Nel precedente articolo si è visto come grazie al counselling la persona viene aiutata a gestire al meglio le proprie difficoltà, sviluppando le potenzialità e le risorse. Il counsellor è il professionista che possiede le abilità necessarie per realizzare questi obiettivi.

In sintesi quindi il counselling serve ed aiuta a risolvere le difficoltà, sviluppare le potenzialità, realizzare i propri obiettivi, affrontare in maniera diversa i momenti di disagio, relazionarsi meglio con l’altro.

Il counsellor è un esperto nelle tecniche relazionali e conosce gli strumenti per aiutare le persone a superare le difficoltà che le amareggiano in un dato momento critico della loro vita.

Normalmente possediamo le capacità per risolvere da soli la maggior parte dei problemi, ma alcuni ostacoli ci colpiscono in modo particolare, magari perché vanno a toccare gli aspetti profondi del nostro carattere.

Uscirne è complicato, spesso perché ripetiamo un modello acquisito, o perché da soli risulta difficile vedere da una prospettiva diversa la situazione che grava su noi stessi.

In questi casi il counsellor comunque non ha una soluzione già pronta e codificata per il cliente, in quanto la cosa che più gli sta a cuore è aiutarlo a risolvere i suoi problemi salvaguardando la sua individualità e personalità.

L’obiettivo del counsellor nella relazione con il cliente è soprattutto togliere i blocchi e le difficoltà che assillano il cliente stesso, in modo che possa ricontattare le proprie potenzialità ed utilizzarle pienamente per realizzare la propria vita.

Per fare in modo che questo avvenga è fondamentale che il counsellor confidi profondamente nelle capacità del cliente, e nelle sue abilità di riuscire con strumenti nuovi a risolvere le situazioni difficili.

In nessun modo il counsellor riuscirà ad aiutare il cliente se non crederà veramente nelle sue capacità, risorse, e possibilità di riuscita.

Questo perché il più profondo conoscitore di sé è il cliente stesso, nonostante abbia bisogno in una certa fase della sua vita di un aiuto ad orientarsi in ciò che non comprende o che non gli è chiaro.

Grazie alle sue conoscenze professionali il counsellor aiuta il cliente a fare chiarezza nei suoi problemi, e lo stimola a trovare la soluzione giusta.

Per questo è estremamente importante conoscere gli aspetti della personalità del cliente da lui stesso evidenziati nel corso degli incontri, riguardanti la sua vita, la sua esperienza, la sua visione del mondo e del problema.

Questo significa comprendere i suoi punti di riferimento ed i suoi schemi mentali, per "conoscere il mondo dell'altro".

Nella terapia prima di tutto il counsellor porrà l'attenzione sui comportamenti funzionali ed efficaci del cliente, sulle strategie che già inconsapevolmente usa per la gestione utile della sua vita, e lo aiuterà quindi ad incrementarle ed a farne uso.

Inoltre lo stimolerà ad aggiustare il tiro per eliminare le strategie non funzionali o per acquisirne di nuove, in modo da far fronte nel modo migliore alle esigenze della vita.

Tutto ciò all'interno di una relazione empatica e collaborativa con il cliente stesso.

Anna Gorrieri* e Daniela Pascali *Mediatore familiare e counsellor - ** Counsellor**