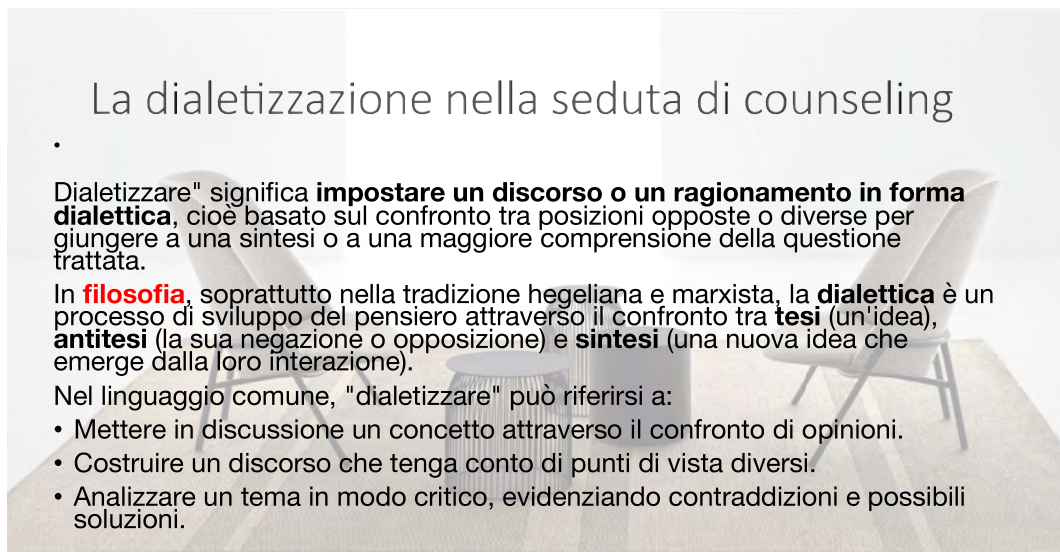




La dialettizzazione nella seduta di counseling

- Cosa significa DIALETTIZZARE
- PERCHÉ
- COME
- QUANDO



La dialettizzazione nella seduta di counseling

- Nel **counseling**, il termine "**dialettizzare**" può riferirsi all'uso della **dialettica** come strumento per aiutare il cliente a esplorare le proprie convinzioni, emozioni e comportamenti attraverso un processo di confronto tra punti di vista diversi.

La dialettizzazione nella seduta di counseling

• Come si applica la dialettica nel counseling?

- 1. Esplorazione di polarità** → Il counselor aiuta il cliente a riconoscere e confrontare idee, emozioni o comportamenti apparentemente opposti (es. "Vorrei cambiare lavoro, ma ho paura dell'ignoto").
- 2. Messa in discussione delle credenze limitanti** → Attraverso domande mirate, il counselor stimola una riflessione critica sulle convinzioni del cliente, favorendo nuove prospettive.
- 3. Sintesi e consapevolezza** → Il cliente, grazie al dialogo, può giungere a una maggiore comprensione di sé e trovare soluzioni più equilibrate ai propri problemi.

La dialettizzazione nella seduta di counseling

La dialettizzazione aiuta il cliente a esplorare emozioni, conflitti interni e punti di vista diversi.

È un metodo esperienziale e trasformativo che incoraggia la consapevolezza e il cambiamento. Se usata correttamente può essere uno strumento trasformativo per aiutare le persone a **far contatto** con sé stesse, elaborare emozioni e trovare nuove prospettive.

Anche un counselor può usare questa tecnica con i clienti, avendo sempre chiari i confini del proprio intervento; mantenendo il processo entro binari che gli consentano di accompagnarli nell'esplorazione dei propri vissuti nel presente, senza andare in profondità in temi che attengono al passato e/o a eventi traumatici precoci.

La dialettizzazione nella seduta di counseling

IL COUNSELOR OPERA NEL CAMPO SOCIALE

- ACCOMPAGNA INDIVIDUI, COPPIE, FAMIGLIE, GRUPPI E ORGANIZZAZIONI NEI **MOMENTI EVOLUTIVI E DI SCELTA**.
- OFFRE PERCORSI DI COUNSELING PER LA PROMOZIONE DEL BENESSERE E LA DEFINIZIONE DI STRATEGIE PER AFFRONTARE PROBLEMATICHE E CRITICITÀ RELAZIONALI SPECIFICHE.
- PROMUOVE UN CLIMA RELAZIONALE CHE FACILITA L'AUTOREALIZZAZIONE DELL'INDIVIDUO/GRUPPO E FAVORISCE NEL CLIENTE AUTONOMIA E CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE RISORSE UTILI PER AFFRONTARE IL CAMBIAMENTO E RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI DI VITA.
- BASA IL SUO OPERATO SEGUENDO L'APPROCCIO SECONDO IL QUALE IL CLIENTE È IL MAGGIOR ESPERTO DI SE STESSO E DEL SUO PROBLEMA ED È PERTANTO IL DETENTORE DELLE RISORSE POTENZIALI PER RISOLVERLO.
- OPERA INDIVIDUANDO COL CLIENTE PERCORSI CONDIVISI DI EVOLUZIONE, STIPULANDO UN CONTRATTO DI COUNSELING.

La dialettizzazione nella seduta di counseling

<https://www.youtube.com/watch?v=E1BOeWhsWsc>

Quando usare la dialettizzazione?

- Questa tecnica è particolarmente utile in situazioni in cui il cliente:
- Sta vivendo un conflitto interiore
- Ha difficoltà a esprimere emozioni o bisogni
- Vuole affrontare un problema irrisolto con un'altra persona (anche se assente)
- Sente il bisogno di esplorare diverse prospettive su un tema

Quando usare la dialettizzazione?

- per allenare l'**assertività** e per altri problemi di comunicazione. Il può esercitarsi a chiedere ciò che desidera e in che modo;
- per lavorare sulla **mentalizzazione** del cliente quando ha difficoltà a comprendere gli stati emotivi e cognitivi propri.

Obiettivi della Tecnica

- Facilitare il dialogo interno consapevole
- Aiutare il cliente a **entrare in contatto** con le proprie emozioni
- Favorire l'**espressione** di sentimenti
- Stimolare un confronto interno tra parti di sé in conflitto
- Promuovere la **consapevolezza** e il **cambiamento**

Come fare?

Il cliente viene invitato a parlare rivolgendosi direttamente alla persona con cui è in conflitto, che immaginerà seduta sulla sedia di fronte a sé, senza spiegarli a che cosa servono le altre due sedie accanto.

Come fare?

Si tratta di un'esperienza creativa, nella quale il cliente è chiamato a creare un dialogo immaginario con i bisogni o desideri confliggenti di sé oppure immaginare un dialogo con la persona con cui sta vivendo conflitto; e spesso, dopo una serie di cambi tra una sedia e l'altra, il cliente riesce ad esplorare quanto sta accadendo nel suo mondo emotivo oppure riesce a chiarire i suoi pensieri, bisogni, desideri con l'altro.

Dopo l'esperienza, il counselor fa tornare il cliente sulla sedia e gli spiega quanto avvenuto, elaborando insieme a lui i vissuti emersi. È una tecnica complessa, che richiede da parte del counselor una certa esperienza per essere condotta in modo adeguato ed efficace.

La dialettizzazione nella seduta di counseling

STRUTTURE DELLA SEDUTA

Struttura della Seduta

• 1. Creare un Ambiente Sicuro

- Accertati che il cliente si senta a suo agio e compreso.
- Spiega in cosa consiste la tecnica e chiedi il suo consenso.
- Assicurati che lo spazio sia tranquillo e privo di distrazioni.

Struttura della Seduta

2. Posizionamento delle Sedie

- Colloca due sedie una di fronte all'altra.
- Una sarà la **sedia calda**, sulla quale il cliente siederà per rappresentare se stesso o un aspetto di sé.
- L'altra sedia rappresenterà l'altra parte del dialogo (una persona, un'emozione, un'idea).

Struttura della Seduta

3. Facilitare il Dialogo

- Chiedi al cliente di sedersi sulla **sedia calda** e di esprimere liberamente pensieri ed emozioni legati alla situazione o alla persona in questione.
- Invitalo poi a spostarsi sull'altra sedia e a rispondere dal punto di vista della persona o parte di sé che sta impersonando.
- Alternando le sedie, il cliente esplora il dialogo interno ed esterno, dando voce a emozioni e conflitti.

Struttura della seduta

4. Osservare le Emozioni e il Corpo

- Nota le reazioni corporee del cliente: tensione, respiro, postura.
- Chiedi come si sente durante il processo.
- Aiutalo a rimanere nel presente, senza razionalizzare troppo.

Struttura della seduta

Favorire la Chiusura e l'Integrazione

- Dopo alcuni scambi tra le due sedie, invita il cliente a **riflettere** su cosa ha scoperto.
- Chiedi quali **emozioni** sono emerse e cosa cambia nel suo vissuto.
- Aiutalo a integrare **l'esperienza** nella sua quotidianità con domande come:
 - "Cosa porti con te da questa esperienza?"
 - "Cosa puoi fare di concreto con questa nuova consapevolezza?"

Domande utili:

- "Cosa vorresti dire a questa parte/persona?"
- "Che emozione provi ora mentre la guardi?"
- "Cosa ti ha impedito finora di dirlo?"

Obiettivo: Fondere il dialogo interno, far *emergere consapevolezza, integrare parti in conflitto.*

Domande possibili:

- “Cosa senti ora che sei qui?”
- “Quale parte di te vuole farsi sentire oggi?”
- “A chi o cosa vorresti dare voce?”

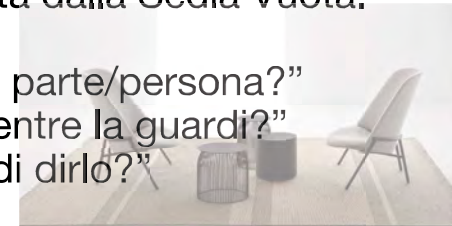


Il Dialogo

Il cliente viene guidato a parlare *direttamente* con la persona/parte rappresentata dalla Sedia Vuota.

Domande utili:

- “Cosa vorresti dire a questa parte/persona?”
- “Che emozione provi ora mentre la guardi?”
- “Cosa ti ha impedito finora di dirlo?”



Poi il counselor invita il cliente a **cambiare sedia** e rispondere *dal punto di vista dell'altra parte*.

Domande:

hai sentito cosa ti ha detto? Eventualmente glielo riassumiamo

- “Parla come se tu fossi quella parte.”
- “Cosa desideri comunicare a...?”
- “Di cosa hai bisogno?”

Obiettivo: Fondere il dialogo interno, far emergere consapevolezza, integrare parti in conflitto.

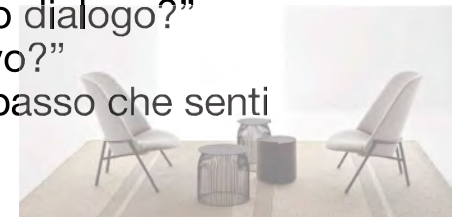
Elaborazione

Il counselor nel processo creativo della dialettizzazione aiuta il cliente a:

- riconoscere i significati emersi
- contattare i bisogni reali
- rinforzare responsabilità e autonomia

Domande di integrazione:

- “Cosa porti con te da questo dialogo?”
- “Cosa hai compreso di nuovo?”
- “Qual è il prossimo piccolo passo che senti possibile?”



Chiusura

- grounding (ritorno al qui e ora)
- riconoscimento delle emozioni
- ringraziamento
- restituzione positiva
- definizione di nuove azioni possibili



Chiusura

- grounding
- riconoscimento delle emozioni
- ringraziamento
- restituzione positiva
- definizione di nuove azioni possibile



Competenze richieste al Counselor

Presenza centrata e non giudicante

- Capacità di contenimento emotivo
- Padronanza del linguaggio fenomenologico
- Sensibilità nell'osservare corpo/voce/respiro
- Capacità di fermarsi se l'esercizio supera la finestra di tolleranza del cliente

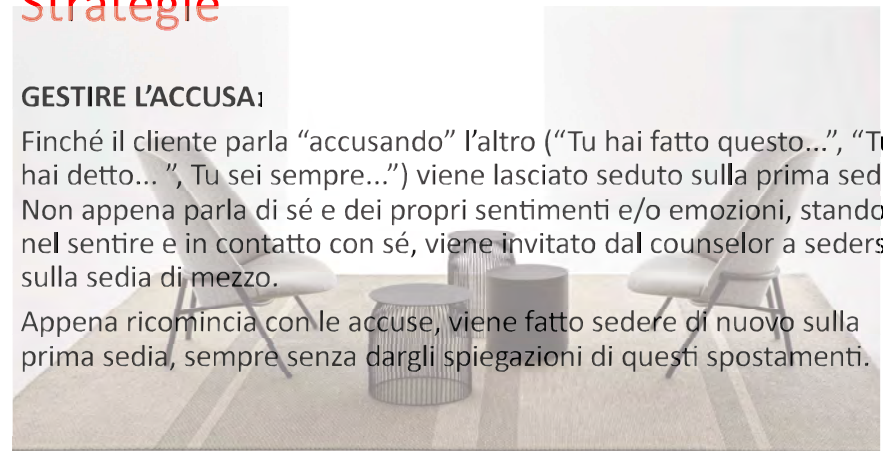


Strategie

GESTIRE L'ACCUSA₁

Finché il cliente parla "accusando" l'altro ("Tu hai fatto questo...", "Tu hai detto...", "Tu sei sempre...") viene lasciato seduto sulla prima sedia. Non appena parla di sé e dei propri sentimenti e/o emozioni, stando nel sentire e in contatto con sé, viene invitato dal counselor a sedersi sulla sedia di mezzo.

Appena ricomincia con le accuse, viene fatto sedere di nuovo sulla prima sedia, sempre senza dargli spiegazioni di questi spostamenti.



Quando possiamo usare la tecnica?

- per allenare l'[assertività](#) e per altri problemi di comunicazione. Il capo esigente o il coniuge litigioso possono essere messi su una sedia e il paziente può esercitarsi a chiedere ciò che desidera in modo assertivo (Kellogg, 2007).
- La tecnica delle due sedie risulterebbe inoltre utile anche nei casi in cui si intende lavorare sulla [mentalizzazione](#) del paziente: chi presenta una difficoltà a comprendere gli stati emotivi e cognitivi altrui, aspetto che porta anche alla nascita di problematiche relazionali.

Considerazioni

- La tecnica può essere molto potente e provocare emozioni intense. Il counselor deve:
- Rimanere empatico e presente, senza giudizio (epoché)
- Dare spazio all'esperienza del cliente senza forzare
- Accertarsi che il cliente esca dalla seduta con un senso di integrazione e stabilità.

Come fare? Una sedia in più....

Se il cliente riesce a fare un “salto d'orbita” e a parlare in modo più consapevole della dinamica relazionale nel suo complesso, come se la osservasse da un piano di riflessione diverso e più elevato, allora viene invitato a sedersi sulla terza sedia, fatto salvo di tornare su una delle precedenti nel momento in cui cambia registro.