



ASSOCIAZIONE ASPIC
PER LA SCUOLA

Master in Counseling psicologico e
tecniche di coaching

Interventi di counseling breve
orientato alla soluzione

15 luglio 2017

Nino Ginnetti psicologo, psicoterapeuta

Caratteristiche del counseling breve

- È LIMITATO NEL TEMPO

- È FOCALIZZATO SULLA SOLUZIONE

L'approccio breve non si concentra solo sui problemi, esso ritiene che la soluzione può essere più facilmente individuata se l'attenzione è centrata su ciò che funziona nella vita della persona

Possiamo focalizzarci su 3 aree:

1. **Eccezioni al problema**

Spesso le persone si concentrano esclusivamente sui loro problemi.

“Quando questo non costituisce per te un problema?” “In che modo agisci?”

2. **Risorse non utilizzate**

Spesso le persone sono inconsapevoli delle risorse interne ed esterne che possiedono

3. **Obiettivi**

Psicologo e cliente creano insieme gli obiettivi

Caratteristiche del counseling breve

- È BASATO SULL'AZIONE

Un modo per fare in modo che i clienti facciano nuove esperienze è promuovere comportamenti basati sull'azione. I compiti portano i clienti ad agire, invece che limitarsi a parlare. Scopo dell'azione è portare il cliente più vicino alle condizioni che desidera raggiungere.

- È SOCIALMENTE INTERATTIVO

Si cerca di aiutare i clienti ad essere maggiormente consapevoli del sostegno sociale che può trovare nella sua rete di riferimento

1. Stabilire le caratteristiche che ha l'ambiente di riferimento
2. Analizzare i possibili modi per chiedere e ricevere aiuto
3. Esaminare gli obiettivi per determinare in che modo essi sono ecologicamente espressi, cioè in che modo perseguire gli obiettivi che a loro volta produrranno effetti sul mondo (contesto) del cliente
4. Assegnare compiti che coinvolgono altre persone in modo supportivo

Caratteristiche del counseling breve

- È ORIENTATO AL DETTAGLIO

Spostare l'attenzione dei clienti sulla **concretezza**, sulla specificità e sui dettagli; questo aiuta i clienti a passare da astrazioni mentali a concrete possibilità nel mondo reale.

I particolari che si raccolgono riguardano ciò che è funzionale nella vita delle persone e come apporterebbero cambiamenti nella loro vita (es. “cosa vorresti poter dire e fare quando hai conseguito il tuo obiettivo?”)

Si pone l'accento sulle risorse dei clienti:

- Cosa funziona nella loro vita,
- Quali risorse, punti forza, capacità che possono mettere in atto in direzione del cambiamento desiderato

- STIMOLA L'HUMOUR

L'humour è un rimedio dotato di potere calmante rispetto al dolore, permette di esplorare il presente e il futuro con maggior speranza. Esso è in grado di innescare una gamma di emozioni piacevoli come l'amore, la gioia, il sentirsi vivi.

Caratteristiche del counseling breve

- È ATTENTO AL PROCESSO EVOLUTIVO E ALLA CULTURA DI RIFERIMENTO DELLA PERSONA

Attenzione ai bisogni dei clienti e alle loro fasi evolutive di sviluppo (es. **affetto - appartenenza**; di **potere**, con l'emergere le loro risorse interne ed esterne; di **libertà**, aumentando la possibilità di fare scelte diverse e nuove; di **piacere**, risultato della soluzione dei problemi e del trovare soluzioni diverse servendosi dello humour)

- È BASATO SULLA RELAZIONE

Come tutte le relazioni d'aiuto anche il counseling breve è fondato sulla “**relazione**”, caratterizzata da calore, empatia, genuinità, accettazione, congruenza.

I clienti devono avere la certezza che lo psicologo si prende cura di loro come persone, in modo genuino, che ascolta in modo autentico e comprende il loro punto di vista.

Caratteristiche del counseling breve

- ✓ APPROCCIO ALL'OBIETTIVO
- ✓ PROBLEM SOLVING E ANALISI DELLE SOLUZIONI GIA' TENTATE
- ✓ APPROCCIO ALLE ECCEZIONI
- ✓ APPROCCIO IPOTETICO

Caratteristiche del counseling breve

4 PASSI PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO – CERCARE UNA SOLUZIONE

1. Contestualizzare il counseling

Informare su ciò che verrà fatto, contratto, modello di riferimento

2. Accentuare le risorse delle persone

3. Co-costruire il futuro assieme ai clienti

4. Incoraggiare l'azione

Fare qualcosa di diverso

Obiettivi e problem solving

L'approccio del counseling breve comprende sia elementi di **problem solving** che elementi di costruzione di **obiettivi**.

Si cerca di definire prima la situazione problematica e poi determinare i precedenti tentativi di soluzione

Si può far riferimento al problem solving in 3 modi

1. Concentrarsi sulle eccezioni al problema, cioè orientare l'attenzione su ciò che funziona
2. Sollecitare i clienti a incrementare i comportamenti funzionali come modalità per risolvere la situazione problematica
3. Aiutare i clienti a ridimensionare i problemi affinché essi siano più gestibili

Gli obiettivi

- Gli obiettivi devono essere nella sfera di controllo del cliente (possiamo cambiare qualcosa di noi stessi e non di qualcun altro)
- Devono risultare specifici, concreti e pianificati nel breve e lungo termine, differenziare i due tipi in modo da muoversi verso obiettivi a lungo termine utilizzando quelli a breve termine
- Semplici, questo implica un maggior senso di controllo per facilitare il cambiamento, spezzettare gli obiettivi (es. qual è la parte più piccola dell'obiettivo che ti porta verso il cambiamento?)
- Devono inoltre essere abbastanza misurabili da risultare raggiungibili
- L'obiettivo deve risultare ecologicamente sano e avere il supporto della rete sociale di appartenenza

“Se raggiungessi il tuo obiettivo come si ripercuoterebbe su chi ti sta intorno? Chi se ne accorgerebbe per primo?”

“Quali effetti puoi prevedere che avranno i tuoi cambiamenti sulle persone che ti vogliono bene?”

È IMPORTANTE AVERE A CUORE LA SICUREZZA DEL CLIENTE

Gli obiettivi

- **Obiettivi sotto il controllo del cliente**
- **Concreti e specifici**
- **A breve termine (anche integrabili in un percorso a lungo termine)**
- **Traguardi misurati, semplici e significativi**
- **Ecologicamente sani e socialmente supportati**

Il cambiamento

Nel modello di Prochaska il cambiamento viene considerato come un percorso in varie fasi:

Precontemplazione – non c'è consapevolezza del problema

“Non sto pensando a un percorso di cambiamento”

Contemplazione

“ho iniziato il mio cammino verso il cambiamento. Ho intenzione di agire entro i prossimi 6 mesi”

Preparazione

“Mi sto muovendo sulla strada del cambiamento. Ho intenzione di agire entro il prossimo mese”

Azione

Sto realmente percorrendo il mio cammino verso il cambiamento. Nei mesi trascorsi ho agito sul mio problema

Mantenimento

Ho fatto molta strada sul mio percorso di cambiamento. So riconoscere situazioni a rischio di ricaduta e so come gestirle

Conclusione - il mio comportamento non è più problematico

Il cambiamento

Precontemplazione Contemplazione Preparazione Azione Mantenimento

Incremento di consapevolezza —————>

Liberazione sociale —————> aumentano le possibilità di scelta

Attivazione emotiva —————> sperimentando e esprimendo
sentimenti relativi ai problemi

Autorivalutazione —————> aumentando le alternative
sociali per comportamenti non problematici

Impegno —————> decidere di agire e
coinvolgersi, o credere nella capacità di cambiare

Ricompensa —————>
autoriconferma o ricompensa da altri per aver fatto un cambiamento

Sostituzioni —————> di
alternative a comportamenti problematici

Controllo ambientale —————>
evitando stimoli che favoriscono i comportamenti problematici

Relazioni di aiuto —————>
accettando l'aiuto di qualcuno che si prende cura.

Il cambiamento

A volte le soluzioni che le persone trovano per risolvere i loro problemi falliscono e addirittura possono esasperare la situazione se mettono in atto sempre le stesse modalità.

Nel concetto di cambiamento proposto dal MRI si possono individuare 4 aree distinte:

1. Chiara definizione del problema in termini concreti, parlare delle cose essenziali, non di tutto
2. L'esame delle soluzioni già tentate, e quanto sono state efficaci
3. Una chiara definizione del cambiamento in termini concreti che si vuole ottenere,
4. Creazione e implementazione di un piano, una strategia per ottenere il cambiamento.

Il cambiamento

Un altro approccio al cambiamento prende in considerazione le **eccezioni** alle situazioni problematiche dei clienti. Quando non si trova nessuna eccezione si pone l'accento su eventi ipotetici (es. quando il problema sarà risolto cosa farai di diverso?)

Le eccezioni al problema possono essere espresse dal cliente in 2 modi:

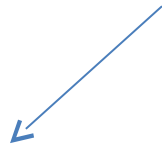
- Sono meditate, in questo caso il cliente viene supportato nel compito di farlo di più, cioè di mettere di più in atto l'eccezione.
- Sono istintive, in questo caso il cliente viene aiutato a dire come.

In alcuni casi non si trova un'eccezione, si adotta allora un approccio ipotetico per determinare cosa il cliente vorrebbe fare quando il problema sarà risolto e lo psicologo assegna al cliente il compito di “metterlo in scena”

Il cambiamento

Approccio all'obiettivo

Qual è l'obiettivo che ti proponi con questo percorso?



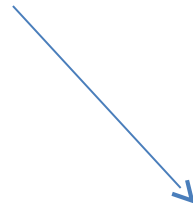
Approccio alle eccezioni

In che modo ciò sta avvenendo?
Quando questo per te non rappresenta alcun problema?



Approccio ipotetico

Quando il problema sarà risolto cosa farai di diverso?



Risposta meditata

Compito di farlo di più, attuare di più l'eccezione

Risposta spontanea

Dire come si attua l'eccezione

Sottolineare le potenzialità

È utile fare un **inventario** di tutto ciò che funziona nella vita dei clienti: le loro **conoscenze e competenze**

Si possono utilizzare 2 modi per questo:

1. **Ascoltare** i clienti sui loro precedenti **tentativi di soluzione** costituisce una ricca fonte di informazione sulle loro modalità, e anche su quello che non hanno tentato di fare. La soluzione tentata può essere problematica perché, se non funzionale, mantiene il problema.

Fare **domande esplicite** per individuare le risorse delle persone: es. quali sono i tuoi punti forza che ti possono indirizzare verso l'obiettivo?

1. Concentrarsi sulle **eccezioni** al comportamento problematico, cioè situazioni in cui la persona non ha manifestato il problema.

Es.: quand'è che non è stato un problema, o un problema minore che non ha comportato conseguenze serie, gravi?

Le parole che si possono evidenziare per fare emergere le potenzialità sono: Risorse interne, forza interiore, doni, intuito, esperienze, capacità, potenzialità, cose che mi piacciono di me

Sottolineare le potenzialità

Concentrarsi soltanto sui problemi non fa altro che enfatizzare ciò che non funziona. Spesso i problemi hanno connessioni con altri problemi, ed è difficile restare in contatto con gli obiettivi.

Aiutare i clienti a passare a una serie di soluzioni che siano praticabili. Orientarsi alla soluzione non vuol dire tuttavia ignorare i problemi, ma la risposta non va cercata esclusivamente nei problemi stessi.

Alcuni clienti ritengono per loro essenziale che lo **psicologo comprenda i propri problemi** per poterlo aiutare, alcuni si sentono offesi, o non compresi, non sentono riconosciuta la loro sofferenza se si passa subito alle soluzioni.

Alcune domande che possono aiutare a concentrarsi sulla soluzione:

- Prima di iniziare, vorresti indicarmi quale obiettivo ti piacerebbe raggiungere se il nostro lavoro avrà successo?
- Prima di iniziare, puoi dirmi come vorresti che andassero le cose nella tua vita?
- Prima di iniziare, puoi dirmi quale aspetto della tua vita vorresti che fosse diverso?

Sottolineare le potenzialità

Un altro modo per evidenziare le risorse della persona è **esplorare le eccezioni**. Alcuni modi per evidenziare le eccezioni:

- Mi hai descritto questo problema in dettaglio. In quali circostanze non è un problema?
- In quali casi il problema non si presenta?
- Qual è stata l'ultima volta che hai pensato che il problema stesse per presentarsi e invece non si è presentato?
- Parlami delle volte in cui non ti piaceva ciò che stava accadendo. Cosa hai fatto? Cosa vorresti fare meglio la prossima volta?
- Esistono sempre/spesso delle eccezioni, in questo caso qual è stata l'eccezione?

Una volta individuate le eccezioni, lo psicologo assegna al cliente i compiti: cioè incrementare deliberatamente ciò che in precedenza si è rivelato efficace

Individuare le eccezioni serve ad applicare, all'area problematica, le modalità che hanno avuto successo nell'esperienza della persona.

Sottolineare le potenzialità

Altri modi per evidenziare le potenzialità e presentare gli obiettivi in modo positivo:

➤ **Fare un'inversione a 180°**

Rispetto a quello che il cliente non vuole, anche con l'aiuto del linguaggio non verbale

➤ **Entrare nel futuro**

Attraverso lo sperimentare con l'azione cose nuove, far fare al cliente delle azioni che lo proiettano nell'obiettivo, nel futuro

➤ **Cambiare la fisiologia**

Far assumere determinate posizioni fisiche che implicano cambiamento rispetto a quello che vogliono i clienti

➤ **Fare domande miracolose**

Sottolineare le potenzialità

Un altro modo per sviluppare le risorse è fare **domande miracolose**:

- Supponi che una notte mentre stai dormendo, avvenga un miracolo e il tuo problema scompaia. Come te ne accorgeresti? Cosa sarebbe diverso?
- Se tu credessi nei miracoli, quale vorresti che accadesse in questo momento nella tua vita?
- Immaginando un futuro in cui fosse possibile avere maggiori capacità di ottenere ciò che vogliamo, come puoi descrivere la tua vita più gratificante?

Le domande sui miracoli devono essere **adeguate al contesto di vita** della persona, per una persona religiosa si potrebbe dire:
Se questa notte Dio facesse un miracolo.....

Se si lavora con i bambini si può far riferimento al mondo magico, fantastico dei maghi, fate, folletti

Sottolineare le potenzialità

Altri modi per sviluppare risorse personali

Spesso capita che la persona risponda con un “non lo so”. Si potrebbe a questo punto riprendere una domanda basata sulla tecnica che M. Erickson usava con gli adolescenti:

Se tu lo sapessi, quale sarebbe la tua risposta? / cosa vorresti?

Utilizzare un approccio focalizzato sulle soluzioni già tentate dalla persona, anche se questo può centrare l'attenzione su ciò che in passato non ha funzionato, può essere utile sapere quali tipi di soluzioni sono da evitare.

A volte può essere utile creare nuovi modelli, adottare pattern presi da altre persone, vedere se funzionano per la persona o eventualmente modificarli, oppure crearne di totalmente nuovi.

Co-costruire il futuro

Il processo che porta al raggiungimento dell'obiettivo può essere una fase di co-costruzione tra psicologo e cliente.

Un metodo per costruire insieme il futuro è quello ispirato a Walt Disney, basato sul presupposto che per trasformare ciò che non esiste in una realtà si debbano assumere 3 posizioni:

- **Sognatore**, attento alle possibilità desiderate, è utile che le persone esprimano i loro desideri affermandoli in positivo, non in negativo, non le cose che non vogliono
- **Realista**, attento alle possibilità che offre il presente
- **Critico**, valuta ciò che può essere realizzato e si adopera per farlo nel miglior modo possibile

Co-costruire il futuro

Il **Realista** è attento a tutte le possibilità che offre il presente. La posizione del Realista permette di trasformare i sogni in azioni, rispettando alcuni criteri, in quanto gli obiettivi dovrebbero essere:

1. **sotto il controllo della persona.**

Gli obiettivi più funzionali sono quelli che la persona ha sotto il proprio controllo; raggiungere un piccolo traguardo a volte può dare una maggior sicurezza rispetto a situazioni percepite come troppo grandi, impegnative. Piccoli traguardi sono meno spaventosi, focalizzare un obiettivo più circoscritto può fare sentire meno impauriti per la situazione.

2. **Specifici e concreti.**

È bene che l'obiettivo da raggiungere sia specifico e concreto, in questo modo è alla portata della persona, la quale va meno incontro alla frustrazione che potrebbe derivare da obiettivi molto ampi e globali.

3. **A breve termine.**

Una strategia che privilegia il medio termine al lungo termine consente alla persona di rafforzare la sua motivazione, soprattutto se gli obiettivi vengono raggiunti. Se non dovessero essere raggiunti sarebbe più facile tornare indietro e modificare le condizioni o gli obiettivi stessi.

4. **Circoscritti.**

Co-costruire il futuro

Il Critico

Il critico valuta ciò che può essere realizzato e opera per farlo nel miglior modo possibile.

Il suo ruolo è quello di definire punti forza e i lati deboli di una situazione, che meritano un'attenta considerazione, e quelli che possono essere trascurati.

Il ruolo del critico permette di stabilire quale sarà l'impatto sugli altri determinato dall'acquisizione e mantenimento del cambiamento/raggiungimento degli obiettivi che la persona realizza.

Alcune domande che facilitano il ruolo del critico:

- ✓ Quali saranno le conseguenze del tuo cambiamento per te e per chi è intorno a te?
- ✓ Cosa vuoi mantenere del passato?
- ✓ Quali nuove competenze potrai acquisire affrontando questo cambiamento?
- ✓ Su chi potrai contare come sostegno del cambiamento?
- ✓ Con chi invece ti dovrai confrontare?

Co-costruire il futuro

Il ruolo del critico entra in gioco quando:

ci assicuriamo che gli obiettivi siano **ecologicamente sani** e che implicano il supporto sociale per raggiungerli, cioè non funzionano solo per il cliente ma anche per il suo ambiente sociale.

Es: se raggiungessi il tuo obiettivo come si ripercuoterebbe su di te e sugli altri. Chi pensi sarebbe il primo ad accorgersi del tuo cambiamento? Quali pensi sarebbero gli effetti dei cambiamenti sulle persone che ti circondano?

Psicologo e cliente esplorano **ciò che funziona** e ciò che **non sta funzionando** e come questo può essere riconsiderato in vista di una maggiore efficacia

Lo psicologo si assicura che sussista il **sostegno sociale** e incoraggia anche a trovare il sostegno

Co-costruire il futuro

PER VELOCIZZARE L'AZIONE

Usare l'**umorismo**

Permette di rendere liberi di essere più vitali e spontanei e di incoraggiare un senso di speranza

Usare **tecniche di misurazione**

È un modo per aiutare i clienti:

- a capire dove si trovano,
- a pensare a quali sono i cambiamenti che possono eseguire,
- a operare nuovi modi di attuare i cambiamenti,
- a misurare i progressi dei clienti.

Riferimenti bibliografici:

Littrell M. John, (2010) Il counseling breve in azione, Sovera Multimedia, Roma.