il Bilanciere

Associazione Nazionale Consulenti della persona, della coppia e della famiglia

Notiziario de "Il Bilanciere"

Numero 11
Dicembre 2023

Cari colleghi e soci del Bilanciere,

il Consiglio Direttivo del Bilanciere vi augura di trascorrere in serenità il periodo natalizio.

Diamo il benvenuto a quattro nuovi soci in formazione: **Isabella Cordisco, Mariarosaria Dato, Franca Macchia** e **Ivana Silvestri**

Con la pubblicazione di questo articolo che riporta i punti salienti della Giornata formativa di novembre, abbiamo voluto come Consiglio Direttivo, dare a tutti i soci la possibilità di continuare ad utilizzare gli strumenti proposti dal relatore.

Il tema magistralmente trattato dal dott. Marco Emma, formatore e socio del Bilanciere, ci invita a considerare il raggiungimento di un obiettivo come uno dei cardini di ogni relazione d'aiuto.

V Giornata Formativa

11 Novembre 2023

La relazione di aiuto: camminare insieme verso la realizzazione di un obiettivo

di Marco Emma

Nell'esperienza maturata in questi anni come Consulente della Persona della Coppia e della Famiglia ho constatato che l'accompagnamento di una Persona (intesa come singolo, coppia o famiglia) in un percorso di Consulenza Familiare è risultato ancor più efficace quando ho adottato come strumento di lavoro **un obiettivo di incontro.**

Ispirandomi al metodo dei 9 passi e ad altre metodologie di relazione di aiuto propongo, in accordo con la Persona, la definizione di un obiettivo di incontro determinato in autonomia dalla Persona stessa.

L'intero percorso prevede che in ciascun incontro la Persona definisca un obiettivo specifico di incontro, scelto per essere raggiunto entro il tempo di quel singolo incontro

L'impostazione e il perseguimento di questo obiettivo, complementare e non sostitutivo di quello definito per l'intero percorso (cfr. il metodo dei 9 passi), **prevede che in ciascun incontro la Persona definisca un obiettivo specifico di incontro, scelto per essere raggiunto entro il tempo di quel singolo incontro**. L'obiettivo di incontro diventa il riferimento per la Persona verso cui convergere il proprio lavoro con il Consulente della persona, della coppia e della famiglia, nel qui ed ora dell'incontro di Consulenza Familiare. Va detto che in una relazione di Consulenza Familiare ispirata ad un approccio di non giudizio, di valorizzazione delle proprie risorse, di ascolto empatico, l'eventualità del non raggiungimento dell'obiettivo d'incontro ha lo stesso valore del suo raggiungimento. In entrambi i casi la Persona durante l'incontro ha un'occasione di evolvere il proprio stato di consapevolezza di sé, maturare insights, avere un beneficio dalla relazione di okness con il Consulente PCF e sperimentare un'evoluzione.

Dunque, sia che la Persona raggiunga l'obiettivo di incontro sia che non lo raggiunga egli ha comunque un beneficio evolutivo. Essenzialmente l'obiettivo di incontro è un faro che illumina il percorso di crescita della Persona durante l'incontro e non ne contamina l'efficacia. In qualità di Consulente PCF accolgo, valorizzo e restituisco il cambiamento che la Persona si è riconosciuta.

Cosa motiva, a mio avviso, poter adottare un obiettivo di incontro?

Sappiamo che "La consulenza è intesa come un mezzo per acquisire esperienza, un'opportunità offerta all'individuo per facilitare la sua evoluzione verso la maturità e per rendere attive le sue capacità potenziali" (il Bilanciere – Art.3 c1 Statuto).

In questa frase tratta dallo Statuto de Il Bilanciere, è evidenziabile la descrizione di un accompagnamento della Persona, una "evoluzione verso…" ossia un cambiamento da uno stato iniziale ad uno finale, raggiungibile nello spazio e nel tempo della Consulenza Familiare. In altre parole, un incontro di Consulenza può essere visto come un **processo creativo** nel quale attraverso un accompagnamento maieutico da

parte del Consulente viene stimolata la **consapevolezza** della Persona nelle aree del pensiero, delle emozioni e dei sentimenti, della motivazione e dell'azione per compiere un viaggio da un punto di **partenza** ad un punto di **arrivo**.

Walt Disney diceva che "La differenza tra un sogno e un obiettivo è semplicemente una data"

Focalizzando quanto fin qui scritto, **in ogni istante del percorso la Persona può essere supportata da un obiettivo**: guardando al percorso dal punto di vista dell'obiettivo di percorso e guardando il singolo incontro dall'obiettivo dell'incontro. Questi due obiettivi, di percorso e del singolo incontro, possono essere affini ma restano ben distinti.

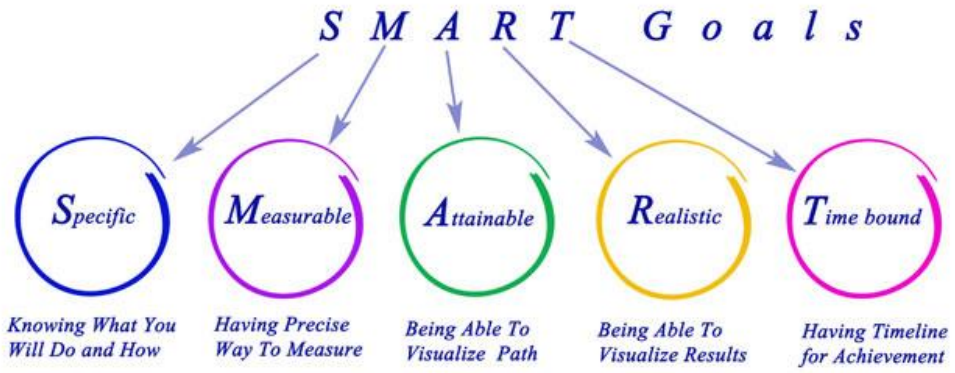
Andiamo a vedere le caratteristiche di questo obiettivo di incontro.

La prima caratteristica è la temporalità, ossia la necessità di un tempo "entro quando".

Walt Disney diceva che "*La differenza tra un sogno e un obiettivo è semplicemente una data*". Ossia, associare una «scadenza» ad un sogno lo porta nella dimensione di obiettivo. Cosa vuol dire? Che parlare di obiettivo senza porre una

data di realizzazione **entro quando**, non lo rende sufficientemente tangibile.

Dalla letteratura specialistica apprendiamo che un obiettivo gestibile con efficacia dalla Persona possiede altre quattro caratteristiche. Ossia un obiettivo ben impostato deve essere: **S**pecifico, **M**isurabile, **A**ttuabile, **R**ilevante, **T**emporalmente raggiungibile nel tempo dell'incontro. Queste caratteristiche sono conosciute con l'acronimo **SMART** (Il termine fu proposto per la prima volta da George T. Doran nel numero di novembre 1981 di *Management Review* e ampliato successivamente dal professor Robert S. Ruben).



L'autoefficacia è la percezione di una persona di ritenersi in grado di affrontare con successo una situazione o un cambiamento

Il perché un obiettivo di incontro supporti lo svolgimento dell'incontro ha un riscontro in quanto viene mostrato da due studi contemporanei, di cui citiamo brevemente i caposaldi.

L'**autoefficacia** è la percezione di una persona di ritenersi in grado di affrontare con successo una situazione o un cambiamento. Il senso di autoefficacia *corrisponde alle convinzioni circa le proprie capacità di organizzare ed eseguire le sequenze di azioni necessarie per produrre determinati risultati* (teoria socio-cognitiva di Albert Bandura, 1977-1997).

Un'azione diretta verso un obiettivo contenente specifiche caratteristiche (chiarezza, sfida, impegno, riscontro, complessità) trasmette un maggiore **livello di efficacia** (teoria del Goal Setting, Edward Locke e Gary Latham, 1984 – 1990).

Gli studi brevemente citati supportano il fatto che così come l'intero percorso di Consulenza Familiare beneficia dell'orientamento verso una meta, anche il singolo incontro di Consulenza può trarre beneficio dal porre un obiettivo di incontro, nel qui ed ora dell'incontro stesso, perché:

- Orienta la **direzione** (o senso) dell'incontro
- Distingue tra ciò che è **finalizzato** e non finalizzato
- Motiva al **raggiungimento** di un risultato
- Consente la **verifica** in iter e al termine
- Allena la **responsabilizzazione** del Cliente della Persona
- Consente un rilancio **post incontro** (*e adesso cosa vuoi fare?*)

Vi sono ulteriori trattazioni a supporto di questo argomento. Questo breve scritto vuole sensibilizzare il lettore sull'argomento, senza alcuna pretesa di esaurire una così ampia tematica. Per gli interessati vengono di seguito riportati alcuni spunti di autoverifica sotto forma di una traccia di domande per un uso consapevole dello strumento presentato.

Spunti di riflessione

- **Come hai introdotto alla Persona il fatto che avrebbe lavorato con un obiettivo di incontro?**
- **Come la Persona misurerà il suo "movimento" verso questo obiettivo?**
- **Per definire l'obiettivo di incontro, la Persona ha usufruito di un tuo suggerimento?**
- **Quanto è stato facile/difficile definire un obiettivo?**

- **Perché?**
- **Che difficoltà / facilitazione hai incontrato?**
- **Cos'altro hai notato?**
- **Il non raggiungimento dell'obiettivo: come affrontarlo con la Persona?**
- **Il risultato ottenuto: come celebrarlo con la Persona?**

Bibliografia

- Un modo di Essere – C. Rogers
- La ruota della coscienza – Sherod Miller, Elam. W. Nunnally e Daniel B. Wackman
- Psicologia Positiva – M. Seligman
- L'arte di aiutare – R. Carkhuff
- Teoria del Goal Setting – E. Locke & G. Latham
- Teoria delle esperienze ottimali (flow) - R. Boyatzis, M. Csikszentmihalyi
- Teoria dell'Agency – A. Bandura
- Teoria dell'Autodeterminazione – E. Deci & R. Ryan
- Teoria del Pensiero Laterale – E. De Bono
- Management by Objectives – P.F. Drucker
- L'Essenza del Coaching – A. Pannitti / F. Rossi

Marco Emma, 55 anni, marito e padre, romano - Consulente della Persona, della Coppia e della Famiglia, Socio Ordinario de "Il Bilanciere"

Coach con credenziale internazionale ICF ACC, Collaboratore e Docente della Scuola INCOACHING®, leader nel settore. Ha oltre 25 anni di esperienza aziendale internazionale e manageriale. Ingegnere meccanico.

Email: marcosimone.emma@gmail.com

Associazione Nazionale Il Bilanciere riconosciuta dal MISE

Viale Europa, 38 – 03100 Frosinone Tel. +39 351 9358867

www.IlBlianciere.it