

Il Centro LeAli, inaugurato il 1° aprile 2014, è ubicato in Viale Officina 8, in prossimità della Stazione FFS di Bellinzona. Il nome è un suggestivo richiamo sia al sollievo recato da un ascolto non giudicante, sia alla qualità di chi, essendo leale, si mantiene fedele alla parola data. Aperto originariamente da tre counsellor, il Centro si avvale oggi della presenza di sei professioniste che hanno fatto del motto *È bello condividere* il loro segno distintivo. Informazioni: 076 616 69 66, counselling.leali@gmail.com.



Il Centro LeAli

Un nuovo servizio di *counselling* a Bellinzona

► In un mondo sempre più complesso ed esigente può capitare, a volte, di sentirsi a disagio, schiacciati da una sensazione d'impotenza, apparentemente incapaci di trovare una via di uscita, confusi e soli dinanzi a un'importante decisione. Per sopperire a questo bisogno negli anni Cinquanta fu concepita l'idea di una relazione d'aiuto fondata sull'ascolto empatico e l'attenzione partecipativa. Ne furono pionieri gli psicologi americani Carl Rogers e Rollo May, che le diedero il nome di *counselling*, termine derivato dal latino *consulo-ère*, consolare, avere cura, venire in aiuto. Introdotta in Gran Bretagna negli anni Settanta, la pratica si diffuse in seguito negli altri Paesi europei. Oggi in Ticino vi sono alcune scuole, come l'Istituto di Formazione per la Comunicazione Specialistica (www.ifcos.ch), che preparano un crescente numero di professionisti. Sei *counsellor*, tutte donne, sono attive presso il Centro LeAli di Bellinzona. Sono Marika Bachmann Stoks, Alba Deiana Ricciardelli, Catherine Di Marco, Francesca Gisimondo, Cristina Mauri e Ida Sadiki. Le abbiamo incontrate nel loro studio di Viale Officina 8, nei pressi della stazione ferroviaria. Ecco che cosa ci hanno detto.

Qual è l'obiettivo del *counselling*?

Il *counselling* è una relazione d'aiuto volta a orientare, sostenere e sviluppare le potenzialità del cliente. Il *counsellor* incentiva gli atteggiamenti propositivi, stimola la capacità di scelta e favorisce l'accettazione di sé. Sostiene il cliente nelle sue decisioni, valorizza le sue risorse, lo aiuta a sviluppare la capacità di scegliere autonomamente e lo assiste nel trovare soluzioni creative. Essendo un esperto di comunicazione e relazione, il *counsellor* favorisce un percorso di autoconsapevolezza che permette al cliente di trovare dentro di sé le risorse di cui ha bisogno.



Le sei *counsellor* del Centro LeAli. Da sinistra, Cristina Mauri, Marika Bachmann Stoks, Francesca Gisimondo, Ida Sadiki, Catherine Di Marco e Alba Deiana Ricciardelli.

Non dà consigli, ma formula domande guida. In tal modo non deresponsabilizza il cliente, ma lo sostiene infondendogli fiducia.

Come si svolge una seduta?

Gli incontri avvengono in un ambiente accogliente e protetto nel quale il cliente può sentirsi libero d'esprimere i suoi pensieri e sentimenti senza timore d'essere giudicato. Il *counsellor* ascolta, ma non in modo passivo. Presta attenzione a tutti i messaggi, verbali e non verbali, e accoglie i sentimenti e i pensieri del cliente con un'attitudine non giudicante. I colloqui possono essere individuali oppure di coppia e famigliari. Un colloquio individuale dura un'ora, quello per coppie e gruppi circa due.

Qual è la durata media di un percorso di *counselling*?

Dipende dalle circostanze e dalle tematiche affrontate, ma in genere sono sufficienti alcuni incontri. Oltre ai colloqui di *counselling* proponiamo supervisioni di gruppo e individuali e organizziamo corsi e seminari su vari temi: relazione e comunicazione in vari contesti (famiglia, scuola, vita di coppia eccetera), spiritualità e sessualità, accompagnamento al morente e talenti nascosti. Inoltre ci occupiamo di formazione del personale sociosanitario. Per informazioni più dettagliate invitiamo i lettori a consultare il nostro sito all'indirizzo www.leali.ch.