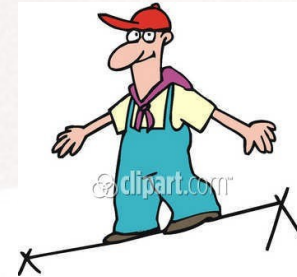


# *Abilità richieste per un approccio di counseling*



## **Comunicative:**

- Assertività, empatia, ascolto attivo, messaggio Io, Critica costruttiva, attenzione al linguaggio non verbale.

## **Approccio metodico:**

- problem solving, decision making, negoziazione, pianificazione.

**Creatività** (brainstorming – sviluppare soluzioni creative).

**Autoconsapevolezza.**

# ***DISPOSIZIONI DI BASE***

- 1 AUTENTICITÀ:** congruenza, accordo interiore, genuinità, trasparenza, realtà, sincerità, spontaneità. Il tutto implica una certa consapevolezza di sé.
- 2. CONSIDERAZIONE POSITIVA E AFFETTUOSA, ACCETTAZIONE INCONDIZIONATA:** presente in misura più o meno ampia in ogni relazione. Va intesa non al contenuto della comunicazione della persona ma all'intera personalità della stessa. Pur partecipando al vissuto emotivo della persona l'operatore deve interporre una "distanza psicologica".
- 3. COMPrensione EMPATICA:** capacità di mettersi al posto di un altro, di vedere il mondo come lo vede costui "come se". Diversa dalla simpatia che è una partecipazione determinata da qualche esperienza personale. Empatia è mettersi nei panni altrui senza cadere nella identificazione.



# *Cosa non è un colloquio di aiuto*

- **NON È UNA CONVERSAZIONE** non si può limitare ad uno scambio di informazioni e di opinioni;
- **NON È UNA DISCUSSIONE** in cui si cerca di sostenere degli argomenti e di rispondere a delle obiezioni. Qui la comprensione dell'interlocutore è "impedita" dalle posizioni personali preconcepite.
- **NON È UNA INTERVISTA** dove l'intervistatore non cerca di comprendere la persona bensì di interessare il pubblico e di accentuare l'aspetto "spettacolare".
- **NON È UN INTERROGATORIO** in cui l'interrogato è in una posizione di sospetto o di accusa che produce in lui una reazione difensiva e lo porta a trovare la "risposta indovinata" che gli permetterà di cavarsela.
- **NON È UN DISCORSO DELL'INTERVISTATORE**, il discorso-monologo davanti all'altro è esattamente l'opposto di ciò che occorrerebbe fare per comprenderlo.
- **NON È UNA CONFESSIONE**, l'atteggiamento e il ruolo del confessore implica una valutazione morale di ciò che l'altro dice, come una serie di confessioni che lo colpevolizzano. L'obiettivo non è quello di "liberare dalla colpa" né di giudicare ma di comprendere la situazione dell'altro.
- **NON MIRA AD UNA DIAGNOSI** che allontana la comprensione di una singola persona, nell'unicità della sua esistenza, ma fa rientrare il "caso" in un contenitore predisposto. La diagnosi non coglie l'essenziale: il vissuto della persona.

# ***La relazione di aiuto***

La ***relazione di aiuto*** è una relazione professionale nella quale una persona deve essere assistita per operare un adattamento personale a una situazione verso cui la persona non è riuscita ad adattarsi normalmente. Ciò suppone che chi aiuta deve essere in grado di compiere due azioni specifiche:

1. Comprendere il problema nei termini in cui si pone per quel particolare individuo in quella particolare esistenza.
2. Aiutare la persona ad evolvere personalmente nel senso di un suo miglior adattamento sociale.



# EMPATIA

- **La persona si sente accettata** e, di conseguenza, inizia a guardarsi come oggetto degno di considerazione e d'amore da parte degli altri, imparando a valutarsi e a potenziare la sua autostima, fattore intimamente collegato alla crescita.
- **L'empatia comunica alla persona il suo diritto di esistere.** Il riconoscimento dell'altro è alla base dello sviluppo della identità.
- **L'empatia aiuta la persona ad accettare i propri sentimenti**, in quanto sente che gli è permesso di esprimerli senza venire giudicato, rifiutato o frainteso (“se lui mi accetta posso farlo anch'io”).
- **L'empatia combatte l'alienazione.** La persona non si sente più un diverso.
- **L'empatia facilita la fiducia verso la propria esperienza:** la persona impara che per capirsi, per decidere, per scegliere è importante basarsi sulla esperienza

## *FASE I: Comprendere il problema*



- Le tecniche utilizzate si concentrano sull' ascolto attivo:
- Prestare attenzione
- Ascoltare fino alla fine
- Reformulare: riflesso - eco- riassunto
- Collegare sentimenti
- Chiedere chiarimenti “Non ho capito completamente voleva dire che...?”
- Chiedere esempi
- Incoraggiare il racconto
- Fare domande aperte “Che cosa intende con...?”
- Restare in silenzio
- Obiettivo far aprire la persona



## ***FASE II: ridefinizione del problema***

Le Tecniche utilizzate sono tecniche stimolanti che traggono il loro potere da una profonda comprensione (fase I):

- Empatia avanzata o secondo livello di ascolto
- Riepilogare: diversa dal riepilogo della fase I che ha una funzione passiva
- Disegnare l'immagine
- Riformulazione figura-sfondo
- Rendere esplicito l'implicito
- riformulazione- chiarificazioni:
- Mettere insieme due più due: individuare i temi o fili conduttori
- Trarre le conclusioni
- Confrontare: è più efficace quando evidenzia una contraddizione in ciò che la persona dice o fa

## *FASE III: reperimento e mobilitazione delle risorse*



L'azione costituisce l'oggetto del lavoro della fase III.

Tecniche di facilitazione delle opzioni:

- sviluppare le opzioni
- vagliare le opzioni alcune possono essere irrealizzabili
- rendere le opzioni mentalmente operative
- soppesare i pro e i contro di ciascuna opzione possibile
- scegliere l'opzione più congrua

elaborare un modo per misurare i progressi fatti e fissare traguardi a breve- medio e lungo termine