

# **1. Presentazione della struttura**

## ***1.1 Denominazione dell'ente che eroga il corso***

C.R.E.A. - Centro Ricerche Evolutive e Associate S.A.S. di Luca Bosio & Co. "Scuola di Counseling Umanistico Esistenziale". Sede legale: Via Ponte Seveso 43 - 20125 Milano (MI). Codice Fiscale e P. IVA 07853020969

Sedi dei corsi: Via Paganini 15 - 20131 Milano (MI)

Recapiti: Luca Bosio (legale rappresentante) cell. 340 2730641

Email: [crea.counseling@creaitalia.it](mailto:crea.counseling@creaitalia.it)

Sito internet: [www.creaitalia.it](http://www.creaitalia.it)

### **1.1.1 Denominazione eventuale della scuola**

C.R.E.A. Scuola di Counseling Umanistico Esistenziale.

## ***1.2 Rappresentante legale***

Luca Bosio.

## ***1.3 Responsabile didattico***

Luca Bosio.

## ***1.4 Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)***

Cristina: [segreteria@creaitalia.it](mailto:segreteria@creaitalia.it)

responsabile con Luca Bosio del servizio di Segreteria e coordinamento didattico. Referente per il servizio di Orientamento e coordinamento dei tirocini.

## ***1.5 Corpo docente***

### **1.5.1 Luca Bosio**

Grafologo, Laureato in Consulenza Grafologica all'Università di Urbino (PU); diplomato in Morfopsicologia. E' Counselor Trainer e socio Fondatore del C.R.E.A. (Centro Ricerche Evolutive & Associate) e della Scuola di Counseling Umanistico Esistenziale del C.R.E.A. Nel 1994 si è Diplomato presso la Société Française de Morphopsychologie di Parigi (Francia) con il Dottor Louis Corman che gli rilasciò il relativo attestato di riconoscimento per il percorso di studio ed abilità: ad oggi Luca Bosio continua i suoi studi per approfondire e perfezionare al meglio questa materia, di cui è anche docente. Socio fondatore della SIMPA (Società Italiana di Morfopsicologia, sciolta nel 2020) dove ha ricoperto la carica di vicepresidente dal 1996 al 2013 e, insieme ad altri docenti, ha fondato una Scuola triennale di Morfopsicologia. Dal 1994 docente di Grafologia e Morfopsicologia, collabora presso centri, scuole, associazioni, circoli culturali insieme ad altri formatori, nell'intento di diffondere questi studi.

### **1.5.2 Lucia Centolani**

Professional Advanced, Trainer Counselor: Socia Fondatrice e presidente dell'associazione Spazio Ascolto. Negli anni arricchisce la sua Formazione aggiungendo alla psicosintesi la VISION dell'Analisi Transazionale integrativa per lavorare con le coppie, diventa Focusing Practitioner, si forma come facilitatrice di costellazioni familiari e di Management Constellation e come Life e Business Coach in Psicosintesi.

Attualmente lavora come Counselor e Coach in ambito privato e Aziendale e come formatrice in corsi di aggiornamento e di conoscenza personale e benessere. Lavora con gruppi come facilitatrice di Costellazioni familiari e sistemiche.

### **1.5.3 Marcella Danon**

Ecopsicologa, Supervisor Counselor, Giornalista. Attiva nella formazione al counseling in Italia sin dal 1990. E' co-fondatrice della Scuola di Counseling Umanistico Esistenziale del C.R.E.A e ha creato e dirige Ecopsiché - Scuola di Ecopsicologia, che coniuga consapevolezza personale ed etica ambientale. Insegna Ecopsicologia nel Corso di laurea in Scienze e tecniche psicologiche, all'Università della Valle D'Aosta. Fa parte del direttivo della *International Ecopsychology Society* - IES. È autrice di numerosi libri, tra cui: *Clorofillati* (Feltrinelli, 2017), *Il potere del riposo* (Feltrinelli, 2017), *Il Tao del disordinato* (Feltrinelli, 2016), *Stop allo stress* (Apogeo Urra, 2012), *Ecopsicologia* (Apogeo Urra, 2006) e *Direttore d'orchestra di se stessi* (Shamba, 2011). Nel 2021 ha fatto l'editing finale e scritto la presentazione all'ultimo libro di Renzo Rossin "*Le radici oniriche del futuro*" (Nems\_Mnamon 2021).

### **1.5.4 Gabriella Delmonte**

Formatrice - Pedagogista esperta in educazione degli adulti - Professional & Trainer Counselor a orientamento psicosintetico. Progetta e conduce interventi formativi per sviluppare il potenziale interiore creativo e le competenze comunicative e relazionali, utilizzando metodi di tipo espressivo-teatrale, meditativo e psicosintetico. E' docente per diverse scuole di counseling. Propone sessioni di counseling individuale con finalità auto-formative. Collabora con varie organizzazioni. Per diversi anni ha collaborato in qualità di Cultrice della materia alle attività di ricerca e di didattica delle cattedre di Psicopedagogia del Linguaggio e della comunicazione e di Teorie e modelli della consulenza pedagogica presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca. Ha scritto diversi articoli sul tema counseling e psicosintesi e i libri *Sulle tracce dell'Invisibile* (Moretti e Vitali 2006) e (con Maria Teresa Marraffa) *Laboratorio transpersonale. Materiali di studio e di pratica* (Istituto di Psicosintesi, Milano 2009).

### **1.5.5 Serena Zaldini**

Psicologa, Psicoterapeuta, Formatrice in Psicosintesi. Lavora come libera professionista e, nel ruolo di formatrice e psicoterapeuta, collabora con realtà associative inserite nel territorio milanese (Zerodiciotto, Euridit) impegnate in ambito educativo scolastico ed extrascolastico a sostegno diretto dei minori, delle figure genitoriali e più in generale educative e dei counselor scolastici. Ha collaborato con l'A.S.S.T. Santi Paolo e Carlo di Milano nell'ambito della riabilitazione psichiatrica e del sostegno alla maternità e con altre realtà private attive in Lombardia per la promozione del benessere familiare nel peripartum e post-partum (e-GEF-Milano), la crescita personale (Totem Studio Centro Olistico – Colico Piano), la riabilitazione sociale e lavorativa di soggetti più fragili (AFOL Ovest Milano e Magenta) e nel supporto integrato dei caregivers e dei malati con patologia degenerativa (Associazione A.s.p.i – Legnano).

Ha studiato Vinyoga, recitazione e canto, che utilizza attivamente nella pratica clinica. E' formatrice dell'istituto di Psicosintesi e conduce seminari e gruppi di auto-formazione presso i Centri di Milano e Torino.

### **1.5.6 Vittorio Franzetti**

Psicologo e Psicoterapeuta ad indirizzo Analitico-Transazionale, Formatore, Mental Coach.

Psicologo e Psicoterapeuta ad indirizzo Analitico-Transazionale, ha svolto tutto il suo percorso di formazione professionale al Centro Eric Berne. Si occupa di Disturbi d'Ansia e Disturbi dell'Umore in setting sia individuali che di gruppo. La sua attività clinica si rivolge a persone in età pre-adulta e adulta. Svolge attività Formative in realtà aziendali complesse su tematiche come: Comunicazione, Team Building, Coaching, Empowerment e Leadership.

Ha conseguito un Master in Psicologia dello sport che gli permette di effettuare interventi in ambito sportivo sia su adolescenti che adulti nelle fasi di Assessment psicodiagnostico, pensiero positivo e goal setting, training propriocettivo, rilassamento, visualizzazione self-talk e allenamento ideomotorio. Tutta l'attività si svolge attraverso l'attività in aula e attività sul campo.

### **1.5.7 Maria Teresa Marraffa**

Medico – Psicoterapeuta – Formatrice in Psicosintesi.

Ha lavorato per 30 anni come Medico di Medicina Generale nella ASL 3 di Monza, distretto di Vimercate. Ha conseguito una specializzazione in omeopatia e agopuntura. Ha seguito una formazione in bioenergetica, ipnosi psicodinamica, Psicosintesi e Psicoterapia con la Procedura Immaginativa (Scuola del Reve Eveillé Dirigé di Desoille con sede a Milano). E' didatta presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia con la Procedura Immaginativa. E' formatrice dell'Istituto di Psicosintesi con esperienza di conduzione di gruppi di autoformazione presso i Centri di Psicosintesi di Milano, Grosseto, Bolzano, Catania. Insegna in diverse scuole di counseling.

E' autrice di vari libri pubblicati dall'Istituto di Psicosintesi, fra cui *Vivere la sofferenza come possibilità di trasformazione* (2005), *Saper immaginare per saper volere* (2006), (con Gabriella Delmonte) *Laboratorio transpersonale. Materiali di studio e di pratica* (2009).

### **1.5.8 Piera Campagnoli**

Psicoterapeuta – Supervisor Counselor, Terapeuta della psicomotricità, Psicodrammatista.

E' stata socia fondatrice dell'associazione A.R.P.E (Associazione Ricerca Psicomotoria Educativa). Ha organizzato in collaborazione col Centro Italiano Psicologia clinica di Roma corsi biennali di counseling nei quali ha operato come didatta. Nel 1994 ha fondato il Centro Psicologia di Gorgonzola, di cui coordina le attività terapeutiche. E' direttrice della Scuola Triennale di Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva dello stesso centro.

Ha pubblicato: Campagnoli, Massenz, Simonetta, *La terapia psicomotoria col paziente psichiatrico adulto*, Ed. Unicopli.

### **1.5.9 Alessandra Travaglini**

Laurea in Filosofia ad indirizzo psicologico presso l'Università degli Studi di Milano con una tesi di laurea sulla "grafia e firma negli adolescenti" seguita dal percorso triennale in Counseling Umanistico Esistenziale presso la scuola C.R.E.A. di Milano e dal corso triennale di Grafologia presso l'A.G.I. di Milano. Dal 2011 è mediatrice civile professionista. Ha esperienza di formazione e insegnamento, ma un lungo lavoro su di sé con terapeuti di scuola

freudiana ha consolidato la sua fiducia e la sua preparazione in Counseling che, nel tempo, è diventato il suo ambito lavorativo d'elezione.

### **1.5.10 Elisa Righetto**

Si occupa di counseling e di tematiche legate alle dipendenze, nella loro accezione più estesa, da più di 20 anni, ha una formazione come "addiction counsellor" conseguita in Inghilterra dove ha vissuto dal 1987 al 1995. Negli anni ha sviluppato una collaborazione con centri di riabilitazione per le dipendenze, sia negli Stati Uniti che in Inghilterra, prendendo in carico nella fase di follow-up i clienti che rientravano in Italia.

Il suo approccio è di tipo integrato che include elementi della psicologia umanistica, cognitivo comportamentale, psicodinamica e transpersonale. Esperta sia di counseling individuale che di gruppo, counseling di coppia e familiare. Ha approfondito il lavoro sulla risoluzione dei traumi, in quanto i comportamenti legati alle dipendenze hanno quasi sempre origine da vissuti traumatici irrisolti, spesso sottovalutati.

Ha intrapreso la formazione in Somatic Experiencing®, un approccio ideato dal Dott. Peter Levine per risolvere lo stress post traumatico.

## **1.6 Presentazione**

Nel 2000 Luca Bosio, Presidente dell'A.G.I. (Associazione Grafologica Italiana, sezione Lombardia) si rese conto che i grafologi, avevano la necessità di acquisire competenze in merito alla gestione del colloquio. Per questa ragione nel 2002 prese l'avvio all'AGI, un corso sperimentale di "counseling" per grafologi, avente l'obiettivo di completare la loro formazione e fornire una rinnovata competenza professionale. Il primo corso venne tenuto dalla dr.ssa Dianora Casalegno (Analisi transazionale), dal dr. Renzo Rossin, dalla dr.ssa Marcella Danon (Psicosintesi) e dalla dr.ssa Adriana Vuga (psicoterapeuta). Nel 2003 Luca Bosio, con dei soci, fonda il C.R.E.A (Centro Ricerche Evolutive & Associate) prefiggendosi di ampliare la sua esperienza professionale e di vita, maturata in anni di studio e di contatti interdisciplinari con la Grafologia, la Morfopsicologia. Approfittando della positiva esperienza raccolta con i grafologi, riprese l'iniziativa del counseling e fondò la "Scuola di Counseling Umanistico Esistenziale" insieme ai docenti R. Rossin, M. Danon, D. Casalegno - formatori di collaudata competenza, professionalità e stima con cui aveva inizialmente collaborato. Il primo riconoscimento l'ebbe da parte della S.I.C.o (Società Italiana di Counseling) e successivamente, nel 2009, ottenne il riconoscimento presso AssoCounseling.

La collaborazione maturata dei vari docenti, espressa in anni di lavoro nell'ambito umanistico-esistenziale, ha consentito alla nostra Scuola di strutturare lezioni didattiche scegliendo un percorso formativo triennale, con cadenza infrasettimanale.

L'iter è distribuito in un arco temporale di circa 12 mesi, per un totale di 450 ore nel triennio. Le lezioni teorico-esperienziali (450 ore) sono articolate in moduli da 3 e da 7 ore per quanto riguarda la Psicosintesi e altre materie umanistiche e da moduli di 7 ore per Analisi Transazionale.

- Lezioni di 3 ore dalle 18,30 alle 21,30

- Lezioni di 7 ore dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 18

Le lezioni di 3 ore vengono svolte una volta la settimana (in un giorno fisso, definito alla partenza del corso compreso tra il Lunedì e il Venerdì, che resta invariato nel triennio) con una cadenza di circa 3 lezioni al mese mentre le lezioni di 7 ore si svolgono il sabato e la domenica con una cadenza di una o due lezioni al mese.

A partire dal secondo anno alle 3 lezioni mensili si aggiunge una quarta lezione-dedicata alla Supervisione, che potrà effettuarsi in un giorno diverso da quelle del proprio gruppo classe (solitamente il martedì) e prevede la co-

presenza di due gruppi-classe (solitamente del secondo e terzo anno) allo scopo di favorire opportunità di esercitazioni con persone diverse da quelle del proprio gruppo-classe e ampliare le possibilità di esercitazioni pratiche. La Scuola si riserva la facoltà di accorpare due o più corsi, anche in anni formativi differenti per le lezioni di supervisione, workshop, attività di laboratorio ed altre realtà in itinere che di volta in volta verranno condivise e comunicate allo studente.

Il corso Triennale in Counseling Umanistico Esistenziale fornisce le basi del counseling secondo i diversi modelli di riferimento della Scuola: l'approccio rogersiano centrato sulla persona, la psicodinamica e l'analisi transazionale con una particolare attenzione alla dimensione noetica-spirituale e all'applicazione dell'immaginazione creativa nei diversi campi di vita. Le differenti formazioni si incrociano e si integrano costruttivamente apportando ognuna la propria specificità in aula.

Offre inoltre una panoramica ampia di carattere orientativo su possibili tipi di intervento e ambiti di applicazione delle competenze di counseling. Le diverse metodologie proposte, così come la presentazione di diverse applicazioni del counseling, offrono agli studenti la possibilità verificare quali modalità di intervento siano più affini alla propria sensibilità e più facilmente spendibili nel proprio ambito di intervento professionale o anche quali competenze relazionali e comunicative siano proficuamente utilizzabili nella vita personale quotidiana.

Il percorso formativo si articola a più livelli, coinvolge le dimensioni del sapere, saper fare e saper essere.

Gli apprendimenti teorici sono connessi quanto più possibile a una metodologia esperienziale, dalla quale talvolta sono dedotti.

## **1.7 Orientamento teorico**

La Scuola di Counseling Umanistico Esistenziale C.R.E.A. propone un orientamento teorico-metodologico pluridisciplinare in cui i diversi modelli proposti sono integrati sulla base di una comune visione dell'essere umano ispirata ai principi della psicologia umanistico esistenziale. Si tratta di una corrente della moderna psicologia nata ufficialmente nel 1961 (data di pubblicazione della rivista *The Journal of Humanistic Psychology*) e ispirata alla visione antropologica dell'umanesimo premoderno (con il suo recupero della centralità della dignità dell'essere umano e della sua capacità di autodeterminazione) e dell'esistenzialismo del '900 (con il suo interesse per l'esperienza concreta dell'esistenza così come è sperimentata e vissuta dal singolo). In tale orientamento l'attenzione è posta sulla persona che fa esperienza della propria vita e sul suo vissuto, dando massimo risalto al significato che la persona stessa gli attribuisce. Si tratta di un orientamento centrato sullo studio dell'essere umano sano e sulla fiducia nella sua capacità di crescita e di evoluzione, in cui risulta centrale il concetto di autorealizzazione, inteso come la tendenza naturale di ogni essere umano a muoversi verso la scoperta e l'espressione delle proprie specifiche potenzialità, nonostante le spinte condizionanti di natura intrapsichica e ambientale.

La scuola inserisce anche delle lezioni extra calendario (\*) che sono proposte per stimolare la ricerca panoramica, ampia, di carattere orientativo su possibili tipi di intervento e ambiti di applicazione delle competenze di counseling.

Gli allievi vengono così coinvolti in un lavoro collettivo in cui va messa in luce l'importanza e il valore delle discipline che costituiscono i piani di studio.

Fanno parte di questo approccio integrato:

- **Approccio rogersiano centrato sulla persona**

Il metodo è stato creato dallo psicologo statunitense Carl Rogers (1902 – 1987). Critico rispetto a una concezione della relazione d'aiuto basata sul modello di consulenza medico-paziente, in cui il centro dell'attenzione è posto sul

consulente (inteso come esperto depositario della soluzione dei problemi del paziente), il modello rogersiano propone una concezione della relazione d'aiuto rivoluzionaria, che sposta il centro dell'attenzione sul cliente come persona. Esperto di sé stesso e sospinto da motivazioni autorealizzative, (tendenza attualizzante), la persona può essere aiutata nella sua evoluzione da un ambiente relazionale che riconosce il valore dell'ascolto attivo, dell'empatia, dell'accettazione positiva incondizionata, della congruenza o autenticità. L'approccio rogersiano, definito dal suo stesso ideatore verso la fine del suo percorso umano e culturale, "un modo di essere", più che una tecnica e un approccio terapeutico, è considerato uno dei fondamenti del counseling e trova applicazione in diversi ambiti e contesti dall'ambito educativo e formativo, a quello delle teorie e delle tecniche della comunicazione interpersonale, a quello terapeutico.

#### • **Psicosintesi**

Modello teorico e metodologico al cuore della formazione al C.R.E.A. messo a punto dallo psichiatra italiano Roberto Assagioli (1888-1974), che è applicabile ai campi del counseling della psicoterapia, dell'educazione, della formazione, dell'autoformazione, dei rapporti interpersonali e sociali. Il modello, fortemente pragmatico, è sorretto da una visione multidimensionale dell'essere umano considerato nell'interezza delle dimensioni fisica, emotiva, mentale e spirituale. A partire dal riconoscimento delle diverse maschere che costituiscono l'identità di ciascuno (identità molteplice), la psicosintesi pone l'accento sull'io quale centro di consapevolezza, sulla volontà quale azione libera e responsabile, e promuove un percorso evolutivo verso l'attuazione delle proprie potenzialità più alte e del proprio progetto esistenziale (modello ideale e progetto del Sé) con grande attenzione posta alla dimensione transpersonale.

#### • **Analisi transazionale (A.T.)**

Modello proposto dallo psichiatra e psicoterapeuta statunitense Eric Berne (1910-1970). Caratteristico di questo approccio è l'accento sull'individuo osservato nella concretezza delle dinamiche relazionali e delle strategie comunicative messe in atto nelle relazioni interpersonali (transazioni). Proprio a partire dall'osservazione delle transazioni, è possibile evidenziare gli aspetti e i tratti distintivi della personalità (stati dell'io) e le risposte adattative messe in atto nella prima infanzia, condensate in progetti ancora attivi e condizionanti il presente (copioni). In questa ottica scopo del percorso evolutivo è quello di riconoscere i copioni, prendendo consapevolezza degli aspetti disfunzionali e funzionali, trasformando i primi e valorizzando i secondi.

#### • **La Scuola Umanistico Esistenziale**

Il counseling è una forma di consulenza alla persona e una relazione di aiuto, che si propone di accompagnare il cliente durante temporanei momenti di difficoltà o durante le fasi di passaggio esistenziali. Permette una maggiore consapevolezza della propria situazione e aiuta ad attivare le risorse personali per migliorare la qualità della vita. Definire il problema che comporta da parte del counselor alcune fasi di intervento:

- mettere a fuoco la situazione del cliente, obiettivi e eventuali ostacoli,
- generare possibili soluzioni,
- stabilire un piano di azione e verificarne la funzionalità cioè alcune strategie operative.

Il counselor interviene facendo domande od osservazioni che aiutino il cliente a considerare il problema da altre angolazioni, valorizzando sia il contesto familiare e ambientale in cui vive (amici, parenti, lavoro, enti di aiuto etc), che attivando le sue risorse emotive e cognitive in modo da affrontare in maniera mirata specifici problemi quali i conflitti interni ed esterni, crisi, disagi e orientarsi verso la soluzione.

Il termine counseling deriva dal latino "consul", da cui derivano consultare, consigliare, ma anche consolare e confortare. Lo psicologo statunitense Carl Rogers (1902 – 1987) utilizza il termine "counseling" per indicare una

relazione nella quale il cliente è assistito nelle proprie difficoltà senza rinunciare alla libertà di scelta e alla propria responsabilità: viene spostato il centro dell'attenzione sul cliente come persona.

L'originaria intuizione su cui si basa il counseling è quella di Carl Rogers, secondo cui se una persona si trova in un momento di difficoltà, il miglior modo di venirle in aiuto non è quello di dirle cosa fare, quanto piuttosto di aiutarla a comprendere la sua situazione e a gestire il problema, assumendo da sola e pienamente la responsabilità delle scelte eventuali.

Nell'area di confine tra l'educazione al benessere e il prendersi cura (caring) tipico delle relazioni d'aiuto, il counseling è un'arte maieutica, un percorso di crescita personale, una relazione d'aiuto rivolto a chi (persona, gruppo, o istituzione) attraversa un temporaneo momento di difficoltà, originato da un evento o problema specifico di natura esistenziale.

Infatti la richiesta di counseling può formarsi quando si attraversano momenti delicati della vita, nella famiglia e nei rapporti di coppia, nel lavoro, con sé stessi, situazioni che possono creare disorientamento nel cliente. Cercare di favorire un processo di autoconsapevolezza nel cliente, che lo porti a comprendere il problema e ad attingere alle proprie risorse e potenzialità per affrontarlo e, dove possibile, per risolverlo, lo aiuta a sviluppare la capacità di affrontare le situazioni in maniera autonoma ed efficace. Viene "aiutato ad aiutarsi", a gestire, cioè, la sua situazione utilizzando le proprie risorse personali senza dipendere da interpretazioni, consigli o direttive forniti da un altro, per quanto "esperto" possa essere e non si propone di addestrare, non effettua diagnosi e non cura sintomi. Il counseling non è psicoterapia, né sostegno psicologico.

Per attivare questo processo, essenzialmente di natura relazionale e comunicativa, l'operatore offre al cliente uno spazio protetto, dove l'ascolto attivo, un atteggiamento empatico e accogliente, una comunicazione genuina, congruente e non giudicante sono gli ingredienti relazionali di base che permettono al cliente di sentirsi accolto, visto e rispettato e di guardare alla propria situazione e al proprio problema da una prospettiva nuova, aperta a ipotesi di soluzioni nuove, che possono tradursi in vere e proprie occasioni di crescita e di evoluzione, che potrebbero anche trascendere il problema stesso che le ha generate. Esperta di sé stessa e sospinta da motivazioni autorealizzative, (tendenza attualizzante), la persona può essere aiutata nella sua evoluzione da un ambiente relazionale che riconosce il valore dell'ascolto attivo, dell'empatia, dell'accettazione positiva incondizionata, della congruenza o autenticità.

L'obiettivo dell'incontro di counseling o di un percorso counseling è il raggiungimento di obiettivi specifici che il cliente si pone.

Il counseling è un'arte maieutica, senza alcun obiettivo né di tipo diagnostico, né di tipo terapeutico, che mira alla facilitazione dello sviluppo del potenziale del cliente, vero e solo esperto di se stesso, responsabile del problema e artefice della sua soluzione. È una competenza relazionale e comunicativa che si sostanzia in una professionalità trasversale, che molto si declina e si specifica a contatto con l'ambito di intervento e di applicazione, che sono potenzialmente numerosi quanto i contesti che necessitano di competenze relazionali di qualità in grado di fornire una migliore consapevolezza nell'interlocutore.

#### • **Gli ambiti di applicazione**

Le radici storiche del counseling come pratica affondano principalmente all'interno di due grandi aree di intervento: quella educativa da un lato e quella del volontariato e dell'assistenza sociale dall'altro, nutrendosi in seguito dei contributi, degli approfondimenti e degli studi provenienti dall'area della psicologia e della psicoterapia.

Gli ambiti di intervento del counseling sono molteplici e vi sono applicazioni specifiche in campo comunitario, lavorativo, educativo e formativo, socio-sanitario, etc... Gli ambiti di applicazione delle competenze di counseling

sono in espansione e in costante aggiornamento e quelli seguenti sono soltanto alcuni. Resta inteso che per alcune professioni occorre avere maturato anche i relativi requisiti formativi, professionali e tecnici necessari.

#### *- Counseling scolastico*

La scuola è uno dei campi naturali di applicazione delle competenze di counseling. In aula le competenze di counseling possono aiutare gli insegnanti nel loro compito di educare, oltre che istruire. Gli operatori dei contesti scolastici si trovano inoltre spesso a dover gestire dinamiche di gruppo e rapporti interpersonali conflittuali, che possono trarre grande beneficio da competenze comunicative di qualità. Avere insegnanti, genitori, dirigenti formati alle competenze di counseling può favorire il confronto tra colleghi e la necessaria sinergia tra i diversi attori della scena educativa. La presenza infine nelle scuole, di “sportelli di ascolto” aperti ai ragazzi, agli insegnanti, o ai loro genitori, è una risorsa preziosa, che può svolgere un’importante funzione preventiva rispetto a diverse problematiche e può infine diventare un ottimo veicolo per promuovere una cultura del “buon comunicare” e del benessere.

#### *- Counseling educativo per tutte le età*

Un percorso di counseling aiuta a crescere come persona, a sviluppare autonomia, consapevolezza di sé, senso di responsabilità, creatività e modalità di relazionarsi e comunicare improntate al rispetto di sé e dell’altro. L’educazione inoltre da qualche decennio, ha smesso di identificarsi solo con l’istruzione e punta al recupero dell’idea antica e “alta” di educazione della persona nella sua interezza, includendo la sfera affettiva ed emotiva, la dimensione dei valori e del senso esistenziale, l’educazione interiore. Questo processo è andato di pari passo con l’affermarsi della cultura del lifelong learning – apprendimento nel corso di tutta la vita – e al fiorire di iniziative educative e formative anche al di fuori dei circuiti tradizionali e rivolte non più solo a bambini e adolescenti, ma anche agli adulti ancora disposti ad apprendere e a mettersi in discussione. In tutti questi casi le competenze di counseling si sposano naturalmente con le competenze educative intese come capacità di promuovere lo sviluppo della persona nella sua interezza facendo leva sui suoi punti di forza e sulle sue potenzialità.

#### *- Counseling di comunità*

In ogni contesto sociale sarebbe importante la presenza di un facilitatore della comunicazione, ma in particolare modo in tutti i tipi di comunità più in contatto con il disagio sociale: comunità carcerarie, per tossicodipendenti, per giovani in difficoltà, ecc. In queste situazioni un intervento di counseling può agire sinergicamente con altri tipi di intervento, contribuendo a ricostruire la fiducia nell’essere umano, laddove è stata compromessa. Può venire incontro a un bisogno di ascolto e di comprensione da persona a persona. Può agevolare la comunicazione e il dialogo dove è difficile e ostacolato, aiutando gli utenti ad ascoltarsi e ad ascoltare ai fini dell’elaborazione di modalità di convivenza più collaborative e soddisfacenti.

#### *- Counseling spirituale o transpersonale*

I momenti di disagio esistenziale e di crisi originate da una tensione spirituale sono sempre più diffusi. Quello del counseling spirituale, o transpersonale, per usare un termine più scientifico, è un ambito di intervento in cui storicamente hanno operato i religiosi. Negli ultimi decenni si sta facendo largo un bisogno di scoprire o recuperare la dimensione del sacro in chiave laica. In questa prospettiva la spiritualità è vista come una parte costitutiva e fondamentale della natura umana, una risorsa preziosa a cui è possibile attingere e che può dare senso e pienezza alla vita, senza necessariamente ancorarsi a una confessione religiosa, ai suoi dogmi e alle sue istituzioni. Il counseling transpersonale o spirituale si occupa proprio di queste tematiche.

#### *- Counseling aziendale*



Molti problemi in azienda fanno fatica a trovare una soluzione soddisfacente, perché sono affrontati esclusivamente da un punto di vista tecnico-organizzativo, prescindendo dall'importanza del fattore umano, che include aspetti personali, emotivi e comunicativi che hanno una grande influenza sui processi produttivi e decisionali. Un intervento di counseling aziendale può aiutare a individuare le aree problematiche e ad avviare i processi che porteranno alla chiarificazione e alla soluzione dei problemi. In altri casi può essere utile formare la sensibilità delle persone che gestiscono ruoli chiave in azienda, perché imparino ad ascoltare, a essere empatici senza perdere in autenticità. Si tratta in questo caso di formare le persone che lavorano in azienda ad agire competenze di counseling.

#### *- Counseling psicologico*

L'ambito psicologico e psicoterapeutico ha dato molto al counseling. E' infatti soprattutto in questo ambito che sono state studiate e approfondite le potenzialità e i metodi su cui si basa il counseling, inizialmente praticato nei contesti educativi e socio-assistenziali sulla base della buona volontà e della predisposizione al contatto umano degli operatori che lo praticavano. Anche se oggi appare riduttivo e limitante ricondurre tutte le possibili applicazioni del counseling all'ambito psicologico, resta vero che il lavoro professionale dello psicologo è uno dei campi di applicazione delle competenze di counseling che possono essere utilizzate in sinergia con altri strumenti tecnici tipici della professione di psicologo.

#### *- Counseling medico*

La buona qualità della comunicazione tra medico e paziente è un fattore coadiuvante del processo di guarigione. Il medico che utilizza competenze di counseling oltre a mettere sotto osservazione i sintomi, formulare diagnosi, prescrivere analisi cliniche e terapie, entra in relazione con il paziente riconoscendolo come persona nella sua interezza. Può ascoltare oltre che auscultare.

#### *- Counseling socio-sanitario e degli operatori del benessere*

Oltre che da parte di medici e psicologi, il counseling può trovare applicazione anche da parte di quei tecnici delle professioni socio-sanitarie che quotidianamente si trovano a gestire delle relazioni d'aiuto: fisioterapisti, infermieri professionali, operatori socio-assistenziali, assistenti sociali. Stesso discorso vale per i cosiddetti operatori del benessere (naturopati, operatori shiatsu, insegnanti di yoga, ecc.). Questi operatori possono utilizzare le competenze di counseling nel loro lavoro oppure possono beneficiarne essi stessi per prevenire i rischi di burn out.

#### *- Art counseling*

Si definiscono art-counseling tutti quei percorsi di counseling che ricorrono alla mediazione di una qualche forma artistica per facilitare la consapevolezza nell'interlocutore e migliorare la qualità della vita. Musica, teatro, poesia, danza, scrittura, scultura e altre forme di attività creative possono essere abbinate a un percorso di counseling in funzione del benessere dell'individuo. Ogni qual volta si facilita la libera espressione entra in atto un processo di liberazione di contenuti interni, in forma simbolica, che ha un effetto liberatorio, catartico e, una volta reintegrato, maturativo. Risvegliare e stimolare la creatività in uno specifico campo di applicazione induce contemporaneamente la scoperta di una maggior creatività anche nella gestione della propria esistenza.

#### *- Counseling nella relazione di coppia*

La presenza e l'intervento di una terza persona, opportunamente preparata al suo ruolo, può essere molto importante per affrontare, comprendere e risolvere problemi di relazione interpersonale e in particolare di coppia. Può essere in grado di agevolare la relazione anche nel caso di lievi difficoltà presenti nella sfera più intima e nella vita sessuale.

#### *- Counseling di accompagnamento alla morte*

Viviamo in una società in cui la morte è un tabù. La si vede rappresentata nei media, ma è sempre qualcosa di astratto che riguarda solo gli altri. Non se ne parla, non ci si pensa, e quando ci tocca da vicino, sovente ci si scopre impreparati. Il counseling di accompagnamento alla morte è un percorso che facilita questo ultimo e misterioso passaggio di vita, stando vicino all'altro con una delicatezza e uno stato di presenza, a volte esprimibile solo attraverso il silenzio.

#### *- Counseling telefonico*

“Telefono amico”, “Telefono azzurro”, “Telefono rosa”, sono solo alcune delle realtà più note che offrono una possibilità anonima di richiesta di aiuto a chi non avrebbe mai il coraggio o la possibilità di farlo apertamente. Il counseling telefonico, per la sua caratteristica di intervento a distanza, breve e spesso estemporaneo, richiede particolari abilità di counseling, che sappiano sostenere con tempestività il disagio della persona al telefono e indirizzarla, quando necessario, verso il tipo di intervento più opportuno.

#### *- Counseling nelle emergenze*

E' un campo nuovo, che si sta sviluppando molto. Prepara a un intervento in situazioni drammatiche e immediate: tentativi di suicidio, sequestro di ostaggi, calamità naturali o accidentali, attentati, guerre, in cui è necessario aver appreso come stare vicino alle persone che stanno vivendo, o hanno vissuto, episodi particolarmente traumatici.

L'emergenza sanitaria causata da COVID19 ha fatto purtroppo esacerbare diverse tipologie di disagi come ansia, angoscia, senso di precarietà, disturbi del sonno, della concentrazione, senso di insicurezza – Il counseling in questo senso può dare un contributo efficace per lavorare nel qui-e-ora del disagio, trovando soluzioni insieme al cliente.

#### *- Counseling in ambito privato, agevolatore nella relazione di aiuto*

Al di fuori di qualsiasi struttura istituzionale o della competenza specifica di professionisti ben definiti, c'è un territorio in cui una vasta gamma di disagi esistenziali non particolarmente gravi affliggono persone che hanno bisogno prima di tutto di un orecchio attento e di un cenno d'incoraggiamento, per ritrovare la propria forza e proseguire nel loro cammino. Nel caso di necessità più specifiche, che esulano dalle competenze del counselor agevolatore nella relazione di aiuto, questi è in grado di indirizzare il cliente verso un professionista specializzato, svolgendo di fatto un'importante funzione di orientamento e di accompagnamento.

#### *- Counseling a sostegno delle attività di volontariato sociale*

Si tratta di uno degli ambiti storici di applicazione delle competenze di counseling. In questo ambito, a volte lasciato alla buona volontà degli operatori che vi si dedicano talvolta a scapito della qualità degli interventi, le competenze di counseling possono introdurre un elemento di qualità professionale di grande valore a beneficio dei destinatari degli interventi.

#### **• Approccio rogersiano: focus su ascolto e empatia**

L'ascolto viene da alcuni considerato l'unico “ingrediente” veramente essenziale perché si attui un incontro di counseling. In effetti l'ascolto attivo, attento, profondo, mosso da un sano interesse per l'altro, è la chiave di accesso per ogni incontro umano di qualità ed è la base di ogni atto comunicativo relazionale. A prescindere dall'orientamento di counseling prescelto, che può più o meno enfatizzare questo aspetto, l'ascolto è sicuramente l'attitudine necessaria in massima misura all'inizio di ogni percorso e non può mai venire meno, come attitudine di fondo in tutte le fasi successive del counseling.

Sono rare le situazioni in cui si può essere veramente ascoltati, in cui l'altro è a nostra disposizione con tutto se stesso, senza interrompere, senza intervenire con commenti, giudizi, o con la testimonianza della propria

esperienza. Offrire all'altro una totale attenzione, al di fuori dei contesti ordinari – in cui spesso si è vincolati da ruoli e convenzioni – è un dono prezioso dagli effetti sorprendenti.

Accade infatti sovente che un ascolto di qualità crei lo spazio in cui la persona possa sfogarsi esprimendosi liberamente e poi da lì, riesca a riformulare il discorso e il suo vissuto in termini diversi. L'ascolto nel counseling non è un ascolto passivo, è un prestare attenzione ai messaggi verbali e non verbali, ai sentimenti e ai pensieri espressi dal cliente. E' ascoltare ciò che il cliente dice, il modo in cui lo dice e anche ciò che non dice. E' un ascolto col "terzo orecchio", come suggeriscono diversi autori.

Ascoltare, ascoltare col cuore, vuol dire accogliere, è un modo silenzioso e discreto di far sentire all'altro che "va bene così com'è". Spesso le persone imparano fin da bambine a nascondere il proprio mondo personale "per proteggersi dall'essere incompresi, umiliati o maltrattati" – ricorda Adrian van Kaam.

Nel counseling si crea uno spazio in cui è possibile esporre la propria sensibilità e vulnerabilità, in cui si possono ritrovare i propri valori e il proprio progetto di vita.

L'ascolto richiesto al counselor è un ascolto sincero, partecipato, non tecnico o trincerato dietro l'obiettivo di dover risolvere nell'immediatezza il problema esposto dal cliente.

Al counselor viene chiesto, almeno nella fase iniziale, di essere capace di aprirsi all'altro senza interrompere, senza fare domande inopportune, senza interpretare, senza fornire soluzioni, sintonizzandosi sul linguaggio, sulla posizione, sullo stato d'animo dell'interlocutore, al punto di entrare in empatia con lui, mettendo momentaneamente a tacere pregiudizi, timori, aspettative, problemi personali.

L'empatia è la capacità di cogliere e comprendere l'esperienza soggettiva del cliente, mettendosi nei suoi panni, guardando le cose dal suo stesso punto di vista, sentendole come lui o lei le sente. E' un essere con l'altro, vicino all'altro, ma non è identificazione. Al counselor è chiesto di mantenere la consapevolezza della propria individualità e per quanto simile possa essere il vissuto del cliente al proprio, è fondamentale che non ceda alla tentazione di sovrapporre le due esperienze e di rinunciare alla dovuta obiettività.

L'empatia è catalizzatrice del processo di crescita. Sentendosi accolto, accettato, compreso, il cliente può ricominciare ad avere fiducia in se stesso e riuscire a cogliere anche voci interiori più sottili, che possono già indicare una possibile via di soluzione alla situazione posta.

Il cliente può scoprire in sé la capacità di relativizzare la questione che lo preoccupa, può vedere le cose da un diverso punto di vista, può riaprirsi alla speranza e a una visione dinamica dell'esistenza e, in particolare, della sua situazione.

Tutto questo potrebbe accadere anche senza che il counselor dica una sola parola, purché chi riveste il ruolo di counselor sia radicato in un atteggiamento di ascolto empatico profondo.

• **Il corso triennale in Counseling Umanistico Esistenziale si propone i seguenti obiettivi:**

1. dare la possibilità agli studenti di sperimentare un percorso di sviluppo personale, nella direzione di una maggiore consapevolezza di sé a vari livelli (fisico, emotivo, mentale e spirituale), quale premessa indispensabile a qualsiasi lavoro formativo alle competenze di counseling;
2. offrire strumenti teorici e pratici per sviluppare le competenze di base del counseling umanistico esistenziale con particolare riferimento ai modelli proposti dall' Approccio rogersiano centrato sulla persona, dalla Psicodinamica, dall'Analisi Transazionale;

3. illustrare alcuni possibili ambiti applicativi delle competenze di counseling per facilitare l'orientamento degli allievi.

Cerchiamo ora di dare una panoramica generale dell'approccio psicosintetico, presentandone il quadro di riferimento in modo da comprenderne le finalità.

### • **Approccio psicosintetico: autorealizzazione personale e transpersonale**

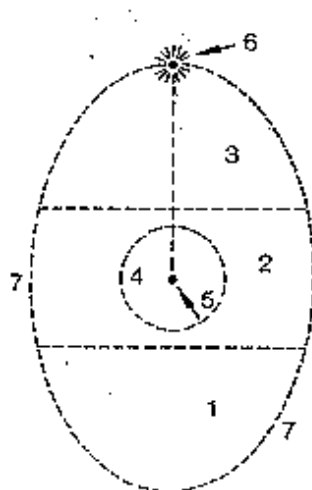
La Psicosintesi è un modello teorico e metodologico messo a punto dallo psichiatra italiano Roberto Assagioli (1888-1974), applicabile ai campi della psicoterapia, dell'educazione, della formazione, dell'autoformazione e dei rapporti interpersonali e sociali.

Assagioli, avvicinato inizialmente alle teorie di Freud, in un secondo tempo si discostò da fondatore della psicoanalisi perché non in sintonia con la sua cornice metodologica. Come A. Maslow, con cui ha collaborato, Assagioli era convinto che l'umanità andrebbe osservata e studiata nella sua interezza, volgendosi anche verso le più alte e più belle manifestazioni della vita, armonizzando e integrando la personalità con i livelli superiori della vita psichica.

La psicosintesi offre un modello di sviluppo umano articolato in un percorso che, partendo dall'autoconoscenza, attraverso gli stadi dell'accettazione e dell'autodominio, arriva alla trasformazione del sé personale. L'obiettivo di base della psicosintesi è risvegliare l'autocoscienza e l'esperienza della volontà, intesa non come sforzo di ottenere, ma come capacità di gestire consapevolmente le dinamiche intrapsichiche ed interpersonali e di condurre l'individuo e i gruppi umani alla scoperta di più ampi significati esistenziali.

Il percorso psicosintetico prevede due stadi principali, il primo dei quali necessario e propedeutico al secondo: la psicosintesi personale e quella transpersonale. Due schemi grafici rappresentano la costituzione biopsichica dell'essere umano e le principali funzioni psicologiche attivate nel suo percorso di crescita.

#### 1) Il Diagramma dell'Ovoide



Il diagramma è diviso in tre sezioni orizzontali, rappresentanti, procedendo dal basso: l'inconscio inferiore (1), l'inconscio medio (2), l'inconscio superiore (3).

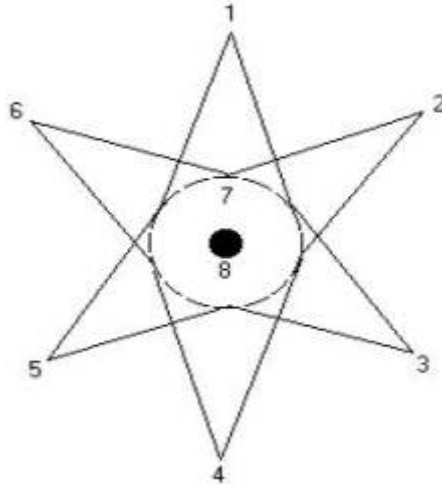
- Nell'inconscio inferiore hanno origine gli impulsi primitivi e si svolgono le attività psichiche elementari.

- Al centro di questo Ovoide si trova l'io personale (4), posto in un cerchio o "campo della consapevolezza personale" (5), riguardante i contenuti psichici di cui siamo coscienti.

- Nella zona superiore del diagramma è rappresentato il nucleo radiante dell'Io superiore o Sé transpersonale (6), collegato da una linea tratteggiata all'Io personale, la nostra identità cosciente, che ne è un'emanazione. Questa linea simboleggia la relazione fra l'Io e il Sé, che lo influenza e guida.

L'Io aspira a sua volta a interagire con la dimensione universale del Sé, per espandere i confini della propria coscienza. L'attività del Sé è infatti proporzionale all'espansione della coscienza, rivolgendosi verso la sommità trascendente o verso la personalità.

## 2) La stella delle funzioni



Il grafico della stella descrive i canali espressivi attraverso i quali l'Io (8) si manifesta. La funzione centrale è quella della volontà (7), centro unificatore e coordinatore attraverso cui l'Io organizza i molteplici elementi nel campo della coscienza individuale e le diverse funzioni psichiche, rappresentate dalle punte della stella: sensazione (1), emozione (2), impulso (3), pensiero (4), immaginazione (5), intuizione (6).

L'esercizio della volontà diventa quindi il fulcro del lavoro psicosintetico, teso a risvegliare, attivare e rafforzare la potenziale capacità, insita in tutti, di scegliere e di agire non in base ad automatismi, ma ad accurate osservazioni e riflessioni.

Tra le applicazioni più immediate e facilmente applicabili della volontà, c'è l'allenamento a comprendere le altre funzioni psichiche e la loro attività, in modo da poterle combinare tra loro quando è necessario, per raggiungere gli obiettivi desiderati. Volere significa innanzitutto saper scegliere e decidere consapevolmente, e ciò non richiede solo la forza, poiché la volontà può esprimersi a vari livelli ed essere quindi anche sapiente, buona, transpersonale e cosmica (misticismo). La forza della volontà, celebrata negli ultimi due secoli può servire efficacemente per allineare le motivazioni inferiori con quelle superiori, per realizzare ciò che potenzialmente siamo già e che vogliamo diventare realmente.

R. Assagioli ha concepito 10 leggi psicologiche che descrivono l'interazione fra le varie funzioni. Per esempio, quella esistente tra postura, immagine mentale, emozione e azione corrispondente, cosicché richiamando un'immagine si può attivare un'emozione, che spingerà a un cambiamento di postura, da cui derivi un atteggiamento e comportamento desiderato.

Una tecnica molto citata, parlando di volontà, è quello del "come se": agendo, per esempio, come se si avesse fiducia in se stessi, si evocano immagini mentali capaci di attivare credenze e comportamenti corrispondenti.

Il percorso psicosintetico passa attraverso il riconoscimento delle molteplicità che in noi, degli insiemi di idee, immagini, emozioni, sentimenti, tendenze, impulsi che tendono ad associarsi e a raggrupparsi in idee-

forza, complessi psichici e sub-personalità. Elementi che agiscono al di fuori della nostra coscienza e che spesso comportano false autoimmagini e identificazioni estremamente limitative.

A volte ci identifichiamo solo con il nostro corpo o con i nostri sentimenti o con le nostre idee, precludendoci l'esperienza dell'Io in modo approfondito. Il percorso auto-realizzativo comporta innanzitutto il riconoscimento e l'accettazione della natura molteplice del nostro animo, operando una distinzione tra l'Io che osserva e i contenuti nel campo della coscienza: è la fase della dis-identificazione. Si tratta di processo di distanziamento dell'Io, che diventa osservatore (soggetto), capace di trasformare quei contenuti (oggetto), senza negarli né reprimerli, ma includendoli in un "disegno più ampio", orientato all'armonizzazione e alla sintesi. Si tratta quindi di studiare e valorizzare la tendenza innata nella natura umana all'autotrascendenza, attingendo così a potenzialità che ancora non sono state prese in considerazione, in quanto ci vuole la nostra consapevole e responsabile collaborazione.

Una volta riconosciuti e integrati questi fattori, e imparato a interagire positivamente con i vari aspetti della propria personalità – spesso in rapporto conflittuale tra di loro – si acquisisce una dialettica efficace, che ha come obiettivo finale l'armonia intra-personale delle diverse subpersonalità soggettive, e l'armonia inter-personale dell'individuo con il suo mondo esterno. La personalità integrata prende coscienza della realtà del Sé superiore ed entra in una nuova fase evolutiva.

#### *- Disidentificazione*

L'individuo scopre così di possedere una molteplicità di aspetti, ma di essere sostanzialmente "uno", e si sperimenta in quanto tale nell'attivare la propria libertà interna, nell'imparare a usare la volontà. Tra le applicazioni più immediate e facilmente applicabili della volontà. Le 10 leggi di Assagioli descrivono l'interazione esistente tra postura, immagine mentale, emozione e azione corrispondente, cosicché richiamando un'immagine, per esempio, si può attivare un'emozione che spingerà a un cambiamento di postura, che attiverà un atteggiamento e comportamento desiderato. Un esempio molti citato, parlando di volontà, è quello del "come se": agendo, per esempio, come se si avesse fiducia in se stessi, il comportamento, le azioni, le immagini mentali attivate, finiscono con l'evocare anche l'emozione corrispondente. Le 10 leggi esplorando tutti i casi di interazione tra le funzioni specifiche.

Il counselor si propone di aiutare i clienti a conoscersi meglio, affinché possano modificare alcuni atteggiamenti e assumere le decisioni necessarie per il loro benessere, in modo che possano infine imparare ad aiutarsi da sé. Nell'ambito particolare del Counseling Psicosintetico, l'impegno del counselor – che assume un ruolo di guida – può rivolgersi al loro sviluppo personale, affinché raggiungano una personalità ben integrata, e anche al loro sviluppo transpersonale, affinché realizzino la loro natura più elevata, chiarendone e attuandone le aspirazioni in base ai significati e alle finalità della loro vita.

In sintesi, una fra le principali caratteristiche dell'approccio psicosintetico è il rilievo dato alla volontà, come funzione psicologica di equilibrio e di sintesi fra le altre funzioni, e come principale forza ispiratrice dell'individuo, delle sue scelte e assunzioni di responsabilità.

Fra le tecniche di base va indicato l'uso dell'osservazione e gli obiettivi del counseling di psicosintesi sono:

- 1) Favorire il riconoscimento e l'esplicitazione del problema;
- 2) Individuarne le cause (quando, come ecc.);
- 3) Riconoscere chi altri vi è coinvolto, con che ruolo;
- 4) Mettere a fuoco ed esprimere il grado di coinvolgimento: sensazioni, emozioni e sentimenti, impulsi e desideri, pensieri, intuizioni, ecc.

- 5) Agevolare l'esperienza del Sé e della volontà;
- 6) Accrescere il livello di quella consapevolezza di sé da cui tanto dipendono l'autoefficacia, l'autostima e l'assertività.

Altri approcci presenti nel Counseling Integrato proposto al C.R.E.A.:

- **Psicologia Transpersonale**

Roberto Assagioli, in molti ambiti, viene considerato tra gli ispiratori della psicologia transpersonale, perché nel suo modello di personalità aveva previsto, in ogni singolo individuo, la presenza di un inconscio Superiore e la potenzialità di superare la limitata percezione che la personalità ha di sé, per affacciarsi verso un'idea più ampia del proprio essere nel mondo.

L'autorealizzazione personale diventa quindi solo il primo passo in un percorso di crescita oltre i limiti della personalità. La domanda che "Cosa voglio dalla vita?" può capovolgersi e diventare che "Cosa la vita vuole da me?". È sorprendente che, nel loro percorso di crescita transpersonale, molto spesso quello che la vita richiede alle persone sia mettere le proprie capacità al servizio di ambiti più vasti.

La psicopsintesi si caratterizza quindi per la sua capacità di accompagnare l'individuo a dare un senso più alto al suo vissuto e accogliere della vita messaggi che indirizzino a realizzarsi su un piano più ampio, in cui la personalità si mette "al servizio della vita" (Albert Schweitzer). Afferma Roberto Assagioli: "Si può e si deve costituire una psicologia dell'alto, che sia insieme scientifica e spirituale. Soltanto in questo modo si potrà giungere a conoscere l'animo umano in tutti i suoi aspetti".

- **Ecopsicologia**

L'ecopsicologia nasce per venire incontro al disagio ambientale e con una unica proposta, quella di ampliare gli orizzonti interni ed esterni e riconoscere la fitta rete di interconnessioni che ci collegano all'ambiente.....non solo "su cui abitiamo, ma "che siamo". Recuperando sensibilità e contatto autentico, sia con l'interno sia con l'esterno, ricominciamo a sentirci parte attiva e responsabile di una comunità di esseri che condivide uno spazio unico su cui vivere, in cui l'unione fa la forza, la diversità è una ricchezza, l'ascolto una pratica di incontro e arricchimento reciproco, la bellezza una bussola e la gioia una possibilità concreta, per festeggiare il fatto stesso di essere vivi su questo "glorioso, lussureggiante pianeta verde e azzurro".

L'ecopsicologia coniuga crescita personale e coscienza ambientale promuovendo pratiche di crescita personale, relazione ecologica, pet relationship, educazione ambientale, lavoro con le collettività, formazione aziendale cavalcando le leggi della complessità, ricerca interiore e ampliamento della coscienza verso nuovi orizzonti. Crea di fatto ambiti di applicazione interessati anche e proprio per chi opera nell'ambito del counseling ed è già esperto di relazioni di qualità, relazioni ecologiche, da promuovere e consolidare in tutte le direzioni.

L'ecopsicologia vuole ripristinare, allo stesso tempo, il senso di connessione con sé stessi, con gli altri e con la natura, promuovendo una visione ecocentrica, che vede l'essere umano come parte attiva e co-creativa nell'ecosistema terrestre, l'ecopsicologia facilita l'evoluzione individuale e collettiva verso uno spirito di cittadinanza ecologica, per imparare a vivere bene, insieme, sulla terra.

Nell'ambito di questa tematica didattica, viene realizzato anche un seminario residenziale della durata di una giornata presso il Parco Forestale.

- **Morfopsicologia**

La scuola si caratterizza anche per un peculiare orientamento verso la Morfopsicologia, con lezioni finalizzate ad integrare "Counseling e Morfopsicologia".

Questo termine è stato coniato nel 1937 dal dr. L. Corman - noto psichiatra infantile francese - ed è la naturale evoluzione della fisiognomica, materia che il fondatore ha rivisitato, adattato ed integrato sino ai nostri giorni ampliandola a livello psicologico. Studiosi di altre discipline inseriscono la Morfopsicologia come un approfondimento della comunicazione non Verbale e la presentano come una delle "variabili" della situazione di colloquio, ma il metodo del Corman fornisce anche un tracciato tipologico e caratteriale volto a stabilire un'esistente relazione tra la morfologia del viso, i suoi lineamenti e l'individualità del soggetto; osservare come viene rivelata la nostra umanità, qual è il significato delle sue espressioni che sfuggono ad ogni definizione, chi le comanda e cosa determinano. Inoltre, questa conoscenza può essere di aiuto per la comprensione non solo degli altri, ma anche soprattutto di noi stessi: aiuta a capire l'evolversi della nostra personalità.

Questo accostamento permette di cogliere un'immagine globale dell'individuo che, invece che essere punto di arrivo di una valutazione, diventa punto di partenza di una esplorazione congiunta – cliente e counselor – per mettere in luce la tipologia delle dinamiche che la caratterizzano, in un contesto epistemologico dinamico in cui viene sempre valorizzato lo spazio per il possibile cambiamento. Si lavora da entrambe le prospettive.

#### • **Analisi Transazionale**

L'analisi Transazionale è una teoria psicologica della personalità elaborata negli anni 60' dallo psicologo canadese Eric Berne. La teoria prende spunto dalla Psicoanalisi reinterpretandola, togliendole quel linguaggio tecnico che la rendeva poco comprensibile se non hai più esperti, e rendendola di facile comprensione ad un più vasto pubblico.

L'A.T. studia essenzialmente la comunicazione fra due o più persone chiamando transazioni lo scambio che si verifica fra due individui che comunicano. Questi scambi spesso sembrano essere guidati da comportamenti stereotipati frutto di un necessario adattamento all'ambiente nel quale cresciamo indotti quindi dai nostri genitori e che in parte sviluppiamo quindi fin da bambini.

Questi comportamenti, che vengono letti come il modo migliore che abbiamo trovato per poter "sopravvivere" al nostro ambiente, ci portano a mettere in atto in maniere continuativa e inconscia comportamenti che spesso non sono portatori di benessere ma di sofferenza. Come se seguissimo un copione inconscio che ci porta e ripetere sempre gli stessi comportamenti.

Il Copione, fondamentale nella teoria dell'A.T., dipende dalla struttura della personalità dell'essere umano, che è costituita, secondo l'analisi transazionale dall'interrelazione tra tre "stati dell'io", sistemi di comportamento messi in atto fin dall'infanzia: "Io Genitore" (schemi comportamentali indotti dall'educazione genitoriale ricevuta); "Io Adulto" (capacità di comprensione della realtà nel qui e ora, capacità di problem solving); "Io Bambino" (schemi di adattamento messi in atto nell'infanzia).

Lo scopo dell'analisi transazionale è quel che fra questi tre stati dell'io ci sia un equilibrio energetico, la possibilità di poter utilizzare in maniera integrata ed efficace tutti e tre questi stati e poter acquisire una consapevolezza dei copioni messi in atto nelle nostre transazioni sociali e di come questi copioni sono responsabili del nostro malessere.

Per far questo è inoltre necessario oltre all'analisi del copione anche poter rendere consapevoli le persone su altri concetti introdotti dall'analisi transazionale:

#### - *Posizioni esistenziali*

Le posizioni esistenziali sono quattro e descrivono come una persona vede sé e gli altri. I segni + e - riportati nelle descrizioni seguenti indicano un'asserzione positiva o negativa riferita alla posizione esistenziale:

Io sono OK; tu sei OK: + + (posizione esistenziale sana, che induce ad un comportamento assertivo)

Io sono OK; tu NON sei OK: + - (comportamento aggressivo)



Io NON sono OK; tu sei OK: - + (comportamento passivo, servile; depressione)

Io NON sono OK; tu NON sei OK: - - (futilità, cinismo)

La posizione esistenziale di un soggetto può cambiare con il passare del tempo, anche breve.

- *Gioco*

È una tipologia di Strutturazione del tempo ad alto contenuto emotivo, ma altamente prevedibile, che si svolge secondo uno schema fisso e termina in modo sgradevole per entrambi i partecipanti. Alla base di dipendenze, litigi frequenti, incomprensioni durevoli e simili sofferenze.

Tutti noi lavoriamo per il benessere delle persone e delle relazioni, nel privato e nei luoghi di lavoro, seguendo da sempre gli stessi valori che proprio l'Analisi Transazionale ha espresso in tutto il mondo, eccoli:

Ognuno è OK, capace di pensare e responsabile delle proprie scelte e del suo destino.

La relazione deve favorire la consapevolezza di sé e del processo in atto.

Chi cura deve saper realizzare il proprio benessere e insegnare agli altri la cura di sé e l'autonomia.

E poi, più in particolare per la nostra professione crediamo che:

Per aiutare gli altri è necessario essere a nostra volta aiutati ed adeguatamente supportati.

Esprimere una visione positiva della vita e fiducia nelle possibilità di cambiamento è già un aiuto.

Per aiutare gli altri è necessario stare bene con sé stessi e amare il proprio lavoro.

Aiutare implica una richiesta d'aiuto e una offerta di disponibilità esplicite e circoscritte.

Ci sono alcuni presupposti filosofici che caratterizzano l'Analisi Transazionale che sono importanti da considerare.

- *Assunti Filosofici dell'Analisi Transazionale*

- ogni individuo è ok (va bene così com'è): le persone sono uguali tra loro ed ognuna ha valore in quanto persona, indipendentemente dalla sua razza e dal suo contesto socio-culturale;
- ogni persona ha la capacità di pensare e di autodeterminarsi: ognuno può decidere che cosa fare della propria vita ed ha la capacità di crescere e di imparare qualunque esperienza abbia avuto anche negativa;
- le decisioni prese possono essere modificate: ciascuna persona prende delle decisioni e ne è responsabile, ed è anche responsabile di cambiarle quando non sono più funzionali.

- *Modello decisionale*

La teoria dell'Analisi Transazionale è basata su un modello decisionale. Ciascuno di noi impara comportamenti specifici e decide un piano di vita nell'infanzia.

Benché le nostre decisioni infantili siano fortemente influenzate dai genitori e da altre persone, siamo noi stessi che prendiamo queste decisioni nel modo peculiare di ogni persona. Dal momento che siamo noi ad aver deciso il nostro piano di vita, abbiamo anche il potere di cambiarlo, prendendo nuove decisioni in qualsiasi momento.

- *Contrattualità dell'Analisi Transazionale*

La metodologia di intervento dell'Analisi Transazionale si fonda sulla contrattualità: la relazione tra cliente e counselor è vista come un accordo tra counselor e cliente, i quali hanno una responsabilità congiunta nel lavorare per raggiungere gli obiettivi degli incontri definiti in modo chiaro e specifico.

- *Sinergia tra le due visioni: Psicointegrazione e analisi transazionale*

La visione psicointegrativa dell'essere inteso nel suo insieme biopsicospirituale ci permette di lavorare in un percorso di conoscenza e consapevolezza di sé lavorando su degli aspetti di noi, delle parti, che in Psicointegrazione prendono il nome di subpersonalità. Le subpersonalità sono più dei ruoli che ricopriamo ogni giorno. Sono aspetti della nostra

personalità in cui alle volte siamo identificati inconsapevolmente e che sono portatrici di un loro scopo, una loro volontà, delle loro mindsets, premesse, credenze, emozioni e divieti.

Attraverso l'attivazione dell'io che osserva, in counseling possiamo portare alla luce queste diverse parti e farle dialogare tra di loro in modo che l'io dal suo spazio di libertà scelga di rispondere nel qui e ora del tempo presente secondo una volontà che non sia espressione solo di una parte di sé.

Il modo che ci permette di accorgerci che ci muoviamo in automatico passa attraverso l'osservazione aperta e non giudicante di alcuni comportamenti, di alcuni pensieri tipici, credenze, frasi tipiche o comportamenti ed emozioni che sono legati a certe situazioni che creano insoddisfazione nel cliente.

Questo è l'ambito dove il counselor lavora, accompagnando il cliente verso la libertà di assumere un determinato atteggiamento in qualunque condizione esso si possa trovare.

L'ascolto interiore e il dialogo interno sono strumenti per percorrere questa strada.

È qui che l'approccio proposto dall'analisi transazionale trova modo di coniugarsi sinergicamente alla visione psicosintetica.

Questa scuola di pensiero si concentra infatti sulla qualità delle relazioni e delle transazioni comunicative non solo verso gli altri ma anche tra se stessi. I 3 stati dell'io secondo l'analisi transazionale e cioè Genitore, Adulto, Bambino, possono essere visti come portatori di un linguaggio molto semplice e di facile comprensione che può aiutare il cliente a riconoscere in che spazio interno si trova.

Possiamo considerare questi stati come una rappresentazione semplificata e aggregata di una costellazione di sub personalità e, lavorando a questo livello diventa semplice, unendo le conoscenze portate da entrambe le visioni, modificare il linguaggio. L'adulto dell'analisi transazionale è l'io della Psicosintesi che trova nel qui e ora della situazione affrontata la migliore risposta.

A che livello avviene la transazione è qualcosa che facilmente viene colto attraverso l'AT, che parti quindi sono coinvolte e come rispondere al bisogno portato dalle stesse in modo più adulto e centrato al fine di permettere di scegliere in libertà che atteggiamento tenere, è invece trovato attraverso il lavoro con la Psicosintesi in modo ricco e articolato, così da permettere attraverso il lavoro una sintesi sempre più armoniosa della personalità rispetto al centro dell'essere, il suo io. Questo porta il cliente a trovare risposte più soddisfacenti rispetto alla tematica specifica portata in counseling.

L'analisi transazionale, nella sua versione Integrativa, proposta da Erskine ci offre anche altri strumenti, sinergici con la visione della Psicosintesi. Da un lato il *diamante del sistema relazionale* dove vengono osservate le relazioni in base al sentire corporeo, emotivo, di pensiero e di comportamenti che trova un immediato riscontro nella visione della stella delle funzioni psichiche della Psicosintesi (Sensazione, Emozione sentimento, impulso desiderio, pensiero immaginazione, intuizione e volontà) benché il diamante sia meno articolato. È questo uno strumento molto operativo soprattutto il suo utilizzo in sinergia con la conoscenza delle funzioni perché suggerisce diverse possibili porte di accesso per esplorare col cliente il tema portato muovendosi partendo dal piano che più gli è congeniale.

Lo stesso vale per il *pentagono relazionale* strumento per lavorare con la coppia, dove vengono esplorati alcuni aspetti della relazione di coppia che sono collegati al riconoscere se questi domini sono gestiti da inconsapevolmente messe in atto o scelte liberamente dall'io o dall'adulto (esempi di punti del pentagono: bisogni relazionali e di comunicazione, genitorialità, sessualità...).

## **1.7.1 Definizione sintetica**

Umanistico-esistenziale

## **2. Presentazione del corso**

### **2.1 Titolo del corso**

CORSO TRIENNALE IN COUNSELING UMANISTICO ESISTENZIALE

### **2.2 Obiettivi**

1. Sperimentare un percorso di sviluppo e di evoluzione personale, nella direzione di una maggiore consapevolezza di sé a vari livelli (Fisico, Emotivo, Mentale e Spirituale) e dei propri stili comunicativi e relazionali;
2. Apprendere e allenare modalità comunicative e relazionali da applicare nei propri contesti di appartenenza (sia professionali, che informali) improntate alle capacità di ascolto attivo, presenza e centratura, empatia, rispetto;
3. Accoglienza, autenticità, assertività, al fine di instaurare relazioni più piene ed autentiche con sé stessi e con gli altri;
4. Apprendere competenze di base di counseling, in accordo con gli standard formativi proposti da AssoCounseling e secondo il modello di riferimento integrato proposto dalla Scuola (vedi punto 1.6 Orientamento teorico).

### **2.3 Metodologia d'insegnamento**

Coerentemente a uno dei presupposti dell'approccio Umanistico, che valorizza l'esperienza e il suo significato per la persona, la metodologia didattica valorizza l'apprendere dall'esperienza. Ne consegue una didattica fortemente improntata a una stretta connessione tra elaborazione teorica ed esperienza pratica. Largo spazio viene dato a una didattica di tipo maieutico che valorizza il sapere implicito spesso presente in un gruppo di formazione di adulti. Altri strumenti metodologici sono desunti dai modelli di riferimento della scuola (vedi Orientamento teorico), particolarmente adatti a trovare applicazione nei contesti formativi.

#### **2.3.1 Percorso personale**

Per verificare l'apprendimento degli studenti la Scuola opera attraverso un sistema di valutazione a più livelli monitorando il grado di coinvolgimento, interesse, disponibilità, progressi, difficoltà, mostrati da ogni singolo studente durante tutto il triennio.

Viene data particolare importanza al percorso individuale di 50 ore da svolgersi nel corso del triennio sia per quanto riguarda l'acquisizione delle competenze di counseling sia per quanto attiene il percorso di sviluppo personale, in quanto diventa un momento di crescita da parte degli allievi che imparano a costruire un rapporto personale fatto con degli specialisti, anche di tipo didattico, di apprendimento del modo di lavorare di un counselor. Lo scopo del percorso personale è quello di fare acquisire loro una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie modalità comunicativo-relazionali, in chiave evolutiva e auto-formativa: sono perciò escluse finalità terapeutiche. La Scuola non interferisce sulla scelta del professionista con cui effettuare il percorso di sviluppo personale, ma incoraggia la scelta di un professionista (psicoterapeuta o supervisor e/o trainer counselor) di orientamento teorico e metodologico affine a quelli della scuola. Per facilitare questa scelta la scuola mette a disposizione degli allievi un elenco di professionisti disponibili al percorso (tra i quali alcuni docenti della scuola) e a praticare tariffe agevolate.

## **2.4 Struttura del corso**

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 650

Il corso è triennale. Ogni anno prevede un iter di studi di 150 ore distribuite in un arco temporale di circa 12 mesi, per un totale di 450 nel triennio. In tale monte ore sono incluse le ore di attività formative teorico-esperienziali e le ore di supervisione. Non sono incluse (e vanno quindi aggiunte al monte ore di base di 450 ore) le ore di tirocinio (150 ore) e le ore di sviluppo personale (minimo 50 ore di sessioni individuali).

## **2.5 Organizzazione didattica**

### **2.5.1 Criteri di ammissione**

Diploma di laurea triennale (o titolo equivalente o titolo equipollente) oppure diploma di scuola media superiore quinquennale (o titolo equivalente o titolo equipollente) e dimostrazione di avere e dimostrazione di avere svolto attività lavorativa per almeno 60 (sessanta) mesi effettivi, anche non continuativi, nei seguenti ambiti: educativo, giuridico, organizzativo, sanitario, scolastico, sociale.

### **2.5.2 Modalità di ammissione**

Ogni classe prevede un numero minimo di 9 e un numero massimo di 18 partecipanti.

Per essere ammessi al corso occorre fornire il CV, una lettera motivazionale e superare un colloquio di selezione volto a verificare le motivazioni e le attitudini personali.

### **2.5.3 Esami**

Alla fine di ogni anno verranno effettuate delle verifiche scritte e orali per valutare l'apprendimento degli studenti

PRIMO ANNO:

- verifica scritta sui contenuti teorici trattati nel primo anno (risposta a 5 domande aperte);
- relazione scritta su uno dei testi segnalati in bibliografia ed esposizione orale alla classe;
- “esame di crescita personale” (momento di autovalutazione in gruppo del proprio percorso di crescita personale e relazionale);
- colloquio individuale con i docenti per una valutazione complessiva dell'andamento del percorso formativo.

SECONDO ANNO:

- verifica scritta sui contenuti teorici trattati nel secondo anno (risposta a 5 domande aperte);
- relazione scritta su un tema trattato attingendo alle fonti bibliografiche e/o cinematografiche segnalate ed esposizione orale alla classe;
- “esame di crescita personale” (momento di autovalutazione in gruppo del proprio percorso di crescita personale e relazionale);
- colloquio individuale con i docenti per una valutazione complessiva dell'andamento del percorso formativo.

TERZO ANNO:

- verifica scritta su una tematica attinente il counseling (tema);

- relazione scritta introduttiva al Progetto di tesi finale da consegnare al relatore;
- “esame di crescita personale” (momento di autovalutazione in gruppo del proprio percorso di crescita personale e relazionale e bilancio autoformativo finale);
- colloquio individuale con i docenti per una valutazione complessiva dell’andamento del percorso formativo;
- elaborazione e discussione di una tesi finale.

#### **2.5.4 Assenze**

E’ prevista la frequenza obbligatoria dell’80% delle ore di lezione in programma e le assenze consentite (per un totale massimo del 20%) devono essere equamente distribuite nell’arco del triennio (non oltre 30 ore all’anno).

Le ore di assenze entro il limite consentito non necessitano di essere recuperate, fatta eccezione per le ore di supervisione.

Eventuali ore di assenza eccedenti quelle consentite dovranno essere recuperate, pena la non ammissione al percorso di accreditamento. La scuola si riserva di valutare caso per caso, anche in base alle eventuali lacune specifiche riscontrate nella preparazione dell’allievo, quali potrebbero essere le modalità del recupero (attraverso la frequenza delle stesse lezioni perse attivate in altri corsi, o attraverso la frequentazione di percorsi formativi integrativi). Eventuali assenze durante le ore di supervisione (73) andranno infatti integralmente recuperate, anche se rientranti nel monte ore di assenza consentito, pena l’impossibilità di certificare le relative ore in sede di valutazione finale del percorso formativo.

#### **2.5.5 Materiale didattico**

E’ prevista una bibliografia fondamentale comprendente alcuni testi obbligatori + alcuni testi integrativi per ciascun anno di corso.

Su alcune singole materie o temi sono previste dispense a cura dei docenti.

Una ulteriore bibliografia tematica di approfondimento e una filmografia sono messe a disposizione degli allievi per orientarsi nei lavori di ricerca e di approfondimento.

La scuola ha allestito una piccola biblioteca interna a cui gli allievi possono accedere per avere libri e dispense in prestito gratuito. Le spese per il materiale bibliografico sono a carico dello studente e non sono incluse nella quota di partecipazione al corso.

### ***2.6 Documenti da rilasciare al discente***

Alla fine del percorso formativo, espletato tutto quanto richiesto, la struttura rilascia all’allievo:

- a) Diploma di counseling secondo la denominazione data dalla struttura in cui sia evidenziato il riconoscimento di AssoCounseling con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento.
- b) Diploma supplement (DS, per info vedi: [https://it.wikipedia.org/wiki/Diploma\\_Supplement](https://it.wikipedia.org/wiki/Diploma_Supplement)): certificato contenente nel dettaglio le ore teoriche effettuate e il relativo monte ore nonché le attività esperienziali svolte ed il relativo monte ore con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento.
- c) Certificato di tirocinio contenente nel dettaglio le ore, le attività svolte e i soggetti attori (allievo-tirocinante, ente ospitante, tutor e supervisore).
- d) Relazione iscrizione in ingresso del discente solo nel caso in cui si sia stati iscritti in deroga al requisito del possesso del diploma di laurea triennale.

### 3. Programma del corso

#### 3.1 Formazione teorico-pratica

##### 3.1.1 Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	9	G. Delmonte
Fondamenti del counseling: Laboratori di Counseling	43	L. Centolani, S. Zaldini, G. Delmonte, M. Danon
Comunicazione, scelte e cambiamento	33	G. Delmonte, M. Danon, M.T. Marraffa
Psicologie	29	S. Zaldini, G. Delmonte, V. Franzetti
Altre scienze umane: Filosofia; Pedagogia; elementi di Antropologia e di Sociologia	31	L. Centolani, G. Delmonte, A. Travaglini
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	18	M.T. Marraffa
Etica e deontologia	16	S. Zaldini, A. Travaglini
Promozione della professione	8	M. Danon
<b>Subtotale insegnamenti minimi obbligatori</b>	<b>187</b>	\

##### 3.1.2 Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Applicazioni del Counseling	53	S. Zaldini, M.T. Marraffa, M. Danon, E. Righetto, G. Delmonte, P. Campagnoli
Videodidattica: Counseling in Azione	9	P. Campagnoli
Psicosintesi per il Counseling	67	G. Delmonte, S. Zaldini, M.T. Marraffa, L. Centolani
Analisi transazionale per il Counseling	49	V. Franzetti
Elementi di Morfopsicologia	3	L. Bosio
Ripassi ed esami interni	9	G. Delmonte, L. Centolani
Supervisione didattica	73	S. Zaldini, M.T. Marraffa, M. Danon, L. Centolani
Formazione Personale individuale	50	S. Zaldini, M.T. Marraffa, G. Delmonte, L. Centolani, L. Bosio

Didattica extra-programma (Lezioni di Tecniche di costellazioni psicosintetiche)	12*	L. Centolani
Tirocinio	150	
<b>Subtotale insegnamenti complementari</b>	<b>463</b>	\

### 3.1.3 Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale della formazione teorico-pratica	650	\
---	-----	---

## 3.2 Formazione esperienziale

### 3.2.1 Percorso personale

TIPOLOGIA	ORE	TRAINER
Formazione personale individuale	50	M.T. Marraffa, G. Delmonte, L. Centolani, S. Zaldini, L. Bosio
<b>Subtotale percorso personale</b>	<b>50</b>	\

### 3.2.2 Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE
Supervisione didattica	73	M.T. Marraffa, M. Danon, L. Centolani, S. Zaldini
<b>Subtotale supervisione didattica</b>	<b>73</b>	\

### 3.2.3 Tirocinio

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Amo la vita Bambini Disabili	150	Associaz. Oncologica Milanese	Sergio Marsicano
Bambini Disabili	150	Fondazione Francesca Rava - NPH Italia Onlus	Maria Vittoria Rava
Interventi di Career counseling all'interno del progetto	150	Università Cattolica del Sacro Cuore/ CROSS dipartimento psicologia	Dr. Diego Boerchi
Colloqui di counseling individuali	150	Associazione Zerodiciotto	Gruppo psicologi, Maria Morici
Ascolto di colloqui preregistrati Counselor/coppia e analisi tecnica	20	Associazione Centro Psicologia e Counseling	P. Campagnoli
<b>Subtotale tirocinio</b>	<b>150</b>	\	\



### 3.2.4 Totale formazione esperienziale nei tre anni

<i>Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio</i>	650	\
--	-----	---

### 3.3 Totale formazione nei tre anni

Somma di tutte le attività	650	\
----------------------------	-----	---

## 4. Bibliografia del corso

### 4.1 Generale

- A.A.V.V. (2006) *Il counseling professionale*, Parma, Il Veltro Editrice
- Binetti P., Bruni R. (2003) *Il counseling in una prospettiva multimodale*, Roma, Magi
- Calvo V. (2007) *Il colloquio di counseling*, Bologna, Il Mulino
- Carkhuff R. (1989) *L'arte di aiutare. Manuale e Quaderno di Lavoro* (2 voll.), Trento, Erickson
- Corman Louis (1983) *Viso e carattere. Iniziazione alla Morfopsicologia*, Roma, Ediz. Mediterranee
- Danon M. (2014) *Counseling*, Cornaredo (MI), Red
- Delmonte G. (2004) *A proposito di counseling psicosintetico*, in "Rivista di Psicopsintesi Terapeutica", 9, Anno V – Nuova serie, Marzo 2004 (articolo richiedibile all'autrice)
- Di Fabio A.M. (2003) *Counseling e relazione d'aiuto - Linee guida e strumenti*, Firenze, Giunti
- Feltham C., Dryden W. (2008) *Dizionario di counseling*, Roma, Sovera
- Hough M. (1996) *Abilità di counseling*, Trento, Erickson
- Littrell J. M. (2010) *Il counseling breve in azione* (libro + DVD), Roma, Sovera
- May R. (1991) *L'arte del counseling*, Roma, Astrolabio
- Miglionico A. (2000) *Manuale di comunicazione e counseling*, Torino, Centro Scientifico Editore
- Milner J., O'Byrne P. (2004) *Il counseling narrativo*, Trento, Erickson
- Mucchielli R. (2016) *Apprendere il counseling*, Trento, Erickson
- Murgatroyd S. (1995) *Il counseling nella relazione di aiuto*, Roma, Sovera
- Nanetti F. (2008) *Counseling a orientamento Umanistico Esistenziale*, Bologna, Pendragon
- O'Leary C.G. (2002) *Counseling alla coppia e alla famiglia*, Trento, Erickson
- Regoliosi L. (2013) *Il Counseling psicopedagogico: modelli teorici ed esperienze operative*, Roma, Carocci
- Rogers C. (1971) *Psicoterapia di consultazione*, Roma, Astrolabio
- Rogers C. (2013) *La terapia centrata sul cliente*, Firenze, Giunti
- Van Kaam A. (1985) *Il counseling*, Roma, Città Nuova

### 4.2 ORIENTAMENTO UMANISTICO ESISTENZIALE

- Frankl V. (1982) *La sofferenza di una vita senza senso*, Torino, Editrice Elledici
- Frankl V. (2009) *Uno psicologo nei Lager*, Milano, Ares
- Giusti E. (2002) *Essere in divenendo. Integrazione pluralistica dell'identità del Sé*, Roma, Sovera
- Lukas E. (1992) *Dare un senso alla sofferenza*, Assisi, Cittadella
- Maslow A. (1971) *Verso una psicologia dell'essere*, Roma, Astrolabio
- Maslow A. (1990) *Motivazione e personalità*, Roma, Armando Editore
- May R. (1983) *L'uomo alla ricerca di sé*, Roma, Astrolabio
- May R. (1970) *Psicologia esistenziale*, Roma, Astrolabio

- Rogers C. (1978) *Potere personale*, Roma, Astrolabio
- Rogers C. (1983) *Un modo di essere*, Martinelli, Firenze
- Toller G., *Il Sé come entità relazionale*, Milano, Istituto di Psicosintesi

### **4.3 PSICOSINTESI**

- Alberti A. (2010) *Il bimbo interiore*, Firenze, Ed. L'Uomo
- Alberti A. (1999) *Il Sé ritrovato*, Firenze, Pagnini e Martinelli
- Alberti A. (2007) *Psicosintesi e oltre*, Firenze, L'Uomo Edizioni
- Assagioli R. (1988) *Lo sviluppo transpersonale*, Roma, Astrolabio
- Assagioli R. (1991) *Comprendere la psicosintesi. Guida alla lettura dei termini psicosintetici*, Roma, Astrolabio
- Assagioli R. (1977) *L'atto di volontà*, Roma, Astrolabio.
- Assagioli R. (1976) *Principi e metodi della Psicosintesi terapeutica*, Roma, Astrolabio
- Assagioli R. *Per vivere meglio*, Firenze, Istituto di Psicosintesi
- Boggio Gilot L. (1992) *Il Sé Transpersonale*, Roma, AsramVidya
- Bonacina P. (2010) *Manuale di Psicosintesi*, Milano, Xenia
- Castiglione M., Duranti E., Marraffa M.T., Morbidelli E., Zecca M.L., *Esperienze di formazione*, vol I, II, (III in preparazione), Milano, Istituto di Psicosintesi
- Danon M. (2011) *Direttore d'orchestra di se stessi*, Ebook, Shamba Edizioni
- Danon M. (2006) *Ecopsicologia. Crescita personale e coscienza ambientale*, Padova, Urra-Feltrinelli
- De Paolis D. (1996) *L'io e le sue maschere*, Firenze, Istituto di Psicosintesi
- Delmonte G., (2006) *Sulle tracce dell'Invisibile*, Bergamo, Moretti e Vitali, (richiedibile all'autrice)
- Delmonte G., Marraffa M.T. (2009) *Laboratorio transpersonale*, Milano, Istituto di Psicosintesi
- Delmonte G. Marzo (2006) *La dimensione transpersonale nel counseling psicosintetico*, in "Rivista di Psicosintesi Terapeutica", 13, Anno VII – Nuova serie, (articolo richiedibile all'autrice)
- Ferrucci P. (1981) *Crescere*, Roma, Astrolabio
- Ferrucci P. (1989) *Esperienze delle vette*, Roma, Astrolabio
- Ferrucci P. (2010) *Introduzione alla Psicosintesi*, Roma, ed. Mediterranee
- Ferrucci P. (2014) *La nuova volontà*, Roma, Astrolabio
- Guggisberg Nocelli P. (2011) *La via della psicosintesi*, Firenze, L'uomo Edizioni
- La Sala Batà A.M. (2007) *Cercando se stessi. Corso di psicosintesi Autoformativa*, Firenze, L'Uomo Edizioni
- Marraffa, M. T.(2005) *Saper immaginare per saper volere*, Milano, Istituto di Psicosintesi
- Marraffa M.T., Castiglione M., *Alla scuola del Sè*, Milano, Istituto di Psicosintesi
- Rossin R. (1994) *Il mandala: Uso psicologico ed educativo*, in Psicosintesi, n. 7 aprile 2007 (reperibile online)
- Rossin R. *Educazione alla libertà responsabile* ([www.psicosintesi.it/Educazione alla libertà.doc](http://www.psicosintesi.it/Educazione%20alla%20libert%C3%A0.doc))
- Rossin R. *Le radici oniriche del futuro*, Milano, Nems Mnamon 2021

#### **4.4 ANALISI TRANSAZIONALE**

Berne E. (2000) *Ciao... E poi?* Firenze, Bompiani

Berne E. (1978) *Analisi transazionale e psicoterapia*, Roma, Astrolabio

Berne E. (1997) *Fare l'amore*, Firenze, Bompiani

Berne E. (1997) *Fare l'amore*, Firenze, Bompiani

Del Monte M. (2007) *L'AT con i bambini*, Cittadella

Magrograssi G. (2003) *Le carezze come nutrimento*, Milano, Baldini & Castoldi

Magrograssi G. (1987) *I giochi che giochiamo*, Milano, Baldini & Castoldi

Magrograssi G., Piccinino G., *Riflessioni 1 e 2: Il retroterra culturale delle psicoterapie umanistiche;*

Migliorare la consapevolezza di sé: le funzioni psichiche

La formazione della personalità e gli Stati dell'Io – Centro Berne (\*\*)

Magrograssi G., Piccinino G., *Riflessioni 5: La felicità in Natura; Un approccio alla psicoterapia di Gruppo – Centro Berne (\*\*)*

Piccinino G., Luigi Spatola P., *Riflessioni 3 e 4: Tappe evolutive e Analisi Transazionale; Spinte (\*\*)*

Piccinino G., *La formazione della personalità e gli Stati dell'Io – da Riflessioni 1 – Centro Berne (\*\*)*

Piccinino G., *Il piacere di lavorare*, Trento, Erikson

Piccinino G., Casalegno D. (2010) *Amore limpido*, Trento, Erickson

Pitman E. (1985) *L'A.T. per l'operatore sociale*, Roma, Astrolabio

Steward R., Joines V. (1990) *L'analisi transazionale*, Milano, Garzanti

Zanuso A. (2003) *La nostra parte nascosta: l'ombra*, Milano, Baldini & Castoldi Dalai editore

#### **4.5 ETICA E DEONTOLOGIA**

- Vari articoli pubblicati da AssoCounseling, sul codice Deontologico del counselor e l'Etica nelle professioni

- Statuto e regolamenti di AssoCounseling confluiti anche nei "tavoli tematici"

<https://www.assocounseling.it>

Giannella E. (2017) *Etica e Deontologia nel counseling Professionale e nella mediazione familiare*, Roma, Sovera

Peroni A. (2002) *Etica e Deontologia*, Milano, McGraw-Hill

#### **4.6 FILOSOFIA**

Abbagnano N. (2017) *Storia della Filosofia* vol. 1., cap 1 (paragrafi 1-2; cap. 6; cap. 7), Torino, Utet

Buber M. (1990) *Il cammino dell'uomo*, Magnano, Quqajon/Bose

Stavru A. (2009) *Socrate e la cura dell'anima. Dialogo e apertura al mondo*, Milano, Marinotti

#### **4.7 ANTROPOLOGIA**

Brian L., Anaclerio M., Rossi P. (1987) *Tipi fisici e temperamenti umani*, Genova, nuova libreria Piccin

Guerci A. (1972) *Diagnosi caratterologiche differenziali relative a campioni rappresentativi degli studenti di varie facoltà universitarie.* (Arch. Antrop. Etn. 102)

Le Breton D. (2016) *Antropologia del dolore*, Roma, Meltemi

Saucier J-F. M.D. (1967) *Anthropologie et psychodynamique du deuil*, La revue de l'association des psychiatres du Canada, vol. 12 no.5

Sclavi M. (2003) *Arte di ascoltare e mondi possibili*, Milano, B. Mondadori

## **4.8 PEDAGOGIA**

Dispense docente Lucia Centolani

Knowles M.S., Holton III.F., Swanson R.A.,(2016) *Quando l'adulto impara. Andragogia e sviluppo della persona*, Milano, Franco Angeli

## **4.9 SOCIOLOGIA**

Donati P. (1991) *La famiglia nella società relazionale*, Milano, Franco Angeli

Donati P. (2019) *Scoprire i beni relazionali. Per generare una nuova socialità*, Catanzaro, Rubettino

Durkheim E. (2021) *La sociologia e l'educazione*, Milano, Ledizioni.

## 5. Programmi sintetici

### 5.1 Storia del counseling

L'insegnamento, condotto da più docenti, ripercorre le principali tappe della storia del counseling dai precursori rinvenibili nell'antichità fino alla nascita e allo sviluppo del counseling moderno, con una particolare attenzione al contributo dell'approccio umanistico esistenziale, che risulta particolarmente in sintonia con alcuni aspetti fondamentali del counseling.

Entro questo quadro di riferimento, particolare attenzione è data al contributo storico di Carl Rogers alla teoria e alla pratica del counseling: la rivoluzione apportata da un approccio non direttivo nell'ambito delle relazioni di aiuto, la tendenza attualizzante, le condizioni che facilitano i processi comunicativi secondo un approccio rogersiano: la capacità di esercitare un ascolto attivo ed empatico, l'esercizio della sospensione del giudizio e di un atteggiamento benevolo che si sostanzia nell' accettazione positiva incondizionata, la coltivazione di una comunicazione congruente.

L'insegnamento si articola nelle seguenti lezioni:

Le origini del counseling

Elementi di storia del counseling

Il contributo di Rogers al counseling.

### 5.2 Fondamenti del counseling

L'insegnamento, condotto da più docenti, tratta gli elementi fondamentali del counseling in termini teorici e metodologici. In particolare il programma prevede la trattazione del seguente programma:

#### - **Prima fase del Counseling**

Obiettivo della lezione: concentrare l'attenzione su quelli che sono i momenti salienti della prima fase del counseling e enucleare le qualità e le competenze necessarie in modo generale e specifico per la gestione della fase iniziale della relazione di counseling.

Contenuti teorici

Cosa che avviene nella prima fase del counseling.

Cosa fa il counselor per incontrare l'altro, da uno spazio A.R.P.A.:

Accogliente

Rispettoso

Paziente

Accettante

Per rimanere focalizzati sulla domanda circoscritta

Per essere facilitatori di un processo in cui il cliente

Esplora la spinta che porta lo porta in counseling,

Definisce una domanda legata al bisogno

Qualità di base del counseling al servizio della prima fase del counseling:

Definizione della domanda- La presa in carico – il contratto.

Abilità di counseling

L'ascolto attivo e la riformulazione nelle sue declinazioni proprie della prima fase.

Obiettivo della riformulazione e tipologie più utilizzate nella prima fase:

Riformulazione parafrasi e risposta-eco. La riformulazione riassunto. La riformulazione analogica.

Gli errori da evitare nel counseling, le VISSI

Schema del ciclo di un incontro.

Cosa avviene nella prima fase del counseling e su cosa ci concentriamo.

Quali sono gli obiettivi della prima fase: che cosa mettiamo in atto del nostro sapere-saper fare- saper essere.

Modalità di realizzazione della lezione.

Costruzione dei contenuti teorici in modo interattivo: brain storming.

Completamento dei contenuti e trasferimento frontale degli stessi.

Simulate e supervisione didattica al lavoro degli studenti in plenaria.

### - **Seconda fase del counseling**

Obiettivo della lezione: concentrare l'attenzione su quelli che sono i momenti salienti della seconda fase del counseling e enucleare le qualità e le competenze necessarie in modo generale e specifico per la gestione della fase centrale della relazione di counseling.

Contenuti teorici

Cosa che avviene nella seconda fase del counseling.

Cosa fa il counselor per incontrare l'altro, da uno spazio A.R.P.A.:

Accogliente

Rispettoso

Paziente

Accettante

Per rimanere focalizzati sulla domanda circoscritta

Per essere facilitatori di un processo in cui il cliente possa ridefinire la domanda

Ritrovare le proprie risorse e iniziare i passi di cambiamento per andare verso l'obiettivo che si dà.

Contenuti teorici: a tutto ciò che è sempre presente e che si è visto nella prima fase del counseling e cioè:

Empatia

Accettazione

Congruenza

Ascolto attivo

Riformulazione

Aggiungiamo altri tipi di riformulazioni atte a facilitare la ridefinizione della domanda del cliente e altre tecniche che permettano l'esplorazione e la comprensione di ciò che eventualmente ostacola il cambiamento:

La riformulazione sottolineatura

La riformulazione rovesciamento figura sfondo

La riformulazione-critica

La riformulazione-chiarificazione

Altri Strumenti:

Domande: Lineari, Circolari, Riflessive.

Diversi strumenti di counseling

L'attenzione alle proprie:

Ipotesi

Premesse

Modalità di realizzazione della lezione.

Costruzione dei contenuti teorici in modo interattivo: brain storming.

Completamento dei contenuti e trasferimento frontale degli stessi.

Simulate e supervisione didattica al lavoro degli studenti in plenaria.

### **- Terza fase del counseling**

È quella volta all'attivazione delle risorse ancora inutilizzate del cliente, allo sviluppo delle sue facoltà trascurate, all'ampliamento di visuale interna ed esterna per meglio poter affrontare e risolvere la questione che lo ha portato da un counselor. In questo processo, possono essere utilizzati esercizi – senza mai sostituire la meccanicità di una tecnica con il calore di una presenza attiva –, spunti di lavoro e/o di riflessione tratti da diversi ambiti e percorsi utili a raggiungere l'obiettivo desiderato: avviare il cliente verso una risoluzione del problema che si pone o, comunque, verso una nuova contestualizzazione dello stesso.

È una fase di riconcimazione e riossigenazione delle potenzialità individuali del cliente, in cui si cercheranno di mettere in luce e di sottolineare le competenze, i talenti, le potenzialità, offrendo all'interlocutore l'opportunità di riepilogare e di 'ricordare' i propri successi e aree di forza da cui attingere energia e ispirazione. Allo stesso tempo sarà il momento di insistere sul margine di responsabilità personale nei confronti delle situazioni in cui ci si viene a trovare e della qualità delle relazioni instaurate, rafforzando la consapevolezza del proprio potere di azione e di atteggiamento sulla realtà, insegnando a ritirare le proiezioni e tenendo d'occhio la capacità di interrelazione con gli altri. È il momento di costruire un ponte tra presente e futuro, di cominciare a volgere lo sguardo in avanti anche elaborando ipotesi di sviluppo della situazione, da esaminare e discutere, eventualmente, insieme.

L'empatia nel counseling: cosa si intende per empatia, diverse definizioni di empatia, aspetti cognitivi e affettivi, empatia come sentire "come se...", basi neurofisiologiche dell'empatia secondo le scoperte delle neuroscienze, l'esercizio dell'empatia nel processo di counseling.

Il rapporto Io-Tu: la relazione di counseling come relazione professionale animata da un incontro genuinamente umano, che si riconosce come incontro di due soggettività, così come indicato da Martin Buber, e che si astiene da uno sguardo reificante (io-esso).

Dare spazio al baricentro interiore ed esercitare la qualità di presenza: l'importanza della 'centratura' dell'operatore nella relazione di counseling per imparare a esercitare una presenza di qualità nella relazione di aiuto, il più possibile sgombra da giudizi, pregiudizi e contenuti proiettivi e in grado di fare spazio all'altro.

Uso delle domande nel counseling: l'uso delle domande entro una cornice umanistica-esistenziale, domande dirette e indirette, domande iniziali e di conclusione, domande chiarificatrici e di approfondimento, le domande attivatrici di risorse, domande e valori.

L'autostima nel counseling: cosa si intende per autostima, ricerche su benessere e autostima, alimentare l'autostima, come il counseling può promuovere l'autostima.



Ripasso sui fondamentali del counseling: la natura del counseling, gli atteggiamenti e gli interventi comunicativi che promuovono una buona relazione di aiuto, gli atteggiamenti e gli interventi comunicativi che ostacolano una buona relazione di aiuto, la tecnica della riformulazione.

### **5.3 Comunicazione, scelte e cambiamenti**

L'insegnamento, condotto da più docenti, tratta il tema della comunicazione interpersonale, sulla base dell'assunto, che il processo di counseling è essenzialmente un processo comunicativo, in cui viene riconosciuta la capacità di scelta e di auto-determinazione del cliente, quale base per attivare processi di cambiamento.

In particolare il programma prevede la trattazione dei seguenti temi:

Elementi di pragmatica della comunicazione umana: il contributo della scuola di Palo Alto alle teorie della comunicazione, il rapporto tra comunicazione e comportamento, saper leggere i contesti della comunicazione, i cinque assiomi della comunicazione, quali lezioni per il counseling.

Potere personale: il processo di *empowerment* come leva per il cambiamento evolutivo, il counseling come strategia di empowerment, che alimenta il potere di scegliere e di decidere.

Comunicazione e comportamento assertivo: cosa si intende per comunicazione assertiva, assertività ed espressione dei bisogni, 3 metafore per illustrare cosa è e cosa non è comunicazione assertiva, counseling e assertività.

La metafora nel counseling: potenzialità del linguaggio analogico, cosa sono le metafore, il potere delle metafore, cogliere le metafore nel processo comunicativo del counseling, parlare per metafore nell'incontro di counseling.

Buonumore e umorismo nel counseling: cosa s'intende per comunicazione umoristica, l'umorismo nel contesto della relazione di aiuto, potenzialità e rischi dell'umorismo

Crescita personale e tecniche immaginative

Storia dell'immagine e dell'immaginazione attraverso le diverse culture

La funzione immaginativa nella stella delle funzioni secondo la visione psicosintetica, accanto a: pensiero, sensazioni, impulsi e desideri, intuizione, volontà.

La funzione integratrice e sintetica dell'immaginazione

Le tecniche immaginative: Ipnosi, Desoille e il Reve Eveillé Dirigé, Training Autogeno di Schultz, Imagerie Mentale, Analisi Immaginativa,

Procedura - Immaginativa ed Esperienza Immaginativa.

Immagine. Immaginario. Immaginazione. Fantasia

Immaginazione creativa

Immaginazione attiva

Immaginazione simbolica

Immaginazione e unità somatopsichica

L'immaginazione come comunicazione di sé. Il linguaggio metaforico

Saper immaginare per saper volere: immaginazione e volontà

L'uso dei simboli secondo Assagioli: visualizzazioni e uso guidato dei simboli

Le immagini simboliche nella meditazione psicosintetica: fase riflessiva, ricettiva, creativa

Parte esperienziale: uso delle immagini e dell'immaginazione nel Counseling:

Presentazione di sé in forma metaforica

Il disegno o un'immagine (per esempio dalle carte Dixit) per rappresentare la propria situazione problematica o esistenziale

Creare un racconto a partire da una carta delle fiabe: cosa dice di me?

Visualizzazione

Meditazione psicosintetica

Rappresentazione del proprio percorso di crescita attraverso un collage di immagini tratte da riviste: da dove vengo, dove sono, dove voglio andare

Il gruppo come facilitatore del cambiamento: la comunicazione nei gruppi, il gruppo come attivatore e facilitatore dei processi di cambiamento evolutivo.

## **5.4 Psicologie**

L'insegnamento, condotto da diversi docenti, tratta più propriamente di elementi teorici di psicologia, finalizzati alla formazione del counselor.

Elementi di psicologia dello sviluppo: il concetto di cambiamento legato a fattori evolutivi, le tappe dello sviluppo dalla nascita all'adolescenza, principali contributi teorici.

Spinte e tappe evolutive (A. Transazionale)

Che cos'è il concetto Copione in analisi Transazionale come si forma e introducendo il concetto di Spinta quali sono i condizionamenti ambientali che portano alla sua formazione. Come il Copione influenza le scelte di vita della persona e come la sua individuazione e comprensione sia fondamentale in una relazione di aiuto che porti ad un cambiamento.

I messaggi genitoriali Spinta quali sono, come influiscono nella formazione del Copione, come si differenziano per i diversi genitori e come contribuiscono a formare la Matrice di Copione.

La definizione delle diverse Tappe Evolutive che attraversa la persona nel suo sviluppo in un'ottica di comprensione dei blocchi e dei messaggi ricevuti per la formazione del Copione.

Formazione dell'io e sé relazionale: il processo di formazione dell'io e la natura relazionale del sé.

Il potere delle credenze: la prospettiva cognitivista, riconoscere le credenze in atto.

Psicologia dei gruppi e counseling di gruppo: elementi di psicologia dei gruppi, caratteristiche del counseling di gruppo, i gruppi di auto mutuo aiuto

Le funzioni psicologiche: sensazioni, istinti-desideri, emozioni-sentimenti, immaginazione, pensiero, intuizione, volontà.

Allargare gli orizzonti dell'autopercezione

Cosa significa.

Percezione di sé attraverso i canali sensoriali.

Osservazione non giudicante. Presenza a se stessi e agli altri.

Chi sono io? Ampliamento della coscienza. Autocoscienza. Accettazione.

Riconoscimento e valorizzazione di sé.

Disidentificazione e Autoidentificazione.

Rispondere anziché essere reattivi.

Noi siamo dominati da tutto ciò in cui ci identifichiamo, possiamo dominare tutto ciò da cui ci disidentifichiamo

Osservare gli effetti su me nell'incontro con l'altro.

A cosa serve.

Amplia il senso della propria identità. Avere consapevolezza della mia identità distinta dall'identità dell'altro.

Quello che io sto provando mi appartiene, fa parte del mio modo di essere, della mia storia personale, oppure appartiene all'altro? (proiezioni).

Quello che io penso dell'altro o come vedo l'altro sono mie proiezioni?

Sto applicando all'altro la mia particolare visione del mondo, anziché rispettare la sua visione, i suoi valori, le sue capacità di superare i problemi?

Sintonizzazione. Stare in connessione con se stessi e con l'altro empaticamente.

In che modo?

Allenamento all'osservazione e all'auto-osservazione.

Attenzione al momento presente. Presenza mentale sui diversi livelli: fisico, emotivo, mentale.

Vivere con consapevolezza ogni momento. Esercizio dello stop: che cosa stai provando in questo momento?

Creare uno spazio interiore fra l'io che osserva e ciò che viene osservato, i contenuti della coscienza.

Esercizio di disidentificazione e autoidentificazione.

Esercitare la capacità di discernimento: il bene che dipende da me, il male che posso evitare.

Libertà da condizionamenti, aspettative, pregiudizi, giudizi, credenze, proiezioni.

Effetti.

Ampliamento della consapevolezza. Autocoscienza. Armonizzazione. Benessere fisico e psichico. Apertura.

Libertà interiore.

Liberazione di noi stessi e dell'altro da reciproche proiezioni, aspettative.

Maggiore tolleranza, comprensione, accettazione. Comunicazione utile per la relazione.

Uso non separativo della nostra energia. Allargamento della visione e del piano delle possibilità.

Risveglio della coscienza, evoluzione, autorealizzazione.

Riconoscere ed essere in armonia con la propria vera natura e lasciarla fluire, manifestare liberamente.

Applicazione della Volontà.

Esercizi.

## **5.5 Ecopsicologia**

La crescita personale diventa un'apertura sul mondo interiore in tutte le sue direzioni: verso il basso, orizzontalmente e verso l'alto.

Quando si perde la capacità di un dialogo interiore con noi stessi e prendiamo la distanza da alcuni aspetti della psiche indesiderati e non siamo disposti a riconoscerli, reprimendoli o proiettandoli tendiamo a chiuderci e andiamo a costituire quella che comunemente è chiamata il lato ombra della psiche, si perde la capacità di vedere e sentire quello che c'è oltre il presunto limite del nostro io. Isolandoci si diluisce il contatto anche con gli altri, con la natura con l'universo e la dimensione spirituale. La perdita di connessione con sé è strettamente correlata alla perdita di

connessione col resto del mondo. Aprirsi all'incontro anche con gli altri, con la ricchezza e la varietà del mondo esterno, si creano le condizioni ideali per aprirci ad una visione ancora più vasta di noi stessi e della vita per oltrepassare i confini della consapevolezza...

Animali, piante, ecosistemi diventano estensioni del nostro stesso amore. Si tratta di ritrovare la connessione con la terra e con l'infinito.

E' infatti la dimensione transpersonale che dà senso e direzione ad un modello interpretativo che nutre fiducia nella possibilità per l'essere umano di evolversi, di crescere e superare i propri limiti, di aderire al progetto del Sé, di accogliere la propria natura più autentica fino a farsi simile all'anima. Ma tutto ciò che tocca la percezione, gesti, profumo, rituale, sole, acqua fa sì che il corpo diventi anche lo strumento per entrare in contatto con un diverso stato di coscienza. Immaginare di sentire e visualizzare alcune di queste immagini evocatrici, proposte in una certa forma, sono rappresentative della integrazione Corpo-Mente-Natura.

## **5.6 Altre scienze umane**

- **Filosofia:**

Il counseling affonda le sue radici nel mondo greco, mutuando la sua essenza e le sue tecniche dalla maieutica socratica. Intraprendere un percorso di formazione in counseling non può prescindere dalla conoscenza delle basi filosofiche-culturali che hanno permesso lo sviluppo di discipline successive e più recenti quali la psicologia e la psicoanalisi, ma che soprattutto hanno per prime messo al centro della loro speculazione l'uomo nella sua individualità. Il ciclo di lezioni che mette in stretta correlazione queste due discipline, la filosofia e il counseling, ha lo scopo di aiutare i futuri counselor ad utilizzare il linguaggio filosofico, come ulteriore risorsa sia nel percorso di crescita personale che professionale

*- Alle origini del counseling e la maieutica Socratica*

La lezione prende in esame le origini del counseling individuando le sue radici nel mondo greco tra il V ed il VI secolo a.C. E' in questo periodo, precisamente ad Atene, che per la prima volta l'interesse si sposta sull'uomo in quanto individuo. L'uomo in quanto individuo, afferma se stesso con l'uso della parola.

Si affermano in questo periodo storico diverse correnti filosofiche che vengono illustrate durante la lezione, sempre rapportandole al counseling.

Nascono i Sofisti, che fanno della parola un uso manipolatorio e persuasivo. Nascono le figure quali Pitagora e Gorgia, ma soprattutto è la figura di Socrate a lasciare un segno fondamentale per il futuro counseling, attraverso la tecnica mutuata dalle levatrici, la maieutica appunto, che permette al Filosofo di "tirar fuori" dall'allievo risorse già insite dentro di lui. Su questo aspetto in particolare e quelli già citati, verte l'intera lezione.

*- Domande aperte nel counseling (parte 1)*

Questa lezione è basata sull'importanza dell'ascolto attivo, sull'empatia, ma soprattutto sulle domande. Come devono essere le domande durante una sessione di counseling? Si devono porre oppure no? Devono essere domande dirette? Domande aperte significa porre domande senza mettere limiti, senza dare indicazioni, lasciando libero il cliente di rispondere, ma contemporaneamente non farlo sentire solo, a disagio. Significa esserci, essere nella relazione. Imparare a fare domande è una delle tappe più delicate del percorso di formazione in counseling e ancora una volta il ricorso alla filosofia ci è di aiuto, ancora una volta Socrate con la sua nota abilità nel porre domande aperte, ancora una volta Aristotele che cita una delle sue emozioni primarie, lo stupore che insieme alle altre ci offre la chiave di lettura per sentire, per entrare in empatia con chi avrà bisogno del nostro sostegno. Simulazioni a coppie/triadi in aula.

### *- Domande aperte nel counseling (parte 2)*

Raccontare, raccontarsi, narrare di sé. Questo è quanto avviene da parte del cliente durante un incontro di counseling, ma le modalità della narrazione possono essere completamente diverse da individuo a individuo, da persona a persona. Non l'ascolto, ma ascolto empatico, centrato, attivo. Imparare a decodificare ciò che c'è dietro e dentro alla narrazione è per il counselor indispensabile per essere un punto di riferimento e di confronto per il cliente. Imparare ad ascoltare lasciando fluire la narrazione, ma sapendo porre le domande "al momento giusto" è un'abilità che il counselor acquisisce nel suo percorso di formazione, ma soprattutto con l'esperienza. Questa lezione passa in rassegna le differenze tra le forme di narrazione più antiche quali il mito, la favola e la fiaba; le contestualizza da un punto di vista filosofico e, attraverso un'esercitazione scritta in aula, invita gli alunni a porsi nel reciproco ruolo di cliente e counselor.

### *- Logos: l'uso responsabile della parola*

Logos: ci si sofferma sul significato del termine greco e si fa un excursus, dalla filosofia antica alla filosofia moderna, tra i filosofi il cui pensiero è stato caratterizzato dall'analisi della parola. Si parlerà di Eraclito, Platone, dello storicismo, del cristianesimo, di Sant'Agostino di Heidegger e si faranno esercitazioni e giochi in aula con l'ausilio di carte colorate esplicative di una parola o di un'emozione. A seguire, simulazioni a coppie.

### *- Imparare a ragionare correttamente nel counseling*

Adequatio rei et intellectus. Adeguare l'intelletto alla cosa. Questo, filosoficamente, significa pensare. Ma pensare correttamente che cosa significa? E soprattutto, perché dobbiamo imparare a pensare correttamente? A queste domande e alle tecniche per allenarsi a "ragionare correttamente" cerca di rispondere la quinta lezione del percorso di filosofia nel counseling. Ragionare correttamente per un counselor significa abituarsi a stare nel piano di realtà, aiutando il cliente a ritornarvi ogni qual volta le aspirazioni, i desideri, i sogni, rischiano di essere troppo lontani da un'effettiva realizzabilità. Aiutare il cliente a mantenere vivo il fuoco delle proprie aspirazioni è utile ed opportuno, ma ancora di più è necessario aiutarlo ad investire tempo ed energie in obiettivi concreti e adeguati alle proprie potenzialità. Attraverso un lavoro in aula, un disegno e la relativa interpretazione da parte dei singoli alunni autori ognuno della propria rappresentazione figlia, si lavorerà sulla vicinanza tra lezione, rappresentazione e pensiero, cercando di individuare il nesso.

### *- Percezione, pregiudizio e perdono*

I pregiudizi sono credenze che formuliamo nei confronti del mondo e delle persone che ci circondano.

Spesso senza rendercene conto, ricorriamo ad essi per assumere posizioni a favore sfavore \_nei confronti di ciò che non conosciamo secondo criteri infondati, inesatti o errati. Per questa ragione spesso i pregiudizi ci impediscono di maturare pensieri nuovi, creativi e personali, liberi, perché schiacciamo la realtà e ci impediscono di cogliere aspetti della nostra vita che non conosciamo. Durante questa lezione verranno citati i filosofi che hanno affrontato il tema del pregiudizio sino ad arrivare ai giorni nostri, al senso che questa parola assume nel linguaggio comune ed all'influenza che il pregiudizio, partendo da una percezione condizionata, mai libera, ha nei confronti del nuovo, del non conosciuto

### **• Pedagogia:**

L'approccio narrativo e autobiografico: l'approccio narrativo, utilizzabile nel counseling, visto da una prospettiva pedagogica. Il contributo dell'educazione degli adulti al counseling, con particolare riferimento alla metodologia autobiografica.

### *- Aspetti di pedagogia nel Counseling*

Obiettivo della lezione: vedere come alcuni aspetti della pedagogia hanno a che fare con un intervento di counseling e sono parte di un intervento di counseling e fare un'esperienza di autoeducazione e apprendimento nuovo.

- *Contenuti Teorici*

Pedagogia e Andragogia. I principi dell'Andragogia e i punti di contatto con l'intervento di counseling.

Pedagogia e Counseling: Apprendimento e cambiamento. I punti di incontro della pedagogia e del counseling: ruolo educativo del counseling.

Non c'è cambiamento senza apprendimento.

Apprendere e apprendere ad apprendere per trovare risposte più efficaci nella nostra vita

La via dell'umorismo per l'apertura ai nuovi apprendimenti

Cosa, blocca la possibilità di dare risposte efficaci: automatismo e inconscio medio.

Apprendimento come consapevolezza: lasciare andare gli automatismi, modificare gli schemi mentali.

Dagli schemi mentali alle subpersonalità: la centralità delle emozioni nell'automatismo e nell'apprendimento.

- *Modalità di realizzazione della lezione:*

trasmissione dei contenuti teorici e brain storming sui punti di contatto.

Video sull'apprendimento della dottoressa Lucangeli

Esperienze attraverso simulazioni di definizione di un automatismo e nuovo apprendimento

Educare al benessere: suggestioni per il counseling dall'educazione al benessere.

- **Antropologia:**

Il contributo antropologico alla comprensione dell'altro: il contributo della ricerca antropologica ed etnografica alla comprensione dell'alterità, intesa in senso personale e culturale, quale risorsa per il counselor. La necessità di uno sguardo antropologico pluralistico nei contesti di counseling multiculturale.

Verrà data particolare attenzione *all'antropologia del dolore* (integrato alle lezioni di elaborazione del lutto e al counseling sanitario) e *all'antropologia costituzionalistica e antropometrica*.

Il dolore è un'esperienza forzata e violenta dei limiti della condizione umana. Paralizza l'attività del pensiero e l'esercizio della vita. Pesa sul gioco del desiderio, sul legame sociale. Altera il senso della durata e colonizza i fatti più importanti della giornata, trasformando la persona in uno spettatore che fa fatica a interessarsi all'essenziale. Il dolore isola, costringe l'individuo a una relazione privilegiata con la propria pena. È una minaccia temibile per il senso d'identità: lacera la coscienza e schiaccia l'uomo su un senso dell'immediato privo di prospettiva, dandogli l'impressione che il suo corpo sia altro da sé. Si intende approcciare il dolore su un piano antropologico, di chiedersi come influisca sulla condotta dell'uomo e sui suoi valori, sulla trama sociale e culturale in cui è immerso. Senza dimenticare che se l'uomo è una conseguenza delle sue condizioni sociali e culturali, è anche il creatore dei significati con cui vive.

Inoltre, durante le lezioni di Morfopsicologia viene evidenziato lo schema di costruzione dei visi secondo l'"Antropologia costituzionalistica e antropometrica" della Scuola Francese.

Un particolare legame di collaborazione è stato portato avanti nell'ultimo secolo tra la Scuola Italiana e quella Francese e questa collaborazione è continuata sino ad oggi grazie alle ricerche di due studiosi che operano all'istituto di Antropologia fisica dell'università di Genova: Brian Luigi e Guerci Antonio.

- **Sociologia:**

Il counseling nei contesti sociali ed educativi della contemporaneità: il contributo della ricerca sociologica per mettere meglio a fuoco i contesti sociali della contemporaneità, che possono beneficiare di interventi di counseling. Si tratta quindi di una relazione d'aiuto multiforme per individui, gruppi, famiglie e collettività in generale con finalità e applicazioni diverse: compresi quelli della prevenzione, devianza e dell'emergenza sociale, nonché nel contesto educativo.

Verranno trattati anche elementi di Sociologia dell'educazione.

La fragilità di singoli e di interi gruppi sociali aumenta in maniera esponenziale: a fronte di un'espansione del tempo distribuito in uno spazio senza confini si riduce la rete di sostegno primaria. Aumentano così le richieste di aiuto da parte delle persone, non soltanto di numero ma principalmente per complessità: genitori angosciati per il figlio che abbandona la scuola, figli che evadono dalle oppressioni degli adulti attraverso comportamenti ritenuti a rischio, insegnanti che chiedono sostegno per fronteggiare atti di violenza e bullismo nelle scuole, famiglie insofferenti e così via.

Il counselor sociale studia le relazioni interpersonali e il rapporto tra queste e individuo e ambiente poiché questi si influenzano reciprocamente, analizza i contesti remoti poiché producono modificazioni del comportamento e riconosce le persone come entità dinamiche.

La società post-industriale è caratterizzata da un fenomeno tanto inatteso quanto complesso e ambivalente: la rivalutazione della famiglia, come gruppo-istituzione sociale allo stesso tempo forte e labile, oggetto di processi di frammentazione ma anche soggetto di nuove reti informali e solidaristiche, capaci di innestarsi sui processi di modernizzazione.

Si riscopre che lo sviluppo dell'individuo non è incompatibile con significativi vincoli familiari, ma anzi li richiede, e che la famiglia ha una sua "logica" di produzione di relazioni primarie insostituibili. Approcceremo le teorie e i metodi propri della sociologia della famiglia che si rivolge a tutti gli studiosi e gli operatori che si interessano di problematiche familiari, incluso i counselors.

La famiglia è come una specifica relazione sociale che viene ad essere investita da una problematizzazione nuova e originale, quella della "società relazionale", che fa della "relazione-famiglia" un nuovo "soggetto". Crisi, adattamento e riorganizzazione della famiglia sono oggi percorsi e strategie inscindibili, attraverso cui emergono nuove regole e nuove reti di vita quotidiana.

- **Counseling familiare:**

Il Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva è un intervento rivolto a famiglie in difficoltà che necessitano di un aiuto per gestire e superare un momentaneo periodo di malessere. L'intervento di counseling può interrompere il perpetuarsi di situazioni di conflitto e sofferenza, favorendo nella persona e nella famiglia l'acquisizione di modalità relazionali e comunicative più soddisfacenti ed efficaci. Dal punto di vista teorico fa riferimento al lavoro di Carl Rogers e alla nozione di centralità del soggetto, considerando la famiglia come entità soggettiva dotata di una sua unicità. Da un punto di vista applicativo lavora con i componenti della famiglia in quanto soggetti, ognuno con i suoi bisogni, i suoi vissuti e le sue potenzialità. La famiglia è non solo vista come composta di persone, o meglio di soggetti, ma anche come luogo in cui le soggettività si costruiscono, si relazionano, si plasmano in un'ottica sistemica. Il counseling Familiare e dell'Età Evolutiva è un intervento integrato perché sintetizza la componente rogersiana e quella sistemica in modo fluido e flessibile. È un intervento integrato in quanto si avvale di ricerche che allargano il quadro teorico di base attraverso riferimenti a lavori appartenenti ad altre discipline dell'umano come la sociologia e la neurobiologia. Filosoficamente si pone all'interno di un quadro di un orizzonte

epistemologico di matrice fenomenologico-esistenziale. Obiettivo della lezione è presentare le basi rogersiane del Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva e i suoi sviluppi anche attraverso riferimenti esperienziali e applicativi.

## ***5.7 Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia***

Attenzione alle proiezioni - ritiro delle proiezioni

Definizione di proiezione: meccanismo di difesa inconscio con cui il soggetto nega parti di sé come proprie attribuendole a cose o persone esterne: parti di sé non conosciute o non riconosciute.

Provoca una distorsione della persona su cui queste parti vengono proiettate e conseguentemente della relazione.

Nelle sue forme più mature è alla base dell'empatia.

La proiezione come meccanismo di difesa verso il transpersonale: la persona si sottovaluta, manca di autostima, disconosce le proprie qualità attribuendole a un'altra persona, da cui possibile idealizzazione, dipendenza, pigrizia psicologica, mancato sviluppo delle proprie capacità e qualità, mancata autorealizzazione, basso livello di autostima, senso di impotenza, frustrazione, rabbia.

Ritiro delle proiezioni: riconoscere e riappropriarsi di ciò che ci appartiene per diventare più completi (integrazione della parte ombra).

Il ritiro delle proiezioni è inevitabile e risanatrice conseguenza del prendere coscienza di sé.

La presa di coscienza della proiezione permette una maggiore e non distorta conoscenza e distinzione fra sé e l'altro.

La disidentificazione e autoidentificazione facilitano il ritiro delle proiezioni.

Uso probabile della proiezione: criticismo, sospettosità, presupposizioni, attribuire la colpa dei propri problemi agli altri, pregiudizi, mancanza di fiducia, ecc.

Simulate di Counseling a coppie:

- Che immagine ho di questa persona?
- Che cosa mi suscita? stati d'animo, pensieri, sensazioni, ricordi, immagini
- Che cosa mi aspetto da questa persona (proiezione di aspettative)
- Che immagine ritengo che l'altro abbia di me?

Elementi di Psicopatologia

Definizione e classificazioni. Perché si ammala la mente. Le diverse visioni delle scuole psicologiche.

Valutazione della personalità rispetto a: funzionamento globale, pensiero, percezione, affettività, senso del Sé, volontà, funzionamento nelle relazioni, comportamento psicomotorio.

Schizofrenia.

Disturbi dell'umore - Depressione e disturbo bipolare. Disturbi d'ansia. Ansia generalizzata. Fobie. Fobia sociale. Attacchi di panico. Disturbi somatoformi. Ossessioni, compulsioni. Dismorfismo corporeo. Disturbo da accumulo.

Medicina psicosomatica

Disturbo acuto da stress. Disturbo post-traumatico da stress.

Disturbi del comportamento alimentare - Anoressia nervosa. Bulimia nervosa. Disturbo da binge eating.



Disturbi di personalità

Le dipendenze. Le nuove dipendenze.

Funzione del Counselor nel riconoscere la patologia e motivare la persona a un percorso di psicoterapia, procedere all'invio.

Meccanismi di Difesa

La ferita primaria. Come ci difendiamo.

Definizione, caratteristiche.

Possibile evoluzione dei meccanismi di difesa, da quelli immaturi a quelli più maturi.

Meccanismi di difesa primari e secondari.

Esempi: ritiro, scissione, negazione; rimozione, spostamento, somatizzazione, sublimazione, ecc.

Le leggi psicologiche di Assagioli come meccanismi di difesa ad opera della Volontà saggia.

Meccanismi di difesa nei confronti della crescita e del transpersonale.

Esercizi: Cosa fai per difenderti dalla sofferenza?

Counseling e psicoterapia: differenze:

Natura, caratteristiche e finalità del counseling, natura, caratteristiche e finalità della psicoterapia. Quali differenze per una chiara definizione dei confini delle diverse relazioni di aiuto, in un'ottica di possibile collaborazione multidisciplinare e multiprofessionale.

## ***5.8 Etica e deontologia***

L'insegnamento, condotto da più docenti, sviluppa il tema dell'Etica e della Deontologia professionale con specifico riguardo alla professione di counselor. Durante le lezioni viene dato spazio all'esame del codice Etico e Deontologico di Assocounseling in modo da orientare i futuri counselor ad una professione responsabile, umana, professionale e nel pieno rispetto giuridico.

## ***5.9 Promozione della professione***

L'offerta sul mercato di professionisti nel campo del counseling sta aumentando.

Per trasformare quanto acquisito nel proprio percorso formativo in una nuova attività professionale, occorrono un tempo e uno spazio per riflettere sull'aspetto imprenditoriale di se stessi.

Per potersi raccontare con efficacia, occorre riconnettersi con l'energia iniziale che ha portato a scegliere questa professione in modo da portare la propria proposta in modo personalizzato e con chiara consapevolezza delle proprie peculiarità, attitudini e talenti.

Verrà proposto un lavoro per valorizzare il racconto individuale, chiarirsi il pubblico di riferimento e impostare la propria narrazione di sé utilizzando i principali canali che attualmente il mondo dei social offre.

Sarà anche un'occasione di riepilogo sulle diverse possibili applicazioni, in ambito lavorativo, delle proprie competenze acquisite, nel lavoro individuale ed, eventualmente, anche con i gruppi (sono stati inseriti anche i gruppi di crescita in questo seminario).

## **5.10 Applicazioni del counseling**

L'insegnamento, condotto da più docenti, presenta alcune applicazioni più specifiche del counseling.

Situazioni di crisi ed emergenze: le situazioni di crisi e le emergenze che si prestano ad un utilizzo proficuo del counseling, anche in contesto multiprofessionale. Contesti, casi, esempi.

Prevenzione dello stress: la funzione preventiva del counseling nelle situazioni potenzialmente stressogene. Contesti, casi, esempi.

Sessualità e affettività nel counseling: l'utilizzo del counseling quando il tema del cliente è legato alla sessualità e all'affettività. Limiti e potenzialità dell'intervento di counseling.

L'elaborazione del lutto nel counseling: comprendere il processo del lutto, come processo a più fasi, le caratteristiche del grief-counseling. Quando e come è utile. Potenzialità e limiti dell'intervento.

La morte e il morire: aspetti etico-filosofici

Cos'è la morte e cosa significa morire? Questa lezione passa in rassegna dapprima il concetto di morte in alcuni in alcuni dei maggiori filosofi che hanno trattato l'argomento in modo più esaustiva di altri

Successivamente, attraverso uno spazio di confronto lasciato agli alunni, si parlerà della morte in senso lato, morte come fine, come termine, come privazione, non necessariamente come fine vita e del rapporto di ognuno di noi con questa tematica. Si passerà poi ad analizzare le cinque fasi dell'elaborazione del lutto della Kubler Ross e relativo confronto in aula. Da ultimo si valuterà il risvolto etico che ha portato alle vigenti leggi sulla DAT, applicando però l'intera argomentazione al counseling. Ogni volta che davanti a noi counselor si siede un cliente che ha subito una perdita, sia essa di una persona, di un animale di un lavoro, una separazione o un cambiamento che le abbia causato un forte stress, ci troviamo di fronte ad una persona che sta vivendo un lutto e per poter essere in grado di aiutarla, dobbiamo conoscere a fondo che tipo di emozioni si agitano dentro di lei. E' questo lo scopo dell'intera lezione e della simulazione di coppia che ne seguirà in aula.

Counseling nei contesti scolastici ed educativi: il ricorso al counseling nei contesti scolastici ed educativi. Caratteristiche e specificità. Sportelli di counseling nelle scuole. Quali categorie di utenti.

Counseling esistenziale e transpersonale: il counseling applicato alle questioni esistenziali, che richiedono una riflessione in termini di valori e ascolto delle proprie vocazioni. La tensione transpersonale a trascendere il piano della realizzazione personale nella direzione di mettersi al servizio degli altri. Meditazione e counseling.

## **5.11 Video-didattica in azione**

L'insegnamento mostra attraverso la video-didattica alcune sessioni di counseling tenute da professionisti della relazione di aiuto.

- Videodidattica 1 Relazione centrata-sul-cliente: presentazione, visione e analisi di un video in cui l'operatore della relazione di aiuto utilizza l'approccio centrato sul cliente. Analisi dei punti di forza e degli eventuali limiti riscontrati.

- Videodidattica 2 Counseling breve in azione: presentazione, visione e analisi di un video di counseling breve. Analisi dei punti di forza e degli eventuali limiti riscontrati.

- Videodidattica 3 Counseling multimodale: presentazione, visione e analisi di un video di counseling, in cui l'operatore fa ricorso a una metodologia di azione multimodale e integrata. Analisi dei punti di forza e degli eventuali limiti riscontrati.

## **5.12 Psicosintesi per il counseling**

L'insegnamento, condotto da più docenti, esplora e propone il contributo della psicosintesi alla teoria e alla pratica del counseling. Programma:

La psicosintesi e le altre forze: il contesto culturale in cui è nata la psicosintesi e il suo legame con un approccio umanistico-esistenziale.

Il teatro interno: l'ipotesi teatrale in psicosintesi e possibili applicazioni nel counseling.

Disidentificazione e autoidentificazione: I processi di identificazione, disidentificazione e autoidentificazione al servizio della formazione del counselor.

Dal gioco degli opposti alla sintesi: una chiave, dalla psicosintesi, per comprendere la vera natura dei conflitti e dei dilemmi.

Empatia spirituale: la declinazione dell'empatia in chiave psicosintetica come comprensione dei diritti dell'anima.

Il modello ideale: una mappa della psicosintesi per imparare ad attivare le risorse che servono.

Gli stadi dell'atto di volontà: una mappa della psicosintesi al servizio del counseling, che permette di comprendere e facilitare il passaggio da un'idea alla sua realizzazione facendo leva sul potenziale della volontà.

Bio-psicosintesi: il corpo nella relazione d'aiuto.

Bio-psicosintesi: il corpo nel contesto del gruppo.

Immaginazione creativa e volontà: il potere dell'immaginazione creativa. Una risorsa al servizio del processo di counseling per scelte libere e responsabili.

Sogni e simboli: anche se il counseling non si occupa di leggere i sogni dei clienti, una maggiore consapevolezza del mondo onirico e del suo patrimonio simbolico permette al counselor di allargare la sua sensibilità immaginativa e di prendere maggiore dimestichezza con il linguaggio metaforico.

## **5.13 Analisi Transazionale per il counseling**

Psicologia dello sviluppo

Stati Dell'Io e Transazioni

In questa parte del programma vengono introdotti i concetti base inerenti la struttura degli Stati dell'Io, le caratteristiche di ogni Stato dell'Io in termini strutturali e funzionali, le applicazioni in termini di lettura della relazione e di definizione delle Transazioni.

Gli impatti sulla comunicazione sia fra due soggetti che di gruppo e nella gestione della relazione Counselor/Cliente.

Le caratteristiche delle Transazioni, la diversa tipologia e l'impatto che possono avere sulla comunicazione e sulla relazione. La connessione fra Stati dell'Io e Transazioni.

Posizioni Esistenziali Giochi e Riconoscimenti

Il concetto di Posizioni Esistenziali, quali sono e come influenzano il modo di relazionarsi con gli altri e con sé stessi in termini di Transazioni.

Riconoscere le Posizioni Esistenziali e come questo determini la capacità e la possibilità di ricevere Riconoscimenti.

Cosa sono i Riconoscimenti in AT, la loro funzione.

La definizione dei Giochi: cosa sono, a cosa servono come vengono agiti all'interno della relazione, come riconoscerli e come poterli gestire nella relazione Counselor/Cliente.

## ***5.14 Tecniche di costellazioni Familiari sistemiche con visione di Psicointegrazione applicate al counseling e al coaching - lezioni didattiche Extra calendario (\*)***

Obiettivo del percorso formativo: trasferire tecniche mutuare dal mondo delle costellazioni familiari e sistemiche per offrire strumenti di lavoro rapidi ed efficaci da applicare in colloqui di counseling al fine di facilitare l'esplorazione di una tematica e l'aumento di consapevolezza atto a rendere possibile una scelta di benessere o operativa.

Contenuti teorici:

I diversi tipi di legami esistenti nei gruppi e tra le persone: legati alla relazione qui e ora, hanno a che fare col essere parte di un sistema di individui interdipendenti. Sono legami di natura relazionale/psicologica. Vi sono poi legami legati all'appartenere a un gruppo, a un sistema, che ha una propria storia e una propria memoria e che, per poter star bene deve rispettare alcune regole. Questi legami, questi sistemi e il campo cosciente dove questi legami si esprimono sono oggetto di studio e di lavoro delle costellazioni familiari.

Breve cenno a cosa sono le costellazioni familiari e il campo cosciente e atteggiamento fenomenologico.

L'apporto di Bert Hellinger e la Codifica degli Ordini dell'amore.

Gli ordini dell'amore e come utilizzarli applicati al colloquio di counseling e/o coaching.

Esperienza personale del proprio sentire rispetto a questi ordini.

In che modo queste conoscenze possono essere utilizzate in pratiche di counseling, coaching o di autoesplorazione.

Introduzione alle tecniche e sperimentazione delle stesse

Varie tipologie di esplorazione: esperienze in gruppo, casi ed esperienze in coppie/triplette.

La famiglia attuale

La famiglia d'origine

I gruppi relazionali

Le organizzazioni e il proprio posto all'interno dell'organizzazione lavorativa.

Lavoro con aspetti di sé

Integrazione e forza

Attuare una scelta

Raggiungere un obiettivo

Le diverse tecniche per operare stesse esplorazioni.

Le qualità del counselor e del coach che utilizza queste tecniche.

La Presenza.

Modalità di realizzazione del percorso formativo:

corso teorico pratico in cui alla teoria si alterneranno momenti pratici di esperienza/esercitazione.

Si svolgeranno esercizi relativi a temi di esplorazione e chiarificazione di problematiche portate in simulate al fine di fare esperienza del tipo e della qualità di informazione che l'esperienza con le tecniche di costellazioni familiari può portare al cliente. Un tempo sarà dedicato al training pratico per il counselor.

Le simulate saranno sia al centro, sia a coppie/gruppi.

Verrà svolta anche una costellazione familiare completa al fine di evidenziare la differenza tra tecniche costellative e costellazione vera e propria.

### ***5.15 Laboratorio di counseling***

Gli allievi della Scuola di counseling, durante le lezioni del 1° e 2° anno di corso, vengono invitati dai vari docenti ad applicare concretamente quanto teoricamente viene appreso in aula. Gli studenti si dispongono quando è il momento in gruppi di 3 persone dove, cambiando ruolo, ricoprono alternativamente la figura di counselor, cliente, osservatore, cercando di simulare situazioni relazionali che di solito si incontrano nella vita quotidiana.

Questa modalità ha l'obiettivo di predisporli e allenarli all'ascolto, a porre attenzione all'istante presente e a renderli, in questo modo, capaci di sviluppare una continua esplorazione dei vari punti di vista. Essi imparano in tal modo a sperimentare l'empatia e il non giudizio, provando sensazioni piuttosto che servirsi del pensiero e della concettualizzazione.

Al 3° anno di corso, la pratica che si svolge in aula assume la qualità di un lavoro individuale, più profondo e delicato. Una coppia di studenti prende posto al centro del gruppo, seguita attentamente da un supervisore individuale e simulano tra di loro una seduta completa, cercando di rappresentare l'incontro tra un counselor e il proprio cliente.

Questa esercitazione si propone di permettere ai partecipanti di farsi conoscere per quello che sono veramente e dare un significato alla comunicazione. Sappiamo che le parole ed il comportamento del counselor costituiscono un'informazione per il cliente in quanto poi deve restituire al counselor le sue parole ed il suo comportamento, fornendogli in questo modo il feedback.

Al termine della simulata, il supervisore si rivolge ad ogni membro della classe e chiede loro di dare il proprio feedback su quanto ha assistito. Dare un feedback significa non solo ascoltare le parole ma anche utilizzare gli occhi, le orecchie e le percezioni emotive e corporee: l'attenzione al feedback consente di apprendere e adeguarsi meglio all'interlocutore.

Il supervisore in un secondo tempo guida e aiuta gli allievi/attori a mantenere la persona al centro della relazione perché è al centro che si impara a prendersi cura di sé e degli altri. Il professionista deve imparare a individuare, conoscere e lavorare sulle proprie ambivalenze; rivisitare le proprie emozioni, i limiti e i bisogni in modo chiaro identificando gli ostacoli che rendono difficile una relazione intima.

### ***5.16 Elementi di Morfopsicologia per il counseling***

- Cos'è la Morfopsicologia

La Morfopsicologia nasce dall'incontro tra Biologia e Psicologia e non si riferisce ad alcuna tipologia anche se può utilizzarne e confrontarvisi, poiché grazie al suo percorso originale può aiutarci, attraverso i suoi metodi di ricerca e di lettura, a sviluppare l'interesse per "l'altro" e la capacità di essere "empatici".

Questa capacità, che consente di interpretare e di intuire come si sente un altro essere, ci mette in gioco in molteplici situazioni, da quelle della vita professionale a quelle della vita privata – relazioni sentimentali e rapporti tra genitori e figli.

Pertanto la chiave per comprendere i sentimenti e le potenzialità degli altri sta nella capacità di leggere i messaggi che viaggiano su canali di comunicazione non verbale: l'espressione del volto, la gestualità e simili. Se la normale modalità di espressione della mente razionale è la parola, questa materia invece insegna e sottolinea il carattere profondamente "umano" di questa scienza quando essa viene adoperata nel giusto impegno di comprensione dell'altro.

Come si svolge e i suoi Obiettivi:

Nello studio della Morfopsicologia, nessun materiale è necessario: ci vuole la partecipazione del soggetto esaminato, e questi non può dissimulare; non si tratta di giudicare l'interlocutore, ma di decifrare e far venire a galla debolezze o blocchi insiti nel suo carattere e ad attivare insieme a lui potenzialità e risorse presenti e latenti.

Questa scienza permette di farsi un'idea della personalità del cliente già al primo approccio, elemento importante per tutte quelle professioni in cui creare un clima di fiducia è fondamentale. La Morfopsicologia presuppone l'empatia di chi la pratica, ossia la capacità dell'esperto di entrare in risonanza, in comunicazione affettiva con chi ha di fronte e di identificarsi con lui, mantenendo però una riserva e una distanza tali da consentirgli di formulare una comprensione rigorosa e obiettiva.

L'analisi morfopsicologica non deve giudicare o imprigionare a livello tipologico il cliente, ma deve decifrare insieme a lui le potenzialità e le debolezze che sono insite nel suo temperamento, magari nascoste da eventuali "maschere": si può seguire il soggetto nel tempo grazie alle minime modificazioni delle sue forme e captarlo in maniera dinamica nella pratica.

Durante le lezioni, viene fornita una griglia di lettura sintetica che copre tre campi: la biologia, la filosofia e conoscenze di psicologia. Si evidenziano e si sottolineano le affinità che il viso presenta con l'insegnamento della Psicosintesi e vengono fatte alcune analogie con i temi principali della Scuola di counseling umanistico esistenziale.

- Correlazioni tra Morfopsicologia e Psicosintesi

La Morfopsicologia è in grado di apportare alla psicofisiologia la dimensione umanista che spesso le difetta, integrandola:

Il viso è un richiamo alla responsabilità: l'accesso al volto dell'interlocutore è inizialmente "Etico", ciò che colpisce nel volto è la fragilità nell'essere esposto all'azione modificatrice dell'ambiente esterno che agisce sull'individuo al momento della nascita costruendo la propria individualità.

L'ovale del viso e i tratti presi dal diagramma dell'ovoide di Assagioli: ritroviamo alcuni elementi dell'essere umano biopsichico nella costruzione biotipologica del viso.

L'importanza della legge di integrazione biopsichica della Psicosintesi: anche a livello morfologico, un tratto del viso diventa in grado di interagire e integrarsi con tutti gli altri segni del volto (a loro volta sottoposti all'azione modificatrice dell'ambiente) e va a trasformare l'impressione globale dell'interlocutore. Il viso non si riduce ad una totalità di tratti ma è una totalità trascendente.

Altri richiami vengono fatti riprendendo argomenti affrontati in altre lezioni del corso, ricercando nel viso i tratti citati e poi appresi, ad es:

Il principio di polarità e le varie sfere psichiche; polarità interindividuali tra uomo e donna (come complementarietà).

Inoltre si leggono e analizzano, a livello pratico, le foto di alcuni personaggi del passato o noti nel mondo quotidiano per evidenziare alcune subpersonalità - psicologiche con cui ci confrontiamo e relazioniamo anche in altri frangenti.

Spunti e correlazioni vengono fatte anche tra la Morfopsicologia e l'Analisi transazionale: "gli stadi dell'IO" , le "spinte" . le ingiunzioni etc etc.

Elementi di Antropologia costituzionalistica.