

Da counsellor, coach, life coach il supporto necessario ad uscire dall'impasse, fissando e centrando i propri obiettivi

Relazioni che aiutano

di Simona Manzione
 smanzione@ticinomanagement.ch

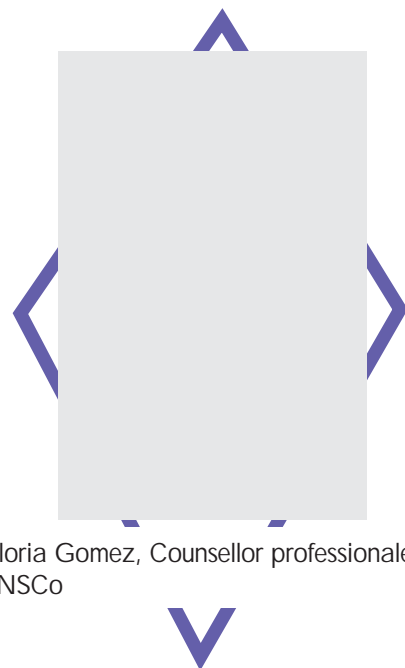


22

Può capitare a chiunque, in fasi particolari della propria vita, di avere un momento di insicurezza, dubbio, difficoltà senza riuscire ad uscirne da solo. È proprio nei momenti di crisi o di cambiamento, magari conseguenti ad un divorzio o alla rottura di altri legami significativi, alla perdita del lavoro o di un familiare, o ad un incidente grave, che l'aiuto di una persona esterna e qualificata può svolgere un ruolo importante.

In casi di questo genere, non sempre è necessario affrontare lunghi cicli di psicoterapia, a volte bastano pochi incontri con una persona esperta, per trovare una via d'uscita. «Il counselling è un intervento professionale basato su abilità di comunicazione e di relazione. Lo strumento di lavoro del Counsellor è la relazione», esordisce Gloria Gomez, Counsellor professionale ANSCo (Associazione Nazionale Svizzera per il Counselling), «ciò che lo differenzia da altri professionisti d'aiuto, come lo psicoterapeuta o il medico, i quali dispongono di altri strumenti, come la diagnosi, la prescrizione o la ricerca di sintomi e delle loro cause».

Il counselling è insomma uno strumento di relazione per aiutare le persone ad aiutarsi. Proprio per questo vi può essere counselling solo laddove vi siano le premesse cognitive e relazionali per affrontare il proprio progetto personale, familiare o di gruppo. Se tali premesse devono essere costruite, allora si impone un intervento psicoterapeutico, capace di ricondurre individuo, coppia, famiglia o gruppo a quella lucidità cognitiva necessaria per affrontare le relazioni in modo cooperativo. Il



Gloria Gomez, Counsellor professionale ANSCo

che non significa che la psicoterapia sia un passaggio obbligato per accedere ad un counselling e nemmeno che dopo la psicoterapia la persona avrà ancora bisogno di un counsellor. Ciò significa che lo psicoterapeuta e il counsellor intervengono - se necessario - in momenti diversi, con strumenti diversi e in risposta a bisogni diversi. Il primo interviene quando esiste una tale confusione cognitiva ed emotiva da impedire la relazione cooperativa e quindi la produzione di alternative; il secondo quando, sussistendo le premesse di una relazione di cooperazione, la persona ha bisogno di un sostegno e di un riferimento per individuare gli obiettivi e perseguirli.

Quindi, «Quello del counsellor è un intervento comunicativo e non terapeutico, un intervento che non è giudicante né direttivo, che si caratterizza, inoltre, per una durata breve: gli incontri con il counsellor non sono, infatti, mai più di 6-8 (ognuno della durata di un'ora circa). Al termine di questo insieme di incontri, il cliente non avrà cambiato il suo modo di essere, ma di sicuro ha ampliato il suo modo di vedere e di fronteggiare il disagio con il quale si trova confrontato (relativo ad una particolare fase della vita, ad un dolore, ad una decisione da prendere, ad una difficoltà relazionale, ecc.)», precisa Gloria Gomez. L'obiettivo principale della relazione tra il counsellor e il cliente è quello di stimolare una consapevolezza dell'individuo riguardo alle proprie risorse e alle proprie potenzialità, promuovendo la costruzione di nuove letture e la creazione di nuovi spazi di azione e di possibilità evolutive.

Identificando e valorizzando le capacità del cliente di trovare e adottare soluzioni, il counsellor lo affianca nella ricerca di strategie funzionali, dandogli modo di assumere una posizione attiva nell'affrontare la situazione, e la responsabilità delle scelte adottate.

Insomma il counsellor non dice cosa fare e non assume le responsabilità per le scelte del cliente, limitandosi invece a fornire informazioni e orientamento.

L'orientamento, per esempio, si rivela utile a livello scolastico, per la formazione, per le scelte occupazionali e vocazionali, nell'educazione alla salute e nel fornire informazioni riguardo alle opportunità disponibili per i disabili, i disoccupati, gli immigrati e i richiedenti asilo.

Il counselling può essere applicato a individui, coppie, famiglie o gruppi (aziendali, sportivi, coinvolti in uno stesso progetto, ecc.).

A contatto con équipes di lavoro, aziende o squadre sportive, il counsellor ha un ruolo di facilitatore nel rendere funzionale la comunicazione all'interno di un gruppo, nell'aumentare l'efficacia, nell'ottimizzare le risorse a disposizione.

Il counsellor stimola la valutazione approfondita da parte dell'utente riguardo i relativi vantaggi e svantaggi di ogni sua scelta o decisione senza orientarlo verso una scelta piuttosto che l'altra, credendo di sapere ciò che è meglio per lui. Al contrario, si limita a rendere il cliente consapevole delle conseguenze delle sue scelte e a fornire e valutare tutti i particolari necessari per permettergli di sviluppare una decisione informata e consapevole. Sarà poi il cliente a decidere se gli svantaggi superano oppure no i vantaggi di una data strategia relazionale o di una particolare scelta di vita.

Per raggiungere questo scopo, il counsellor deve, ancor prima di entrare in relazione col suo cliente, prepararsi adeguatamente facendo innanzitutto un lavoro approfondito su di sé. Dunque, è fondamentale che il counsellor possa vantare una formazione valida e certificata.

Altro dal counselling, è il coaching. Se attraverso il counselling, infatti, il cliente matura una consapevolezza circa le proprie risorse e gli ostacoli interiori o esterni che ne impediscono il pieno utilizzo, attraverso il coaching, invece, il cliente è affiancato e supportato nella realizzazione di quelle azioni che lo porteranno al raggiungimento dei suoi obiettivi, che si tratti di identificare e raggiungere nuovi traguardi



Sue Dellanzo, International Facilitator
Demartini Institute

COUNSELLING

esistenziali o professionali, oppure di sbloccare le proprie potenzialità ed evolvere verso nuovi ruoli, funzioni e responsabilità oppure di beneficiare di un processo di empowerment.

Il coaching affonda le sue radici nelle neuroscienze e nel business management. È un progetto di crescita mirato, con traguardi specifici, che facilita il cambiamento, attraverso un percorso autorigenativo. Il cliente è responsabile di ogni suo passo, mentre il Coach lo aiuta a diventare consapevole dei suoi obiettivi e a realizzarli al meglio. Il coaching è dunque uno strumento che mira ad aiutare le persone a far quadrare il bilancio della propria vita privata o professionale, a migliorare i rapporti con gli altri, scoprendo le strategie più adeguate per raggiungere i propri obiettivi.

Di coaching si è cominciato a parlare negli anni '50 negli Stati Uniti; il fenomeno si è poi esteso, durante gli anni '80, al mondo anglosassone, per diffondersi successivamente in vari Paesi europei. Anche in Svizzera è ormai una realtà nota e sempre più radicata. Lungi dall'essere un prodotto della nostra epoca, il coaching ha radici molto più antiche... Socrate fissava come punto di partenza il "Conoscere se stessi"; Pindaro salutava i suoi discepoli dicendo: "Diventa ciò che sei"; per Parmenide tutto è possibile, "Basta trovare il coraggio di percorrere la via" ed Eraclito affermava: "L'unica cosa permanente è il cambiamento". Nel coaching il presupposto è la conoscenza e la consapevolezza di sé, delle proprie risorse e degli ambiti nei quali c'è spazio di miglioramento. Il coach ha piena fiducia nello sviluppo delle potenzialità delle persone e nella capacità che ciascuno ha di trovare in sé le risposte giuste ai propri problemi. Si tratta di focalizzare mete specifiche per trovare le strategie più adeguate. Occorre saper gestire convinzioni e atteggiamenti limitanti per affrontare al meglio il nuovo, operare attivamente per trasformare la paura del cambiamento in una energia tesa allo sviluppo e alla realizzazione della persona. «Ritrovare una rinnovata passione per la propria vita, il proprio lavoro e le proprie relazioni, con nuove formule esistenziali che, sfidando le vecchie credenze e guardando oltre la vera identità, le false personalità e il proprio modo di vivere, rendono concreti nuovi paradigmi di vita e spianano la strada verso il successo», spiega Sue Dellanzo, International Facilitator Demartini Institute, introducendo così il Demartini Method®, a suo avviso - e secondo milioni di persone in tutto il mondo - una delle più potenti, efficaci ed efficienti metodologie nella trasformazione personale oggi disponibili, per: sciogliere i conflitti e assumere il controllo della propria vita; trasformare ogni crisi in un'opportunità; ridurre lo stress con i suoi effetti sull'organismo; superare i limiti e gli ostacoli che si trovano lungo la propria via. Una metodologia attraverso la quale ottenere il risultato di una mente più bilanciata, uno stato di maggiore gratitudine e una riduzione della volatilità emozionale. Questo significa ottenere una maggior comprensione di se stessi e sentire meno tumulto interiore nei riguardi di persone, luoghi, cose, idee o eventi che in precedenza erano difficili, dolorosi o stressanti. Sue Dellanzo attinge molto anche agli insegnamenti di Tony Robbins, considerato il padre del life coaching e da quasi trent'anni advisor dei maggiori leader al mondo, secondo il quale "la nostra vita è controllata dal significato che associamo a tutto quanto ne fa parte. Il significato deriva dalla nostra personale psicologia e visione del mondo (le credenze e i valori che abbiamo creato) e a tale significato ciascun individuo associa uno schema di emozioni".

Lavorare su se stessi migliora la propria esistenza, in tutte le sue espressioni. Il che, mentre comincia a dare i propri frutti immediatamente, è un investimento a lunga scadenza.

Un approccio e un risultato che sarebbero tanto piaciuti ad Oscar Wilde, che si fermò a dire anche "Amare se stessi è una relazione che durerà tutta la vita".

IL POTERE DELLA ROUTINE

Uno strumento per il successo
il coaching al femminile di
MARIA CATERINA
CAPURRO

Il potere della routine come 'arma vincente' nelle sfide di fronte alle quali ci troviamo ogni giorno. Per gestire quei momenti che possono fare la differenza tra un successo e una sconfitta e durante i quali è di vitale importanza accrescere la consapevolezza di pensieri, parole e azioni e concentrarsi sull'obiettivo, sapendo gestire il proprio stato nella maniera a esso più funzionale.

Seguendo gli esercizi illustrati dall'autrice, ognuno di noi sarà in grado di affrontare gli impegni più difficili con grande sicurezza e una più alta probabilità di successo.

