNSELING

- **Aumentare la qualità della vita del cliente**
- **Migliorare l'uso delle proprie risorse**
- **Aumentare l'attenzione e la soddisfazione delle proprie esigenze, dei propri bisogni e desideri**



OBIETTIVI DEL COUNSELING

Accrescere l'autonomia rispetto a:

- **ambiente sociale e sistema di relazioni**
- **ambiente professionale e culturale**



FOCUS DEL COUNSELING

“HIC ET NUNC”

QUI E ORA

**Sul passato non si può agire e il futuro è solo una
previsione!**

LA RELAZIONE NEL COUNSELING

CARATTERISTICHE:

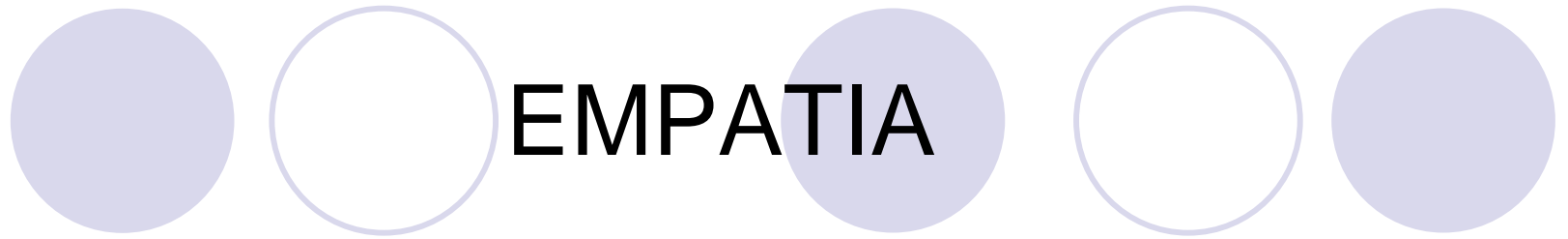
- **Accettazione incondizionata**
- **Empatia**
- **Empowerment**

ACCETTAZIONE INCONDIZIONATA

**Il cliente viene accettato nella sua unicità,
senza essere giudicato.**

**Vengono rispettati i suoi tempi e i suoi modi
in un contesto di autentico rispetto:**

**Il counselor è, nella sua umanità, parte integrante della
relazione, la quale costituisce lo strumento più
importante per il cambiamento.**



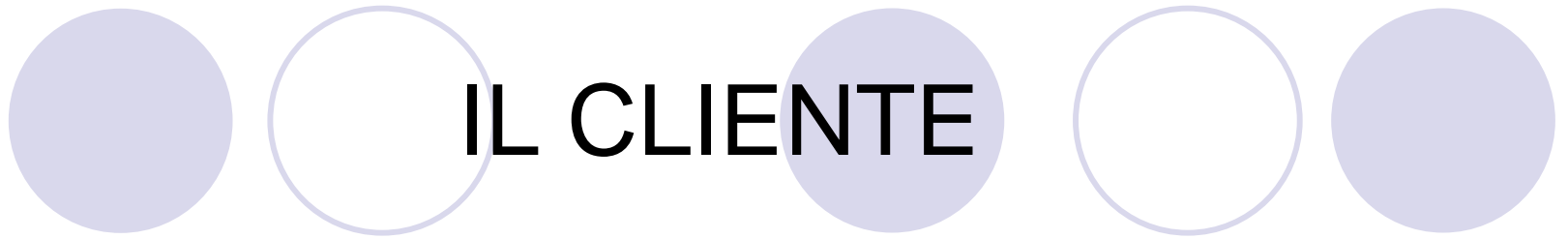
L'empatia è fondamentale, il counselor deve avere la capacità di immedesimarsi e calarsi nei pensieri, nelle emozioni, negli stati d'animo di chi ha di fronte, senza però perdere l'obiettività necessaria.

Al fine di una reale comprensione è dunque importante "sentire" come sente il paziente.



EMPOWERMENT

Con questo termine si vuole sottolineare l'importanza del processo di responsabilizzazione del cliente, il favorire la presa di coscienza delle proprie capacità e della propria "autoefficacia"



Nel Counseling si parla volutamente di CLIENTE proprio per sottolineare che in questo tipo di relazione d'aiuto la persona che sceglie di farsi aiutare non abbandonerà mai la sua libertà, né la sua responsabilità nella soluzione delle sue difficoltà



IL COUNSELOR

COUNSELING non significa consigliare o dare consigli.

Deriva dalla parola “*Consulo*” - da cui consolare-
che significa avere cura di, venire in aiuto di.

COUNSELOR è colui che pratica il counseling.



Principi del counseling

Un'altra innovazione importante riguarda il ruolo rivestito dall'aspetto tecnico nella relazione d'aiuto. Il saper "ESSERE" diventa prioritario rispetto al saper "FARE" e fondante rispetto alla riuscita dell'intervento.

Le abilità tecnico-procedurali sono ugualmente ritenute importanti, ma a patto che siano detenute da un individuo dotato preventivamente di qualità umane, altrimenti le capacità tecniche possono costituire un arroccamento difensivo che determinerebbe l'inadeguatezza operativa



QUALITA' UMANE

- **Essere sensibili**
- **Essere autentici**
- **Essere accettanti e non giudicanti**
- **Essere flessibili**
- **Essere creativi**
- **Essere profondi**
- **Essere pazienti**
- **Essere disponibili**
- **Essere autonomi**



ACCEDERE AL COUNSELING

Il potenziale cliente si trova in una situazione di difficoltà e di malessere, per questo deve cercare di elaborare informazioni e variabili che non è in grado di elaborare da solo, al fine di raggiungere un soluzione al suo problema.



MOTIVAZIONE

La richiesta d'aiuto è sempre agita dalla presenza di qualche grado di motivazione al cambiamento che ci rende disponibili a condividere con altri esperienze significative (intime, profonde, imbarazzanti, dolorose).

Tale motivazione può essere:

- INTRINSECA
- ESTRINSECA

ELABORAZIONE INTERPERSONALE

Consiste nel guardare dentro di sé per analizzare e rileggere i propri vissuti attraverso tre passaggi:

- **Esplorare le proprie esperienze**
- **Definire degli obiettivi**
- **Agire per conseguirli**



ESPLORAZIONE

Significa capire a che punto stiamo rispetto all'esperienza (spiacevole) che stiamo vivendo:

Cosa provo, come mi sento, quali fattori hanno portato a questo, quali persone coinvolte, ecc).

Durante l'esplorazione si può porre attenzione e osservare lo stile di attribuzione causale di una persona, che può essere

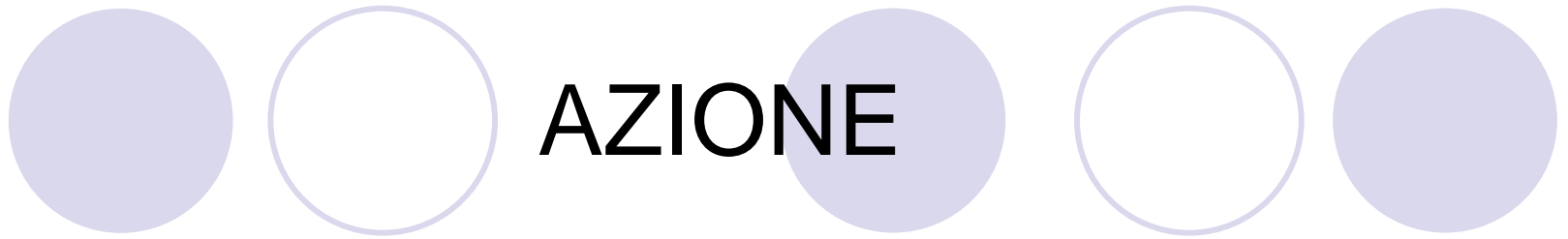
- **Interno**
- **esterno**



COMPrensione

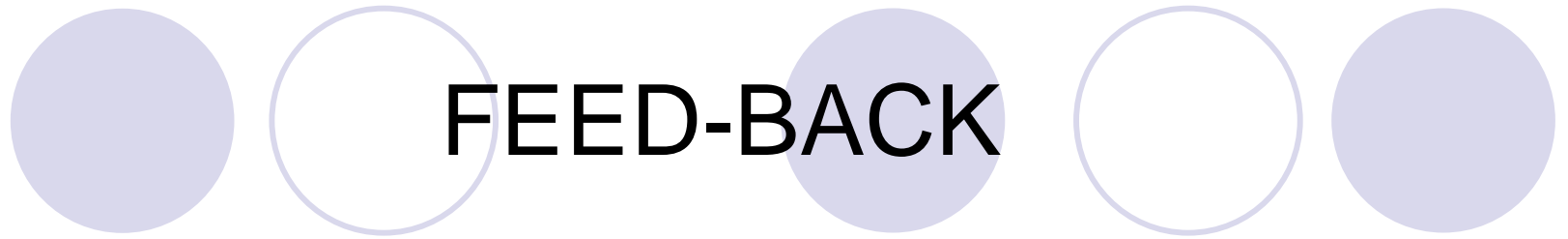
In questo passaggio si cerca di comprendere a che punto vorremmo/dovremmo essere rispetto alla vicenda.

Questo implica trovare una soluzione al problema, considerare possibilità alternative, preparandosi a poter agire di conseguenza



A questo punto si progettano e si realizzano azioni volte al raggiungimento degli obiettivi, quindi:

- Si definiscono obiettivi specifici
- Si sviluppano dei programmi
- Si mettono in pratica i piani concordati



In seguito all'azione effettuata, sono in grado di verificarne le conseguenze, esplorare e comprendere meglio, correggere e agire ancora più precisamente.

IL COMPITO DEL COUNSELOR

Il counselor deve essenzialmente essere empatico e riuscire a vedere il mondo con gli occhi di chi ha davanti e di conseguenza rispondere in maniera adeguata e personalizzata.

Le azioni che mette in atto sono:

- Prestare attenzione → facilitare il coinvolgimento**
- Rispondere → facilitare l'esplorazione**
- Personalizzare → facilitare la comprensione**

IL COMPITO DEL COUNSELOR

Le abilità e le azioni messe in atto dal counselor nei
processi interpersonali

facilitano i processi intrapersonali
dei pazienti



PRESTARE ATTENZIONE

Significa essere attenti, totalmente e incondizionatamente concentrando la propria osservazione sui diversi canali di comunicazione con i quali i pazienti si esprimono

- **Verbali**
- **Comportamentali**



PRESTARE ATTENZIONE

Questa azione è necessaria per:

- **Mostrare interesse**
- **Motivare il paziente a lasciarsi coinvolgere nel processo di aiuto**



PRESTARE ATTENZIONE

Si può prestare attenzione:

- **Fisicamente** → disposizione nello spazio, posizione, contatto visivo, ecc
- **Osservando** → aspetto fisico, comportamento, sguardo
- **Ascoltando** → contenuti, tono di voce, spirito e colori dell'espressione, ecc



RISPONDERE

Consiste nel restituire con tatto e accuratezza quanto si è percepito in seguito all'ascolto.

- **Contenuto: si riformula con altre parole**
- **Sentimenti: si riformula lo stato emotivo**
- **Si restituisce un significato complessivo che contempla questi due aspetti relativi all'esperienza riportata dal paziente**



PERSONALIZZARE

Lo scopo di questo passaggio è quello di collocare le esperienze del cliente in un contesto personale, fare una lettura specifica delle vicende attribuendo significati unici.

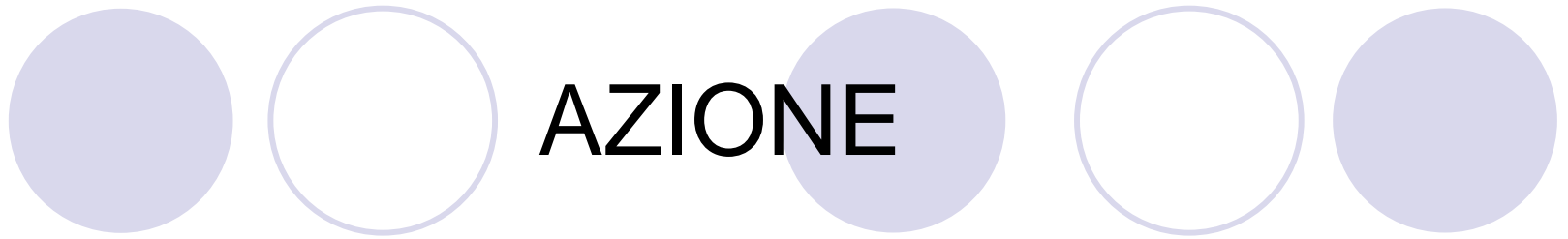


PERSONALIZZARE

Questo passaggio è inoltre fondamentale perché facilita l'assunzione di responsabilità e trasforma i problemi in obiettivi da raggiungere.

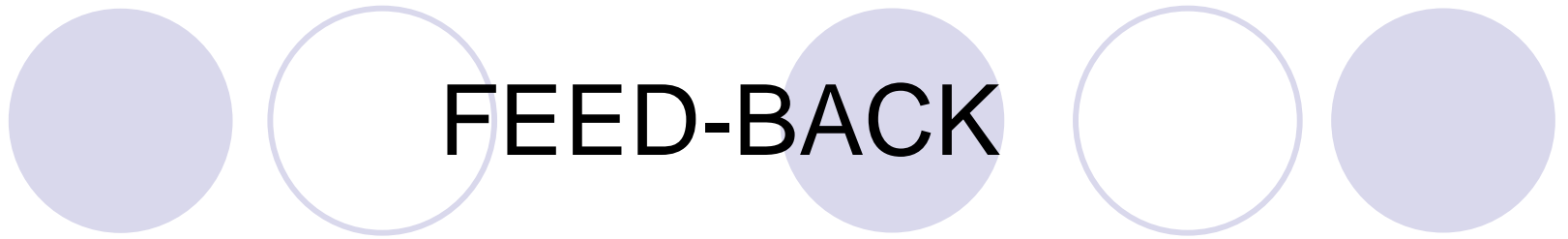
ASSUNZIONE DI RESPONSABILITA'

- Come parte in causa della creazione problema
- Come parte in causa della soluzione del problema



Si tratta del passaggio finale del processo di counseling e si configura come il momento in cui cliente e counselor definiscono insieme gli obiettivi verso cui il cliente vuole/deve impegnarsi, i compiti e i passi necessari al raggiungimento degli obiettivi stessi.

Inoltre vengono fissate le scadenze entro le quali portare avanti i compiti, i rinforzi (ovvero i “premi” per motivare il cliente) e le verifiche, cioè gli incontri per monitorare il processo.

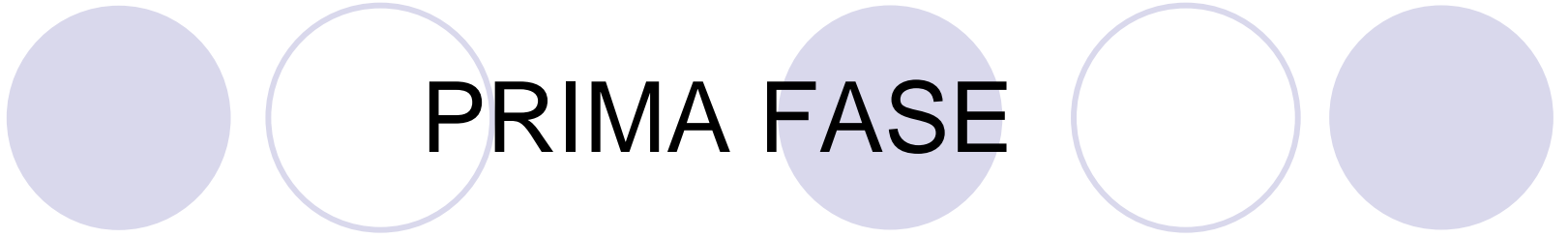


Il counselor avrà infine il compito di facilitare l'accesso alle informazioni "di ritorno" sull'esito delle azioni e nel caso che il cliente sia soddisfatto degli obiettivi raggiunti si può considerare chiuso il processo, altrimenti si può avviare nuovamente.



RIEPILOGO

L'intervento di counseling prevede tre fasi che si susseguono generalmente in sequenza e il cui rispetto strutturale nell'intervento è garanzia della sua efficienza. L'identificazione di una sequenza tipica non comporta norme procedurali rigide e astratte quanto piuttosto la consapevolezza di ciò che avviene solitamente in un processo di relazione di aiuto con esito felice, vale a dire in grado di rendere una persona "capace di azioni razionali e positive..."



PRIMA FASE

Volta al riconoscimento e alla definizione del problema.

IL CLIENTE

Solitamente non ha chiaro il suo problema



PRIMA FASE

IL CLIENTE

Solitamente non ha chiaro il suo problema anche se vi ha riflettuto a lungo.

Vittima di una “ruminazione mentale” che porta sempre a ritornare sui medesimi punti con una percezione dei fatti che rimane alterata sempre dalle proprie convinzioni.

E' il vincolo del coinvolgimento personale affettivo nella situazione a ostacolare il soggetto nelle sue valutazioni e riflessioni



PRIMA FASE

IL COUNSELOR

Il counselor da parte sua faciliterà l'espressione del cliente, limitandosi in questo passaggio alla sola comprensione del problema per evitare di trarre conclusioni troppo affrettate e personali che non saranno d'aiuto al cliente.



SECONDA FASE

**Volta alla ridefinizione del problema a cui si arriva
(attraverso le riformulazioni)
in seguito a tentativi che il cliente conferma**



SECONDA FASE

IL CLIENTE

Il cliente, aiutato, si concentra sulle reali complessità della situazione ed è in grado di considerare il suo problema da un'altra angolatura.

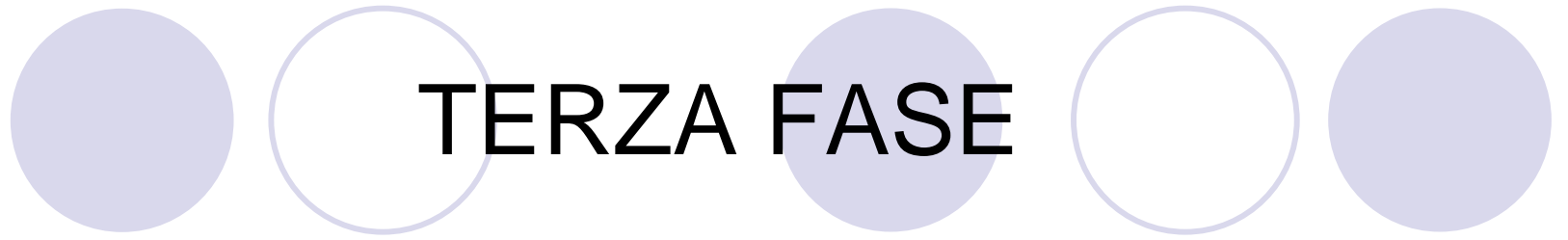
Usando la metafora del viaggio, sa dove vuole andare ma non sa con quali mezzi



SECONDA FASE

IL COUNSELOR

Il suo compito in questo passaggio è stimolare il cliente verso una comprensione piena e chiara del problema. Attraverso le riformulazioni il counselor porta il cliente ad una diversa elaborazione del problema (meno spaventosa e paralizzante)



Volta alla gestione del problema da parte del cliente



TERZA FASE

IL CLIENTE

In questa fase si limita dovrebbe essere insieme al counselor protagonista della ricerca e delle proposte dei piani d'azione da mettere in atto per fronteggiare il problema



TERZA FASE

IL COUNSELOR

In questo passaggio il suo ruolo è facilitare il processo decisionale del cliente:

- Definire obiettivi concreti
- Scegliere le varie strategie
- Valutazione dei tempi necessari
- Verificare la congruità delle scelte
- Definire momenti di verifica a breve, medio e lungo termine



BIBLIOGRAFIA

- **Counseling** – dalla teoria all'applicazione
Annamaria di Fabio ed. Giunti
- **Counseling** – Prospettive e applicazioni
a cura di A. Di Fabio e S. Sirigatti ed. Ponte alle grazie
- **L'arte di aiutare** – Robert Carkhuff ed. Erickson