



Anche a Bologna, il counseling ci aiuta a gestire al meglio la nostra vita

Descrizione

Fin da quando siamo bambini, in famiglia e a scuola ci insegnano le buone maniere, l'educazione, il rispetto verso gli altri e tutta una serie di nozioni tecniche che fanno parte della nostra cultura e che vengono ritenute indispensabili. Ma poche volte, il processo educativo si concentra su un aspetto fondamentale: **come essere felici**, o almeno sereni. Quali sono e come assimilare quei meccanismi mentali che ci consentano di migliorare la qualità della nostra vita e il rapporto con gli altri?

Il saper vivere in comunità, probabilmente, è una delle gravi problematiche della nostra epoca e ha come conseguenze il disagio e la depressione che è sempre più una malattia sociale. In alcuni casi degenera anche in violenza come frutto di un dissidio con gli altri che esprime, innanzitutto, un contrasto con se stessi.

Ecco allora che, negli ultimi anni, tale materia è diventata oggetto – oltre che di psicologi e psicoterapeuti – di figure e di aziende che hanno proprio l'obiettivo di aiutarci a **migliorare la qualità della nostra vita**, facendoci individuare i nostri punti di forza e di debolezza, aiutandoci a guardare noi e gli altri da un altro punto di vista e a tenere conto delle proprie esigenze accanto a quelle degli altri.

Senza insegnare la presunzione e l'egoismo ma l'autodeterminazione, i [professionisti di counseling](#) offrono uno **spazio di ascolto e di riflessione** affinché ciascuno, autonomamente, possa esplorare le difficoltà relative a processi evolutivi, a fasi di transizione e stati di crisi e **rinforzare capacità di scelta o di cambiamento**.

Il *counseling* non è una terapia psicologica ma ha una sfera di applicazione molto ampia, tanto nelle metodologie utilizzate quanto nel target a cui si rivolge che può riguardare singole persone, famiglie, ambiti scolastici, associativi e aziendali.

La forza di questa disciplina è quella di non impartire nozioni e non affrontare problemi specifici ma far nascere e sviluppare le potenzialità del cliente, promuovendone atteggiamenti attivi, propositivi e stimolando le capacità di scelta. Il *counselor*, inoltre, è disponibile ad ascoltare e sostenere la

persona per aiutarlo in un momento di difficoltà.

Si tratta di un approccio molto interessante perché tutti sappiamo che non sempre sono i beni materiali a renderci felici. Sicuramente gli agi, un buon lavoro e una buona salute sono importanti ma se non sappiamo apprezzarli, anch'essi si rivelano insufficienti. Avere un atteggiamento proattivo, ottimista, volitivo, e che non ci mette continuamente in ginocchio, consente di risolvere i conflitti e di superare anche le difficoltà più grandi. La nostra mente possiede, in sostanza, la forza e la determinazione per raggiungere l'equilibrio e la serenità.

Volendo banalizzare il tutto e facendo riferimento ad un vecchio proverbio, il counseling non fornisce il pesce già pronto ma ci insegna come pescarlo! Una volta assunto l'atteggiamento giusto, nei confronti di se stessi e degli altri ogni relazione ne trarrà benefici, tanto a livello personale che lavorativo.

In tutte le città italiane ormai esistono professionisti di questo settore e non sarà difficile individuare un [counseling professionale e certificato a Bologna](#). Sarà possibile, quindi, intraprendere un percorso di maturazione e responsabilizzazione che, se condotto sotto la guida di esperti operatori, potrà farci scoprire un futuro diverso. Solo una cosa dobbiamo tenere ben presente e cioè che il *counselor* non potrà risolvere i nostri problemi o dare consigli, ma il lavoro principale dobbiamo farlo su noi stessi per il dare il meglio che abbiamo dentro.

Data di creazione

2018/03/28

Autore

redazione