

# ASSOCIAZIONE ASPIC PER LA SCUOLA

## MASTER ANNUALE INTENSIVO COUNSELING PSICOLOGICO E TECNICHE DI COACHING ANNO 2016-2017

Verbale dell'incontro del 17/12/2016

Tematiche dell'incontro:

- Sviluppo del counseling e storiografia internazionale.
- Aree di intervento, abilità trasversali di base nel counseling psicologico.
- Fasi, obiettivi e tecniche del colloquio individuale di aiuto: le basi delle competenze comunicative e relazionali, l'ascolto attivo.
- La pratica qualitativa del colloquio di counseling psicologico (setting, analisi della domanda).

Redatto da: Noemi A. A. Piras

**09.30:** la **Dott.ssa Spalletta** presenta sinteticamente il corso illustrando il materiale che verrà utilizzato, le tematiche che verranno analizzate, le attivazioni, le dinamiche e i processi che il gruppo affronterà nel corso degli incontri.

Attraverso un *excursus* storico sulla nascita e sullo sviluppo del *counseling* (passando attraverso il comportamentismo, la psicoanalisi fino ad arrivare al nuovo approccio di Rollo May), viene illustrata la nuova matrice umanistica di sostegno fondata sulla ricerca empirica rappresentata da Carl Rogers. Ampio spazio viene dedicato alla distinzione e/o integrazione tra la modalità *semi-direttiva* e quella rogersiana *non direttiva*, utile in alcune fasi dell'intervento e con alcune tipologie di soggetti, maggiormente refrattari, in cui è prioritario costruire e mantenere la relazione (approccio esperienziale pluralistico integrato).

Il *Counseling* come strumento di prevenzione. Un'ottica preventiva basata sulla relazione di aiuto del *counseling* inteso sia nella versione psicologica di sostegno individuale (disagio personale) sia in quella di tipo sociale (supporto educativo) riduce il disagio e le varie situazioni di patologia. Lavorare sulle parti sane e sulle risorse e potenzialità consente al soggetto una maggior risposta resiliente alle varie difficoltà della vita ed un suo maggior adattamento e flessibilità in ogni fase del ciclo di vita.

**11.30:** nella prima parte del suo intervento il **Dott Nino Ginnetti** affronta in modo teorico gli aspetti principali del counseling quali:

- gli ambiti di intervento;
- gli aspetti culturali (codici comunicativi diversi);
- la rottura dell'alleanza;
- l'autoconsapevolezza emotiva (uso delle emozioni come fonte di informazione che facilita il processo di aiuto);
- continuum di consapevolezza della *gestalt*.

Nella seconda parte viene realizzata una Attivazione Esperienziale invitando una frequentatrice a raccontare qualcosa di sé e chiedendo agli altri frequentatori tre risposte alla attivazione. Tale momento offre lo spunto per un approfondimento teorico tra l'analogia/differenza tra il *feedback fenomenologico* e la *reformulazione*.

Vengono, inoltre, individuati e analizzati i fattori che ostacolano la relazione di aiuto (riferimento a valori giusti o sbagliati, si dovrebbe fare così, reinterpretazione del problema secondo la propria esperienza o vissuto o caratteristiche) e quelli che, invece, la facilitano (voce pacata, serenità, parole usate, sensazione di accoglienza, risposta emotiva immediata, risposta ragionata, accoglienza non giudicante, accoglienza emotiva).

**14.30:** attraverso l'immagine del viaggio nell'Himalaya quale metafora del cambiamento, la **Dott.ssa Spalletta** analizza le caratteristiche che un *Counselor* deve avere. Egli, come uno *sherpa*, possiede una grande esperienza senza la volontà di imporla, conosce la strada migliore verso il cambiamento senza però dire quale sia meglio, sta a fianco nel cammino senza suggerire la strada migliore, ma impedendo di scivolare nel precipizio ecc.. Attraverso il contributo di tutti i frequentatori e grazie alle esperienze che ognuno di noi ha avuto nel corso della propria vita, viene così tracciato un *identikit* del *counselor* ideale quale nostro Sherpa esistenziale (coraggio,

punto di riferimento, ascolto, accettazione incondizionata, rispetto dell'altro e dei suoi tempi, amore, fiducia nelle potenzialità, favorire l'indipendenza che porta all'autonomia, agire in modo disinteressato, assenza di giudizio, libertà di scelta, interesse genuino, autenticità).

Allo stesso modo vengono individuate le caratteristiche che contraddistinguono il cliente ideale rispetto a quello più "difficile" (motivazione intrinseca/motivazione estrinseca, auto consapevole/con scarso *insight*, che crede nel *counseling*/svalutante, pronto ad affrontare le sfide del cambiamento/ambivalente e con paura del cambiamento, ecc).

Attraverso l'analisi del rapporto tra i due parametri fondamentali del colloqui di *counseling*: (qualità della relazione e raggiungimento dell'obiettivo) è fondamentale valutare a quale fattore dare maggior attenzione per favorire una alleanza collaborativa ed in quale momento della relazione è più utile farlo.

Esame delle **LINEE GUIDA ESSENZIALI DELLA COMUNICAZIONE**:

- distinguere la persona dal problema: non tutto viene invaso e pervaso dal problema. Avere un problema ≠ essere un problema.
- monitorare sempre la relazione. La qualità della relazione deve essere al centro della nostra attenzione; la relazione è più importante del problema, la persona è più importante della soluzione.
- i dati sono diversi dalle deduzioni. Verificare sempre con la persona la bontà delle nostre intuizioni ed essere consapevoli delle nostre tracce esperienziali che entrano nella relazione e su cui basiamo le nostre intuizioni.
- non dare risposte di interpretazione né di consolazione, né proporre soluzioni precostituite.
- cogliere gli aspetti essenziali per effettuare una sintesi/ riformulazione significativa senza apportare contenuti diversi
- offrire una risposta di comprensione in cui si restituisce non solo il contenuto, ma anche le emozioni.

In altre parole evitare il:

V	valutare	} quale ostacolo alla comunicazione!!!!
I	interpretare	
S	sostenere	
S	soluzionare	
I	indagare	

Analisi di alcuni aspetti del colloqui di *counseling*:

-**CONTRATTO**: serve a stabilire dove la persona vuole arrivare, l'obiettivo sano per il suo contesto di vita verso cui orientare la relazione di aiuto. Si definisce all'inizio della relazione, ma può cambiare nel corso del tempo e comporta il collaborare verso un obiettivo condiviso.

-**ANALISI DELLA DOMANDA**: serve a verificare/confermare la presenza nel soggetto del desiderio di cambiamento e a valutare cosa della sua domanda può essere realmente concretizzato nel suo contesto di vita e con le risorse a sua disposizione. L'analisi della domanda ci dà, quindi, una misura della consapevolezza da parte del

soggetto del suo disagio/problema e della propria disponibilità al cambiamento, ma anche delle proprie risorse. Minore è la consapevolezza e la motivazione al cambiamento, tanto più l'approccio deve essere di tipo non direttivo.

-**SETTING** : insieme di elementi che consentono al *counselor* di esercitare la propria attività. È il contesto che dà significato alla relazione. Comporta la condivisione di regole che governano il *setting* (confidenzialità, frequenza sedute, durata, compenso, sospensione, ecc.), ma anche l'ambiente fisico entro cui si svolge l'incontro.

Al termine della spiegazione teorica sul *setting* viene sperimentata la costruzione di un *setting* da parte dei frequentatori simulando i vari oggetti di arredo e la disposizione di essi nello spazio secondo l'idea di *setting* ideale di una frequentatrice.