



## Counselling

Il counselling è una relazione d'aiuto rivolta a persone che attraversano momenti di difficoltà in ambito personale, sociale o familiare. La relazione d'aiuto è utile per affrontare piccole o grandi scelte in modo autonomo e soddisfacente oppure per vivere diversamente momenti di stress o relazioni difficili.

A volte ci si trova in situazioni difficili, in cui ci si sente soli oppure disorientati e grazie all'aiuto di un professionista si ha l'opportunità di poter fare chiarezza sulle proprie risorse ed affrontare le scelte in modo rinnovato.

Spesso si costruisce il proprio modello attraverso credenze familiari o sociali. Questa, pur essendo una modalità di adattamento sociale positiva che ci aiuta a vivere nel contesto in cui nasciamo, limita e vincola la nostra personalità in schemi più o meno rigidi. Noi crediamo di essere qualcuno, ma in realtà siamo il tutto in potenza. La riscoperta di nuovi modi di relazionarci agli eventi e alle persone diventa così una meravigliosa scoperta delle nostre capacità, una rivalutazione di noi stessi attraverso un agito consapevole.

Il counsellor, agendo da specchio, affiancherà la persona nella crescita personale senza giudizio, valorizzando la potenza della consapevolezza che ogni essere porta dentro di sé.

## Analisi Transazionale (A.T.)

L'Analisi transazionale è una teoria della personalità per promuovere la crescita e il cambiamento della persona. Il nome indica chiaramente qual'è l'oggetto principale di questa teoria: la transazione, ovvero lo "scambio" che si verifica tra due individui che comunicano (un dialogo è una transazione, così come, ad esempio, uno scambio di gesti di affetto).

L'A.T. è quindi anche una teoria della comunicazione e della relazione. Nella relazione che offre il Counsellor, gli strumenti dell'A.T. sono importanti per accogliere ed aiutare in modo significativo la persona che vive un disagio. Uno dei concetti fondamentali è il modello degli stati dell'Io (Genitore – Adulto – Bambino). Questo modello ci aiuta a capire come funzioniamo e come esprimiamo la nostra personalità in termini di comportamento.

Gli stati dell'Io sono uno strumento di osservazione e comprensione del dialogo interno e del modello relazionale che la persona attua nell'incontro con gli altri. Se io mi comporto, penso e sento in relazione a ciò che accade nel qui ed ora, utilizzando tutte le mie risorse da persona adulta, sono nello stato dell'Io Adulto. Talvolta però mi trovo ad agire, pensare o sentire come facevano i miei genitori o figure genitoriali a me vicine, in tal caso sono nello stato dell'Io Genitore. Altre volte posso tornare a comportamenti, pensieri ed emozioni di quand'ero piccolo ed allora si dice che sono nello stato dell'Io Bambino. Questi comportamenti, pensieri ed emozioni, danno vita al copione della persona e cioè a quello che viene definito da Berne, padre dell'Analisi Transazionale, un piano di vita che si basa su una decisione presa nell'infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli eventi successivi e che culmina in una scelta decisiva.

Per realizzare il nostro pieno potenziale di adulti è opportuno aggiornare quelle strategie che decidemmo di utilizzare da bambini per affrontare la vita. Quando scopriamo che queste strategie non funzionano più per noi, possiamo sostituirle con nuove strategie che funzionano.

Gli strumenti dell'A.T. di competenza del Counsellor sono intesi ad aiutare le persone sane che vivono un momentaneo disagio, a raggiungere l'autonomia attraverso la consapevolezza e la spontaneità.