



ASSOCIAZIONE ASPIC PER LA SCUOLA

Master in Counseling psicologico e tecniche di coaching

Nino Ginnetti psicologo, psicoterapeuta

Are di intervento, abilità trasversali di base nel counseling psicologico



Definizione

Il counseling è un intervento interpersonale nel quale due o più persone condividono saperi ed esperienze atte a creare le condizioni perché la persona che chiede aiuto scelga e decida in modo informato e autonomo di attivare comportamenti, pensieri, modi di sentire che soddisfino le intenzioni e le aspettative costruttive di vita proprie e altrui

Cos'è il counseling

- **UN INTERVENTO INTERPERSONALE** co-costruzione di significati
- **RELAZIONE D'AIUTO** creare e mantenere un'alleanza di lavoro. Che tipo di aiuto? Favorire crescita personale e migliorare qualità di vita, empowerment, sviluppo resilienza. Contratto
- **CONDIVISIONE DI SAPERI ED ESPERIENZE** condivisione di risorse, costruzione di significati in vista di un agire
- **ATTIVAZIONE DI COMPORTAMENTI, PENSIERI, MODI DI SENTIRE** coinvolgimento della persona in toto, aiuto nel prendere consapevolezza del proprio mondo relazionale, fisico, personale

Cos'è il counseling

- SODDISFAZIONE DELLE INTENZIONI E ASPETTATIVE PROPRIE E ALTRUI i punti di arrivo che il cliente stabilisce di raggiungere sono legati al suo quadro di valori, non necessariamente a quelli del counselor. È da considerare che nella dinamica della richiesta di aiuto ogni persona è parte di un tutto, di un contesto (comunità locale, familiare, azienda).

La relazione

Strumento di lavoro imprescindibile nell'ambito delle relazioni d'aiuto.

Riuscire a stabilire una buona relazione con una persona vuol dire mettere l'accento “sull'**alleanza motivazionale**”, sul “**processo**” che si stabilisce tra counselor e cliente.

L'alleanza rappresenta la **forza della relazione** in cui assume importanza l'**impegno** che il cliente mette nel suo lavoro e nel percorso di crescita, e la percezione che egli ha del suo percorso

La relazione

All'interno della relazione si iscrivono i metodi e le strategie di intervento:

Si definisce la **natura del cambiamento** e la sua dimensione processuale

Dà forma e contenuto al **setting** e al **contratto**

Si **verifica l'efficacia** delle scelte fatte

L'alleanza motivazionale

Qualità e forza della relazione collaborativa tra counselor e cliente misurata come accordo su:

- Obiettivi
- Consenso su compiti e confini relazionali

Sviluppo dell'alleanza da parte del counselor

- Empatia
- Consenso su obiettivi e collaborazione
- Considerazione positiva del cliente
- Congruenza/autenticità
- Setting ben definito
- Contratto
- Feedback – autosvelamento
- Riparazione rotture nell'alleanza
- Gestione controtransfert

Sviluppo dell'alleanza da parte del cliente

- Fiducia di base nel counselor
- Motivazione a cooperare
- Seguire eventuali indicazioni
- Conoscenza e accettazione dei reciproci ruoli e responsabilità
- Lavorare in vista dell'obiettivo concordato

Aspetti che agiscono sull'alleanza

- Caratteristiche culturali
- Stile di comunicazione narrativa
- Tipo di linguaggio utilizzato
- Mantenere un equilibrio tra attività e ricettività
- Compatibilità relazionale – stili di attaccamento
- Stabilire scopi realistici

Rotture dell'alleanza

- Adesione rigida da parte del counselor ai manuali
- Uso di interpretazioni
- Agire il controtransfert
- Resistenza del cliente
- Deterioramento funzionale
- Mancanza di motivazione
- Violazioni del setting
- Comportamenti aggressivi

Comportamenti che comunicano attenzione

Contatto dello sguardo

dove è culturalmente segno di buona disposizione e interesse

Prossemica

distanza “giusta” corrispondente alle caratteristiche della situazione e culturali del cliente

Ritmo, intensità, volume della voce

che richiama quello del cliente

Gestione dell'eloquio al ritmo dell'utente

sapersi inserire nelle pause saper interrompere quando il parlare non porta a nulla

Silenzio

come pausa dell'eloquio rispettando il ritmo della persona

Cinetica

movimenti delle braccia non esagerati, contatto fisico adeguato alla cultura e alle caratteristiche del cliente

Ambiti di intervento

Ambiti	Contesti	Tematiche
Scolastico e formativo	Scuola	Apprendimento Insegnamento Relazione insegnanti-allievi; insegnanti-genitori; insegnanti-insegnanti Orientamento Integrazione (disagi di diverso tipo)
	Formazione professionale	Apprendimento Orientamento Strategie formative Bilancio di competenze Transizione al lavoro Disagio
	Università	Orientamento Bilancio di competenze Transizione al lavoro

Ambiti di intervento

Ambiti	Contesti	Tematiche
Lavorativo e organizzativo	Aziende pubbliche e private	Sviluppo competenze Formazione Carriera – Bilancio di competenze Conflitto
	Società di consulenza	Carriera Orientamento Formazione Bilancio di competenze Outplacement
	Centri per l'impiego	Orientamento Formazione Bilancio competenze

Ambiti di intervento

Ambiti	Contesti	Tematiche - Ambiti
Socio sanitario	Servizi socio sanitari (consultori, servizi territoriali) Ospedali	Disagio Effetti di esperienze traumatiche Lutto Prevenzione Mediazione familiare Mediazione interculturale
Sociale e di comunità	Servizi sociali e strutture private Privato sociale	Integrazione Formazione Mediazione interculturale – familiare Disagio Prevenzione Lutto Famiglia – Scuola - Lavoro
Privato	Individuale, di coppia, familiare, di gruppo	

Competenze

Competenza

Una capacità generale dell'organismo di interagire con l'ambiente, non è una caratteristica fissa, ma contestuale, cioè l'organismo si adatta all'ambiente dove si trova e interagisce con esso per raggiungere i suoi scopi, questo prevede che esso metta in atto una serie di abilità cognitive, emotive-affettive, comportamentali, sociali.

Un insieme di saperi di diversa natura e un insieme di diverse abilità che permettono alla persona di vivere e di agire il proprio spazio di vita in modo consapevole. Anche in questo caso l'efficacia delle azioni della persona è in relazione al contesto dove si esplica la sua azione, cioè a un determinato tempo e un determinato spazio, a una specifica comunità sociale.

Una complessa articolazione di conoscenze, atteggiamenti, motivazioni, rappresentazione di sé, caratteristiche di personalità che permettono alla persona di comprendere le richieste dell'ambiente e conseguentemente di mettere in atto dei comportamenti professionali adeguati per rispondere alle esigenze del contesto.

Competenze

L'Isfol ha definito il concetto di competenze in 3 macrocategorie:

COMPETENZE DI BASE: le conoscenze, abilità, risorse personali non specifiche di un contesto lavorativo particolare, ma importanti comunque per la formazione e la preparazione professionale della persona, costituiscono il “sapere minimo” indipendente dai processi operativi concreti in cui la persona è impegnata nell'esercizio del suo lavoro.

COMPETENZE TECNICO-PROFESSIONALI: conoscenze, abilità, risorse personali specifiche di una mansione/contesto lavorativo. Le conoscenze e le capacità connesse all'esercizio della propria attività lavorativa all'interno dei diversi comparti o settori. Le tecniche operative specifiche di una determinata professione.

COMPETENZE TRASVERSALI: conoscenze, abilità, risorse personali utili ai fini lavorativi, cioè a un comportamento lavorativo e organizzativo efficace, tuttavia non specificamente connesse a una determinata attività ma utili a diverse situazioni; riguarda anche la trasferibilità di tali conoscenze, abilità e risorse a situazioni che possono riguardare ambiti professionali diversi.

Competenze

Le competenze trasversali sono composte da 3 dimensioni che riflettono comunque processi cognitivi, emotivi, comportamentali sempre presenti nelle attività e nelle azioni umane. Esse sono:

- **Diagnosticare** la situazione, il compito, il problema, se stessi. Essere in grado di valutare la situazione con tutte le complessità che essa presenta, valutare anche se stessi e le proprie risorse all'interno della situazione, le possibilità di mettere in atto tali risorse. Il soggetto dovrebbe divenire consapevole del modo in cui imposta le sue azioni professionali e non, a partire da un'analisi della situazione in cui si è implicati.
- **Relazionarsi** con le altre persone coinvolte nella situazione per rispondere alle esigenze del compito, a quello che ci viene richiesto dalla situazione. Questo implica mettere in atto le abilità interpersonali di negoziazione per trovare soluzioni e accordi. Per relazionarsi al meglio è fondamentale:
 - analizzare la situazione,
 - definire un obiettivo realistico,
 - individuare strategie operative adeguate,
 - indirizzare il proprio comportamento verso i propri obiettivi,
 - fare in modo che gli altri siano d'accordo e concordi nel seguire l'obiettivo,
 - monitorare il proprio e altrui comportamento.
- **Affrontare** la situazione, il compito, il problema. Si riferisce a un insieme di abilità che permettono alle persone di eseguire delle strategie d'azione, dei piani per il raggiungimento degli scopi previsti. Si tratta anche di un insieme di capacità di problem solving, combinare le risorse e qualità personali e le capacità possedute per affrontare i compiti da svolgere e risolvere problemi sviluppando anche soluzioni creative.

Psicologo clinico competente

- **Pensa in maniera efficace**, creativa, resiliente e flessibile.
- **Entra facilmente in sintonia** con il cliente, cogliendone i dati non verbali, i sistemi rappresentazionali, lo stile del linguaggio, i riferimenti culturali e il sistema di preferenze e di attese.
- **Utilizza il proprio intuito**, pur facendo riferimento a mappe concettuali per la valutazione e la pianificazione del lavoro di sostegno.
- **Utilizza un pensiero di tipo non lineare**, che gli consente di vedere/immaginare quello che può essere il percorso di cambiamento del cliente.

Psicologo clinico competente

sensibilità olistica

Esprime un'intensa **compatibilità empatica** ed è in **contatto emotivo psicocorporeo** con sé, con il cliente e con lo stato della relazione in atto, facendo costante riferimento alle proprie sensazioni psicofisiche che rappresentano indicatori importanti della qualità del processo interpersonale e dello stato dell'alleanza.

Psicologo clinico competente

Agisce secondo strategie unitarie coerenti ed efficaci:

- **chiedendo** costanti **feedback** al cliente per mantenere e rafforzare l'alleanza,
- **rilevando** tempestivamente i **segnali di rottura** dell'alleanza stessa e provvedendo a risanarli,
- riconoscendo se il **lavoro è rispondente alle necessità del cliente** e, quindi, riadattando gli interventi al fine di raggiungere gli obiettivi concordati.

Psicologo clinico competente

è in un costante **processo riflessivo consapevole** di automonitoraggio, autosupervisione, supervisione tra pari e con esperti su:

- La **prassi terapeutica**,
- La **scelta dei passi** che utilizza per la comprensione del cliente,
- La consapevolezza del proprio **controtransfert** e il suo utilizzo per il processo di cambiamento del cliente.

Abilità di base nel counseling

- Autoconsapevolezza emozionale
- Riconoscere e comprendere le differenze culturali della persona abbandonando ogni atteggiamento valutativo e giudicante
- Consapevolezza che tutte le esperienze sono influenzate dalla cultura di riferimento,
- Riconoscere i limiti delle proprie esperienze, della propria competenza,
- Sentirsi a proprio agio di fronte alle differenze culturali,
- Consapevolezza del diverso modo di esprimere le emozioni,

Abilità di base nel counseling

- Abilità comunicative,
- Saper ascoltare e saper osservare, se stessi e gli altri, ascolto attivo,
- Consapevolezza dell'importanza della comunicazione verbale, non verbale, paraverbale,
- Restituzione di significati, frutto di negoziazione condivisa
- Riformulazioni e feedback
- Definizione contratto e setting

Affinare le proprie capacità di ascolto (adattato da Sclavi, 2003)

- **Non avere fretta** di arrivare a delle conclusioni. Le conclusioni sono la parte più effimera della ricerca.
- Quel che vediamo dipende dal nostro **punto di vista**. Per riuscire a vedere il proprio punto di vista, è necessario cambiare punto di vista.
- Se vogliamo comprendere quel che un altro sta dicendo, dobbiamo partire dall'assunto che ha ragione e chiedergli di aiutarci a vedere le cose e gli **eventi dalla sua prospettiva**.
- Le **emozioni** sono degli strumenti conoscitivi fondamentali quando sappiamo comprendere il linguaggio. Non informano su cosa vediamo, ma su **come** guardiamo. Il loro codice è relazionale e analogico.
- Un buon ascoltatore è un esploratore di mondi possibili. I segnali più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come al tempo stesso trascurabili e fastidiosi, marginali e irritanti, perché incongruenti con le proprie certezze.
- Un buon ascoltatore accoglie volentieri i **paradossi** del pensiero e della comunicazione.
- Affronta i **dissensi come occasioni** per esercitarsi in un campo che lo appassiona: la gestione creativa dei conflitti

Riferimenti bibliografici

- Associazione CNCP, (2007) La bussola del counselor, Alpes Italia, Roma.
- Carere-Comes T., Montanari C., (2013) (a cura di) Atti del convegno 5° Congresso SEPI Italia. Psicoterapia e Counseling: comunanze e differenze, Edizioni Scientifiche Aspic.
- Di Francesco G., (2006) (a cura di) Consulenza alla persona e counseling, Isfol, Roma.
- Giusti E., Pagani A., (2014) (a cura di) Il Counselling psicologico, Sovera Roma.
- Giusti E., (1995), Counseling, applicazioni e settori di intervento per l'operatore tecnico socio-assistenziale, Quaderni Aspic, Roma.
- Giusti E., Spalletta., (2012) Psicoterapia e Counseling, Sovera, Roma.
- Mucchielli R., (1987) Apprendere il counseling, Erickson, Trento.
- Sclavi, M. (2003) Arte di ascoltare e mondi possibili, Bruno Mondadori, Milano.
- Spalletta E., Germano F., (2006) Microcounseling e Microcoaching, Sovera multimedia, Roma.