

## Studio di counseling a Massagno per trasformare le crisi in opportunità

Situazioni di crisi prevedibili (come i figli che lasciano la casa dei genitori, il pensionamento, le difficoltà coniugali, la «crisi della mezza età») ed anche imprevedibili (separazioni, divorzi, malattie, infortuni, disoccupazione, ecc.) toccano più o meno tutti noi. Ed anche senza una crisi evidente, può esserci una insoddisfazione riguardo un ambito particolare della vita, privata o lavorativa. Quale conseguenza, ognuno ha un proprio modo di affrontare i problemi. Per esempio c'è chi se la vuole cavare assolutamente da solo, chi cerca di sfuggire alle situazioni dolorose con l'iperattività, chi afferma di non avere nessun problema oppure ancora chi ottiene sostegno da amici, parenti o altri. Alcuni intraprendono una terapia. C'è però un'ulteriore possibilità: il counseling, un approccio diverso ai problemi offerto dall'esperta Maria Teresa Paladino (**nella foto**), con studio in via San Gottardo 61 a Massagno (tel. 091 994 39 41).

A differenza della psicoterapia, il counseling non ha per scopo il cambiamento della personalità, ma offre supporto qualificato ai clienti affinché scopriano loro stessi i percorsi migliori per condurre una vita più soddisfacente, come individui e come membri della società.

Aiutare gli altri ad aiutarsi: l'arte della vicinanza e della capacità di supporto nel risolvere situazioni di disagio e di difficoltà di relazione o comunicazione, questo è il counseling, una professione da decenni ampiamente diffusa nei Paesi anglosassoni e affermatasi di seguito in un crescente numero di paesi europei. Il counseling è un intervento di tipo formativo, esplicativo e di sostegno, mirato a migliorare l'autostima del cliente, a sviluppare la sua capacità di creare relazioni costruttive e a liberare potenzialità positive. Counseling significa anche mutare la visione fatalistica della realtà in una visione più oggettiva in cui l'individuo può trasformare se stesso e la sua vita per trovare soluzioni più adatte alla sua specifica natura. Crescita personale vuol dire quindi allargare gli orizzonti interiori, conoscersi meglio.

Figura di «mediatore» e di «facilitatore», il counselor supporta il cliente nel suo processo di sviluppo delle capacità di gestione di situazioni conflittuali e di cri-



si. Infatti, tramite il suo specifico ruolo, il counselor aiuta il cliente a definire correttamente il proprio problema e, stimolandolo ad un cambiamento di prospettiva, favorisce la ricerca di possibili soluzioni. Il cliente durante gli incontri può parlare in confidenza e riservatezza, sentirsi ascoltato e rispettato all'interno di un rapporto paritario. Vi è anche il counseling in ambito aziendale, che si occupa dello sviluppo di competenze manageriali come per esempio lo stile di leadership, le capacità di gestione dei collaboratori, le capacità negoziali. In questo senso il counseling diviene coaching, essendo focalizzato sul raggiungimento di competenze richieste dal contesto lavorativo.

## Primato da Cagliari all'Ottica



Non sappiamo, anche perché non conosciamo documentazione al riguardo; comunque le campanelle che ornano le vetrine dell'Ottica Vicari SA sono proprio tante. Grazie al lavoro del personale ottico (che non ha comunque trascurato il proprio lavoro altamente specialistico), ma ha rinunciato a qualche pic-

ci  
ni  
dc  
ci  
sc  
ta  
nc  
ni  
ri  
se