

## **Il Counseling Olistico e il qui e ora**

Il counselor olistico non attenziona in modo particolare l'esperienza passata e non ascolta per troppo tempo il problema condiviso dal cliente, perchè semmai utilizza questi temi come gancio nel qui e ora per sviluppare delle risorse al positivo e per far leva sulle potenzialità della persona, al fine di rafforzarle e amplificarle. **Il Counselor Olistico guarda al presente e al "bicchiere mezzo pieno"**, perchè non è uno psicoanalista. **L'approccio è pragmatico: stimola il problem-solving strategico e l'autoconsapevolezza del momento presente senza indagare troppo sul passato e senza fossilizzarsi sul dialogo relativo al problema.** Semmai si indirizza il Cliente a guardarsi dentro per operare un miglioramento generale della qualità di vita, del benessere psicofisico globale e della salute.

Solitamente si nota fin da subito un rafforzamento dell'autostima e si affina la capacità del sentire e dare un nome a ciò che ci accade (corpo, emozioni). Nel counseling olistico, in modo particolare, si valorizza la volontà e l'evoluzione della coscienza, analizzando i valori come bussola di orientamento e i bisogni che fanno da sfondo, per costruire un più coerente progetto di vita; si attenziona la modalità relazionale che il cliente mette in campo e si osservano le caratteristiche prototipiche della relazione vissuta insieme, in questo caso all'interno del setting consulenziale come palestra di vita, con la possibilità di auto-osservarsi e di ricevere feedback utili all'autoregolazione, **in un ambiente protetto, riservato e creativo, favorendo la consapevolezza del sentire e la possibilità di provare a pensare, esprimersi ed agire secondo modalità diverse.**

**L'azione resta un aspetto fondamentale per evidenziare un reale cambiamento personale, in una ottica che considera la consapevolezza in senso integrale:** non semplicemente un modo diverso di pensare e ragionare ma semmai un fuoco, una condizione di apice emotivo, che viene vissuta in modo completo, operando nuovi comportamenti nel proprio spazio e contesto di vita. Cioè, il counseling porta alla rottura delle precedenti modalità, come trasformazione creativa. **Il cambiamento è contemporaneamente su tutti i livelli, perchè è OLISTICO: del sentire, dell'essere, dell'agire e implica la possibilità di accettare quello che è, e quello che è stato e di accettarsi e perdonarsi, per proseguire il cammino. Di perdonarsi e di darsi il permesso di cambiare, con coraggio e responsabilità.**

**Il setting** è un ambiente riservato e protetto e il counselor fa da specchio e da allenatore, così da sostenere e amplificare i processi di auto-osservazione e percezione di sé, nell'esperienza cognitiva, emotiva, energetica, relazionale e corporea, **senza giudizio e senza interpretazione. Ciò innesca l'Osservatore Interiore e la Dimensione Creativa come soluzione ai problemi e come risorsa vitale e innovativa. Ne consegue un senso di liberazione e di maggiore serenità e armonia.**

Il Counselor Olistico in questo contesto, mantenendosi entro le regole del proprio **Codice etico**, si fa strumento e utilizza la propria esperienza, il proprio sentire, l'intuizione, la creatività e i metodi olistici di cui ha esperienza, **suggerendo NUOVE MODALITA' DI OSSERVAZIONE E DI AZIONE NEL MONDO.** Indico qui alcuni aspetti del **mio Codice Etico e Deontologico**, che sottolinea l'importanza del "rispetto della dignità, il diritto alla riservatezza, all'autodeterminazione ed all'autonomia di coloro che si avvalgono delle mie prestazioni; ne rispetto opinioni e credenze, astenendomi dall'imporre il mio sistema di valori; non opero discriminazioni in base a religione, etnia, nazionalità, estrazione sociale, stato socio-economico, sesso di appartenenza, orientamento sessuale, disabilità".

**Il programma è specifico per ogni cliente.** Le sessioni durano 2 ore, sia individualmente, che in gruppo e comprendono la cornice del dialogo e l'uso pratico di tecniche e metodologie olistiche. Come Counselor, mi piace svolgere il mio ruolo nel minor tempo possibile, per assicurare i benefici richiesti e i risultati desiderati, entro percorsi brevi, già definiti in partenza nel contratto tra Counselor e Cliente.

Certamente, qualora il cliente necessitasse in parallelo alla mia consulenza -o in sostituzione ad essa- di altri pareri professionali o di interventi di carattere medico o clinico-diagnostico, sarà mio dovere esporre con sollecitudine questa necessità. Il Counselor Olistico non è un terapeuta, non è uno psicologo e non fa diagnosi clinico-medica e quindi non cura malattie fisiche o psichiche; non prescrive medicinali o rimedi, quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale o la psicologia o la psicoterapia o, in generale, con professionisti di ambito clinico; anzi, collabora volentieri con la medicina ufficiale, la sostiene e la integra in modo complementare con tecniche olistiche integrali, al fine di potenziare il benessere globale della persona e la sua chiarezza esistenziale.