

Il counselor, attraverso l'ascolto e specifiche tecniche di colloquio, aiuta a ritrovare le proprie energie interiori per ripartire. Ad ognuno di noi può capitare di attraversare momenti difficili e confusi in cui capiamo di avere bisogno di un sostegno più efficace; in tal senso il counseling ti guida a scegliere senza scegliere al posto tuo. Il percorso di counseling è quindi per definizione legato ad un obiettivo di cambiamento specifico e può essere un sostegno per tutti coloro che hanno delle difficoltà non invalidanti. Le tecniche di problem solving strategico sono quindi applicabili a diverse dimensioni della vita: problemi personali, vita professionale e relazioni familiari o di coppia.

Il counseling si concentra su come le persone percepiscono le proprie difficoltà, come vi reagiscono e su quali tentativi fallimentari hanno adottato per soluzione. Porta di conseguenza l'interlocutore a visualizzare nuove prospettive e lo rende responsabile delle proprie scelte.

In conclusione questa terapia breve strategica è un mezzo che accompagna le persone a cambiare modo di comunicare e di sentire gli eventi. Invita a gestire al meglio le proprie emozioni più profonde in modo da poter modificare atteggiamenti ridondanti e disfunzionali reiterati nel tempo.