

Il *counseling* è un'arelazione d'aiuto, il cui scopo è aiutare la persona ad aiutarsi, partendo dal presupposto che ognuno, in assenza di patologia, ha in sé le risorse necessarie per migliorare le proprie relazioni con sé stesso e con il mondo: aiutare significa creare le condizioni perché queste risorse possano emergere. Fare *Counseling* significa essere totalmente presenti ed esercitare un ascolto attivo della persona che in una determinata fase della propria vita decide di essere supportata per affrontare e superare uno stato di disagio e difficoltà.

Il *counseling* offre la possibilità di uno spazio protetto in cui accogliere i vissuti e agevolare la riscoperta delle proprie capacità, dei propri valori e degli obiettivi che si vogliono raggiungere.

È una occasione per fermarsi, prendere contatto con se stessi ed esplorare il proprio mondo interiore per ritrovarsi, per conoscersi meglio e portarsi nella vita con maggiore chiarezza ed efficacia.

Il **Counseling Psicosintetico** attinge dagli insegnamenti dello Psichiatra Assagioli le mappe, le leggi e le tecniche per "aiutare ad aiutarsi" e nel motto del "Conosci-Possiedi e Trasforma te stesso" individua la strada che conduce alla propria psicosintesi e cioè all'autorealizzazione.

Conoscere se stessi è un viaggio che inizia la capacità di osservare le varie forze e i vari elementi del nostro "Animo Molteplice", di prendere consapevolezza e vedere come ci comportiamo in maniera diversa a seconda delle circostanze e delle relazioni che viviamo fino a percepire un palcoscenico dentro noi in cui varie parti sembrano agire e voler affermare le loro ragioni, parti di sé e ruoli che in psicosintesi vengono denominate "subpersonalità".

Nella mappa a stella di Assagioli è l' "Io -centro di autocoscienza- che attraverso la Volontà attiva questa fase di osservazione e conoscenza e che successivamente coordinerà le varie funzioni psichiche per una migliore espressione di sé.

La fase del "possedersi" implica quindi la scoperta dell' esistenza di un proprio Centro e di una Volontà che saranno gli strumenti principali con i quali ci si auto-governa.

Infine il "Trasforma te stesso": la fase conclusiva dove tutto il percorso svolto viene utilizzato per convogliare le migliori energie in un agire

"Indipendentemente dalla motivazione, le persone scelgono il counseling perché vogliono diventare soddisfatte. Sembra che gli esseri umani posseggano un nascosto senso delle loro potenzialità che li richiama verso il benessere, un bisogno primario di assumersi la responsabilità della propria vita e di sperimentarla utilmente. Sono spinte potenti e motivanti, che possono allargare la situazione del counseling e aggiungere una motivazione positiva.

Il counseling psicosintetico ritiene questi principi fondamentali e cerca di evocare una consapevole coscienza." (Diana Whitmore)

La scelta del counseling può essere determinata da situazioni ben precise e contingenti oppure confuse e nebulose: in qualsiasi caso, un evento percepito come un ostacolo all'esserci, un essere nel mondo, un essere insieme agli altri uomini ed essere occupati attivamente e gioiosamente dai compiti particolari della vita.

Compito del counselor psicosintetico è considerare il problema del cliente come facente parte del cammino della persona verso l'integrazione.

"Assagioli affermava che lo scopo della psicosintesi è di aiutare a integrare, a sintetizzare, i molteplici aspetti della personalità individuale intorno a un centro personale (Io o sé) e, successivamente effettuare una grande sintesi tra l'Io e il Sé transpersonale". (D. Whitmore)

Le istanze che si presentano e generano confusione possono provenire anche "dall'alto", Assagioli si rese conto che le persone reprimono anche gli impulsi elevati come l'intuizione, l'altruismo, l'ispirazione creativa, l'amore e la gioia.

"I problemi non sono semplici eventi da eliminare, ma piuttosto indici di una nascosta spinta all'integrazione. Quando il counselor collabora con l'inevitabile, considerando il problema del cliente come un momento di crescita, ciò rivoluziona il contesto del counseling." (D. Whitmore)

Non si tratta, allora, di procedere verso il ritorno alla condizione precedente la crisi, il cammino proposto dal counseling psicosintetico è riconoscere il momento di crescita per dare un senso evolutivo alla sofferenza dell'individuo.

Il counselor psicosintetico guarda il suo cliente attraverso occhiali bifocali: la visione che gli si presenta è quella di un cliente che ha una personalità non completamente integrata e sofferente ma che, contemporaneamente, è un Sé che ha uno scopo nella vita e sta percorrendo un cammino di sviluppo. Il cliente è ben più del suo problema.

Il counselor psicosintetista accompagna il cliente a scoprire o a ricontattare l'esperienza di quel centro immutabile da cui gli eventi possono essere osservati con reale lucidità.

“Rinforzare adeguatamente l’Il counselor psicosintetista si propone come accompagnatore in un viaggio che già conosce, un viaggio sperimentato su di sé .

Questo non significa che il counselor conosca i contenuti del viaggio: essi sono sempre diversi perché acquistano una diversa risonanza a seconda dell'esistenza (il cliente) nei quali si presentano.

Accompagnare significa avere fiducia nelle risorse del cliente e creare un'atmosfera di amore e accoglienza che permetterà l'instaurarsi di una relazione veramente umana.

Pertanto il counselling psicosintetico è prima di tutto l'instaurarsi di una relazione intersoggettiva tra una persona – o una coppia o un gruppo di persone – che si trova in una situazione esistenziale problematica o conflittuale o critica ed un'altra persona ritenuta competente e capace di aiutare a orientare e/o risolvere il problema o conflitto o crisi individuale (o di coppia o di gruppo).

Possiamo chiamarlo un incontro umano tra due soggetti, di cui uno (individuo o coppia o gruppo) sente di trovarsi in una situazione esistenziale di difficoltà – problema o situazione conflittuale o di crisi – e cerca di esporla ad un altro soggetto, che lo ascolta in modo attento, consapevole e partecipe e cerca di aiutarlo ad individuare, impostare correttamente, orientare e risolvere il suo problema o conflitto o crisi.

Scopo del counselling psicosintetico

Lo scopo del counselling psicosintetico è quello di affrontare una specifica situazione esistenziale di difficoltà e disagio, favorendo lo sviluppo ed utilizzazione delle risorse interiori e potenzialità del cliente, al fine della attuazione da parte del cliente di un adeguato atteggiamento di fronte alla sua situazione, che può essere, a seconda dei casi, di trasformazione (azione trasformativa e di soluzione) oppure di accettazione di un limite, utilizzando comunque in entrambi i casi la situazione di disagio esistenziale come un'opportunità per favorire un processo di crescita e maturazione del soggetto-cliente.

Così avremo, a seconda dei casi:

– soluzione del problema

- Individuazione, definizione (o ri-definizione) e inquadramento del problema (o situazione di conflitto o di crisi);

soluzione del problema

- Individuazione, definizione (o ri-definizione) e inquadramento del problema (o situazione di conflitto o di crisi);
- Individuazione della soluzione del problema;
- Eliminazione degli ostacoli alla soluzione del problema;
- Soluzione del problema;
- Crescita e maturazione.

– accettazione del limite

- Individuazione, definizione (o ri-definizione) e inquadramento della situazione esistenziale di difficoltà e/o disagio;
- Sostegno e condivisione della situazione di difficoltà e disagio;
- Individuazione del limite dell'intervento;

- Accettazione del limite;
- Crescita e maturazione.

I fondamenti del counselling psicosintetico

I fondamenti ed i principi e le finalità su cui si basa il counseling psicosintetico sono:

- Incontro umano (comunicazione, dialogo, colloquio);
- Co-operazione cosciente e volontaria tra il soggetto con problema (o in situazione conflittuale o critica) e il soggetto counsellor;
- Possibilità del cambiamento;
- Partecipazione e disponibilità al cambiamento.