

## IL COUNSELING OLISTICO

Il Counseling è nato con il proposito di rispondere a un disagio di tipo esistenziale e relazionale. Non si rivolge a soggetti con patologia psichica o psichiatrica, se non in azione congiunta e sotto supervisione di un professionista esperto, per esempio di uno psichiatra. Il Counseling ha una funzione educativa: si propone di attivare le risorse interiori del cliente al fine di fargli superare le proprie difficoltà tramite la presa di coscienza delle proprie potenzialità e di trovare nuove possibilità e soluzioni. Il Counselor accompagna il cliente in questo percorso di crescita e di consapevolezza, lo incoraggia ad assumersi la responsabilità delle proprie scelte attraverso una relazione positiva, paritaria, empatica, basata sull'accettazione incondizionata dei vissuti del cliente e sul non-giudizio. Essendo un processo di crescita che mira a sviluppare le potenzialità e le capacità relazionali della persona, il Counseling non ha un settore specifico di attività, ma varie aree di applicazione: socio-sanitario, aziendale, scolastico, spirituale, religioso.

Il fine ultimo del Counseling è la ricerca dell'equilibrio della personalità e dell'elevare il benessere delle persone. Partendo da questo presupposto vediamo che negli ultimi anni si sta diffondendo un nuovo modello di essere umano improntato su una visione olistica, visto come unità psico-fisica in cui la sincronizzazione ed armonizzazione delle varie componenti: fisica, emozionale, mentale può portare ad un elevato stato di benessere.

La diffusione delle discipline del benessere orientali come Yoga, Tai Chi, Shiatzu, medicina Ayurvedica e altre, che provengono da culture portatrici di questa visione globale dell'essere umano il cui fine ultimo è l'integrazione del sistema mente-corpo, e l'armonia dell'individuo con l'ambiente ed il cosmo, ha contribuito in parte alla diffusione di questo nuovo modello di umanità e di sviluppo che ha trovato terreno fertile in una sensibilità crescente da parte delle persone per uno stile di vita più armonico: dall'interesse verso le medicine naturali, all'alimentazione biologica, alla consapevolezza dell'importanza dell'ambiente.

Un'altra conferma a questo modello di unità psico-fisica dell'essere umano viene dalla scienza: gli studi e le ricerche scientifiche degli ultimi anni nei campi della medicina e delle neuroscienze hanno evidenziato la stretta correlazione fra funzioni mentali e fisiche e di come queste si influenzino reciprocamente. E' un dato scientifico acquisito che un livello elevato di stress provoca un abbassamento delle difese immunitarie. Gli studi sulle malattie gravi hanno dimostrato che i malati con un atteggiamento positivo e la convinzione di guarire, avessero maggiori miglioramenti del proprio stato di salute e rispondessero in maniera più efficace alle terapie.

L'incontro fra le antiche tradizioni spirituali orientali e la scienza moderna sta producendo dei risultati molto interessanti. Attraverso sofisticati strumenti per rilevare le onde cerebrali in varie zone del cervello gli scienziati stanno avendo la conferma dell'efficacia della meditazione: l'osservazione di monaci buddhisti tibetani in profonda meditazione, ha evidenziato l'attivazione di certe aree del cervello, onde cerebrali e una maggior produzione di sostanze biochimiche legate al piacere e al benessere.

Il Counseling Olistico ha integrato e si serve di tutti quegli strumenti derivati o mediati dall'incontro con le discipline del benessere, introducendo nel setting anche tecniche di meditazione, massaggio, e una maggior attenzione all'alimentazione e al proprio stile di vita. A differenza del Counseling tradizionale in cui la seduta si svolge sotto forma di colloquio, e il counselor si serve dell'ascolto attivo e dell'empatia per suscitare ed attivare le risorse personali del cliente per la risoluzione del problema, nel Counseling Olistico si interviene più direttamente sulla persona utilizzando, per esempio tecniche per risvegliare la consapevolezza corporea come il massaggio o certe posizioni yoga, o stimolando i sensi con altri interventi tipo aromaterapia, o riequilibrando le energie con il Reiki, utilizzando l'immaginazione, il sogno guidato, vari tipi di meditazione per aumentare la capacità introspettiva, la consapevolezza e la presenza mentale.

Il Counseling Olistico ha la visione di un modello globale dell'essere umano per stimolare l'integrazione, l'armonizzazione e lo sviluppo dei diversi livelli del potenziale umano: unità, apertura mentale, comprensione, sensibilità, empatia e responsabilità.

Dott. Eugenio Bacchini  
Professional Counselor, Pedagogista  
[info@counselingolistico.it](mailto:info@counselingolistico.it)