

Presentazione della struttura

Denominazione

AICIS – Associazione Italiana Counseling Integrato e Sostegno – Promuovere Comunità Empatiche – APS.ETS

C.F. 91338740375, via Marsala, 45 Bologna Tel. 0516440848 – www.aicisbologna.it – info@aicisbologna.it

Rappresentante legale

Edda Di Tardo

Responsabile didattico

Edda Di Tardo

Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Marina Sfregoli

Corpo docente

Edda Di Tardo

Psicologa, Psicoterapeuta e Gestalt Counselor, svolge attività libero professionale. Presidente e direttore didattico AICIS - Promuovere comunità empatiche. Dal 1998 al 2011 ha svolto attività di formazione come direttore didattico, trainer e supervisore per counselor, all'interno del gruppo ASPIC sul territorio nazionale. Le sue esperienze come formatrice e conduttrice di gruppi si estendono in diversi settori applicativi: aziende sanitarie, scuole, istituti privati.

Virginia Brevetti

Psicologa, psicoterapeuta e gestalt counselor, svolge attività clinica individuale e di gruppo. Dal 2003 al 2011 ha svolto attività di formazione come direttore didattico, trainer e supervisore per counselor all'interno del gruppo ASPIC. Formatrice e conduttrice di gruppi in diversi settori applicativi.

Alessandra Benedetta Caporale

Counselor professionista, trainer e supervisore. Sociologa Professionista (iscrizione ANS n.1628/EMI). Vicepresidente AICIS - Promuovere comunità empatiche. Ha svolto dal 1998 al 2011 attività di Trainer e Supervisore all'interno del gruppo ASPIC. Da Gennaio 2023 co-executive director del Center for studies of the Person – San Diego- La Jolla- California, centro fondato da Carl R.Rogers

Silvano Croci

Counselor professionista e trainer per counselor. Specializzato nella consulenza individuale e di gruppo, e formazione nelle aree del counseling d'emergenza e Stress Management. Si occupa inoltre di consulenze commerciali relative all'impostazione della rete di vendita, formazione in counseling aziendale. Conduce seminari di meditazione, laboratori espressivi e body work.

Marina Sfregoli

Counselor professionista e trainer. Specializzata in art counseling. Svolge attività di trainer per counselor e si occupa dell'organizzazione e realizzazione di laboratori e seminari basati sull'integrazione tra tecniche espressive e relazione d'aiuto.

Alessandra Petronilli

Counselor professionista, nel 2010 ha conseguito la Laurea Specialistica in Filosofia Teoretica dell'Arte e della Comunicazione, dal 2011 si occupa di counseling in ambito privato e sociale, collabora con AICIS (Associazione Italiana Counseling Integrato e Sostegno) e con altre associazioni. Nella sua pratica professionale di counselor rivestono un ruolo centrale la ricerca in ambito teorico-epistemologico, pratico e didattico.

Lucia Fani

Psicologa, Counselor Trainer e Supervisor, Mediatore Familiare. Libero professionista, collabora con scuole di Counseling come docente, conduce seminari e tiene gruppi di supervisione. Si occupa anche di politica professionale, etica e deontologia e terapie di sostegno.

Alessandro Catte

Counselor professionista. Ha svolto per circa 30 anni la professione di medico di base. Specializzato in puericultura e pediatria sociale. Ha conseguito anche un diploma in omeopatia. Ha seguito corsi di ipnosi e di Reiki. Utilizza anche tecniche di Coaching in ambito individuale, familiare, sanitario e lavorativo.

Tommaso Valleri

Supervisor e Trainer Counselor, è attualmente Direttore Generale di AssoCounseling e membro del Consiglio direttivo della International Association for Counselling (IAC). Si occupa da oltre 20 anni di politica professionale, rivestendo svariati incarichi all'interno di consigli di amministrazione, direttivi e board di associazioni professionali e società.

Sara Galli

Professional Counselor dal 2013, mi occupo di percorsi per l'orientamento e l'accompagnamento al lavoro di persone in situazione di disabilità, con l'obiettivo di favorire il potenziamento di risorse e competenze. Per molti anni ho gestito progetti abitativi e di orientamento rivolti a giovani care leavers, ragazzi privi del supporto familiare, costruendo assieme a loro percorsi per rinforzare l'area delle autonomie di vita. Sono appassionata dei temi relativi all'inclusione sociale e delle diverse pratiche per favorirla. Credo nel counseling e, grazie al mio lavoro, ricevo una costante conferma del fatto che il calore e la fiducia nelle persone possono realmente costituire una base per il superamento di situazioni di difficoltà.

Presentazione

AICIS – Associazione Italiana Counseling Integrato e Sostegno – Promuovere Comunità Empatiche, è nata il 18 ottobre 2011 fondata da professionisti con decennale esperienza nella formazione in counseling. L'obiettivo è diffondere e promuovere la cultura del counseling in Italia, formare professionisti della relazione d'aiuto, promuovere nuovi modelli di comunità basate sull'ascolto e l'empatia. Diffondere la cultura della comunicazione ecologica e aiutare singoli e comunità ad accedere

maggiormente al proprio potenziale e a svilupparlo, a conoscere e connettersi al proprio territorio e, in questo senso, vivere la comunità e la rete sociale come supporto.

Riteniamo che, nella quotidianità dei luoghi e delle relazioni che “abitiamo”, essere più consapevoli dei propri bisogni e desideri si traduca nell’essere persone che comunicano, che creano relazioni e rafforzano la propria identità attraverso l’incontro, l’empatia e la solidarietà.

Orientamento teorico

Counseling Umanistico Esistenziale Integrato, un modello possibile

Introduzione

Il modello umanistico-esistenziale integrato, adottato e ridefinito nel corso dell’esperienza Aicis, nasce dalla forte motivazione a promuovere una cultura del counseling come pratica specifica, professionale e di valore per il nostro tempo. Il counseling è inteso come professione e come strumento a servizio di persone e professionisti che animano lo scenario complesso della postmodernità, uno scenario che sembra richiedere azioni capaci di rimettere al centro, in modo radicale, il *potere personale* (Rogers C., 1977) di ciascuno.

Una delle caratteristiche del counseling è quella di declinare in modo trans-disciplinare la relazione d’aiuto nella vita quotidiana e in diversi contesti sociali e professionali, accogliendo i bisogni e agevolando la realizzazione di obiettivi specifici espressi da persone, gruppi, organizzazioni, comunità. In questo senso il counseling è pratica trasversale ai diversi contesti in cui agisce in modo fluido, innovativo e diversificato.

Valorizzando la creatività di ciascuno e la capacità dei singoli professionisti di aprire nuovi campi di intervento, l’Aicis adotta una visione dei counselor come *professionisti riflessivi* (Schön D., 1993) e *catalizzatori di cambiamento* (Carta di Assago, 2016) a livello personale, professionale e sociale.

Il presente modello si struttura su tre livelli di integrazione:

- *Integrazione epistemologica* quale cornice metateorica orientata a rintracciare un dominio specifico del counseling. A questo livello si presenta un quadro di integrazione paradigmatica di tipo transdisciplinare attingendo a diversi campi del sapere, in particolare delle scienze umane filosofiche, sociologiche, pedagogiche e psicologiche.

- *Integrazione teorica* relativa ai paradigmi di diversi approcci e prospettive convergenti nella pratica di counseling. Ci si iscrive nell’ambito della tradizione umanistica-esistenziale quale filosofia dell’uomo, dell’esistenza e della libertà individuale e da essa si integrano ulteriori contributi capaci di dare corpo alla pratica di counseling, di fornire linee guida e strumenti utili ad un agire professionale consapevole e attento. Oltre alla *Psicologia Umanistica* in senso stretto, di cui si considerano in particolare il counseling esistenzialista di May e l’approccio centrato sulla persona di Rogers, nonché i successivi sviluppi ad opera di Carkhuff e di Rosenberg, si considerano nella medesima cornice (umanistica-esistenziale) i contributi dell’*Approccio Gestaltico* di Perls e dell’*Analisi Transazionale* di Berne. Ulteriore nodo di integrazione è rappresentato dall’*Enneagramma* di Naranjo.

- *Integrazione processuale*, relativa al dominio specifico della relazione di counseling e alle modalità con cui si struttura in relazione ai soggetti che ne prendono parte.

Tracce epistemologiche

Il counseling presenta campi di applicazione diversificati ed esperienze professionali che mostrano la capacità di accogliere la sfida del nostro tempo, una sfida dettata dall'urgenza di nuovi paradigmi e di nuove competenze che permettano di collegare i saperi e di dare loro senso; di sviluppare azioni trasversali, trans-disciplinari e trans-teoriche; di creare valore attraverso una "nuova scienza" il cui oggetto siano sistemi e relazioni da problematizzare piuttosto che parti da scomporre e analizzare (Morin E., 2000).

Configurandosi per lo più come pratica sul campo è possibile affermare che l'orientamento professionale dei counselor si è basato sull'esperienza, adottando per certi versi una "teoria figlia della pratica" (Mezirow J., 1991) e manifestato un quadro di riferimento non sempre unitario relativamente a discipline, saperi, approcci e strategie di intervento.

La frammentazione epistemica del counseling non ha tuttavia frenato in questi anni la costruzione di saperi e competenze guidati da un lato da nuovi bisogni emergenti dal tessuto sociale e, dall'altro, dalla passione di diversi uomini e donne impegnati ad accoglierli per darne una risposta il più possibile coerente e pertinente.

Il discorso epistemologico qui proposto riguarda sia il posizionamento del counseling nell'ambito delle scienze umane sia le implicazioni date dall'assumere il *principio di soggettività* come paradigma guida.

1. La prospettiva sociologica e l'azione individuale

Il confronto con il pensiero sociologico contemporaneo apre lo scenario di un agire sociale in cui prende forma una domanda di aiuto dettata dalla dissoluzione delle strutture sociali tradizionali e dallo spostamento radicale della responsabilità sulle singole soggettività. *Seconda modernità, modernità liquida, surmodernità e postmodernità* sono alcuni dei termini con cui lo sguardo sociologico e antropologico dà oggi un nome ad uno spazio/tempo sempre più fluido in cui la costruzione dei progetti di vita è affidata alla responsabilità personale di ogni uomo e di ogni donna. Siamo nel tempo dell'individualizzazione, afferma Beck, della libertà e dell'agire in prima persona e dell'esposizione ai rischi che accompagnano tali forme di autonomia:

"La biografia normale si trasforma così in «biografia della scelta», in «biografia riflessiva», in «biografia del fai da te». Questo non comporta né una scelta, né un successo. La biografia del fai da te è al tempo stesso una «biografia a rischio», anzi una «biografia funambolica»." (Beck U., 1994)

Nel chiedersi in che modo il counseling si iscriva in questo scenario, è possibile considerare una delle sue caratteristiche principali, cioè la capacità di accogliere i problemi traducendoli in obiettivi realizzabili. Sia che i clienti siano singole soggettività, coppie, gruppi, organizzazioni o comunità, la specificità e l'efficacia di tale processo è determinata dalla capacità del counselor di credere nel "principio di soggettività", ovvero di credere nella capacità di qualunque sistema di evolvere verso la realizzazione del suo potenziale.

La fiducia nelle possibilità di autorealizzazione e l'attivazione di processi atti ad agevolarne lo sviluppo sono i presupposti del counseling umanistico-esistenziale integrato al paradigma, sociologico e socialmente generativo, della complessità. Il riferimento è in particolare a Morin (1990), Bauman (2000, 2002) e Bateson (1972, 1979) nonché ad ulteriori contributi della sociologia e dell'antropologia capaci di disegnare in modo fluido e insieme razionale gli scenari della complessità, delle dimensioni antropologiche e dei confini mobili dei sistemi di cui ciascuno è parte. Il pensiero della complessità ci sembra, in ultima istanza, una cornice epistemologica che agevola processi metacognitivi e metateorici tali da far convergere verso un orizzonte composito sapere ed esperienza, conoscenza e pratica professionale. La prospettiva sociologica, infatti, risulta uno spazio descrittivo capace di mostrare l'urgenza di dar forma a sistemi che colgano i bisogni sociali emergenti e ne diano risposta. Se la sociologia di per sé è uno spazio di ricerca e di costruzione di mappe, contributi preziosi per orientare interventi e processi

di cambiamento, tra cui quelli della relazione di counseling, ciò che resta fuori dal suo campo sono le modalità operative, livello quest'ultimo che richiama ulteriori livelli di integrazione.

2. Il paradigma della formazione

Nell'era della formazione continua (*long life learning*), le scienze pedagogiche si mostrano sempre più orientate a costruire prospettive di senso e di azione centrate sulla soggettività, ovvero sulla particolarità di risorse e bisogni di ogni soggetto in formazione. Tale centratura porta con sé l'apertura del sistema del sapere alla complessità delle forme di vita e a identità professionali capaci di andare al di là della propria stessa identità, capaci cioè di cogliere le differenze e, allo stesso tempo, di creare connessioni muovendosi tra identità e relazione, specificità e punti di contatto.

La formazione, intesa come processo del "dare forma all'azione", viene ad essere di per sé un paradigma di riferimento per il counseling, paradigma trasversale ai processi di educazione, istruzione e formazione professionale nonché di autoformazione e crescita personale e sviluppo psico-sociale. Quanto si assume della formazione è, ancora una volta, la considerazione della soggettività come motore, come mobilizzatore del processo di cambiamento che, per questa ragione, ha alla sua base una dimensione formativa sempre e inevitabilmente personale.

Una testimonianza decisiva della centratura sui soggetti nel loro partecipare a processi educativi, d'istruzione e formazione, è offerta dalla pedagogia speciale la quale, infatti, in una logica inclusiva e attenta ai bisogni educativi speciali e specifici di ciascun soggetto, attesta la "specialità" di ogni processo pedagogico attivato o attivabile. Ogni processo formativo viene ad essere progetto personalizzato, progetto esistenziale specifico. A questo livello l'integrazione con i processi di counseling si manifesta una prospettiva generativa e capace di catalizzare cambiamento, capace cioè di intersecare e agevolare la missione formativa nella misura in cui si mette in ascolto e diviene strumento d'aiuto delle soggettività, per la piena espressione del loro potere personale.

3. L'approccio umanistico-esistenziale

L'approccio umanistico-esistenziale è adottato come polo prioritario di integrazione sia in qualità di luogo d'origine del counseling sia per il suo configurarsi come filosofia dell'esistenza capace di dare senso alle tracce d'integrazione che il presente modello esplicita e sviluppa.

La considerazione del soggetto, ovvero di ogni persona, come esistenza tesa alla realizzazione delle sue potenzialità è il paradigma centrale della visione umanistica-esistenziale, tale paradigma articola infatti in modo trasversale diversi approcci e teorie proponendo una visione non deterministica dell'uomo e della sua capacità di dar forma alla sua vita.

Il counseling umanistico-esistenziale vede le sue origini in May e Rogers, fondatori, con Maslow ed altri, della psicologia umanistica. Questa nuova prospettiva della psicologia, la cosiddetta "terza forza" per la distanza presa da psicoanalisi e comportamentismo, prende avvio in America negli anni '40 e viene formalizzata nel 1962 con la fondazione dell'"American Association for Humanistic Psychology" nel cui statuto si legge: "Come 'terza forza' della psicologia contemporanea, (la psicologia umanistica) si interessa di argomenti che hanno avuto uno spazio limitato nelle teorie e nei sistemi esistenti: ad esempio, amore, creatività, sé, crescita, organismo, bisogno fondamentale di gratificazione, autorealizzazione, valori superiori, essere, divenire, spontaneità, gioco, umorismo, affetto, naturalezza, calore, trascendenza dell'io, oggettività, autonomia, responsabilità, significato, fair-play, esperienza trascendentale, esperienza culminante, coraggio e concetti relativi."

Obiettivo prioritario era lo studio del comportamento umano e delle emozioni in un'ottica salutogenetica, obiettivo che, a grandi linee, può essere considerato il punto di avvio del counseling: un nuovo modo di intendere la relazione di aiuto e, da qui, un nuovo modo di stare nella relazione di aiuto.

La psicologia umanistica e, in essa, il counseling prendono forma attraverso una integrazione dialogica tra pragmatismo americano ed esistenzialismo europeo, precursori sono dunque Emerson, James, Dewey e Pierce, nell'ambito del pragmatismo americano, e Schopenhauer, Kierkegaard e Nietzsche, in Europa. La corrente europea acquisisce tuttavia una vera e propria struttura di riferimento intorno al 1930 con il metodo fenomenologico di Husserl e con l'analitica esistenziale di Heidegger. Husserl e Heidegger possono infatti essere indicati come i padri europei della filosofia fenomenologico-esistenziale poiché centrano la riflessione filosofica sul "come dell'esistenza", cioè sui processi (fenomeni) della vita umana (esistenza); a Sartre si deve inoltre, nella medesima corrente filosofica, la definizione della dimensione umana in termini di progetto esistenziale (Husserl E., 1912-1928; Heidegger M., 1927; Sartre J.P., 1943.).

4. I paradigmi del counseling umanistico-esistenziale integrato

Il processo di integrazione, a livello epistemologico, è inteso come connessione tra paradigmi emergenti da contributi scientifici diversificati afferenti all'ampio ventaglio delle scienze umane. L'importanza di tale processo è colta nella sua capacità di costruire una visione e di aprire un campo del sapere proprio del counseling, di generare cioè una specificità relativa al modo di intendere la relazione d'aiuto nonché alle forme del suo dispiegarsi. Attraversando e interrogando diversi contributi disciplinari il counseling umanistico-esistenziale integrato dà forma ai suoi paradigmi e prefigura un nuovo scenario per la relazione d'aiuto, uno scenario in cui la pratica professionale di counseling può costituirsi come sapere in azione diffuso e capace di agevolare la realizzazione del potenziale umano che incontra.

La definizione dei paradigmi, di seguito proposta, nasce dal confronto con le prospettive di diversi ambiti disciplinari, in particolare filosofia, epistemologia, sociologia, psicologia e pedagogia. Il sistema di riferimento è confrontato con la specificità scientifico-disciplinare del counseling e costantemente aperto all'integrazione di ulteriori contributi propri della letteratura e dell'arte, delle scienze politiche, dell'etica e di tutti quei sistemi che raccontano della specificità umana.

Paradigmi di riferimento:

Conoscenza: sistema complesso e dinamico costruito soggettivamente e intersoggettivamente secondo processi autoreferenziali (problematizzazione interna) ed eteroreferenziali (problematizzazione interna in relazione all'esterno);

Soggettività: esistenza progettuale; esperienza basata sul potere personale di autorealizzazione;

Ambiente sociale: contesto esperienziale e relazionale;

Cambiamento: processo di autorealizzazione; consapevolezza e azione trasformativa nel dominio dell'autorealizzazione a livello emotivo, comunicativo e cognitivo;

Relazione d'aiuto: processo dinamico che agevola il cambiamento; relazione centrata sul soggetto, sulle risorse, sulle possibilità esistenziali e su progetti e obiettivi che ciascuna soggettività determina per sé; catalizzatore di cambiamento.

Fondamenti teorici e approcci in prospettiva integrata

1. Carl Rogers - L'approccio centrato sulla persona

La terapia centrata sul cliente (Rogers volutamente abbandona il termine paziente per sottolineare l'assoluta parità tra cliente e agevolatore) divenuta, in un secondo momento, "approccio centrato sulla persona" e parte dal presupposto che ogni individuo possiede la capacità di auto-comprendersi, migliorare e trovare soluzioni alle proprie difficoltà.

L'approccio centrato sulla persona si fonda sul valore predominante dell'esperienza di ogni essere umano e stimola ogni individuo ad assumersi la responsabilità delle proprie scelte e dei propri vissuti: "Il vecchio concetto di "terapia centrata sul cliente" ha lasciato il posto "all'approccio centrato sulla persona". In altri termini, scrive lo stesso Rogers, "non parlo più semplicemente di psicoterapia, ma di un punto di vista, una filosofia, un approccio alla vita un modo di essere che si addice ad ogni situazione in cui la crescita di una persona, di un gruppo, di una comunità è compresa nelle finalità." (Rogers C., 1983, 1986)

Rogers così si esprime a riguardo della sua idea delle potenzialità umane:

"non condivido il punto di vista tanto diffuso secondo cui l'uomo è un essere fondamentalmente irrazionale i cui impulsi, se non fossero controllati, condurrebbero alla distruzione sua e degli altri. Il comportamento dell'uomo è invece squisitamente razionale e si orienta, con una complessità sottile e ordinata, verso le mete che l'organismo gli pone."

Uno dei concetti fondamentali della teoria rogersiana è quella di "tendenza attualizzante", con questo termine si intende la capacità intrinseca nell'essere umano di orientarsi selettivamente e in modo diretto verso il completamento e l'attualizzazione delle proprie potenzialità.

In un articolo del 1978, Rogers descrive la tendenza attualizzante nei seguenti termini

"Abbiamo a che fare con un organismo che è sempre motivato, è sempre intento a qualcosa, che cerca sempre qualcosa. La mia opinione è che c'è nell'organismo umano, una sorgente centrale di energia, e che tale sorgente è funzione di tutto l'organismo, non solo di una sua parte. Il modo migliore per esprimerla con un concetto è di definirla tendenza al completamento, all'attualizzazione, alla conservazione ed al miglioramento dell'organismo". (Rogers C., 1978)

Tre condizioni sono fondamentali, secondo l'autore, perché la relazione d'aiuto abbia successo e si crei il clima di fiducia indispensabile al cliente per procedere verso una chiarificazione e l'accettazione dei suoi vissuti emotivi e della sua esperienza, a qualsiasi livello. Queste condizioni sono:

Empatia: la capacità di sintonizzarsi e comprendere gli stati emotivi e cognitivi del cliente. Questa capacità richiede una buona dose di attenzione e sensibilità nell'accogliere i vissuti dell'interlocutore, anche quando questi possono divergere profondamente per esperienza, valori o idee dai nostri. Quale capacità di sentire il mondo dell'altro e accettarlo come unico e irripetibile, l'empatia è strettamente connessa alla sospensione del giudizio e di ogni forma di interpretazione. Rogers sostiene che l'empatia dissolve l'alienazione riportando l'essere umano al centro della sua esperienza. Comunicare l'empatia è molto importante per Rogers perché genera quel particolare senso di riconoscimento della propria esperienza che fa sentire l'altro alleviato dalla solitudine esistenziale: l'altro può cogliere la dimensione della condivisione dell'esperienza, ciò è di per sé una esperienza nutriente sia sul livello cognitivo che emotivo.

Autenticità: la capacità di essere spontanei e trasparenti nelle relazioni, mostrare ciò che realmente c'è, senza, ad esempio, nascondersi dietro il ruolo che in quel momento stiamo ricoprendo. Essere autentici vuol dire esprimere solo ciò che realmente corrisponde al proprio sentire, evitando frasi stereotipate e restando in contatto empatico con il nostro interlocutore.

Accettazione incondizionata: l'accettazione dei vissuti e delle esperienze, astenendosi da ogni forma di interpretazione e/o giudizio, accettare la realtà esistenziale dell'altro e valorizzare l'altro per ciò che è. Accettazione non vuol dire condivisione o approvazione incondizionata di idee, opinioni e sentimenti diversi dai propri, bensì il riconoscere all'altro la libertà di provarli;

è una forma di rispetto profondo dell'altro da sé, un modo di essere dell'agevolatore che contribuisce a dare alla relazione la qualità imprescindibile della comprensione profonda.

Rogers ritiene che queste disposizioni non direttive del counselor siano sufficienti ad offrire quel clima agevolante tale per cui il cliente sia naturalmente orientato alla realizzazione dei suoi obiettivi. Carckhuff, più tardi, delinea un *actionoriented approach*: un approccio proattivo di counseling che si proietta verso il comportamento e l'azione. In tale approccio si aggiungono alla triade rogersiana le seguenti disposizioni:

- *Concretezza*: implica specificità, ovvero il counselor si assicura che il cliente sia specifico circa il significato che aderisce ai termini che usa nell'esprimere idee, immagini, pensieri o sentimenti. Il counselor porrà domande come "Che cosa intendi per...?", "Quando dici che senti, puoi essere più preciso circa questa sensazione?". Occorre molta cura per comprendere l'esatto significato della chiave di lettura dei termini e delle idee espresse dal cliente.
- *Immediatezza*: spesso i clienti cercano di descrivere dettagliatamente al counselor alcuni tratti del loro passato o futuro immaginato. Compito del counselor è incoraggiarli ad elaborare la relazione immediata, il qui ed ora.
- *Confronto*: il counselor, attraverso il confronto rimanda al cliente aspetti dell'esperienza ed eventuali discrepanze/incongruenze che emergono nella sua narrazione.

Rogers e Carckhuff rappresentano nel nostro modello, una base imprescindibile e trasversale che ha la prerogativa di unire alle qualità di base di un counselor (opportunamente coltivate e stimolate nel corso del triennio di formazione), una prassi operativa basata sull'ascolto attivo, sul rispecchiamento empatico e sulla necessità di agevolare i clienti verso obiettivi realmente sostenibili.

2. Rollo May – Il counseling esistenziale

L'integrazione dell'esistenzialismo europeo alla prospettiva umanistica è tale da esplicitare la nuova visione dell'uomo sottesa al "principio di soggettività". L'idea di soggettività – qui assunta a partire dalla sopracitata definizione di Perles e ritenuta capace di sottolineare la centralità di ciascun essere vivente nel suo processo di vita – porta con sé il rischio di ricadere in una visione astratta e generale del soggetto. Il contributo di May consente di chiarire questo aspetto e fornisce preziose indicazioni per la definizione del counseling in chiave esistenziale.

Il soggetto è esistenza. Così potrebbe essere sintetizzato lo spostamento dall'essenza all'esistenza posto alla base del presente modello e definito da May nei seguenti termini:

"L'esistenzialismo comporta l'accentramento sulla *persona esistente* e esalta l'essere umano nell'atto di *emergere*, di *diventare*. La parola '*esistenza*' deriva dalla radice latina *existere* e significa letteralmente '*venir fuori*', '*emergere*'." (May R., 1970)

L'accento posto sulla dimensione esistenziale altro non è che l'impegno e il desiderio comprendere che cosa sia un essere umano, è da questa comprensione, come l'autore sottolinea, che dipende "l'efficacia del fare counseling".

La dimensione soggettiva è esplicitata da May attraverso il concetto di personalità, ovvero il compiersi dell'esistenza, il divenire pienamente se stessi come potenzialità propria dell'essere umano.

I principi fondamentali della prospettiva di May, qui rielaborati nell'ottica della visione, degli obiettivi e delle azioni del counseling, sono così sintetizzati:

La libertà dell'individuo: il counselor ha la funzione di agevolare il cliente nell'appropriarsi della responsabilità della sua vita, delle sue decisioni, dell'utilizzo pieno e libero delle sue risorse.

L'individualità della personalità: compito del counselor è di accompagnare il cliente nel diventare se stesso in modo pieno e autentico, nello scegliere autonomamente e con coraggio i suoi obiettivi.

L'integrazione sociale: il counselor agevola la consapevolezza del cliente rispetto alla responsabilità sociale e alla possibilità di agire ponendosi obiettivi socialmente utili e portatori di valore.

La tensione spirituale: la relazione di counseling può agevolare la consapevolezza dell'aspetto incondizionato e libero della natura umana e favorirne il dialogo con gli aspetti di condizionamento proprio dell'esperienza.

3. Fritz Perls – L'approccio gestaltico nel counseling

Nel counseling, l'approccio gestaltico, rappresenta un contributo prezioso per l'operatore poiché focalizza l'attenzione sul suo modo di essere nella relazione. Il cliente è l'attore del cambiamento e la relazione con il counselor ne è il motore. Viene posta molta attenzione sul modo di essere del counselor, sulla sua prassi operativa che diventa il frutto della sua stessa crescita personale. Centrale è il concetto di consapevolezza, Perls sottolinea che "tutto è un processo di consapevolezza" e aggiunge:

"La consapevolezza è sempre legata all'esperienza presente. Non possiamo assolutamente essere consapevoli del passato e del futuro. Siamo consapevoli di ricordi, di aspettative e di progetti per il futuro, ma ne siamo consapevoli qui-e-ora. La consapevolezza decisiva è quella dell'unicità. Sperimentiamo noi stessi come qualcosa di unico, a prescindere dal fatto che ci piaccia chiamarlo personalità oppure anima oppure essenza. E siamo consapevoli di essere sempre consapevoli di qualcosa di diverso, di essere in un luogo diverso in ogni momento diverso." (Perls F., 1973)

Autorealizzazione e responsabilità personali sono intesi da Perls come *disponibilità all'apprendimento*: scoprire che qualcosa è possibile, a *fermare gli autoinganni*, ad *essere onesti con sé stessi*, ad essere consapevoli della propria esperienza presente, qui-e-ora. Inoltre, essere responsabili comporta essere presente, essere qui-e-ora, ed essere presente significa essere consapevole.

Il nucleo dell'atteggiamento della terapia della gestalt, assunto nella cornice e nell'ambito di intervento del counseling, può essere sintetizzato in tre aspetti interconnessi: apprezzamento dell'esperienza presente; apprezzamento della consapevolezza; apprezzamento della responsabilità.

Nell'approccio della gestalt, in linea con la visione umanistica, c'è una fiducia di base nella adeguatezza della natura umana, per cui la relazione d'aiuto è tale nella misura in cui agevola la consapevolezza del cliente, il suo senso di realtà e la sua responsabilità nel realizzare sé stesso e gli obiettivi che si propone.

La teoria del sé

Un ulteriore contributo della gestalt, integrato nella visione del counseling, è rappresentato dalla *Teoria del Sé* in cui si esplicita il processo esperienziale in termini di contatto tra organismo vivente e ambiente. Goodman, definendo il Sé come sistema di contatti che hanno luogo in ogni momento, afferma:

"Il Sé è quindi estremamente vario, in quanto esso cambia in coincidenza con i bisogni organici dominanti nonché con gli stimoli ambientali più pressanti, esso costituisce il sistema di risposte, che diminuisce di efficacia durante il sonno, quando vi è meno bisogno di rispondere. Il Sé è il confine contatto in funzione, la sua attività consiste nella continua formazione di rapporti figura/sfondo" (Perls F., Hefferline R. F., Goodman P., 1951)

Il Sé è un processo non un'entità fissa (istanza come l'io). Non è essenza ma esistenza, non essere ma essere al mondo. La metafora del Sé si raffigura come un agente di contatto con l'ambiente (al presente – momento per momento) che consente

lo scambio, lo sviluppo, la crescita e l'adattamento creativo alle condizioni mutevoli del proprio mondo interno e dell'ambiente esterno.

Si può considerare che il Sé si trovi sulla linea di demarcazione dell'organismo, ma la linea di demarcazione non è isolata dall'ambiente, essa è in contatto con l'ambiente, appartiene ad entrambi, all'organismo e all'ambiente. Il confine, quindi, non è una dimensione astratta, è qualcosa di concreto che ha dimora nella relazione, nel qui ed ora, negli organi di senso, nella pelle.

L'organismo è in contatto con l'ambiente data l'azione del Sé, che agisce attraverso le sue tre funzioni:

La *funzione ES* che corrisponde alla percezione sensoriale delle stimolazioni interne ed esterne è l'insieme delle pulsioni interne, i bisogni vitali, le eccitazioni organiche, le tracce di memoria appartenenti al passato ed è legata alla dimensione corporea.

La *funzione Io* è una funzione attiva di scelta o di rifiuto, è la propria responsabilità di limitare o aumentare il contatto, di manipolare l'ambiente in base ad una presa di coscienza dei propri bisogni o desideri, di stabilisce cosa fare, come e per quanto tempo entrare in contatto.

La *funzione Personalità* riguarda soprattutto l'immagine che il soggetto ha di sé stesso ed il sistema di atteggiamenti assunti nei rapporti interpersonali, è ciò che permette ad ognuno di riconoscersi come responsabile di ciò che sente, questa funzione garantisce l'integrazione delle esperienze anteriori, l'assimilazione del vissuto lungo tutta la propria storia.

Tutto il comportamento umano si gioca nell'area di confine, ovvero la linea di demarcazione fra realtà interna e realtà esterna all'individuo. Il contatto è dunque un fenomeno di confine che procede attraverso una costante interazione dialettica con l'ambiente orientata ad appagare il bisogno dominante che emerge.

In sintesi, la gestalt offre al counseling una cornice di riferimento per interagire con il cliente nella lettura dei suoi bisogni legati alla realizzazione dell'obiettivo prefissato e consapevolizzare il modo con cui ostacola l'attivazione delle sue risorse.

4. Eric Berne – L'Analisi Transazionale

Anche l'Analisi Transazionale (Berne E., 1971), sviluppata da Berne negli anni '50, si basa su una filosofia positiva ed umanistica. Presupposto è che "tutti siamo ok": ognuno ha un nucleo di fondo degno di essere amato e ha in sé il potenziale di crescita ed il desiderio di autorealizzarsi.

Il modello di Berne può essere detto un modello decisionale nella misura in cui considera che ogni persona impara specifici comportamenti e decide durante l'infanzia un piano di vita. Anche se le decisioni personali sono influenzate dai genitori e da altre persone, la decisione è sempre presa a livello personale e secondo personali modalità e priorità. Ognuno è responsabile della propria crescita e può scegliere di mantenere le vecchie decisioni o di prenderne di nuove.

Attraverso la lente di questa teoria, il counseling viene ad essere strumento per il cliente nella misura in cui egli decide per sé, una ridefinizione di azioni e obiettivi.

L'Analisi Transazionale è qui considerata non tanto per quanto riguarda l'analisi strutturale, di seguito accennata come traccia di riferimento e ritenuta propria dell'ambito psicoterapeutico, quanto per i principi di riferimento e per le indicazioni relative alle posizioni esistenziali e alla loro analisi funzionale. Il livello di analisi funzionale, come di seguito specificato, è infatti il luogo della decisione possibile del cliente di orientare la sua vita in modo nuovo, di fronteggiare momenti di disagio o nuove sfide, di definire nuovi obiettivi per sé e per la sua vita.

I concetti chiave dell'Analisi Transazionale convergenti nel modello di counseling integrato sono così sintetizzati:

- La persona nasce OK.

- Una persona con difficoltà emotive è comunque un essere umano completo ed intelligente. È in grado di capire i suoi problemi e i processi, riuscendo a liberarsene e a risolvere le sue difficoltà.
- Tutte le difficoltà emozionabili sono curabili se si hanno le cognizioni necessarie ed un approccio adeguato.

Berne suddivide la personalità in diverse parti, dette stati dell'io, ognuna delle quali ha una *struttura integrata di comportamenti ed emozioni*. Tale schema interpretativo consente di rivolgere l'attenzione ai comportamenti di una persona e al funzionamento del suo mondo interno, favorendo, nella relazione di counseling il riconoscimento delle posizioni esistenziali del cliente.

Lo Stato dell'io è definito come "schema uniforme di sensazione ed esperienza direttamente collegato ad un corrispondente schema uniforme di comportamento", si distinguono tre categorie di Stati dell'io:

- Stato dell'io *Genitore*: rappresenta la raccolta di tutti gli atteggiamenti, i pensieri, comportamenti ed emozioni che la persona incorpora dalle figure parentali;
- Stato dell'io *Adulto*: questo Stato organizza le informazioni, valuta i problemi e utilizza affermazioni logiche, struttura risposte dirette nel qui ed ora;
- Stato dell'io *Bambino*: in questo Stato rientrano tutte le emozioni, i pensieri e i comportamenti che sono tipici di bambini e di adulti spontanei.

A differenza delle relazioni psicoterapeutiche, nel processo di counseling, il counselor è orientato a sviluppare una alleanza operativa e di lavoro sintonizzandosi il più possibile con lo stato dell'io adulto, privilegiando il riconoscimento delle risorse personali nel presente sia della relazione d'aiuto sia della vita del cliente. Per tale ragione, il counseling è focalizzato sulle transazioni che avvengono tra counselor e cliente.

5. Claudio Naranjo – L'Enneagramma

L'Enneagramma (Naranjo C., 1996) è un antico simbolo di conoscenza che veniva usato per interpretare i segreti dell'universo, riferito all'uomo rappresenta un viaggio nel proprio io. La parola Enneagramma deriva dal greco "ennea", "nove", e "graphos", segno, ed è un diagramma a forma di stella a nove punte.

Secondo questo sistema esistono nove tipi di personalità, detti enneatipi, che sono un insieme organizzato di strutture caratteriali poiché tra loro si instaurano rapporti specifici: polarità, contrasti e relazioni di vicinanza. L'idea centrale di questa prospettiva poggia sull'assunto che ogni uomo abbia un tratto caratteristico principale, un asse portante, attorno a cui ruotano gli altri aspetti della sua personalità. È una mappa che ci permette di comprendere perché ci comportiamo in un dato modo, piuttosto che in un altro.

La filosofia di base dell'Enneagramma risulta in linea con i principi dell'approccio umanistico-esistenziale nella misura in cui assume l'autoregolazione dell'organismo come paradigma di base. La fiducia nell'autoregolazione si identifica con la fiducia per la spontaneità, simile al concetto esistenzialista dell'essere se stessi; si intende un vivere dal di dentro piuttosto che seguendo l'obbedienza agli obblighi sociali e alla preoccupazione per la propria immagine. Il processo di consapevolezza corporea, simile al processo di consapevolezza gestaltico, è il nesso perché ognuno possa riconoscere come risponde, si adatta e si relaziona all'ambiente.

Attraverso lo specchio dell'Enneagramma e nella misura in cui è il carattere dominante, o tipo, a definire l'esperienza di ciascuno, è possibile affermare che il processo di cambiamento può essere orientato in modo economico verso lo specifico tratto così da facilitare e rendere maggiormente efficace il processo di consapevolezza, dall'individuazione dei propri processi interiori alla

loro evoluzione. Tale processo di conoscenza di sé, può essere sintetizzato in tre tappe: auto-osservazione, autoconoscenza ed auto-trasformazione.

Il counselor può utilizzare l'Enneagramma come uno strumento di conoscenza di sé e sviluppo della consapevolezza momento per momento. Attraverso l'enneagramma, il counselor riconosce le tendenze cognitive ed emotive del suo cliente e può aiutarlo a decodificare gli errori che ostacolano il raggiungimento dell'obiettivo prefissato.

Il processo della relazione d'aiuto

1. Una sequenza descrittiva

In linea con la prospettiva teorica assunta dal presente modello, è possibile affermare che il processo di autorealizzazione del cliente è legato alla consapevolezza personale e alla capacità di mantenere l'equilibrio psico-fisico attraverso una continua differenziazione e definizione dei bisogni personali e dei mezzi con cui soddisfarli. In altri termini, la piena realizzazione degli obiettivi che il cliente sceglie per sé, la capacità di individuare dei nodi problematici e la possibilità di costruire traiettorie esistenziali autentiche avviene attraverso l'integrazione creativa delle diverse dimensioni della persona: *corporea* (motoria e sensoriale), *emotiva* (affettiva e relativa ai sentimenti), *intellettiva* (cognitiva e immaginativa), *sociale* (legata alla responsabilità e alle scelte), *spirituale* (relativa alla dimensione del coinvolgimento e del distacco).

L'interpretazione di tale processo di realizzazione della propria esistenza, nella cornice dell'approccio della Gestalt, dà forma all'esperienza personale quale partecipazione e interazione sul confine del contatto. Goodman descrive tale processo in termini di un ciclo suddiviso in quattro fasi di consapevolezza:

- *Pre-contatto* (o contatto preliminare): l'organismo è mobilitato da uno stimolo esterno o interno;
- *Contatto*: vi è la decisione responsabile e l'orientamento dell'azione;
- *Contatto pieno*: esperienza di fusione a confine aperto, con modalità attivo/passiva e con un'aggressività costruttiva tesa a modificare la realtà;
- *Post-contatto* (o ritiro): è la fase dell'assimilazione, avviene l'integrazione dell'esperienza nella dimensione storica e di crescita.

Il ciclo del contatto risulta essere uno strumento interpretativo prezioso per la scansione del processo di counseling.

Integrando la struttura processuale gestaltica alla strutturazione in sequenze della relazione d'aiuto esplicitata da Carckuff è inoltre possibile presentare un quadro unitario e delle linee guida relative al percorso di counseling.

Allievo di Rogers, Carckuff presenta un modello *sequenziale* del processo di aiuto, *bipolare*: descrive sia la dinamica intrapersonale che interpersonale e *bifasico*: è infatti possibile evidenziare una fase "discendente" (interiorizzante) ed una "ascendente" (esteriorizzante). Tale modello offre delle indicazioni utili sia a definire la specificità del counseling sia a scandire il processo ponendo attenzione a quanto viene mobilitato nel corso della relazione e agli aspetti tecnici legati all'efficacia della relazione stessa. Il processo di counseling si struttura in quattro fasi successive:

- *Accoglienza e coinvolgimento*;
- *Esplorazione* del problema e dei vissuti del cliente in cui viene agevolata la definizione di obiettivi specifici, realistici e misurabili;
- *Comprensione* e consapevolezza di sé e delle risorse personali del cliente funzionali al raggiungimento dei suoi obiettivi;
- *Azione* e avvio della realizzazione dei cambiamenti desiderati.

L'integrazione delle due descrizioni del processo consente la formulazione di un modello efficace e possibile, in quattro fasi, relativo ad un ciclo di dodici incontri di counseling:

- 1) Fase pre-contatto e accoglienza (tra il 1° e il 3° incontro);
- 2) Fase di contatto ed esplorazione (tra il 3° e il 6° incontro);
- 3) Fase di contatto pieno e comprensione (tra il 6° e il 9° incontro);
- 4) Fase di post-contatto e azione (tra il 9° e il 12° incontro).

Per ogni fase, nel nostro modello, vengono illustrati micro-obiettivi desiderabili da raggiungere al fine di monitorare l'andamento del percorso. Per questo motivo, la scansione descrive un processo dinamico che può essere utilizzato a prescindere dalla specificità dell'obiettivo e della relazione in atto (che resta unica e irripetibile) in quanto questa scansione si pone come bussola per orientarsi nelle fasi del processo e non ne descrive i contenuti che emergono secondo le specifiche esperienze.

3. Fattori comuni e disposizioni personali del counselor

Mantenendo come principio guida il paradigma della soggettività, in termini di centratura sulla persona, e cioè ritenendo che ogni processo di cambiamento, ogni processo della conoscenza così come ogni azione sociale vadano riferiti al processo che la soggettività attiva nella relazione con sé (autoriflessione e consapevolezza) e con gli altri (orientamento al conteso e partecipazione personale), si specificano i seguenti *fattori comuni*, transteorici, transdisciplinari e trasversali e ai diversi approcci.

Fattori comuni riconosciuti come elementi fondamentali per l'efficacia del processo di aiuto:

- fiducia nella competenza di chi deve prestare aiuto;
- alleanza operativa;
- qualità della presenza;
- rispetto dei tempi del cliente;
- interesse e accettazione;
- comprensione empatica;
- collaborazione;
- partecipazione affettiva.

Ritenendo che l'efficacia del processo non possa prescindere dalle disposizioni e dalle qualità del counselor, si sottolineano curiosità, abilità comunicative, capacità introspettiva, sensibilità, energia, competenze intellettuali, empatia, conoscenza del mondo emozionale, saper sostenere l'intimità, consapevolezza dei propri vissuti, attenzione. Tra gli elementi tecnici e professionali si evidenziano, inoltre, competenza, confini professionali, chiarezza del contratto, aspettative realistiche, comportamento etico.

Il modello Aicis, si è strutturato in anni di esperienza e ha raggiunto una propria autonomia attraverso la pratica di tanti professionisti che hanno compiuto lo sforzo di tradurre l'esperienza in una cornice di senso teorica. A questo lavoro concorrono, in un clima di costante collaborazione, tanto gli psicoterapeuti che i counselor con differenti background di provenienza (sociologia, antropologia, filosofia, psicologia, pedagogia), sostenuti dalla condivisione di un genuino interesse per l'evoluzione continua dell'essere umano e della società, scevra dai dogmi e rispettosa delle singole e differenti professionalità.

Definizione sintetica

Integrato

Presentazione del corso

Titolo del corso

Master in Counseling Umanistico Esistenziale Integrato

Obiettivi

Raggiungere velocemente una competenza concreta ed operativa nell'ambito delle relazioni umane. Migliorare le capacità di ascolto e di risposta, sviluppare il proprio talento creativo ed acquisire la sicurezza di base per offrire momenti di orientamento, appoggio e supporto ai propri interlocutori.

Metodologia d'insegnamento

La metodologia di apprendimento è di tipo esperienziale e consente di imparare praticando: attraverso seminari, stage di addestramento, esercitazioni teorico pratiche, si apprende una migliore gestione della comunicazione e dell'emotività.

Percorso personale proposto dalla scuola

100 ore erogato in modalità gruppale (attività di psicoterapia gestaltica)

Edda Di Tardo (psicoterapia) – Virginia Brevetti (psicoterapia) –

Struttura del corso

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 700 ore (450 ore d'aula – 150 ore di tirocinio – 100 ore di percorso personale)

Organizzazione didattica

Criteri di ammissione

a) Laurea triennale in qualsiasi disciplina

Modalità di ammissione

a) Massimo allievi iscrivibili: 30

b) Per essere ammessi al corso è necessario: colloquio individuale motivazionale e presentazione curriculum vitae

Esami

N. 1 verifica scritta a fine 1° anno

N. 1 Esame intermedio scritto a fine 2° anno, relazione testo, conduzione workshop

N. 1 Esame finale: prova scritta, stesura tesi, relazione testo, e conduzione workshop.

Assenze

Assenze previste 10% del monte ore non recuperabili

Materiale didattico

- a) Per ogni insegnamento verrà indicato un testo bibliografico obbligatorio ed eventuali testi di consultazione opzionali.
- b) Per ogni modulo è previsto il rilascio di una dispensa a discrezione del docente.

Documenti da rilasciare al discente

- a) Diploma finale che riporta gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling, ivi compreso il logo/marchio relativo al riconoscimento di AssoCounseling.
- b) Diploma supplement (DS) ovvero un documento integrativo al diploma in cui vengono esplicitati, in maniera dettagliata, le ore, le attività e la natura degli studi effettuati durante il corso.
- c) Certificazione del tirocinio svolto comprendente una relazione dettagliata.

Programma del corso

Formazione teorico-pratica

Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Silvano Croci, Sara Galli
Fondamenti del counseling	28	Edda Di Tardo, Virginia Brevetti, Alessandra Caporale
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Alessandro Catte, Virginia Brevetti
Psicologie	28	Virginia Brevetti, Edda Di Tardo
Altre scienze umane	28	Alessandra Caporale, Marina Sfregoli, Silvano Croci, Alessandra Petronilli
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Virginia Brevetti, Edda Di Tardo
Etica e deontologia	16	Lucia Fani, Tommaso Valleri
Promozione della professione	8	Alessandra Caporale
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	160	\

Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Psicologia Umanistica	12	Edda Di Tardo, Sara Galli
Psicologia dello Sviluppo	8	Virginia Brevetti
Empowerment individuale e di comunità	24	Alessandra Caporale, Virginia Brevetti
Counseling di Gruppo	8	Alessandra Caporale, Di Tardo
Modello Rogersiano	16	Alessandra Caporale
Carckhuff: Esplorazione, Comprensione, Azione	12	Virginia Brevetti, Edda Di Tardo
Teoria del Sé	4	Edda Di Tardo, Sara Galli
Lavorare con le emozioni nel counseling	4	Virginia Brevetti
Costruire la resilienza nel counseling	8	Alessandra Caporale
Teoria della Gestalt e sua integrazione con l'approccio Fenomenologico Esistenziale	36	Edda Di Tardo

Riconoscere le transazioni nella relazione di counseling	12	Edda Di Tardo
Enneagramma	12	Edda Di Tardo
L'utilizzo delle metafore nel colloquio di Counseling	8	Virginia Brevetti
La funzione educativa e sociale del counseling	12	Alessandra Caporale
Assertività e autoefficacia	12	Virginia Brevetti
Intelligenza emotiva	8	Silvano Croci
Counseling breve in azione	8	Silvano Croci
Salutogenesi: processi di potenziamento e benessere	8	Alessandra Caporale, Virginia Brevetti
Bilancio di competenze e stile personale del counselor	6	Alessandra Caporale
Subtotale insegnamenti complementari	218	\

Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale delle materie teorico-esperienziali(con le 72 ore di supervisione)	450	\
---	-----	---

Formazione esperienziale

Percorso personale

TIPOLOGIA	ORE	FORMATORE
Formazione personale di gruppo	100	Edda Di Tardo, Virginia Brevetti,
Subtotale percorso personale	100	\

Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE/I
Supervisione didattica	72	Edda Di Tardo, Virginia Brevetti, Alessandra Caporale,
Subtotale supervisione didattica	72	\

Tirocinio

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Servizio di ascolto telefonico per tutte le persone che desiderano dialogare e confrontarsi senza essere giudicate, nel rispetto assoluto dell'anonimato di chi chiama.		TELEFONO AMICO BOLOGNA	Alessandra Caporale
Attività di accoglienza, ascolto e supporto nello sportello donne vittime di violenza e nel gruppo di aiuto mutuo aiuto: Lavoro frontback office, partecipazione gruppo ed equipe di supervisione		UDI Unione Donne Italiane	Alessandra Caporale
Attività di accoglienza, ascolto e supporto all'interno del Servizio Migranti. Partecipazione a equipe di servizio, esperienziale e di supervisione		Cooperativa Sociale società Dolce	Alessandra Caporale
Formazione Facilitatori Gruppi A.M.A. , conoscere caratteristiche e funzionalità gruppi A.M.A., conoscere dinamiche gruppalì e acquisizione competenze conduzione gruppi. Pratica di conduzione gruppi A.M.A		Cooperativa Sociale Lune Nuove	Alessandra Caporale

Eventuale attività di progettazione e/o ricerca	(max 30 ore)	\	Inserire il nome del supervisore e/o del referente e/o del tutor
Subtotale tirocinio	150	\	\

Totale formazione esperienziale nei tre anni

Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio	322	\
---	-----	---

Totale formazione nei tre anni

Somma di tutte le attività (vedi programma corso e formazione esperienziale)	700	\
--	-----	---

Bibliografia del corso

- Bacon A e Dawson A., *Intelligenza Emotiva*, Ed. Vallardi
- Bauman Z., *Modernità liquida*, Ed. Laterza
- Beck U., *La società del rischio. Verso una seconda modernità*, Ed. Carrocci
- Berne E., *A che gioco giochiamo*, Ed. Bompiani
- Birkenbihl V., *Segnali del corpo. Come interpretare il linguaggio corporeo*, Ed. Franco Angeli
- Bowlby J., *Una base sicura*, Ed. Cortina
- Caporale A.B., *Essere counselor*, Ed. Franco Angeli
- Carkhuff R., *L'arte di aiutare*, Ed. Erikson
- Clarkson P., *Gestalt Counseling*, Ed. Sovera
- Danon M., *Ecopsicologia*, Ed. Urrà
- Danon M., *Counseling*, Ed. Red
- Ellis A., *L'Autoterapia Razionale Emotiva*, Ed. Erikson
- Felthman C. e Dryden W., *Dizionario di counseling*, Ed. Sovera
- Ginger S., *La gestalt. Terapia del "con-tatto" emotivo*, Ed. Edizioni Mediterranee
- Goleman D., *Intelligenza emotiva*, Ed. Bur
- Goleman D., *Intelligenza sociale*, Ed. Bur
- Giusti E. e Pitrone A., *Essere insieme*, Ed. Sovera
- Harris T., *Io sono ok, tu sei ok*, Ed. Superbur
- Holmes J., *Teoria dell'attaccamento*, Ed. Cortina
- Hough M., *Abilità di counseling*, Ed. Erikson
- James M., *L'Analisi Transazionale*, Ed. Garzanti
- Rosenberg, *La comunicazione non violenta*, Ed. Esserci
- Littrell J.M., *Il counseling breve in azione*, Ed. Sovera
- Magro G., *La comunicazione efficace*, Ed. Franco Angeli
- Malaguti E., *Educarsi alla resilienza*, Ed. Erikson
- Manghi S., *La conoscenza ecologica. Attualità di Gregory Bateson*, Ed. Raffaello Cortina
- Scott T. Meier e S. R. Davis, *Guida al counseling*, Ed. Franco Angeli
- Milner J. e O'Byrne P., *Il counseling Narrativo*, Ed. Erikson
- May R., *L'arte del counseling*, Ed. Astrolabio
- Murgatroyd S., *Il counseling nella relazione d'aiuto*, Ed. Sovera
- Naranjo C., *Carattere e nevrosi*, Ed. Astrolabio
- O'Leary C. J., *Il counseling alla coppia e alla famiglia*, Ed. Erikson
- Palmer H., *L'Enneagramma*, Ed. Astrolabio

Piccardo C., *Empowerment*, Ed. Cortina

Rogers, C.R. (1971) *Potere personale. La forza interiore e il suo effetto rivoluzionario*, Ed. Astrolabio-Ubaldini.

Rogers, C.R., *La terapia centrata sul cliente*, Ed. La Meridiana

Rogers, C.R., *Un modo di essere*, Ed. Psycho

V. C. Russo, *Dinamiche e ostacoli della comunicazione interpersonale*, Ed. Erikson

Sclavi M., *Arte di ascoltare e mondi possibili*, Ed. Mondadori

A. Zucconi, *La promozione della salute*, Ed. La Meridiana

Programmi sintetici

L'approccio umanistico-esistenziale. Fondamenti teorici

L'insegnamento presenta l'origine del counseling nell'ambito della Psicologia Umanistica, mostrandone i punti di contatto con l'Esistenzialismo europeo, da una parte, e lo spostamento epistemologico e paradigmatico rispetto a Psicoanalisi e Comportamentismo, dall'altra.

La prospettiva umanistico-esistenziale è presentata come un movimento di pensiero, una filosofia, un modo d'essere e di praticare la relazione d'aiuto capace di dar vita a quella "terza forza" della psicologia, differente dalla psicoanalisi e dal comportamentismo, in cui l'uomo è visto come portatore di un potere personale generativo e fortemente orientato allo sviluppo delle sue potenzialità.

I contributi di Rollo May, Carl Rogers e Abraham Maslow sono messi al centro e proposti come traccia di una nuova visione dell'essere umano e della relazione di counseling.

La natura dell'essere umano viene affrontata attraverso tre assi principali:

il Sè (la realtà dell'uomo);

la relazione (io-tu, io-mondo e counselor-cliente);

l'azione (il diventare reale del sé).

Le dimensioni elencate convergono nel paradigma fondamentale dell'esistenzialismo europeo e della prospettiva umanistica: l'interpretazione dell'uomo come *esistenza*, come *essere-nel-modo*, come processo di *autorealizzazione* quale affermazione personale e in relazione al mondo dell'esistenza di sé.

Il suddetto paradigma viene elaborato attraverso le seguenti tre tappe:

l'integrazione dell'esistenzialismo europeo alla prospettiva umanistica ad opera di Rollo May; integrazione per la quale l'autore pone le basi della relazione di counseling quale spazio agevolante l'autorealizzazione, il compiersi dell'esistenza di ciascuno, il divenire pienamente se stessi;

l'esposizione dell'idea di centratura sulla persona, di Carl Rogers, per la quale ogni essere umano è naturalmente orientato alla sua realizzazione e il potere di tale orientamento è completamente nelle sue mani;

la considerazione dell'essere umano come totalità portatrice di bisogni e naturalmente orientata alla loro soddisfazione, attraverso il pensiero di Abraham Maslow.

Il programma, facendo riferimento anche ad altri autori che hanno contribuito a dar vita al movimento umanistico-esistenziale, è strutturato in modo da promuovere una riflessione critica rispetto alla considerazione personale di che cosa sia un essere umano e in che modo prende forma il dispiegarsi della sua esistenza. Da qui l'introduzione dei concetti di libertà individuale, scelta, responsabilità, dialogo, potenzialità e autorealizzazione propri dell'approccio umanistico-esistenziale.

Carl Rogers e l'approccio centrato sulla persona

La terapia centrata sul cliente (Rogers volutamente abbandona il termine paziente per sottolineare l'assoluta parità tra cliente e agevolatore) divenuta, in un secondo momento, "approccio centrato sulla persona" e parte dal presupposto che ogni individuo possiede la capacità di auto-comprendersi, migliorare e trovare soluzioni alle proprie difficoltà. L'approccio centrato sulla persona si fonda sul valore predominante dell'esperienza di ogni essere umano e stimola ogni individuo ad assumersi la responsabilità delle proprie scelte e dei propri vissuti: "Il vecchio concetto di "terapia centrata sul cliente" ha lasciato il posto "all'approccio centrato sulla persona". In altri termini, scrive lo stesso Rogers, "non parlo più semplicemente di psicoterapia, ma di un punto di vista, una filosofia, un approccio alla vita un modo di essere che si addice ad ogni situazione in cui la crescita di una persona, di un gruppo, di una comunità è compresa nelle finalità." (Rogers C., 1983, 1986)

Rogers così si esprime a riguardo della sua idea delle potenzialità umane: "non condivido il punto di vista tanto diffuso secondo cui l'uomo è un essere fondamentalmente irrazionale i cui impulsi, se non fossero controllati, condurrebbero alla distruzione sua e degli altri. Il comportamento dell'uomo è invece squisitamente razionale e si orienta, con una complessità sottile e ordinata, verso le mete che l'organismo gli pone."

Uno dei concetti fondamentali della teoria rogersiana è quella di "tendenza attualizzante", con questo termine si intende la capacità intrinseca nell'essere umano di orientarsi selettivamente e in modo diretto verso il completamento e l'attualizzazione delle proprie potenzialità. In un articolo del 1978, Rogers descrive la tendenza attualizzante nei seguenti termini "Abbiamo a che fare con un organismo che è sempre motivato, è sempre intento a qualcosa, che cerca sempre qualcosa. La mia opinione è che c'è nell'organismo umano, una sorgente centrale di energia, e che tale sorgente è funzione di tutto l'organismo, non solo di una sua parte. Il modo migliore per esprimerla con un concetto è di definirla tendenza al completamento, all'attualizzazione, alla conservazione ed al miglioramento dell'organismo". (Rogers C., 1978)

Tre condizioni sono fondamentali, secondo l'autore, perché la relazione d'aiuto abbia successo e si crei il clima di fiducia indispensabile al cliente per procedere verso una chiarificazione e l'accettazione dei suoi vissuti emotivi e della sua esperienza, a qualsiasi livello. Queste condizioni sono:

Empatia: la capacità di sintonizzarsi e comprendere gli stati emotivi e cognitivi del cliente. Questa capacità richiede una buona dose di attenzione e sensibilità nell'accogliere i vissuti dell'interlocutore, anche quando questi possono divergere profondamente per esperienza, valori o idee dai nostri. Quale capacità di sentire il mondo dell'altro e accettarlo come unico e irripetibile, l'empatia è strettamente connessa alla sospensione del giudizio e di ogni forma di interpretazione. Rogers sostiene che l'empatia dissolve l'alienazione riportando l'essere umano al centro della sua esperienza. Comunicare l'empatia è molto importante per Rogers perché genera quel particolare senso di riconoscimento della propria esperienza che fa sentire l'altro alleviato dalla solitudine esistenziale: l'altro può cogliere la dimensione della condivisione dell'esperienza, ciò è di per sé una esperienza nutriente sia sul livello cognitivo che emotivo.

Autenticità: la capacità di essere spontanei e trasparenti nelle relazioni, mostrare ciò che realmente c'è, senza, ad esempio, nascondersi dietro il ruolo che in quel momento stiamo ricoprendo. Essere autentici vuol dire esprimere solo ciò che realmente corrisponde al proprio sentire, evitando frasi stereotipate e restando in contatto empatico con il nostro interlocutore.

Accettazione incondizionata: l'accettazione dei vissuti e delle esperienze, astenendosi da ogni forma di interpretazione e/o giudizio, accettare la realtà esistenziale dell'altro e valorizzare l'altro per ciò che è. Accettazione non vuol dire condivisione o approvazione incondizionata di idee, opinioni e sentimenti diversi dai propri, bensì il riconoscere all'altro la libertà di provarli; è una forma di rispetto profondo dell'altro da sé, un modo di essere dell'agevolatore che contribuisce a dare alla relazione la qualità imprescindibile della comprensione profonda.

Rogers ritiene che queste disposizioni non direttive del counselor siano sufficienti ad offrire quel clima agevolante tale per cui il cliente sia naturalmente orientato alla realizzazione dei suoi obiettivi. Carkhuff, più tardi, delinea un *actionoriented approach*: un approccio proattivo di counseling che si proietta verso il comportamento e l'azione. In tale approccio si aggiungono alla triade rogersiana le seguenti disposizioni:

Concretezza: implica specificità, ovvero il counselor si assicura che il cliente sia specifico circa il significato che aderisce ai termini che usa nell'esprimere idee, immagini, pensieri o sentimenti. Il counselor porrà domande come "Che cosa intendi per...?", "Quando dici che senti, puoi essere più preciso circa questa sensazione?". Occorre molta cura per comprendere l'esatto significato della chiave di lettura dei termini e delle idee espresse dal cliente.

Immediatezza: spesso i clienti cercano di descrivere dettagliatamente al counselor alcuni tratti del loro passato o futuro immaginato. Compito del counselor è incoraggiarli ad elaborare la relazione immediata, il qui ed ora.

Confronto: il counselor, attraverso il confronto rimanda al cliente aspetti dell'esperienza ed eventuali discrepanze/incongruenze che emergono nella sua narrazione.

Rogers e Carkhuff, rappresentano nel nostro modello, una base imprescindibile e trasversale che ha la prerogativa di unire alle qualità di base di un counselor (opportunamente coltivate e stimolate nel corso del triennio di formazione), una prassi operativa basata sull'ascolto attivo, sul rispecchiamento empatico e sulla necessità di agevolare i clienti verso obiettivi realmente sostenibili.

L'approccio gestaltico nel counseling

Nel counseling, l'approccio gestaltico, rappresenta un contributo prezioso per l'operatore poiché focalizza l'attenzione sul suo modo di essere nella relazione. Il cliente è l'attore del cambiamento e la relazione con il counselor ne è il motore. Viene posta molta attenzione sul modo di essere del counselor, sulla sua prassi operativa che diventa il frutto della sua stessa crescita personale. Centrale è il concetto di consapevolezza, Perls sottolinea che "tutto è un processo di consapevolezza" e aggiunge: "La consapevolezza è sempre legata all'esperienza presente. Non possiamo assolutamente essere consapevoli del passato e del futuro. Siamo consapevoli di ricordi, di aspettative e di progetti per il futuro; ma ne siamo consapevoli qui-e-ora. La consapevolezza decisiva è quella dell'unicità. Sperimentiamo noi stessi come qualcosa di unico, a prescindere dal fatto che ci piaccia chiamarlo personalità oppure anima oppure essenza. E siamo consapevoli di essere sempre consapevoli di qualcosa di diverso, di essere in un luogo diverso in ogni momento diverso." (Perls F., 1973)

Autorealizzazione e responsabilità personali sono intesi da Perls come *disponibilità all'apprendimento*: scoprire che qualcosa è possibile, a *fermare gli autoinganni*, ad essere onesti con se stessi, ad essere consapevoli della propria esperienza presente, qui-e-ora. Inoltre, essere responsabili comporta essere presente, essere qui-e-ora, ed essere presente significa essere consapevole.

Il nucleo dell'atteggiamento della terapia della gestalt, assunto nella cornice e nell'ambito di intervento del counseling, può essere sintetizzato in tre aspetti interconnessi: apprezzamento dell'esperienza presente; apprezzamento della consapevolezza; apprezzamento della responsabilità.

Nell'approccio della gestalt, in linea con la visione umanistica, c'è una fiducia di base nella adeguatezza della natura umana, per cui la relazione d'aiuto è tale nella misura in cui agevola la consapevolezza del cliente, il suo senso di realtà e la sua responsabilità nel realizzare se stesso e gli obiettivi che si propone.

La teoria del sé

Un ulteriore contributo della gestalt, integrato nella visione del counseling, è rappresentato dalla *Teoria del Sé* in cui si esplicita il processo esperienziale in termini di contatto tra organismo vivente e ambiente. Goodman, definendo il Sé come sistema di contatti che hanno luogo in ogni momento, afferma:

“Il Sé è quindi estremamente vario, in quanto esso cambia in coincidenza con i bisogni organici dominanti nonché con gli stimoli ambientali più pressanti, esso costituisce il sistema di risposte, che diminuisce di efficacia durante il sonno, quando vi è meno bisogno di rispondere. Il Sé è il confine contatto in funzione, la sua attività consiste nella continua formazione di rapporti figura/sfondo” (Perls F., Hefferline R. F., Goodman P., 1951)

Il Sé è un processo non un'entità fissa (istanza come l'io). Non è essenza ma esistenza, non essere ma essere al mondo. La metafora del Sé si raffigura come un agente di contatto con l'ambiente (al presente – momento per momento) che consente lo scambio, lo sviluppo, la crescita e l'adattamento creativo alle condizioni mutevoli del proprio mondo interno e dell'ambiente esterno.

Si può considerare che il Sé si trovi sulla linea di demarcazione dell'organismo, ma la linea di demarcazione non è isolata dall'ambiente, essa è in contatto con l'ambiente, appartiene ad entrambi, all'organismo e all'ambiente. Il confine quindi non è una dimensione astratta, è qualcosa di concreto che ha dimora nella relazione, nel qui ed ora, negli organi di senso, nella pelle.

L'organismo è in contatto con l'ambiente data l'azione del Sé, che agisce attraverso le sue tre funzioni:

- 1) La *funzione ES* che corrisponde alla percezione sensoriale delle stimolazioni interne ed esterne, è l'insieme delle pulsioni interne, i bisogni vitali, le eccitazioni organiche, le tracce di memoria appartenenti al passato ed è legata alla dimensione corporea.
- 2) La *funzione Io* è una funzione attiva di scelta o di rifiuto, è la propria responsabilità di limitare o aumentare il contatto, di manipolare l'ambiente in base ad una presa di coscienza dei propri bisogni o desideri, di stabilisce cosa fare, come e per quanto tempo entrare in contatto.
- 3) La *funzione Personalità* riguarda soprattutto l'immagine che il soggetto ha di se stesso ed il sistema di atteggiamenti assunti nei rapporti interpersonali, è ciò che permette ad ognuno di riconoscersi come responsabile di ciò che sente, questa funzione garantisce l'integrazione delle esperienze anteriori, l'assimilazione del vissuto lungo tutta la propria storia.

Tutto il comportamento umano si gioca nell'area di confine, ovvero la linea di demarcazione fra realtà interna e realtà esterna all'individuo. Il contatto è dunque un fenomeno di confine che procede attraverso una costante interazione dialettica con l'ambiente orientata ad appagare il bisogno dominante che emerge.

In sintesi, la gestalt offre al counseling una cornice di riferimento per interagire con il cliente nella lettura dei suoi bisogni legati alla realizzazione dell'obiettivo prefissato e consapevolizzare il modo con cui ostacola l'attivazione delle sue risorse.

L'Analisi Transazionale

L'Analisi Transazionale (Berne E., 1971), sviluppata da Berne negli anni '50, si basa su una filosofia positiva ed umanistica. Presupposto è che “tutti siamo ok”: ognuno ha un nucleo di fondo degno di essere amato e ha in sé il potenziale di crescita ed il desiderio di autorealizzarsi.

Il modello di Berne può essere detto un modello decisionale nella misura in cui considera che ogni persona impara specifici comportamenti e decide durante l'infanzia un piano di vita. Anche se le decisioni personali sono influenzate dai genitori e da altre persone, la decisione è sempre presa a livello personale e secondo personali modalità e priorità. Ognuno è responsabile delle propria crescita e può scegliere di mantenere le vecchie decisioni o di prenderne di nuove.

Attraverso la lente di questa teoria, il counseling viene ad essere strumento per il cliente nella misura in cui egli decide per sé ,una ridefinizione di azioni e obiettivi.

L'Analisi Transazionale è qui considerata non tanto per quanto riguarda l'analisi strutturale, di seguito accennata come traccia di riferimento e ritenuta propria dell'ambito psicoterapeutico, quanto per i principi di riferimento e per le indicazioni relative alle posizioni esistenziali e alla loro analisi funzionale. Il livello di analisi funzionale, come di seguito specificato, è infatti il luogo della decisione possibile del cliente di orientare la sua vita in modo nuovo, di fronteggiare momenti di disagio o nuove sfide, di definire nuovi obiettivi per sé e per la sua vita.

I concetti chiave dell'Analisi Transazionale convergenti nel modello di counseling integrato sono così sintetizzati:

- La persona nasce OK.
- Una persona con difficoltà emotive è comunque un essere umano completo ed intelligente. E' in grado di capire i suoi problemi e i processi, riuscendo a liberarsene e a risolvere le sue difficoltà.
- Tutte le difficoltà emozionabili sono curabili se si hanno le cognizioni necessarie ed un approccio adeguato.

Berne suddivide la personalità in diverse parti, dette stati dell'io, ognuna delle quali ha una *struttura integrata di comportamenti ed emozioni*. Tale schema interpretativo consente di rivolgere l'attenzione ai comportamenti di una persona e al funzionamento del suo mondo interno, favorendo, nella relazione di counseling il riconoscimento delle posizioni esistenziali del cliente.

Lo Stato dell'io è definito come "schema uniforme di sensazione ed esperienza direttamente collegato ad un corrispondente schema uniforme di comportamento", si distinguono tre categorie di Stati dell'io:

- Stato dell'io *Genitore*: rappresenta la raccolta di tutti gli atteggiamenti, i pensieri, comportamenti ed emozioni che la persona incorpora dalle figure parentali;
- Stato dell'io *Adulto*: questo Stato organizza le informazioni, valuta i problemi e utilizza affermazioni logiche, struttura risposte dirette nel qui ed ora;
- Stato dell'io *Bambino*: in questo Stato rientrano tutte le emozioni, i pensieri e i comportamenti che sono tipici di bambini e di adulti spontanei.

A differenza delle relazioni psicoterapeutiche, nel processo di counseling, il counselor è orientato a sviluppare una alleanza operativa e di lavoro sintonizzandosi il più possibile con lo stato dell'io adulto, privilegiando il riconoscimento delle risorse personali nel presente sia della relazione d'aiuto sia della vita del cliente. Per tale ragione, il counseling è focalizzato sulle transazioni che avvengono tra counselor e cliente.

L'Enneagramma

L'Enneagramma (Naranjo C., 1996) è un antico simbolo di conoscenza che veniva usato per interpretare i segreti dell'universo, riferito all'uomo rappresenta un viaggio nel proprio io. La parola Enneagramma deriva dal greco "ennea", "nove", e "graphos", segno, ed è un diagramma a forma di stella a nove punte.

Secondo questo sistema esistono nove tipi di personalità, detti enneatipi, che sono un insieme organizzato di strutture caratteriali poiché tra loro si instaurano rapporti specifici: polarità, contrasti e relazioni di vicinanza. L'idea centrale di questa prospettiva poggia sull'assunto che ogni uomo abbia un tratto caratteristico principale, un asse portante, attorno a cui ruotano gli altri aspetti della sua personalità. È una mappa che ci permette di comprendere perché ci comportiamo in un dato modo, piuttosto che in un altro.

La filosofia di base dell'Enneagramma risulta in linea con i principi dell'approccio umanistico-esistenziale nella misura in cui assume l'autoregolazione dell'organismo come paradigma di base. La fiducia nell'autoregolazione si identifica con la fiducia per la spontaneità, simile al concetto esistenzialista dell'essere se stessi; si intende un vivere dal di dentro piuttosto che seguendo l'obbedienza agli obblighi sociali e alla preoccupazione per la propria immagine. Il processo di consapevolezza corporea, simile al processo di consapevolezza gestaltico, è il nesso perché ognuno possa riconoscere come risponde, si adatta e si relaziona all'ambiente.

Attraverso lo specchio dell'Enneagramma e nella misura in cui è il carattere dominante, o tipo, a definire l'esperienza di ciascuno, è possibile affermare che il processo di cambiamento può essere orientato in modo economico verso lo specifico tratto così da facilitare e rendere maggiormente efficace il processo di consapevolezza, dall'individuazione dei propri processi interiori alla loro evoluzione. Tale processo di conoscenza di sé, può essere sintetizzato in tre tappe: auto-osservazione, autoconoscenza ed auto-trasformazione.

Il counselor può utilizzare l'Enneagramma come uno strumento di conoscenza di sé e sviluppo della consapevolezza momento per momento. Attraverso l'enneagramma, il counselor riconosce le tendenze cognitive ed emotive del suo cliente e può aiutarlo a decodificare gli errori che ostacolano il raggiungimento dell'obiettivo prefissato.

Il processo di scelta e responsabilità nel counseling

Possiamo definire la crescita personale attraverso il counseling come “una formazione all'arte di saper gestire se stessi, di riconoscere quali sono le proprie risorse e di imparare a utilizzarle costruttivamente”, con l'obiettivo di far diventare consapevoli degli strumenti a propria disposizione, in quanto esseri umani, individui, e mettere in grado di interagire in modo costruttivo con gli altri e con la realtà.

“Crescere” vuol dire affrontare la vita con uno spirito di grande apertura e disponibilità a riconoscere le sfaccettature sempre nuove di se stessi e degli altri. Uno dei compiti del counseling è attivare alcune potenzialità fondamentali della natura umana, a volte parzialmente sopite: libertà intesa come la fiducia nella libertà dell'individuo di autodeterminarsi, di comprendere quali sono le convinzioni, gli atteggiamenti e i comportamenti attraverso i quali egli stesso modella gli eventi della sua vita, per poterli, all'occorrenza, modificare. Nella misura in cui l'individuo acquisisce dimestichezza e decide come agire in ogni circostanza, può rendersi conto che il suo comportamento determinerà a sua volta un certo tipo di reazione, acquisisce una maggiore capacità di plasmare in maniera creativa gli elementi della vita. Dalla libertà, che è prima di tutto libertà di pensiero e poi libertà di espressione e azione, nasce la creatività e si attiva l'immaginazione per elaborare proposte nuove ed efficaci. Imparando a guardarsi attorno con attenzione e apertura, si attiva la capacità di cogliere la realtà non solo per quello che è, ma anche per quello che potrebbe diventare. La creatività non si esprime solo nell'attività artistica, ma soprattutto nella vita di tutti i giorni, nella scoperta e nell'attivazione di modi nuovi di rispondere alla realtà. Libertà e creatività si accompagnano indissolubilmente alla capacità di assumersi la responsabilità delle proprie scelte, allo sviluppo della consapevolezza che gran parte del proprio destino viene costruito momento per momento dall'individuo stesso, con il suo modo di pensare e quindi di agire, con l'atteggiamento nei confronti degli altri e delle diverse situazioni con il modo di comunicare e di presentarsi.

Tra le funzioni del counselor, secondo Rollo May, padre della psicologia esistenzialista americana e grande sostenitore del counseling, vi è proprio quella di “accompagnare il Cliente ad accettare la responsabilità della propria condotta e degli esiti della propria vita”.

Durante la lezione, teorico esperienziale, vengono introdotti elementi di Auto osservazione – Auto efficacia – Concetto di presenza – Comportamento assertivo.

Utilizzo di questionari per auto riflessione, simulazione e role play su comportamento assertivo, esercizi a coppie e piccoli gruppi su creatività e scelta.

L'Intelligenza Emotiva

Quotidianamente proviamo emozioni che ci fanno sentire vivi, ma delle quali spesso abbiamo paura; temiamo di essere invasi e di non saper reggere la tensione che provocano e, anziché andare incontro a noi stessi, le soffochiamo. L'acquisire abilità di Counseling mira a metterci in contatto con le emozioni, non a liberarci da esse come fossero zavorra; la meta potenziante è rendere il corpo capace di non frammentarsi e rimanere organizzato in momenti di grande intensità. Acquisire competenze significa lasciarsi emozionare continuando a ragionare e interagire, vivendo pienamente sintonizzati su di Sé e sugli altri per vibrare insieme. Avere competenze di intelligenza e motiva significa essere vitali, presenti e consapevoli, con i sensi pronti a cogliere le qualità delle persone che incontriamo, il messaggio degli eventi, l'unicità di ogni momento, poiché ogni volta in cui si cerca il senso della vita mediante interpretazioni cervelotiche ne perdiamo l'essenza. L'intelligenza emotiva ci permette di percepire, indentificare e riconoscere i sentimenti propri e altrui in maniere precisa nel esatto momento in cui sorgono. E' anche la capacità di auto-motivarsi e gestire le proprie emozioni in modo costruttivo.

“Divenire consapevoli delle nostre emozioni ci permette di gestire i nostri comportamenti e di conseguenza capire meglio gli altri”. (G.Rizzolati). Per avere successo nella vita e nell'ambito lavorativo in particolare, non è sufficiente disporre di un elevato Quoziente Intellettivo o essere competenti da un punto di vista professionale; occorre anche poter disporre di quella che Daniel Goleman chiama intelligenza emotiva.

L'intelligenza emotiva secondo Goleman si fonda su due tipi di competenza:

- una personale - connessa al modo in cui controlliamo noi stessi.
- una relazionale, legata al modo in cui gestiamo le relazioni con gli altri.

E viene definita come l'abilità di percepire, integrare, capire e di conseguenza gestire i sentimenti propri e quegli degli altri.

Le competenze sono caratterizzate da abilità specifiche. In particolare, alla base della competenza personale troviamo:

- la consapevolezza,
- la padronanza di sé
- la motivazione;

alla base della competenza sociale troviamo invece

- l'empatia
- le abilità nelle relazioni interpersonali.

Una solida competenza personale con la conseguente capacità di individuare correttamente i propri sentimenti e bisogni, consente anche di mettersi in sintonia con i sentimenti degli altri. Questa è la radice prima dell'empatia, cioè della capacità di comprendere gli altri nei loro sentimenti, punti di vista, interessi, preoccupazioni, mediante un ascolto attivo. Le emozioni ci aiutano nel processo di decodifica e comprensione dell'altro, suggerendoci a chi possiamo avvicinarci e chi evitare, chi ci piace e chi no. Producono in noi una carica interiore e una energia tali da procurare continue variazioni nel nostro umore e nel modo in cui affrontiamo la realtà.

☒ Le emozioni attribuiscono un significato soggettivo alla nostra esperienza.

☒ Riconoscere e gestire le proprie emozioni è indispensabile per avere un buon adattamento.

Durante la lezione si propongono modalità esperienziali attraverso le tecniche dell'art-counseling (collage), simulazioni in coppie, giochi di ruolo.

Gestione dello stress

Lo stress è la risposta non specifica dell'organismo umano di fronte a qualsiasi sollecitazione e stimolo che si presenti, innescando una normale reazione di adattamento che può arrivare ad essere patologica in situazioni estreme. E' una reazione tipica di adattamento del corpo ad un generico cambiamento fisico o emotivo. L'uomo segue i seguenti cicli: rilassamento, stato di allarme, tensione e reazione alla situazione di allarme. E' disfunzionale soffermarsi troppo su una di queste quattro fasi.

Lo stress è influenzato dall'intervento dei nostri pensieri. Ognuno di noi, in presenza di una situazione stressante, ha pensieri differenti e quindi emozioni e comportamenti differenti.

Come riconoscere lo stress: sintomi fisici, sintomi comportamentali, sintomi emotivi.

Si parla di gestire lo stress, non di eliminarlo perché caratteristica tipica della vita; Il concetto di coping, che può essere tradotto con "fronteggiamento", "gestione attiva", "risposta efficace", "capacità di risolvere i problemi", indica l'insieme di strategie mentali e comportamentali che sono messe in atto per fronteggiare una certa situazione stressante.

Nella gestione dello stress sono fondamentali il coping e l'empowerment che sono determinati rispettivamente da due fattori: il primo dalle caratteristiche ed il secondo dal contesto sociale. Entrambi i fattori favoriscono l'incremento e la gestione delle risorse personali, promovendo, così, un miglioramento della propria condizione ed un positivo coinvolgimento sociale (atteggiamento resiliente). Grazie a tale percorso, si arriva a quello che è il concetto di benessere personale, dove l'individuo è partecipe della realtà nella quale vive. Le abilità di counseling nella gestione dello stress è funzionale allo stato di benessere che è raggiungibile attraverso un equilibrio tra la volontà della persona e la possibilità di realizzarle in sintonia con il contesto in cui vive, potenziando, quindi, le sue risorse interne e quelle disponibili nell'ambiente.

Counseling: motivazione, consapevolezza, empowerment, risorse.

La lezione a carattere esperienziale utilizza brainstorming creativo, simulazione delle convinzioni erronee dello stress, modalità art-per la costruzione della rete di resilienza, role-play per l'identificazione delle proprie strategie di coping.

Il Counseling breve

Il Counseling breve è una modalità di intervento che consente di aiutare le persone in tempi molto brevi, è strutturato per poter essere efficace rapidamente, in un numero limitato di incontri (fino a 5 incontri).

E' tipizzato da otto caratteristiche:

1. E' limitato nel tempo
2. E' centrato sulla soluzione
3. E' basato sull'azione
4. E' socialmente interattivo
5. E' orientato al dettaglio
6. Stimola l'umor
7. E' finalizzato alla crescita

8. E' Basato sulla relazione

Gli obiettivi riguardano la condizione che il cliente desidera raggiungere, il processo di co-creazione implica che il futuro sia fluido e che ci possano essere diversi sviluppi; l'approccio breve aiuta i clienti ad utilizzare velocemente le loro risorse.

Si sviluppa in 4 fasi:

1. Demistificare il counseling

Una delle condizioni che permettono una buona alleanza operativa è che ci sia il consenso informato del cliente rispetto al cos'è il Counseling e che cosa ci si può aspettare da esso. Nel presentare il proprio modello di lavoro l'operatore nella parte iniziale della consulenza si rifa' ad un modello elaborato dal MentalResearchInstitut di Palo Alto.

A. definire il problema

B. verificare quali tentativi di soluzione sono già stati praticati

C. definire gli obiettivi

2. Puntare sulle risorse

Puntare sulle risorse che la persona ha già e che vuole potenziare è un modo per orientarsi verso il positivo e verso il cambiamento. Tra le modalità che facilitano questo processo vi è quella di utilizzare delle parole stimolo ed un linguaggio positivo. Tra le risorse utili da esplorare ed esplicitare attraverso domande specifiche ci sono i successi già conseguiti in passato dal cliente, i momenti di vita soddisfacenti e le persone che possano costituire dei modelli positivi per la persona

3. Costruire il futuro desiderato

Lo scopo della terza fase del Counseling breve è quello di costruire insieme al cliente il futuro desiderato.

4. Incoraggiare all'azione

La fase dell'incoraggiare l'azione ha lo scopo di fare qualcosa di diverso da quello che la persona ha sperimentato fino a quel momento per cercare di raggiungere il suo obiettivo e/o di risolvere un problema. In questa fase il Counselor dà dei compiti al cliente che lo stimolino a sperimentare soluzioni nuove.

In sintesi, la teoria che è alla base del modello in quattro fasi MRI è semplice.

Una persona tenta di gestire in modo efficace i problemi della propria vita, ma a volte le soluzioni che trova non solo falliscono nel raggiungere il risultato ma esasperano il problema. Quando la soluzione adottata non risolve il problema, la persona continua insistentemente ad affrontarlo con le stesse modalità; per liberarla da questa trappola senza uscita, il counselor l'aiuta a chiarire gli obiettivi e ad agire adottando strategie diverse da quelle già sperimentate.

Durante la lezione è prevista la visione di alcuni video (John Littrell), simulazioni a coppie, role-play.

Elementi di storia della psicologia e del counseling

Elementi di storia della psicologia

- Le origini della psicologia
- Lo strutturalismo e il funzionalismo
- La riflessologia e la scuola storico-culturale
- La psicologia della Gestalt
- Il comportamentismo
- Freud e la psicoanalisi

- Piaget e la scuola di Ginevra
- Il movimento cognitivista
- Il quadro contemporaneo

Il counseling: significato e funzioni

- Origini del Counseling e sua diffusione
- Carl R. Rogers e Rollo May
- Aspetti distintivi del counseling
- Assunti di base
- Orientamenti teorici di riferimento (modelli: cognitivo/comportamentale, psicodinamico/psicoanalitico, umanistico/esistenziale, sistemico/relazionale, biofunzionale/corporeo, eclettico integrato)
- Aree d'intervento (Benessere Personale e Relazionale, Educativo-Scolastico, Emergenza, Giuridico, Lavoro e Organizzazioni, Migratorio, Salute, Sociale, Spirituale, Sport, Svincolo)
- Il counseling umanistico-integrato
- Il counseling in Italia: lo stato dell'arte

Il Counseling tra salutogenesi e patogenesi

L'insegnamento presenta i seguenti temi:

- Counseling e Salutogenesi: il Counseling come Strumento di Promozione per la Salute
- il concetto di *salute* delineato dall'OMS
- il concetto di *salutogenesi* (Aaron Antonovsky) vs *patogenesi*
- Il binomio salute-malattia: il modello bio-psico-sociale
- Lo stress, l'esaurimento emozionale, il coping, l'autoefficacia
- la professione del *counseling* ed i suoi obiettivi

Modello Umanistico-Esistenziale Integrato

L'insegnamento presenta i seguenti temi:

- Origini dell'Integrazione
- I motivi di un Approccio Integrato
- Modelli di Integrazione (Eclettismo tecnico, fattori comuni, integrazione teorica)
- Counseling e Integrazione nel Modello Umanistico-Esistenziale Integrato

Psicologia di Comunità, rete ed empowerment

L'insegnamento presenta i seguenti temi:

- La psicologia di comunità nello scenario nazionale, europeo ed internazionale: le origini e lo sviluppo della disciplina
- I principali orientamenti teorici della Psicologia di Comunità

- Concetti chiave: alterità, potere, empowerment, benessere sociale, senso di comunità, partecipazione e impegno per il cambiamento, giustizia sociale, rispetto delle diversità culturali
- Metodi e strumenti di lavoro della psicologia di comunità (ricerca azione partecipata, progettazione partecipata con la comunità, lavoro di rete)
- Tipi di gruppo che è possibile attivare/facilitare nella comunità (gruppi di auto aiuto, équipe pluridisciplinari)

Preparare un Workshop

Il workshop è un laboratorio esperienziale, uno spazio strutturato, in cui le persone possono avere l'occasione di sperimentarsi in prima persona e di sperimentare strumenti e strategie di comportamento, con l'obiettivo di diventare più consapevoli dei propri pensieri ed emozioni in merito ad un tema definito.

Attraverso la proposta di attività è possibile affinare le proprie capacità di comunicazione, potenziare l'abilità espressiva, percettiva e sensoriale, l'autoesplorazione, la capacità di immaginazione e di ascolto, ampliare la consapevolezza.

Una dimensione ludica agevola e riattiva il processo creativo e spontaneo.

Per i counselor in formazione la preparazione di un workshop costituisce una palestra di allenamento alla conduzione di gruppi. Il laboratorio condotto da più persone richiede un lavoro ulteriore di integrazione e armonizzazione delle diverse modalità in cui ognuno possa esprimere la propria individualità al servizio però di uno scopo comune e condiviso da tutti i conduttori.

In ogni fase del lavoro il conduttore deve tener presente non solo l'obiettivo del suo lavoro ma la finalità generale del workshop creando un unico filo rosso che collega ogni parte rendendola fluida e parte del tutto.

Il modello di riferimento utilizzato per la strutturazione del workshop rispetta le fasi del ciclo del contatto della gestalt.

Nella lezione vengono presentati e analizzati gli elementi per la progettazione del workshop e uno schema di riferimento.

Nella parte esperienziale gli allievi partecipano come clienti, ad un workshop condotto dal docente al termine del quale potranno porre domande sulle modalità di conduzione, schema del laboratorio ecc. Successivamente suddivisi in sottogruppi di tre o quattro persone daranno l'avvio alla progettazione di un workshop che verrà supervisionato e proposto agli allievi delle altre annualità.