

Il counselor non è né uno psicologo, né uno psicoterapeuta, bensì un esperto che offre ascolto e solidarietà a coloro che attraversano momenti difficili, aiutandoli a ritrovare e potenziare le proprie risorse interiori. La presenza discreta e mai giudicante, la capacità empatica di comprendere le emozioni, il rispetto e la fiducia verso le capacità dell'altro costituiscono le basi del counseling, che si propone di favorire la consapevolezza di sé e l'armonia profonda, in modo che le relazioni con il mondo circostante siano più serene e positive.

Oltre alla formazione in counseling, lo studio e l'insegnamento della cultura indiana che da trent'anni a questa parte mi hanno impegnato come indologa mi hanno fornito validi strumenti per accostare il complesso mondo della psiche ed elaborare modalità di sostegno adeguate alle diverse problematiche e ai differenti temperamenti. Propongo dunque una forma di counseling che integra l'approccio di Carl Rogers centrato sulla persona, l'attenzione dell'Analisi Transazionale ai meccanismi della comunicazione intra e interpersonale, la spinta della Psicodinamica a ricomporre le opposte tensioni umane in una realtà superiore e alcune pratiche di autotrasformazione hindobuddhiste.

Le sedute di counseling impiegano dai 45 a 60 minuti ciascuna e si dipanano con una cadenza stabilita di comune accordo, protrahendosi per un numero di volte anch'esso deciso insieme. I momenti di revisione durante il percorso permettono di valutare i progressi fatti e di ridefinire gli obiettivi, affinché siano davvero quelli desiderati.

Per contattarmi

Cellulare: 3337078962, eMail marilia.albanese@tiscali.it