

IL COUNSELLING

Il counselling è un intervento di aiuto basato su un processo di ascolto e comunicazione empatica che offre supporto alla persona partendo da un principio fondamentale: ognuno di noi possiede dentro di sé le risorse necessarie per far fronte alle proprie difficoltà.

Il counselling non è una terapia bensì un percorso il cui obiettivo è aiutare la persona ad accedere al proprio potenziale e a svilupparlo al fine di poter meglio affrontare i disagi quotidiani, imparando a riconoscere i propri punti di forza e di debolezza ed agendo per un miglioramento della qualità della vita. Il counsellor, infatti, interviene laddove è presente una problematica che ostacola l'emergere delle potenzialità presenti nell'individuo.

Grazie all'ascolto attento e qualificato offerto dal counsellor, l'individuo può riuscire a comprendere ed affrontare i propri problemi con maggiore consapevolezza, superando i disagi che impediscono di vivere pienamente e liberamente.

Può capitare a chiunque di attraversare un periodo difficile, di non riuscire a superare una situazione problematica o di dover affrontare un evento doloroso. Talvolta in queste circostanze arriviamo al punto di pensare di non essere in grado di gestire le difficoltà che la vita ci presenta.

Completamente immersi nel problema che stiamo vivendo non riusciamo a scorgere le grandi potenzialità che possediamo e che aspettano solo di esser "tirate fuori".

Il counsellor è un professionista che offre un momento di ascolto empatico e privo di pregiudizi nel quale l'individuo può sentirsi libero di esplorare le proprie difficoltà attuali fino a che non sarà in grado egli stesso di gestire il problema valorizzando le proprie risorse interne.

Il counselling affronta principalmente problemi personali concreti, emotivamente significativi, ma non patologici, e può essere molto utile come supporto in alcune situazioni quali:

- un momento di crisi in ambito personale o familiare;
- la scoperta di una malattia, propria o di un proprio caro;
- un momento di cambiamento nella propria vita e la relativa gestione di tutti gli aspetti ad esso connessi, da quelli emotivi a quelli pratici;
- il miglioramento della comunicazione nei rapporti interpersonali;
- l'esigenza di prendere decisioni importanti;
- il desiderio di migliorare la conoscenza di sé e l'autoconsapevolezza rafforzando l'autostima.

L'attività di counselling si realizza attraverso un percorso personalizzato che consiste in un numero limitato di colloqui della durata di 60 minuti a cadenza settimanale o quindicinale.

L'intervento del counsellor è regolato da norme etiche e deontologiche per la tutela della dignità e della riservatezza della persona e per il rispetto dei limiti e della relazione di counselling.

La dott.ssa Valeria Carcò è Counsellor a mediazione corporea, socio della Società Italiana di Analisi Bioenergetici (SIAB) e del Coordinamento Nazionale Counsellor Professionisti (CNCP).

CLASSI DI ESERCIZI BIOENERGETICI

Le classi di esercizi bioenergetici sono state messe a punto negli anni 60 da Alexander Lowen, medico e psicoanalista americano, padre dell'analisi bioenergetica.

L'idea che sta alla base del lavoro bioenergetico è che ciò che succede nella mente si riflette nel corpo e così lavorando sui blocchi del corpo si può di fatto intervenire anche sui blocchi della mente

Lo stress della vita quotidiana genera sempre tensioni e contrazioni che possono essere temporanee oppure divenire delle vere e proprie contratture croniche. Tali tensioni disturbano non solo la salute fisica ma anche quella emotiva, abbassando il nostro livello di energia, mettendo a rischio il nostro benessere ed impedendoci, di fatto, di vivere pienamente.

Gli esercizi bioenergetici costituiscono la via maestra per entrare in connessione col nostro corpo, ridurre le tensioni ed aumentare la consapevolezza di sé: entrare in contatto profondo con il proprio corpo aiuta a sentirsi più vivi ed accresce la capacità di provare piacere.

Lo scopo degli esercizi bioenergetici è aiutare la persona a conoscere realmente il proprio corpo, percepirne le tensioni e favorire lo scioglimento dei blocchi che impediscono la piena realizzazione dell'essere umano.

Le classi di esercizi bioenergetici vogliono essere uno spazio settimanale dedicato al contatto e all'ascolto delle proprie sensazioni, nonché un momento per concedersi il piacere di dare attenzione esclusivamente a se stessi risolvendo mano a mano i propri problemi emotivi e realizzando in maniera più ampia il proprio potenziale per provare piacere e gioia di vivere. Durante le classi, attraverso l'esecuzione di semplici esercizi, ciascuno è incoraggiato a sperimentare ed assecondare le emozioni, consentendo al proprio corpo di *tornare in vita*.

Tra i benefici derivanti dal frequentare le classi di esercizi bioenergetici:

- Combattere lo stress e diminuire le somatizzazioni
- Approfondire la respirazione ed innalzare il livello energetico del corpo
- Sviluppare una maggiore conoscenza di sé e migliorare la fiducia in se stessi
- Migliorare la padronanza di sé nel mondo
- Migliorare l'equilibrio tra corpo, mente ed emozioni

Le classi di esercizi bioenergetici hanno una durata di circa un'ora e un quarto, a cadenza settimanale. E' consigliato un abbigliamento comodo. Si lavora senza scarpe.