



LA CONCLUSIONE DELLA RELAZIONE DI AIUTO

OGNI CHIUSURA È UN INIZIO

- Il lavoro che Counselor e cliente fanno insieme ha lo scopo di rendere non necessario il rapporto tra loro.
- La conclusione è cambiamento: segnala inequivocabilmente un punto in cui cambiare è inevitabile e questo provoca sempre un temporaneo disorientamento.

il carattere della fase finale del Counseling

- le conclusioni stabilite in un contratto chiaro sono quasi sempre scevre da complicazioni anche perché i tempi formalizzati per mezzo di un contratto, incentivano all'azione.
- il cliente ha bisogno di sapere di avere compiuto dei progressi reali con le proprie forze e di avere assunto una posizione più responsabile nei confronti della propria vita

principali obiettivi da raggiungere

- migliore gestione complessiva della propria vita;
- vivere l'ansia come uno stimolo creativo, piuttosto che come paralisi;
- sentimenti di maggiore libertà, sia nei pensieri sia nelle azioni;
- avere la convinzione di farcela, anche in mezzo alle difficoltà;

principali obiettivi da raggiungere

- maggiore autostima, fiducia e capacità di gestire lo stress;
- maggiore apertura alle emozioni e ai sentimenti, avendo “fatto pace” con il proprio passato, ad esempio il poter piangere quando si vuole;
- vedere le cose con maggiore chiarezza senza che la propria esistenza sia dominata da pensieri irrazionali;
- sentire soddisfazione anche quando si è da soli e, contemporaneamente, cercare di migliorare la qualità dei propri rapporti interpersonali;
- sentire di possedere strumenti validi per affrontare gli inevitabili momenti di crisi, unitamente al bisogno di distanziare le sedute;
- maggiore tendenza a notare il lato positivo delle cose

FASE FINALE

TECNICHE SPECIFICHE PLURALISTICHE COMPLEMENTARI

Lavoro sul consolidamento degli apprendimenti
Tecniche finalizzate al mantenimento dei risultati e alla
prevenzione di ricadute
Verifiche della consapevolezza corporea e
individuazione dei segnali fisici di allarme stress
Gestione del *follow up*

FASE FINALE

ASSIMILAZIONE DEI CAMBIAMENTI CONSOLIDAMENTO RISULTATI E PREVENZIONE DI REGRESSIONI FISILOGICHE

Maggiore disponibilità all' accettazione della guida e
della reciprocità nella partnership

Sviluppo dell'

interdipendenza relazionale collaborativa

Disponibilità alla sperimentazione effettiva

Verifica ecologica delle nuove abitudini e stile di vita,

Aumento del livello di soddisfazione/autostima

Elaborazione della separazione

FASE FINALE

LA SALUTOGENESI

Autorealizzazione e progettualità

Integrazione del cambiamento nello stile di vita
consolidamento delle tecniche di automonitoraggio,

ridefinizione positiva delle situazioni difficili,

individuazione tempestiva delle situazioni a rischio

FASE FINALE
PIANO DI INTERVENTO

CONCLUSIONE

Verifica della realizzazione del contratto
Assimilazione dei cambiamenti effettuati
Investimento sul futuro
Consolidamento del lavoro:
dall' eterosostegno all' autosostegno

FASE FINALE
MONITORAGGIO PROGRESSIVO DEL CLIENTE, DELLA RELAZIONE DI AIUTO,
DELL'ADESIONE AL CONTRATTO FORMULATO

Valutazione attraverso:

Questionari di automonitoraggio
Stabilità e uso della rete di supporto relazionale
Questionari di feedback conclusivo

FASE FINALE
METODICHE E STRATEGIE DI INTERVENTO INTEGRATE

Elaborazione delle ansie di separazione
e distacco graduale
Rinforzo dell' autonomia, della capacità di vicinanza,
della competenza emotiva e relazionale
Gestione della conclusione (improvvisa, concordata)
Uso di metafore della conclusione

FASE FINALE

TECNICHE SPECIFICHE PLURALISTICHE COMPLEMENTARI

Consolidamento della consapevolezza corporea:
riconoscimento dei segnali sensoriali, accoglienza dei
messaggi del corpo come indicatori del senso globale di
benessere o di stress/rischio di depotenziamento/
vanificazione degli apprendimenti
Tecniche finalizzate al mantenimento dei risultati e alla
prevenzione di ricadute
Gestione del follow up

OBIETTIVI, STRATEGIE E TECNICHE MOTIVAZIONALI PIÙ EFFICACI NELLO STADIO DEL MANTENIMENTO DEI RISULTATI

■ **OBIETTIVI:** Accettare la possibilità di momenti difficili, che potrebbero essere vissuti come regressioni (la circolarità delle esperienze esistenziali)

■ **STRATEGIE E TECNICHE:** Imparare a riconoscere (consapevolezza e autoriflessività), prevedere, evitare/gestire, le situazioni a rischio (di riedizione del comportamento pregresso)

riconoscere i segnali della necessità di richiedere aiuto

Individuare le fonti possibili di aiuto (rete sociale, gruppi auto-aiuto, *counselor*, terapeuti)

Imparare a differenziare un episodio di ritorno occasionale da una ricaduta e progettare i passi di ripresa del comportamento funzionale

Apprezzare la strada fatta e mantenere uno sguardo positivo realistico

Predisporre a una costante continua evoluzione migliorativa.

Conclusione della relazione di aiuto: monitorare il processo e i risultati

PARAMETRI DI CAMBIAMENTO

■ **QUANTITATIVI** (valutazione psico-diagnostica, frequenza di comportamenti, esami clinici oggettivi, ecc.)

■ **QUALITATIVI** (indici di processo, qualità della relazione)

FONTI DI RILEVAZIONE DEL CAMBIAMENTO

■ **IL CLIENTE**

■ **IL COUNSELOR**

■ **LA RETE SOCIALE-AFFETTIVA**

LA CONCLUSIONE

- concordata, improvvisa (da parte del cliente o da parte del Counselor)
- Verifica del contratto iniziale
- monitoraggio relazione (alleanza, empatia, rotture e riparazioni)
- qualità della vita (salute e benessere), resilienza soggettiva e interpersonale

La conclusione per il counselor

- significato profondo che ha per lui la conclusione
- Stile personale nel gestire le chiusure
- la chiusura può essere un momento emotivamente difficile
- Può sentirsi frustrato perché “non serve più”
- Può ripensare a errori fatti e voler “riparare”
-
-

<p>IL CLIENTE All' inizio e a conclusione del counseling I miei pensieri più frequenti:..... I miei sentimenti più frequenti:..... I miei più frequenti comportamenti:... Le mie fantasie:.... OQ 45 Una raffigurazione simbolica del prima e dopo:..... </p>	<p>IL COUNSELOR Cosa ho provato/ pensato/fatto quando l' ho visto la prima volta?..... Cambiamenti riscontrabili nei pensieri (autoriflessione), nei comportamenti (<i> coping, problem solving, ecc.</i>), nei sentimenti (autoregolazione, consapevolezza, ampliamento gamma emozionale).....</p>	<p>RETE SOCIALE-AFFETTIVA Affermazioni più frequenti relative al cliente (pensieri, comportamenti, sentimenti, relazioni)..... Descrizioni "prima e dopo" Una raffigurazione simbolica del prima e dopo:.....</p>
--	---	---

Tecniche per concludere:

- la narrazione riassuntiva
- questionari autovalutazione
- le metafore ("la gabbianella e il gatto", metafore del cliente, altro...)
- le tecniche artistiche:
 - Costruzione del simbolo dell' inizio e della fine
 - Immagina una situazione difficile e cosa potresti fare
 - Il collage del viaggio fatto