



## IL COUNSELLING MOTIVAZIONALE BREVE

---

Uno degli strumenti più efficaci per promuovere il cambiamento è il counselling breve, che utilizza l'approccio del colloquio motivazionale.

Nonostante il counselling sia una tecnica specificamente psicologica, è possibile adottare i suoi principi di base per strutturare interventi motivazionali brevi, come il «Minimal advice» o «Briefadvice».

Gli interventi di Minimal Advice sono di provata efficacia, ma se sono condotti applicando le competenze del colloquio motivazionale tale efficacia aumenta.

Il counselling non è una tecnica per convincere il paziente né, tanto meno, il consiglio che l'esperto dà all'inesperto ma è un'alleanza che si stringe a fini terapeutici tra cliente e operatore, un'attività tesa a orientare, sostenere e sviluppare le potenzialità della persona, promuovendo atteggiamenti attivi, propositivi e stimolando le capacità di scelta.

Nel counselling, infatti, il professionista non assume il ruolo dell'esperto ma entra in una dinamica paritaria con la persona, concordando con lui gli obiettivi, gli strumenti e le tappe del percorso. Nel suo lavoro egli mette al centro la persona, opera per aumentare la sua motivazione, senza alcuna forzatura, aiutandola di volta in volta a esplorare i punti critici, a riconoscere le ambivalenze e a risolverle nella direzione concordata.

Il counselling, utilizzando un ascolto attivo, privilegiando uno stile empatico, non giudicante, riflessivo e fornendo sostegno in un cammino a volte lungo e difficile, permette, da un lato, di esplicitare le richieste e, dall'altro, di verificare la possibilità e le risorse per il cambiamento.

Nel percorso di applicazione del counselling, Miller e Rollnick distinguono due fasi: nella prima si punta a sottolineare l'importanza del cambiamento, a rafforzare la fiducia personale e a risolvere le ambivalenze, mentre nella seconda si cerca di consolidare l'impegno al cambiamento attraverso la negoziazione e il sostegno di un piano di azione.

### I PRINCIPI FONDAMENTALI DEL COUNSELLING<sup>1</sup>:

1. **Esprimere empatia:** l'operatore deve essere in grado di comprendere ciò che la persona prova ed esprime sul piano delle emozioni e la sua situazione. Questo significa saper ascoltare, esprimere vicinanza e comprensione attraverso le parole e la comunicazione non verbale.
2. **Aumentare la frattura interiore:** la frattura interiore è la discrepanza che il soggetto avverte tra ciò che ritiene dovrebbe fare e ciò che riesce a mettere in pratica rispetto a un obiettivo di salute. Per ciascuna persona, quindi, va individuata una chiave motivazionale specifica, va valutato il punto sensibile su cui essa si sente bisognosa di cambiare e vanno utilizzate le motivazioni personali per ampliare questa frattura. L'operatore dovrebbe quindi individuare la contraddizione interna dell'interlocutore e aiutarlo a prenderne coscienza, valutando insieme i pro e i contro.
3. **Aggirare e utilizzare le resistenze:** molti soggetti sono poco inclini a modificare le proprie abitudini. Le resistenze che manifestano non devono essere colte come elemento di conflitto, ma decodificate e ascoltate come manifestazioni di difficoltà e di timore rispetto al

---

<sup>1</sup> Miller, W.R. & Rollnick, S. (2004) Il colloquio motivazionale. Preparare la persona al cambiamento. Edizioni Erikson



## IL COUNSELLING MOTIVAZIONALE BREVE

---

cambiamento. L'operatore può utilizzare queste resistenze per riorientarle e trasformarle in energia positiva che si dirige verso l'obiettivo concordato.

4. **Sostenere l'autoefficacia:** sostenere la fiducia che la persona ha nella possibilità di raggiungere lo scopo è lo strumento fondamentale per facilitare il processo di cambiamento. I professionisti sanitari possono produrre un grande guadagno di salute contribuendo ad aumentare l'autoefficacia dei loro assistiti. Il centro dell'intervento non sarà quindi costituito dalla paura delle malattie derivanti da un certo comportamento (senza per questo rinunciare a una corretta informazione), ma dall'incoraggiamento e dalla ricerca congiunta di soluzioni ai problemi che vengono presentati. Per aiutare la persona in questa fase l'operatore può fare riferimento ad esperienze positive precedenti, valorizzare gli obiettivi raggiunti, anche in altri campi, raccontare esempi ed aneddoti positivi e far leva sulle abilità acquisite dal soggetto.

\*