

## ***IL COUNSELING***

Il counseling definisce la relazione tra un agevolatore e un cliente che si trova in uno stato di disagio, difficoltà, crisi e chiede un aiuto professionale.

Si differenzia dalle altre relazioni "amicali e affettive" perché è fondamentale l'asimmetria nel rapporto tra chi chiede aiuto e chi lo dà.

Il counseling offre uno spazio e un tempo che si rivelano un'opportunità per il cliente di lavorare su se stesso, sulle proprie convinzioni, sulle rigidità che spesso non permettono di guardare oltre e di affrontare la realtà con strumenti diversi promuovendo e sviluppando la consapevolezza personale per affrontare e gestire le crisi, prendere decisioni, operare cambiamenti più o meno ampi a seconda delle necessità, dei bisogni e dei desideri della persona.

Aiutare attraverso la relazione è l'obiettivo del counseling. Il rapporto di counseling fondato dall'accoglienza, dall'accettazione, dalla considerazione positiva nelle abilità del cliente, dal non giudizio, dall'ascolto attivo costituisce un'esperienza diversa che restituisce al cliente la fiducia in sé stesso e nelle capacità di autorealizzazione ed autodeterminazione della propria esistenza.

Il counselor non conosce risposte e non dà consigli, non è detentore di un sapere che "magicamente risolve tutti i problemi e apre nuove possibilità".

Il counselor in relazione con il proprio cliente attraverso la comprensione empatica partecipa all'esperienza del cliente senza lasciarsi coinvolgere, mantenendo la giusta distanza, che aiuta a riconoscere ed entrare nella vita dell'altro senza sostituirsi a lui, aiutandolo a generare risposte diverse, ad attivare le risorse creative che permettono di affrontare la vita con occhi nuovi e risorse nuove.

Vedere al di là dell'ovvio, del già sperimentato, di ciò che è rassicurante ma non adatto, rischiare utilizzando capacità e risorse inutilizzate o nuove per affrontare capitoli diversi della propria esistenza, per non rimanere arroccati a schemi vecchi ed insoddisfacenti solo per la paura di non affrontare il cambiamento.

Il counseling è un percorso di crescita personale e come tale il più importante obiettivo è restituire al cliente la responsabilità, l'autodeterminazione, la consapevolezza delle proprie possibilità e capacità e dei propri limiti per affrontare la propria vita secondo i propri bisogni e desideri accogliendo le negatività come parte dell'esperienza che non va subita passivamente ma vissuta pienamente e in armonia con il proprio essere e l'ambiente circostante, trovando sempre il modo per affrontare gli eventi della vita con decisione, grinta e con la certezza di poter sempre operare delle scelte non obbligate.