



Il Counselling

Orientare nelle scelte e favorire le relazioni

Maria Menditto

Il *Counselling* è un intervento in un contesto di lavoro attivato da una persona, il *Counsellor*, che agevola l'ascolto e la comunicazione in una relazione con una o più persone, con l'obiettivo di migliorare il clima e i rapporti, risolvere un problema, prendere una decisione.

L'intervento attraverso la *comunicazione* e la *relazione* genera un processo nel quale il counsellor, con l'uso di empatia, capacità di connessione e di strumenti e tecniche della Gestalt psicosociale aiuta la persona o il gruppo in difficoltà emotiva, decisionale, operativa, migliora il clima nel contesto in cui interviene, stemperando conflitti e tensioni.

Un ulteriore obiettivo del counselling è favorire nelle persone la capacità di riattivarsi, di recuperare consapevolezza, equilibrio psicofisico, di gestire lo stress e gli stati emotivi in situazioni dove si ci espone fortemente, di implementare le risorse, di potenziare l'autostima e il sentimento di autoefficacia. La persona (singolare o plurale) realizza l'Arte del buon vivere.

L'importanza degli strumenti di Counselling

Nella nostra epoca non è sufficiente essere esperti tecnici della materia di propria competenza. L'emotività, l'aggressività, il conflitto esplosivo o distruttivo possono attivarsi in ogni ambiente e senza preavviso. Non si può più fare a meno di un bagaglio di saperi che comprenda la competenza alla gestione di queste aree, che invadono quotidianamente in tutti gli ambienti di lavoro.

Ogni giorno ci troviamo a dover gestire emozioni negative e rischio di burnout. Non serve negare le emozioni che circolano, ma nemmeno possiamo rischiare di esserne sopraffatti. Le emozioni vanno riconosciute qualche attimo prima che l'altro sia consapevole di ciò che gli sta succedendo e, quando è possibile, vanno dichiarate nel modo giusto e con eleganza, avendo chiaro il contesto nel quale stiamo operando.

Gli strumenti della cassetta degli attrezzi che consegna la Gestalt psicosociale sono consolidati per la gestione e la risoluzione delle situazioni, per trovare velocemente soluzioni ai problemi o per prendere decisioni efficaci.

È di straordinaria utilità avere al proprio fianco o nel proprio ambiente lavorativo persone che sanno vivere, gestire e rivolgere in positivo problemi di natura psicologica, relazionale, decisionale. Il Counselling, secondo il metodo della Gestalt psicosociale, consente di acquisire queste competenze fondamentali ai nostri giorni.

È un intervento indispensabile per il medico, per lo psicologo, per il manager, per tutte le figure professionali che devono trovare soluzioni efficaci ai problemi in tempi brevi. È utile in quelle professioni che toccano o sfiorano le situazioni problematiche delle persone o della società, penso all'avvocato, al magistrato, all'amministratore pubblico, al consulente. Trova la sua applicazione in diversi ambiti: la relazione di aiuto, il sostegno psicologico, la consulenza in azienda, la supervisione in ambito aziendale e comunitario, le aule giudiziarie, gli studi professionali, l'educazione e la formazione, la gestione del rapporto con il pubblico nelle amministrazioni pubbliche e negli uffici privati, le professioni che implementano il benessere.

Il Counselling della Gestalt psicosociale si rivela di particolare utilità nelle professioni ad alta densità emotiva e decisionale, dove il proprio potere di leadership è costantemente sollecitato. Mi riferisco a chi opera in politica, in magistratura, in cariche istituzionali o associative dove il rapporto con l'altro diventa parte stessa dell'operare e del prendere decisioni.

Il Counselling, fornendo tempo, attenzione, capacità comunicativa relazionale, usando competenze e tecniche che ottimizzano il rapporto del counsellor persona/gruppo, aiuta a prevenire episodi di burn-out o rende possibile affrontarli attraverso la supervisione con colleghi preparati e sensibili. Nella supervisione, il counsellor rinnova la sua identità professionale e continua a potenziare l'autostima. Una regolare supervisione o un supporto di Coaching è parte integrante della nuova cultura della vita lavorativa.

Ciò è indispensabile per ovviare alle considerevoli pressioni emotive cui è sottoposto e al distress causato dalla risonanza di problematiche emotive irrisolte, che se rimangono inconsapevoli, rischiano di essere agite nella relazione con l'altro. La supervisione serve anche a monitorare e valutare le strategie e le tecniche utilizzate con le persone per generare modalità alternative.

La supervisione viene fatta a un esperto in supervisione, con cui si esprime l'impasse e si condivide il malessere vissuto. Vengono vagliati gli elementi personali, di relazione, o istituzionali che hanno impedito una buona riuscita del lavoro. Durante la supervisione le pressioni o i blocchi emotivi trovano una via di soluzione.

Al lavoro, durante la conversazione, il dialogo, il colloquio, l'udienza

Includere nella propria professione e nei propri ambienti di lavoro il fare Counselling porta cospicui vantaggi ed economie per la struttura stessa, oltre che un miglioramento del proprio benessere e delle relazioni. Attualmente è fortemente sentita la necessità di riappropriarsi di strumenti efficaci di comunicazione e relazione, che diano competenze di Counselling da utilizzare nello studio o nell'azienda o nell'istituzione dove si opera.

Per esempio, l'esperienza svolta nella formazione di Counselling per i medici produce un'apertura alla comunicazione nella relazione medico-paziente, produce un'ottimizzazione del rapporto, comporta un mirato impiego delle risorse, previene episodi di burnout. Acquisire abilità comunicative e relazionali può ricostruire un'identità lacerata, causa di disaffezione professionale e crisi personale.

Il metodo della Gestalt psicosociale fornisce strumenti e tecniche, modalità per di relazione, ascoltare, di osservazione, di problem solving. L'attenzione a questi aspetti porta grandi vantaggi a colui che affina quelle competenze che gli permettono di instaurare una relazione che migliori sia la sua immagine sia stimoli il charm game, che facilita il lavoro.

Chi fa Counselling è centrato sulla relazione o sull'aspetto problematico o da risolvere. L'esperto di Counselling attiva se possibile un processo dialogico, caratterizzato da scambi comunicativi, momenti di consapevolezza sull'area problematica. Questo atteggiamento nella conversazione rende possibile il parlare e l'ascoltare con maggiore energia.

Nella relazione dove si applica il Counselling è possibile anche orientare verso scelte più adeguate e opportune, così come in contesti di relazione d'aiuto è auspicabile orientare nuovamente il senso della propria vita. Nella Gestalt psicosociale lo sviluppo personale prevede il passaggio da una posizione di eccessiva differenziazione e isolamento a una posizione di armonizzazione e connessione di sé con l'altro e con la comunità. Da una modalità impersonale di vivere, seguendo modelli, copioni, omologazioni la persona, approda a un modo di vivere che prevede la realizzazione di sé e la connessione con la comunità.