

## Il principio di autorealizzazione esistenziale

Quello dell'**autorealizzazione** è un vero e proprio bisogno, non una semplice aspirazione: **"ciò che uno può essere, deve esserlo"** (Maslow, 1973), con la giusta energia motivazionale.

"Compito del counselor è quello di aiutare il cliente ad accettare di buon grado la responsabilità sociale, **dargli il coraggio che lo libera dalla coazione a ripetere e dal senso di inferiorità, aiutandolo a orientare i suoi sforzi verso scopi socialmente costruttivi** (May, 1991), **poiché quello di cui ognuno di noi ha bisogno per vivere serenamente è già dentro di noi e richiede solo di poter essere espresso.**

Ovviamente un bravo consulente del Benessere Integrale deve tener conto di **tutte le variabili** che gravitano intorno al cliente: il contesto socio-economico, ambientale, educativo, familiare e sociale. Ovvero, **si lavora per far emergere la consapevolezza e sul potenziale presente nella persona e non ancora emerso e sulla sua auto-responsabilità nel gestire la vita.** Ciò non va confuso superficialmente con una visione irrealistica e totalmente idealistica del libero arbitrio, poiché **ogni obiettivo deve essere scelto in modo realistico. Possiamo essere solo "acrobati del possibile".**

**Questo approccio alla consulenza, in particolare, richiede conoscenze e competenze multidisciplinari** e non appartiene ad una visione medicalizzata della società, che concepisce la relazione d'aiuto esclusivamente come strumento per combattere il malessere (ottica clinico-medica) e non sposa nemmeno una visione esclusivamente spiritualistica, che considera il malessere come Male oscuro contrapposto al Bene.

**Come consulente del benessere, mi interessa capire nel più breve tempo possibile cosa aiuta in positivo e in modo pratico il mio cliente a vivere una vita più viva e autentica e più felice per lui: più soddisfacente.** Mi interessa comprendere quelli che sono i suoi principi, i suoi presupposti filosofici, il suo tipo di approccio alla vita e la sua gestione e organizzazione generale, **nell'ottica della promozione ed espressione di una sempre maggiore qualità della vita,** e non secondo concetti di cura del disagio. E non secondo una dimensione clinico-psicologica o clinico-medica.

La consulenza viene intesa in questa accezione: come **un orientamento (valori, bisogni, obiettivi) per il miglioramento delle competenze personali e per il potenziamento delle proprie abilità e risorse, chiarendo a se stessi le proprie aspettative**. Quindi, in tal senso, il counselling tradizionale, ovvero psicologico, non c'entra nulla.

In questa accezione nuova e multidisciplinare la consulenza individuale del Benessere Integrato (che richiede responsabilità, coscienza, cultura sempre aggiornata, competenza ed esperienza) è un'attività il cui obiettivo è **il miglioramento della qualità e dello stile di vita globale del cliente, in senso olistico integrato: sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione, di efficienza, efficacia e performance**, attraverso metodologie olistiche e in uno spazio di ascolto attento alle caratteristiche peculiari del soggetto e del suo ambiente e contesto di vita, **secondo un'ottica ecologica**.