

IL COUNSELING FAMILIARE COME RISORSA NEL LAVORO ISTITUZIONALE

Che cosa è il counseling sistemico

- L'intervento di *counseling sistemico* consiste in un processo di aiuto articolato in un numero ristretto di colloqui, volti a rispondere ad una domanda di aiuto posta da un *cliente* in relazione a transizioni evolutive percepite come faticose o critiche.
- L'enfasi si sposta dall'individuo alle relazioni: per capire il comportamento umano è utile vedere il soggetto nei contesti relazionali.
- La relazione di aiuto viene vista come uno scambio fra persone attive ed è solo attraverso un processo di co-costruzione di conversazioni e di reciproche attribuzioni di significati che si attivano i percorsi di cambiamento.
- La valorizzazione e l'attivazione delle risorse diventa un punto nodale in quanto rappresenta la base su cui si possono costruire cambiamenti legati alla ridefinizione in positivo dei familiari coinvolti.

Obiettivi

- Costruire cambiamenti desiderati in situazioni conflittuali e di disagio relazionale
- Facilitare il superamento delle crisi di transizione, permettendo la crescita e lo sviluppo
- Agevolare l'elaborazione di eventi traumatici o luttuosi
- Aiutare nelle scelte e nei processi decisionali, ampliando gli orizzonti
- Accompagnare processi evolutivi e comunicativi, migliorando la qualità di vita

Costruire cambiamenti desiderati

- La meta del percorso di counseling non è la comprensione fina a se stessa. L'indagine ruota intorno all'analisi delle dinamiche relazionali che hanno creato i conflitti e/o disagi, con l'obiettivo di capire in quali ambiti devono crearsi i cambiamenti
- La scansione del tempo tra un incontro e l'altro è di importanza decisiva visto che il lavoro è mosso dall'intenzione di produrre un cambiamento
- Il consulente mira al cambiamento, ma il tipo di cambiamento e la sua direzione sono determinati dai desideri del cliente e vengono concordati con lui

Facilitare il superamento della crisi

- Solitamente non si esce da una crisi di transizione (eventi normativi/non normativi) in modo graduale: ad un certo punto, modificati i ruoli e raggiunto un nuovo equilibrio soddisfacente, si crea un cambiamento irreversibile accompagnato da una situazione di benessere (la situazione di cronicità richiede continue ricerche di equilibrio)
- In queste situazioni evolutive, diventa quindi importante normalizzare il vissuto, contestualizzarlo nel processo di crescita (ciclo di vita), universalizzare se opportuno, senza tralasciare gli aspetti unici di ogni singolo sistema

Elaborazione di eventi traumatici

- Il trauma è caratterizzato dal vissuto di un evento imprevedibile (malattia grave, parto prematuro, figlio disabile, catastrofe naturale, incidente, grave problema sul lavoro), inaspettato e accompagnato da emozioni di dolore, sofferenza, paura e talvolta angoscia.
- La sofferenza è legata all'isolamento fra emozioni e i contenuti di tipo cognitivo: l'evento traumatico rimane nella storia senza l'integrazione tra i due livelli e perciò contiene un dolore indicibile.
- Non è possibile eliminarli, ma li si può guardare evocando emozioni diverse e attribuendo altri significati fino al ridimensionamento nella propria vita

Aiutare nelle scelte

- Offrire alternative senza costrizioni è un'azione che apre gli orizzonti all'interno di un contesto che vive il principio di egualità e di co-costruzione.
- Esprimere un parere non è ancora un giudizio
 - *«Temo che tale via comporti troppi rischi...»*
 - *«in una situazione analoga penso che io agirei in altro modo...»*
 - *“Cosa succederebbe se...»*
 - *«Mi pare che ...»*
- Il consulente quindi facilita la presa di decisioni, amplia le possibilità, illustra alternative, pone domande, ascolta, condivide impressioni e guida in maniera rispettosa.

Migliorare la qualità di vita

- Spesso l'intervento di counseling avviene in situazioni evolutive che non comportano aspetti particolarmente problematici, ma che richiedono sostegno e accompagnamento. In tali situazioni, la partecipazione può essere arricchente.
- Molti di questi casi possono essere condotti in gruppo.
- Gli obiettivi riferiti al miglioramento della qualità di vita vengono spesso intesi come interventi preventivi.

Il percorso

Il primo incontro

- Costruire il legame tra utente e professionista
- Delineare un progetto di lavoro condiviso con un obiettivo positivo generico
- Creare speranza e fiducia nel cambiamento

Costruire il legame

- Un rapporto «umano» consente al cliente di portare se stesso e di avere fiducia nel percorso che ha intrapreso. In un processo in cui si lavora su emozioni, affetti e relazioni interpersonali non si possono ignorare le emozioni che circolano tra i partecipanti.
- La costruzione di un legame significativo e di vicinanza non avviene sempre nello stesso modo: è il contesto che lo determina.
- Il consulente è anch'esso innanzitutto una persona ed è soltanto portando la sua umanità che potrà fare uso di se stesso e co-costruire un contesto professionale e umano al contempo.

Delineare un progetto

- Le diverse domande non sono indirizzate ad ampliare la panoramica e ad avere quanta più informazione possibile, ma a capire il problema, il conflitto, il dolore o il trauma che in quel preciso momento ha portato le persone alla richiesta di aiuto.
- Con un atteggiamento di ascolto attivo, di curiosità il consulente co-costruisce insieme al cliente una storia che contiene aspetti positivi.
- Oltre a cogliere il cuore del problema, si definisce l'obiettivo del percorso in base all'emozione principale.

Creare fiducia nel cambiamento

- Spesso le persone giungono al primo incontro di counseling in uno stato di disagio conclamato, legato ai numerosi fallimenti nel tentativo di risolvere il loro problema.
- Queste persone non solo sono preoccupate, ma presentano una sensazione di impotenza e di frustrazione, se non addirittura di disperazione e di sfiducia nel poter essere aiutati.
- Definire un obiettivo in positivo, in cui il consulente crede autenticamente, crea speranza: c'è una meta e gli obiettivi hanno una direzione desiderata.

La chiusura del percorso

- La risposta a quando chiudere un percorso di counseling sta nell'utente.
- Ci sono situazioni in cui clienti interrompono improvvisamente senza chiari miglioramenti e senza preavviso non si presentano più. Può essere utile contattarli telefonicamente per sapere se è successo qualcosa, provando a capire le motivazioni dell'abbandono repentino, dando comunque un messaggio di fiducia nelle loro capacità, legittimare la loro scelta o valutare un eventuale bisogno di invio ad altro professionista.

L'incontro conclusivo permette al cliente di:

- Portarsi a casa una «valigia» piena di novità
- Avere maggior chiarezza sul processo di cambiamento voluto
- Individuare atteggiamenti, azioni o pattern comunicativi e relazionali da mantenere e da rinforzare
- Tracciare futuri scenari possibili e desiderabili
- Marcare una svolta irreversibile: una sorta di certificazione che attesta la fine o il raggiungimento della meta prefissata

