

Presentazione della struttura

Denominazione dell'ente che eroga il corso

Associazione Oceano Sintesi - Istituto di Metacorporea®. Via S. Giovanna D'Arco 4 – 20124 Milano (MI). CF 97305270155 P. IVA 03703530968. Telefono: 026704157, 3356477129. Mail info@oceanosintesi.it. Sito di riferimento www.oceanosintesi.it.

Denominazione della scuola

Oceano sintesi Scuola Italiana di Counseling Metacorporeo®

Rappresentante legale

Silvia Zanobini

Responsabile didattico

Gian Marco Carenzi

Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Silvia Zanobini

Corpo docente

Irene Benini

Psicologa, Psicoterapeuta, Counselor Biosistemico, Formatrice

Francesca Pantò

Laurea Magistrale in Psicologia

Daniela Silvestro

Counselor Relazionale – Master in Metacorporea- Life coach metacorporeo

Gian Marco Carenzi

Psicologo Psicoterapeuta ad approccio biosistemico e Formatore

Alessandro Formatore Manfrè

Laurea in Scienze della Formazione, Professional Counselor iscritto AssoCounseling (A0967).

Daniele Cogo

Counselor metacorporeo. Educatore

Presentazione

L'Associazione "Oceano Sintesi" nasce da una idea di Gian Marco Carenzi che per quasi dieci anni ha viaggiato sperimentando molteplici tipi di intervento e di tecniche nell'ambito della sviluppo umano e della crescita personale.

Inizia questo suo percorso dopo un periodo di difficoltà personale conseguente alla morte del padre avvenuta quando lui ha solo 17 anni.

A queste esperienze sul campo abbina anche una significativa formazione didattica: è psicologo, psicoterapeuta, counselor trainer, naturopata e dottore in scienze motorie.

E' specializzato in psicologia dell'emergenza e ha sviluppato competenze nell'utilizzo dello psicodramma, delle tecniche attive, della pnl, dell'emdr e di varie tecniche di ipnosi e rilassamento approfondendo in particolare l'utilizzo del respiro e di varie modalità di respirazione guidata.

Questa formazione eclettica, abbinata alle esperienze effettuate, gli ha permesso di mettere a punto una sua personale metodologia che ha chiamato metacorporea in quanto pone la componente corporea – emozionale al centro di ogni intervento.

Il nome Oceano Sintesi sta proprio ad indicare la vastità dell'animo e del sentire umano e il contemporaneo desiderio che ognuno ha di decifrare questa ricchezza rendendola pratica e operativa in una sintesi che unisca le emozioni, il corpo, la mente e lo spirito.

Gian Marco Carenzi collabora con vari enti (118, Vigili del Fuoco, Ministero dell'Interno), per la gestione e prevenzione del disturbo post traumatico da stress, conduce seminari e tiene conferenze in tutta Italia sulle metodiche evolutive ad approccio psicocorporeo.

Oceano Sintesi nasce nel 1997 ed è un'associazione senza fini di lucro a cui fanno riferimento più attività dedicate al supporto, alla formazione alla crescita personale e alla ricerca nell'ambito del counseling e delle scienze umane.

Ha la sede principale a Milano, in un open space in Via Morandi, nei pressi della Fermata della metropolitana Rovereto.

Attualmente Oceano Sintesi ha assunto la consistenza e le basi scientifiche necessarie per poter portare avanti diversi corsi di formazione nell'ambito delle scienze umane. Oltre al corso di Counseling Relazionale Metacorporeo® eroga ogni anno due edizioni della Scuola Italiana di Life Coach Metacorporeo®, un'edizione del corso di respirazione metacorporea® e un'edizione di due approfondimenti modulari sull'utilizzo delle tecniche e pratiche meta corporee® nella relazione consiliare.

Un aspetto che "Oceano Sintesi" ci tiene a sottolineare è che gli ex-studenti che diventano professionisti più meritevoli possono collaborare con la struttura, ognuno per la propria peculiarità e nell'ottica dell'arricchimento dei discenti. Oltre ai 4 docenti stabili, Oceano Sintesi prevede collaborazioni con docenti esterni per la conduzione di alcuni weekend.

Orientamento teorico

Nonostante oggi si parli molto di visione olistica - intendendo dire con questo che l'uomo è costituito da un insieme di più parti quali corpo, mente ed emozioni, che influiscono reciprocamente l'una sull'altra - sono ancora pochi gli strumenti per il mantenimento del benessere psico-fisico che operano realmente secondo questa filosofia di insieme.

La metacorporea vuole essere una valida proposta di lavoro per gli operatori e una risposta a queste nuove esigenze di equilibrio, in quanto è costituita da un insieme di strumenti e tecniche, molto semplici nella loro

applicazione e tutti egualmente orientati verso l'aumento delle possibilità di sopportazione dello stress, il miglioramento delle proprie capacità relazionali, lo sviluppo di una maggiore consapevolezza corporea ed emozionale e il mantenimento di un naturale benessere psico-fisico.

È quindi una modalità di approccio al benessere psico-fisico emozionale dell'individuo il cui fine è il mantenimento degli equilibri dell'organismo, l'aumento della spontaneità, il miglioramento delle potenzialità di risposta individuale alle sollecitazioni esterne, lo sviluppo della libertà di pensiero e della scelta creativa.

E' una modalità di intervento che include un lavoro con e sul corpo e rientra nella grande famiglia degli approcci psico-corporei.

Si basa sul semplice concetto che corpo ed emozioni sono indissolubilmente collegati e che quindi, così come alcune emozioni possono provocare cambiamenti corporei, è vero anche il contrario e cioè che attraverso il corpo è possibile accedere a contenuti emozionali per esprimerli in totale sicurezza e libertà.

Da un punto di vista applicativo, la metacorporea trova la sua principale espressione nel counseling, oltre che come possibilità operativa per integrare altre competenze.

Da un punto di vista concettuale, il counseling metacorporeo è una modalità di approccio al benessere psico-fisico-emozionale dell'individuo caratterizzata da un impianto teorico, da una visione filosofica e da una serie di strumenti operativi, finalizzati al benessere individuale.

Da un punto di vista formativo il counseling metacorporeo viene insegnato attraverso un percorso di formazione pratica ed esperienziale soltanto ed esclusivamente nella scuola di counseling Oceano Sintesi di Milano e nelle sue sedi distaccate in Italia, riunite sotto il nome di Accademia del counseling Oceano Sintesi, Istituto di metacorporea.

L'operatore di tecniche metacorporee svilupperà una grande attenzione al particolare e ai movimenti inconsci del corpo del cliente, unendo in un contesto più ampio le informazioni verbali avute dal proprio cliente con le informazioni corporee che il cliente stesso inconsciamente gli manda.

All'interno del colloquio, l'operatore saprà cogliere la parola o il gesto chiave da cui partire per attivare un processo profondo che porterà il cliente a un cambiamento di stato evolutivo che lo porterà ad aumentare la propria consapevolezza.

Che cos'è la metacorporea®

La metacorporea nasce da un insieme di esperienze, senza avere inizialmente una collocazione teorica precisa. Solo in seguito, dopo averla sperimentata e avere rilevato i benefici che essa porta, è stato costruito intorno ad essa un contesto teorico che permettesse di spiegare il processo mediante il quale le persone modificavano il proprio stato a vantaggio di un riequilibrio benefico ed ecologico della propria persona.

La metacorporea è una metodologia d'intervento incentrata sul benessere della persona, attraverso un approccio psico-corporeo - che prende cioè in considerazione il collegamento tra corpo ed emozioni - orientato al benessere psico-fisico della persona - intesa come persona intera, unità corpo/mente - in una visione olistica rispettosa di ogni componente umana.

Opera attraverso una relazione profonda con il cliente e con l'utilizzo di determinati strumenti e tecniche che agiscono prevalentemente sul sistema nervoso subcorticale, quella parte cioè del sistema nervoso involontario che è maggiormente collegata alle emozioni.

Il termine "Metacorporeo", coniato dal dott. Gianmarco Carenzi, caratterizza il tipo di approccio insegnato all'interno della Scuola di counseling Oceano Sintesi.

Esso ci dà due indicazioni:

- “corporeo”, che fa riferimento alla dinamica del corpo, alla sua vitalità, ai cambiamenti e alle interazioni che esso genera e manifesta; ci ricorda che è nel corpo che sono collocate la maggior parte delle emozioni che abbiamo vissuto.

- “meta” (dal greco) significa “cambiamento”, “trasformazione”, “ciò che sta attorno a”. Nel suo insieme quindi il termine metacorporeo significa

“quello che sta attorno al corpo e al di là di esso”.

Corpo quindi come espressione della psiche attraverso i suoi stati, le reazioni momentanee, i cambiamenti involutivi o evolutivi che subisce.

Non si tratta di una terapia medica o psicologica, ma di un naturale processo verso lo scioglimento di blocchi e tensioni per liberare la parte più sana e creativa di ogni individuo; il che la rende anche un ottimo strumento di crescita personale, di miglioramento della conoscenza di sé e di ampliamento delle proprie modalità emozionali e relazionali.

Dando molta rilevanza al collegamento fra corpo ed emozioni, durante questo percorso è possibile approfondire la conoscenza di parti di noi e delle nostre principali dinamiche corporee attraverso l'osservazione, l'auto osservazione e la sperimentazione del lavoro, sia in sessioni individuali che nel piccolo gruppo.

L'assunto teorico parte dal presupposto che il corpo costituisca anche la sede delle nostre emozioni, evidenziando così lo stretto legame che esiste fra situazioni mentali ed emotive (cioè i nostri pensieri), lo stato, l'atteggiamento corporeo e il livello di energia e benessere individuale.

Per questo, per la metacorporea, il corpo è nel contempo strumento di partenza, di accesso e di relazione per la comprensione delle modalità con cui ci confrontiamo con noi stessi, con le nostre emozioni e con quanto ci circonda.

D'altronde recenti studi di neurofisiologia hanno dimostrato che alcuni neuro peptidi costituiti da aminoacidi provenienti dal cervello possono trovare una sorta di collocazione anatomica sulla struttura dei linfociti T e B (la cui funzione è quella di tutelare il corpo da aggressioni da parte di agenti esterni) sui quali sono state evidenziate delle zone finalizzate alla ricezione di tali molecole.

Che è come dire che qualunque pensiero trova una sua collocazione nelle cellule del nostro corpo.

È dunque possibile che tutte le sensazioni ed emozioni che abbiamo esperito nel corso della nostra vita possano trovare anche una sorta di collocazione cellulare, la quale influisce a sua volta sul nostro equilibrio fisico, psichico ed emotivo.

La metacorporea è dunque uno strumento per il benessere.

I nostri processi emotivi hanno anche radici di tipo biologico: lo squilibrio di tipo emozionale è sempre collegato anche ad una alterazione di tipo fisiologico con cambiamenti nei livelli di adrenalina, corticosteroidi e noradrenalina, che sono tutti ormoni che intervengono nella risposta corporea allo stress.

Per trovare un collegamento psicologico a questa situazione corporea è sufficiente pensare a quante volte nel corso della vita avremmo avuto desiderio o bisogno di fare qualche cosa che per educazione, convenzione, cultura o condizionamento non abbiamo potuto o non siamo riusciti a fare.

I metodi di attivazione psicofisica della metacorporea sono finalizzati a ripristinare la naturale alternanza del sistema nervoso simpatico e parasimpatico in modo da riportare in equilibrio il nostro sistema psico-emozionale.

L'uomo è un essere unico e irripetibile: corpo mente e spirito si intrecciano in una vita complessa, in ambienti e situazioni differenti, con componenti caratteriali e ambientali estremamente variegata.

Ognuno di noi vive situazioni che possono sembrare simili, ma che non lo sono mai.

Ciò che dunque può essere costruttivo in un colloquio con un cliente, non è detto che lo sia in un'altra situazione per un altro cliente, e forse neanche per lo stesso cliente in un altro momento della propria vita, con un'altra condizione fisica, emotiva o mentale differente.

Ciò che un buon counselor può fare è essere sempre centrato, attento e presente, in ascolto del proprio cliente e di se stesso, procedendo con grande umiltà e gradualità.

Metacorporea e Counseling

Il counseling è un processo che attraverso il dialogo, la sensibilità e l'accoglienza, crea le condizioni per una relazione in cui gli individui sono aiutati a definire obiettivi, prendere decisioni, risolvere problemi.

Nasce nei paesi anglosassoni dove è molto diffuso e oggi fa riferimento ad associazioni di categoria nazionali che operano in linea con i principi della NBCC International (National Board Certified Counselor) che ha sedi in tutta Europa.

Il counseling è una attività non terapeutica, principalmente relazionale e basata sull'ascolto attivo ed empatico.

Può essere applicato in ambito individuale, di gruppo o all'interno di comunità, quali ospedali, scuole, università, aziende, per migliorare la comunicazione interpersonale e favorire il superamento di conflitti o incomprensioni.

Nella maggior parte dei casi si tratta di problemi o domande che assillano gran parte delle persone fra cui:

- problemi esistenziali (il senso della vita, la morte, la malattia);
- crisi di valori (l'amore, la famiglia, la felicità, le motivazioni, gli obiettivi);
- difficoltà decisionali (lavoro, studi, affettività, cambiamenti, matrimonio);
- esigenze di crescita personale, relazionale, spirituale;
- relazione con se stessi e con gli altri, nella coppia, nel lavoro, nel sociale.

La caratteristica operativa del counseling metacorporeo è che utilizza anche un graduale lavoro corporeo per facilitare il contatto fra aspetti somatici ed emotivi.

La metacorporea è quindi prima di tutto uno strumento di auto conoscenza che porta un più alto livello di benessere e consapevolezza emozionale.

In maniera graduale, attraverso la associazione di meccanismi corporei e di percezioni emotive, è possibile abbassare la componente ansiogena, acquisire più spontaneità, conoscere le proprie modalità relazionali e i meccanismi emozionali che le regolano, sperimentare maggiore libertà espressiva accompagnata da più sicurezza personale.

Vogliamo qui ricordare ai professionisti neofiti che è importante sapere molto, ma non necessariamente esprimere molto: la nostra professionalità sta nel cogliere i particolari, prendere nota mentalmente e utilizzare al momento opportuno le informazioni che abbiamo raccolto, solo se sono utili al nostro cliente. È quindi fondamentale essere chiari, concreti, usare uno stile semplice, calibrare in ogni momento i feedback verbali e fisici del nostro cliente, per adattarci alla sua risposta.

La semplicità è conseguenza della competenza.

Altre caratteristiche importanti nella nostra modalità espressiva sono l'autenticità e la spontaneità: Jacob Levi Moreno - fondatore dello psicodramma, un metodo d'approccio che consente alla persona di esprimere le diverse

dimensioni della propria vita attraverso la rappresentazione scenica di gruppo – scriveva che la spontaneità porta all'empatia e alla creatività.

La spontaneità del counselor attiva infatti immediatamente la spontaneità del protagonista. Più il counselor è rilassato e a suo agio, e si relaziona in maniera congruente con il proprio cliente, più il cliente sarà rilassato e disponibile a fidarsi e ad aprirsi.

Poiché lavoriamo in un ambito metacorporeo, è ancora più importante “allenarsi” a relazionarsi parlando di qualsiasi argomento, soprattutto quelli che per noi sono più “critici”, poiché il nostro corpo entrerà in sintonia con il nostro sentire e aiuterà il nostro cliente a fare altrettanto.

Un'emozione cambia la vita.

Come abbiamo già ricordato, il termine corporeo ci dice che è nel corpo che sono collocate la maggior parte delle emozioni che abbiamo vissuto.

Determinate emozioni possono essere sbloccate soltanto tramite un'azione sul sistema limbico - che rappresenta il nostro cervello emozionale - grazie all'attuazione di processi fisiologici analoghi a quelli che si sono verificati quando un'emozione si è collocata nel corpo.

La metacorporea consente quindi l'associazione dei meccanismi corporei con le percezioni emotive ad essi collegate utilizzando tecniche di riequilibrio del sistema mente-corpo-emozioni:

in questo modo è possibile aumentare la parte “sana” di un individuo (creatività, libertà, spontaneità), per togliere spazio a quella “insana” (inibizione, condizionamenti, eccessivo controllo).

È possibile così sciogliere blocchi emotivi, superare paura, ansia e tensione, cominciare a vedere il mondo da una nuova prospettiva e con occhi nuovi, avere e aumentare la consapevolezza delle proprie emozioni, del proprio sentire e del proprio corpo, aprirsi insomma a un nuovo rapporto con se stessi e con gli altri.

Tra le parole della metacorporea possiamo quindi annoverare: equilibrio, libertà di pensiero, scelta creativa, risorse emotive, empatia corporea, sincerità.

Lavorando per aumentare la “parte sana” di un individuo si toglie automaticamente spazio a quella “insana”, o per meglio dire, limitante.

I metodi che utilizziamo favoriscono le libere associazioni, sviluppano l'immaginazione e permettono al soggetto di “rischiare nuove modalità” in una cornice di totale sicurezza e comprensione.

Tra questi metodi possiamo ricordare le tecniche di respirazione guidata, giochi ed esercizi di tatto e contatto, uso dell'immaginario e delle rappresentazioni simboliche, uso mirato e creativo del linguaggio, della mimica e della amplificazione.

Per questo nella metacorporea vengono prese in considerazione molte modalità di espressione dell'essere umano, come ad esempio:

- gli atteggiamenti psicosomatici ed il rapporto corpo-mente;
- i segnali corporei e l'incidenza di memorie cellulari, ricordi prenatali o ancestrali;
- l'abbattimento delle barriere emotive e lo sviluppo delle caratteristiche percettive, empatiche e sensoriali
- gli aspetti trans personali del respiro, le componenti immaginative e gli stati di coscienza ampliata

All'interno di una relazione di counseling, quindi, la metacorporea rappresenta un valore aggiunto che caratterizza la relazione, ampliando la percezione del soggetto a tutte le possibili manifestazioni di comunicazione, più o meno inconscia.

Il counselor metacorporeo deve perciò sviluppare diverse attitudini e caratteristiche fondamentali:

- mantenere l'oggettività: non interpretare, ma esplorare, basandosi su una sana curiosità di conoscere il mondo del cliente, formulando domande che portino il focus sul sentire del cliente, che vadano nella direzione di chiarire il pensiero del cliente stesso innanzitutto e di conseguenza renderlo manifesto anche al counselor.

Es. "Cosa intendi per ... ", "Come ti senti ora?", "Cosa significa per te"

Può sembrare questa un'attitudine scontata, che va sviluppata da parte di qualsiasi professionista della relazione, e questo è anche vero. Quello che qui vogliamo sottolineare però è che il continuo allenamento all'osservazione del corpo, praticato nell'ambito della metacorporea, potrebbe a volte portare a interpretare non solo le parole, ma anche i gesti del cliente, ed è quindi richiesta un'ulteriore attenzione all'oggettività.

- Sintonizzarsi empaticamente col cliente, stando in ascolto profondo e mantenendo molto alta l'attenzione ai dettagli. In particolare focalizzarsi con molta attenzione sui movimenti involontari del cliente, movimenti cioè che sono generati inconsapevolmente dal sistema nervoso involontario.

A questi movimenti ci si può agganciare con gli strumenti della metacorporea per sottolineare, amplificare, rispecchiare, enfatizzare, un movimento con lo scopo di aiutare il cliente a entrare più in profondità nel proprio sentire.

Con questi strumenti, il counselor metacorporeo opera un'attivazione dei sistemi, scegliendo, secondo la contingenza, se lavorare sul sistema nervoso simpatico o parasimpatico.

- Porre estrema attenzione allo stato del cliente, per rilevare il punto in cui si trova all'interno della curva energetica e decidere di conseguenza come procedere per attuare il cambiamento di stato che porterà il cliente a un'evoluzione della propria consapevolezza.

SISTEMA NERVOSO

L'insieme di organi specializzati nelle funzioni di ricezione, conduzione ed elaborazione degli stimoli; collega le varie parti dell'organismo e ne coordina le attività; interviene nella regolazione del trofismo e delle funzioni dei singoli organi; mette l'organismo in grado di ricevere stimoli dal mondo esterno e di reagire (Enciclopedia Treccani).

Riassumendo in maniera semplificata e sintetica, nella maniera più funzionale per noi, per comprendere il funzionamento del sistema nervoso nell'utilizzo della metacorporea, il sistema nervoso autonomo si divide in due parti:

- sistema nervoso VOLONTARIO, collegato al sistema corticale.
- sistema nervoso INVOLONTARIO, collegato al sistema subcorticale.

Il pensiero e le azioni che derivano dal sistema corticale sono mediati dal ragionamento, mentre il pensiero e le azioni che derivano dal sistema subcorticale NON sono mediati dal ragionamento, ma esprimono emozioni e reazioni a livello inconscio.

La metacorporea agisce, con i propri strumenti, sul sistema subcorticale, andando a creare una relazione NON mediata dal ragionamento, lavorando sul sistema nervoso involontario. SISTEMA NERVOSO INVOLONTARIO (subcorticale):

Simpatico e Parasimpatico (il ciclo della vita)

Il sistema nervoso involontario si suddivide in due parti:

- sistema nervoso SIMPATICO
- sistema nervoso PARASIMPATICO

Questi due sistemi “regolano le funzioni di attività e di riposo del corpo, controllando così i processi di dispendio e di recupero dell’energia degli organismi viventi”

“La ricerca fisiologica di Ernst Gellhorn (1967) ha rivelato il principio di “interazione reciproca” che regola le componenti simpatica e parasimpatica del sistema nervoso autonomo.

Il simpatico funziona nell’azione, ovvero nei processi di dispendio di energia.

La componente del parasimpatico funziona nel riposo, ovvero nei processi di recupero di energia”. (Liss-Boadella, Psicoterapia del corpo).

Il sistema nervoso SIMPATICO attiva quindi le funzioni organiche, per il dispendio di energia (per esempio quando siamo sotto sforzo, o più in generale sotto stress, aumenta la frequenza del battito cardiaco, degli atti respiratori, etc.).

Il sistema nervoso PARASIMPATICO attiva le funzioni di riposo dell’organismo, per il recupero di energia (per esempio quando siamo in stato di quiete rallenta la frequenza del battito cardiaco, degli atti respiratori, etc.).

Simpatico e Parasimpatico lavorano in maniera complementare e sinergica:

sono due sistemi che funzionano in concomitanza e sono strettamente collegati alle emozioni, creando un’alternanza che dà origine a quella che viene definita “curva energetica”,

che può variare in funzione dei contenuti emozionali dai quali può essere alterata.

Infatti le emozioni interagiscono con il nostro essere, influenzando il sistema nervoso involontario, attivando il simpatico e/o il parasimpatico.

Le funzioni del simpatico e del parasimpatico funzionano in alternanza quando l’organismo è in equilibrio e in buona salute:

quando il dispendio di energia è efficace abbiamo una scarica del simpatico, seguita poi da un riposo efficace in cui vi è il recupero di energia con la scarica del parasimpatico.

Questo fenomeno è noto come “rimbalzo”.

Quando la scarica del simpatico e del parasimpatico si producono simultaneamente e non c’è un chiaro rimbalzo da un sistema all’altro, l’organismo si trova in uno stato anormale di squilibrio.

Riassumendo:

Il sistema nervoso autonomo è il sistema che esplica l’azione unificante della Coscienza integrando e collegando tutto l’organismo.

Regola la nutrizione, la riproduzione, il metabolismo, l’adattamento all’ambiente.

È la chiave dell’omeostasi corporea, ovvero la capacità dell’organismo di essere in equilibrio e interagire armoniosamente con gli eventi della realtà interna ed esterna.

Partecipa alla regolazione delle difese immunitarie, modula l’interrelazione tra il sistema nervoso centrale (movimento volontario e riflesso, equilibrio, automatismi di difesa), le funzioni psichiche (intelligenza memoria, pensiero, riflessione) e quelle endocrine.

Una qualsiasi modificazione dell’ambiente si riflette sull’organismo, quindi implica una variazione nell’equilibrio del Sistema Nervoso Autonomo che a sua volta creerà una risposta atta ad influenzare l’ambiente circostante. L’aspetto fondamentale che ci interessa è che questo sistema è totalmente incosciente e involontario.

Attraverso una percezione immediata e diretta, adatta continuamente le condizioni interne dell’organismo a quelle esterne.

Esplora le sue funzioni attraverso due parti complementari e sinergiche: il simpatico e il parasimpatico.

Il simpatico entra in funzione quando si tratta di attivare un'azione o reagire a un pericolo immediato; aumenta la sua attività al mattino e in tutti i casi in cui necessita energia di azione.

Ha quindi una funzione prevalentemente maschile e attiva.

Il parasimpatico aumenta la funzione alla sera, permette il rilassamento e l'induzione del sonno e svolge una attività femminile, accogliente, calmante.

Curva energetica

Abbiamo visto le azioni del sistema simpatico e parasimpatico che lavorano per così dire in "un'alternanza contemporanea".

Se esprimiamo graficamente il movimento del simpatico come una curva che sale man mano che salgono l'azione e il dispendio energetico, e il movimento del parasimpatico come una curva che scende man mano che si approfondisce nel rilassamento e nel recupero di energia, possiamo leggere graficamente una curva che sale e che scende delineando il movimento energetico in atto nella persona che stiamo osservando.

I due sistemi, simpatico e parasimpatico, sono inscindibili e lavorano in maniera complementare, sinergica e alternata, dando origine a una curva, chiamata "curva energetica" unica per ogni individuo, che ci permette di "leggere" il movimento energetico in atto.

Quando il movimento della curva energetica è alternato e armonioso, la persona è in equilibrio e centrata in sé. Quando invece il movimento è disarmonico o contemporaneo, o il range della curva è ridotto - cioè il movimento della curva è limitato nella sua espansione - la persona sarà probabilmente in uno stato di squilibrio.

Partendo quindi dalla lettura di questa curva, noi possiamo lavorare con le persone e portarle ad avere un cambiamento di stato energetico visibile e funzionale per il processo in atto.

Questo accade proprio perché la metacorporea è un approccio psico-corporeo, ci dà cioè la possibilità di influire sulla curva energetica che viene modificata dall'emozione:

Obiettivo della metacorporea è riequilibrare questa curva attraverso l'utilizzo di una serie di strumenti che agiscono sul sistema nervoso involontario (subcorticale).

La condizione migliore possibile è quella di equilibrare la curva energetica con un range piuttosto ampio, in cui simpatico e parasimpatico raggiungano un valore uguale e contrario (es. +10 simpatico/-10 parasimpatico).

Il counselor metacorporeo può quindi lavorare sull'ampliamento del range della curva energetica. Perché il range della curva energetica di una persona si riduce?

Spesso ci sono persone che hanno inibito la loro possibilità di azione, poiché nella propria vita hanno vissuto delle condizioni particolari in cui hanno introiettato la convinzione di non "potersi spingere più in là".

Questo comportamento è dato dall'attivazione del Sistema di Inibizione dell'Azione, detto SIA, scoperto da Henri Laborit.

"Sono stati scoperti due importanti percorsi neurali che controllano il comportamento attivo:

1) Il primo controlla le attività dell'essere umano orientate verso il piacere

(Contatto/corteggiamento/inseguimento di una preda più debole)

2) Il secondo, chiamato sistema di fuga o di lotta, porta un animale ad attaccare o a sfuggire un oggetto ostile o che potrebbe essere pericoloso.

Entrambi i percorsi neuronali collegano il sistema limbico subcorticale con l'ipotalamo e si attivano quando l'animale reagisce in modo attivo.

Questi due percorsi fanno parte del sistema di attivazione dell'azione, verso il piacere o la fuga o la lotta. Ma vi è una terza via, antagonista:

3) Il SIA, Sistema di Inibizione dell'Azione”.

“Il SIA serve ad impedire un'azione quando questa non è utile, quando cioè porterebbe a una punizione o a una tensione maggiore invece di diminuire il dolore, oppure anche nel caso in cui sarebbe più produttiva.

L'inibizione però deve essere breve, lunga appena quanto basta per riorientarsi, e poi deve essere seguita da una nuova azione.

Il SIA deve agire quindi solo per un breve momento e poi cedere il passo al sistema dell'azione.

Il funzionamento prolungato del SIA crea una serie di alterazioni organiche, malattie psicosomatiche, disturbi dell'emotività”

(Liss-Boadella, Psicoterapia del corpo).

Ecco quindi che riportare in equilibrio il funzionamento del SIA, portando nella consapevolezza del cliente il tipo di inibizione dell'azione che ha messo in atto, può riportare in equilibrio anche il corpo del cliente stesso.

Ponendo estrema attenzione allo stato del cliente, dopo avere rilevato il punto in cui si trova all'interno della curva energetica, agendo con gradualità, entrando in empatia con lo stato emotivo del cliente, ponendo molta attenzione ai particolari, il counselor deciderà come procedere per portare il cliente a un cambiamento di stato che produrrà nella curva un nuovo equilibrio che implicherà un'evoluzione emotiva e percettiva della propria consapevolezza e un conseguente cambiamento anche fisico e mentale.

Ci sono diverse tecniche opportune per stimolare il cambiamento di stato, ma non esistono schemi precostituiti: ogni situazione è unica e irripetibile; solo la profonda attenzione del counselor, che stando nel momento presente coglie la contingenza, lo porterà a scegliere con la propria sensibilità e intuizione le parole e/o i gesti che innescheranno il processo di cambiamento.

Per portare qualche esempio, a scopo puramente esemplificativo, nel caso in cui il counselor decida di attivare il parasimpatico (con strumenti per esempio come l'abbassamento del tono della voce e domande mirate a portare il cliente dentro se stesso), cercherà di portare il cliente a un approfondimento della curva energetica che lo porterà in uno stato di maggiore quiete e relax.

Nel caso in cui invece decida di attivare il simpatico (con strumenti per esempio come l'amplificazione o la totalizzazione) cercherà di portare il cliente ad un innalzamento della curva energetica che lo porterà ad arrivare a un “picco” (simpatico), cui seguirà automaticamente un fenomeno di “rimbalzo” che lo porterà ad attivare il parasimpatico “sprofondando” nella curva.

Per esempio, con un cliente arrabbiato, si può decidere di attivare ulteriormente il simpatico, alzando gradualmente il tono della voce, amplificare un gesto di stizza, chiedergli di farci sentire quanto è forte la sua rabbia, magari con una stretta di mano, fino ad arrivare ad un acme che può manifestarsi con un urlo (simpatico), che si trasforma poi in uno stato di profondo relax, che può anche avere un pianto liberatorio (parasimpatico fusionale).

Ma si può anche scegliere una strada diversa.

Qualsiasi tipo di scarica emozionale vissuto con una relazione è molto diverso dal fare qualcosa di meccanico, tipo attività in palestra che non è spontanea e non è collegata a una componente emozionale, non parte dal corpo, ma resta un vissuto corticale.

C'è uno scarico fisico, ma è corticale: attiviamo a livello fisiologico un movimento corticale che ha un altro scopo, non quello di integrare un vissuto emotivo.

L'attività fisica in palestra inoltre non ha una componente sufficientemente integrativa dal punto di vista dell'elaborazione dei contenuti emozionali che generano una componente di reazione fisiologica. La componente emozionale e subcorticale ha un'importanza fondamentale: l'emozione si manifesta in maniera funzionale e spontanea.

Inoltre manca totalmente la componente relazionale.

La sessione di metacorporea non sostituisce l'attività fisica!

Sempre per chiarezza ricordiamo che i neuroni specchio sono "neuroni attivati dall'esecutore durante l'azione che vengono attivati anche nell'osservatore della medesima azione". La loro importanza è legata quindi alla comprensione dell'azione, che avviene come un'esperienza mimata mentalmente. ("Il cervello che agisce è anche e innanzitutto un cervello che comprende" Rizzolatti-Sinigaglia 2006).

A corollario di tale enunciato (per alcuni una mera ipotesi) i aggiungiamo che il sistema neuronale evocato ha la capacità di codificare l'atto osservato e contemporaneamente l'intenzione con cui questo atto viene compiuto. Quindi l'atto "si specchia", sia funzionalmente che emotivamente, nella cultura motoria di chi lo vuole replicare (allievo attento).

IL RIPRISTINO DELLA CURVA E IL CAMBIAMENTO DI STATO

Abbiamo detto che la lettura della curva energetica del cliente permette al counselor di individuare dove il cliente si trovi all'inizio della sessione e decidere come lavorare per riequilibrare la curva.

Abbiamo anche sottolineato che non ci sono schemi fissi da seguire: molte strade sono possibili.

È il counselor che, cogliendo la contingenza e portando molta attenzione ai dettagli e al particolare, può scegliere di volta in volta la strada da seguire.

L'importante è:

- avere fiducia nel processo, perché in ogni caso la saggezza del corpo porterà il cliente a un'evoluzione della sessione nella direzione migliore per lui.
- non imporre, ma prendere spunto da un segnale del cliente - un gesto, un movimento, un particolare, attivati dal sistema involontario subcorticale: ciò che arriva dall'inconscio è senz'altro più "genuino" di ciò che arriva da un processo cognitivo.

I PILASTRI

PRIMO PILASTRO: ECO-PSICOLOGIA

Noi siamo un sistema complesso che è naturalmente in equilibrio.

Tutta la nostra componente espressiva, la vita stessa, quando è in equilibrio, è ecologica: i processi naturali sono spontanei. La vita funziona bene se c'è equilibrio: equilibrio fra il giocare e l'essere seri, fra l'impegnarsi e il rilassarsi, fra fare attività e riposarsi.

Il sistema ecologico funziona con l'alternanza dei cicli, su più livelli con momenti di attività e di ripristino, non solo circadiani (il giorno e la notte), ma anche ultradiani: all'interno della stessa giornata ho momenti di alternanza fra azione e riposo.

Questa è l'ecologia del sistema: l'alternarsi delle maree, del giorno e della notte, del sonno e della veglia, dell'azione e del riposo durante la veglia, dell'azione e del riposo durante il sonno: le alternanze sono sempre presenti, anche nelle macro-aree dei periodi nella nostra vita.

In un'ottica sistemica vogliamo pensare in chiave ecologica, intendendo con ecologico tutto ciò che funziona naturalmente e permette al sistema di mantenersi in equilibrio.

L'approccio metacorporeo, tutto quello che noi facciamo, ovvero tutti gli strumenti che noi agiamo, hanno come fine ultimo quello di riportare il sistema dell'essere umano in equilibrio.

Il nostro operato deve avere una logica eco-psicologica, deve cioè tendere a un'ecologia del nostro sistema, un'ecologia applicata alla psicologia: tutti i processi psicologici devono essere spontanei e riportare equilibrio nel sistema, con una sana alternanza di azione e riposo.

Riportare il sistema uomo-mente in equilibrio è il nostro fine come counselor: dobbiamo sviluppare una metodologia che ci consenta di lavorare per il riequilibrio del sistema del nostro cliente.

Quando le azioni che facciamo sono ecologiche, il nostro sistema è in equilibrio; quando non sono ecologiche, noi squilibriamo il sistema.

La metacorporea quindi si propone di ricreare le condizioni di equilibrio in una vita, la nostra o quella dei nostri clienti, in cui le condizioni sono disfunzionali.

L'osservazione ci dice che le condizioni relazionali, lavorative, sociali, ambientali e culturali in cui viviamo oggi, contribuiscono a creare disequilibrio; specialmente nel mondo occidentale, del nostro sistema-vita, oggi non c'è quasi più nulla di ecologico.

Siamo stati educati quasi al contrario dell'educazione ecologica: nel momento di maggior bisogno di attivismo corporeo (da bambini) siamo maggiormente compressi (fermi e seduti a scuola, più i compiti a casa). Il bambino che stenta a stare in classe tranquillo rischia addirittura una diagnosi di iperattività.

A pensarci bene, noi siamo in realtà persone più che sane, perché riusciamo a mantenere un livello minimo di equilibrio anche in un sistema insano. Quindi il nostro sistema, che è ecologico per natura, deve riadattarsi. Il fatto quindi di essere nervosi non è una malattia, ma un tentativo di adattarsi a un sistema disfunzionale. Non riuscendo a cambiare il sistema, dobbiamo sviluppare una metodologia che ci consenta di lavorare per ristabilire quest'ecologia del sistema interno.

Dare una lettura di questo tipo, ecologico, della singola sessione - oltre che della sessione all'interno di un contesto temporale più ampio, di un insieme di sessioni - permette di far sì che la persona percepisca tutto come più naturale e graduale.

Il nostro sistema emotivo psicologico - emozionale funziona tanto meglio quanto più è completo nelle sue sfumature e tanto più l'espressione di sé è naturale, e cioè tanto meno è inibita e meno condizionata. Spesso però le persone hanno per definizione difficoltà ad esprimersi spontaneamente, probabilmente a causa di un'eccessiva attivazione del SIA determinata da un certo tipo di educazione ricevuta. Noi possiamo allora stimolarli e far comprendere loro il momento che stanno vivendo con maggiore consapevolezza e aiutarli a superare la paura che fare qualcosa di spontaneo sia giudicante e/o deleterio.

Questo aspetto non può passare nella metacorporea solo come contenuto verbale, cioè spiegando cognitivamente cosa è il SIA, come agisce e cosa è successo nel comportamento della persona.

La persona deve vivere questa nuova realtà.

Noi dobbiamo operare quindi non solo a livello verbale - quindi sul piano corticale - ma anche a livello viscerale - quindi sul piano subcorticale.

Per il cliente è fondamentale "vivere" l'innalzamento del range della curva, per potere superare non cognitivamente, ma visceralmente, il SIA.

SECONDO PILASTRO: SUCCESSIONE EMOZIONALE

Dal momento del nostro concepimento a oggi noi tendiamo a ricostruire la nostra vita attraverso una serie di eventi. Da un punto di vista metacorporeo, noi consideriamo quello che viviamo non come una successione di eventi, ma come una successione di emozioni: la nostra vita è una successione di eventi emozionali.

TERZO PILASTRO: FISILOGIA DELLE EMOZIONI

Esiste una fisiologia delle emozioni: cioè tutte le emozioni che noi viviamo possono avere una corrispondenza fisiologica, una collocazione fisiologica nel corpo.

Quando parliamo di fisiologia delle emozioni dobbiamo tenere presente che noi abbiamo un sistema nervoso che si divide in Sistema Nervoso Volontario (che ha origine nel corticale e ci permette di fare ogni azione cognitiva) e Sistema Nervoso Involontario (che passa dal subcorticale e regola gli organi interni), il quale a sua volta si divide in Simpatico (che attiva le funzioni di azione) e Parasimpatico (che attiva le funzioni di recupero). Questi due sistemi sono in alternanza costante.

Per la metacorporea le emozioni sono collegate al sistema nervoso involontario, motivo per cui noi andiamo a lavorare con il sistema nervoso involontario: cerchiamo di abbandonare il cognitivo e di lavorare col subcorticale.

Nell'insieme "mente-corpo-cuore", qualunque stato emotivo ha un rispecchiamento di tipo fisiologico, e qualunque stato fisiologico può indurre delle reazioni di tipo emotivo.

Sappiamo per esempio che una persona che deve fare un esame potrà avere mal di pancia, che sarà l'espressione fisiologica della sua ansia.

Nel momento in cui noi andiamo a lavorare su questi aspetti fisiologici, con gli strumenti della metacorporea possiamo accedere all'emozione corrispondente.

Solo nel momento in cui noi viviamo fisiologicamente un cambiamento, questo cambiamento si può concludere anche a livello emozionale.

QUARTO PILASTRO: MEMORIE CELLULARI

Tutte le emozioni che abbiamo vissuto possono essere introiettate e "archivate" a livello corporeo, sia che noi se ne abbia consapevolezza, sia che non se ne abbia.

QUINTO PILASTRO: GRADUALITA'

È una modalità di approcciarsi al processo del cliente rispettando i suoi tempi: la capacità di lasciarsi guidare dai tempi del nostro cliente.

Questo però non significa rimanere passivi davanti alla persona, aspettando che succeda qualcosa, ma è piuttosto portare nella relazione qualcosa che perturbi il sistema di quiete della persona, la sua zona di confort, che però - presumibilmente, se il cliente è venuto da noi - è un confort disfunzionale perché non è evolutivo, è acqua stagnante dalla quale, se si vuole evolvere, bisogna uscire.

Qualcuno deve perturbare il sistema, buttando il sasso nello stagno: questo è il compito del counselor, che con la metacorporea va a perturbare il sistema in maniera subcorticale, cioè proponendo qualcosa, nel rispetto della sensibilità del cliente, che prende spunto da un suo gesto chiave e che gli può permettere di agire un processo che riesca ad alzare il range della curva energetica.

È molto importante però che, sempre tenendo presente il concetto di gradualità, il counselor abbia la pazienza di aspettare che tutto questo lavori dentro la persona, rispettando i suoi tempi.

Empatia e telecorporeità

Quando veniamo concepiti e per tutto il periodo della gestazione il rapporto fra madre e bambino è esclusivamente di tipo corporeo. Questa situazione perdura anche dopo la nascita.

Ciò è dimostrato da molti studi che evidenziano come due persone fra le quali esista uno scambio affettivo ed emotivo, abbiano l'intrinseco e reciproco bisogno di vivere un rapporto di comunicazione e sincronicità anche corporea.

Quello corporeo diventa quindi anche un modo attraverso il quale si "sente l'altro", cioè si entra in empatia. Possiamo quindi dire che quando due persone entrano in relazione possono verificarsi vari livelli di empatia, uno dei quali è appunto di tipo corporeo.

Tale meccanismo prende in considerazione tutte le componenti della comunicazione non verbale (gestualità, mimica e prossemica) e le modalità con cui queste si manifestano (frequenza, ritmo, intensità). Questi elementi portano quindi due persone a sincronizzarsi su modalità che spontaneamente riconoscono come proprie (rispecchiamento corporeo) soddisfacendo così al soggettivo bisogno di corrispondenza.

Questo concetto è molto importante anche per il counselor che nei confronti del suo cliente deve riuscire a creare anche un rapporto di empatia corporea (la telecorporeità appunto) che contribuisca a stabilire un contenitore fiducioso entro il quale possano emergere collegamenti psico-corporei e la libera espressione emozionale.

Sperimentare prima, capire poi.

Il Metodo Metacorporeo, per le sue stesse caratteristiche, dà inevitabilmente uno spazio prioritario alla componente pratico esperienziale, alla sperimentazione diretta, al sentire prima e al capire poi.

Elementi come empatia, percezione, intuizione e affettività sono aspetti nettamente prioritari rispetto a concetti quali inquadramento, ipotesi di lavoro o interpretazione.

Il lavoro avviene non sulla persona ma con la persona che attraverso la presenza empatica del professionista sviluppa con gradualità crescente le sue associazioni psico corporee.

Da queste considerazioni ne deriva che le tecniche specifiche di intervento si differenziano per livelli di complessità diversificata ma soprattutto non sono preventivamente stabilite.

A fronte di una esigenza generica (il desiderio di stare meglio) la metacorporea attiva un contenitore prima dialogico e poi esperienziale attraverso il quale la persona incomincia ad avere accesso a parti di sé fino a quel momento sconosciute o soltanto inimmaginate che gli permettono di collocare in maniera più chiara il significato personale e soggettivo (e quindi unico ed esclusivo) di una determinata situazione o stato d'animo.

Ciò consente alla persona di rimanere "al centro" ed essere (anche se all'inizio inconsapevolmente) il reale artefice della propria crescita e del proprio percorso evolutivo.

L'attenzione al particolare.

Durante un incontro di metacorporea la maggiore fonte di informazioni proviene dal nostro corpo e dal modo in cui esso reagisce a ciò che sta accadendo.

Per questo motivo attraverso l'esperienza vissuta e l'osservazione attiva è indispensabile sviluppare la capacità di cogliere il dettaglio corporeo (mimica, contrazioni, astenie, tetanie) che si possono indistintamente verificare sia durante un colloquio che durante l'utilizzo di una tecnica di facilitazione con la funzione di dare espressione ad un vissuto emotivo, relazionale o affettivo.

Gli atteggiamenti respiratori personali.

Il nostro organismo è “ tarato” per far sì che l'atto respiratorio avvenga naturalmente senza che noi ce ne rendiamo conto, tramite le contrazioni della muscolatura involontaria e la conseguente espansione e compressione della cassa toracica.

Ciononostante la respirazione è anche modificabile tramite l'intervento della volontà. In questo caso essa è sotto la regolazione del sistema corticale.

Ma in alcune situazioni ove ci sia un coinvolgimento emotivo significativo le reazioni (aumento o diminuzione della respirazione) passano sotto il controllo del sistema limbico (cioè involontario).

Ciò significa che questo atto è influenzato e influenzabile da componenti non legati alla sfera razionale bensì a quella emozionale.

Se noi pensiamo che i momenti emotivamente più coinvolgenti sono quelli dei primi anni della nostra vita, è ben comprensibile che alcuni atteggiamenti respiratori si creino proprio durante quel periodo. La conseguenza del loro perdurare è la creazione di meccanismi respiratori che, appunto perché involontari, tendono a cronicizzarsi.

Quindi il nostro modo di respirare non è solo qualcosa che mettiamo in atto per sopravvivere, ma anche una modalità totalmente personale, con caratteristiche assolutamente uniche ed individuali, che ci caratterizza in maniera significativa .

Una specie di carta di identità psico – fisiologica che riporta quello che siamo stati e che siamo. Ciò che la metacorporea chiama gli atteggiamenti respiratori personali.

CONCETTI BASE DEL COUNSELING METACORPOREO

PRESENZA: Il counselor deve essere presente al massimo delle sue possibilità: è lì per il cliente e il cliente lo deve sentire. Fargli sentire che siamo lì per lui, al suo fianco.

ASCOLTO PROFONDO: perché un cliente va da un terapeuta? Per essere ascoltato. L'ascolto può essere ovvio e geniale: un gesto può essere semplice, ma avere un potere spettacolare.

NON GIUDIZIO: l'ascolto non giudicante è fondamentale: oggi siamo tempestati da giudizi, impliciti o espliciti, di amici, parenti, famiglia, società, colleghi, etc. Permettersi di esprimere le proprie emozioni o il proprio sentire a una persona che non giudica, ma che semplicemente ascolta, è importantissimo e già di per sé porta verso una maggiore consapevolezza e un alleggerimento del peso che il cliente si porta dentro.

CONTENIMENTO: quando un cliente parla e racconta “come un fiume in piena”, bisogna essere in grado di contenerlo, riportando la sua attenzione ai particolari più significativi e aiutandolo a fare una sintesi costruttiva.

ONESTA': Il counselor non deve mentire, ma essere onesto. Non ha senso fare promesse o dire cose non vere: il cliente lo percepisce e non si fiderà più di noi. Ha senso restare con i piedi per terra, fare un esame di realtà, restare sui fatti oggettivi, e focalizzarsi su ciò che di positivo c'è nel racconto del cliente. Trovare un senso a quello che è successo. Valorizzare le caratteristiche del cliente, le sue qualità, le sue risorse.

ACCOGLIENZA: capacità del counselor di creare un setting terapeutico in cui il cliente si senta a suo agio, libero da qualsiasi tipo di giudizio o condizionamento.

ALLEANZA TERAPEUTICA: creazione di un rapporto di fiducia tra counselor e cliente, che pone le basi per una relazione funzionale.

NON INTERPRETARE: leggere ciò che succede stando nell'oggettività dei fatti. Non dare nostre interpretazioni. Riportare ciò che oggettivamente vediamo e chiedere informazioni e/o conferma al cliente. Nulla deve essere dato per scontato: il livello di approfondimento deve essere molto alto.

SILENZIO: A volte il silenzio è una medicina, è un momento di integrazione profonda, di riflessione, di ascolto, di attivazione di connessioni. Dobbiamo essere consapevoli che vale la pena riempire il silenzio solo con cose importanti.

Attenzione però alle pause: c'è spazio per l'auto ascolto, ma c'è anche spazio per il cognitivo. Noi non vogliamo stare troppo nel cognitivo.

CONTINGENZA: qualunque situazione oggettiva che si verifica nel sistema counselor/cliente e che può essere utilizzata in modo funzionale per quest'ultimo. Sapere cogliere la contingenza è fondamentale per restare nel presente e attivare un processo.

ATTENZIONE AL PARTICOLARE, allo stato, al gesto inconscio: è la capacità del counselor di porre attenzione ad ogni gesto, parola o frase chiave che può essere funzionale per il cliente in quel momento.

È fondamentale che un counselor metacorporeo osservi con grande attenzione qualunque particolare, gesto involontario, movimento del protagonista. Il corpo parla e noi possiamo leggere i messaggi che ci manda e agganciarci per innescare un processo che porti a un cambiamento di stato.

OSSERVARE, RICORDARE, IMMAGAZZINARE: per riprendere e rinforzare nel momento più opportuno e produttivo. È bene memorizzare ogni dettaglio, anche se non è detto che lo utilizzeremo: se non serve per il nostro cliente è inutile utilizzarlo.

UMILTA': L'umiltà è una caratteristica essenziale per un buon counselor: permette di stare nel presente e in ascolto, senza l'arroganza di avere già trovato una strada. Attraverso l'umiltà posso farmi carico di trovare la motivazione che possa dare all'altro una possibilità di successo.

DECENTRAMENTO: la capacità del counselor di non giudicare, non interpretare, non lasciarsi influenzare dal proprio sentire e di porre l'attenzione sul cliente senza portare vissuti propri o emozioni personali. Ascoltare se stessi, esserne consapevoli e non lasciarsi coinvolgere dal proprio vissuto, mettere da parte quello che emerge in noi e che ci appartiene e restare focalizzati sul cliente e sul contenuto di ciò che ci sta portando.

Il counselor non deve "entrare" nella storia, ma stare centrato sul cliente; non farsi "trascinare dentro" il contenuto, ma restare oggettivamente nel processo, per attivare e condurre la sessione nel modo più funzionale per il cliente.

FUNZIONE TRASFORMATIVA: un'azione che induce un cambiamento di stato.

CAMBIAMENTO DI STATO: la possibilità di indurre una variazione nella curva energetica del cliente; un cambiamento evidente dello stato energetico, dall'inizio al termine della sessione, legato nel qui e ora ad un'emozione che si sta attivando e/o integrando. (Noi viviamo in uno stato di perenne alternanza tra simpatico e parasimpatico).

COMPONENTE EMOZIONALE FUSIONALE: quando si scende in profondità nella curva del parasimpatico, si arriva a una condizione di emozione fusionale, che può avere anche un pianto. È una componente positiva, che permette la risalita della curva verso il simpatico.

MEMORIE CELLULARI: memorie che il corpo, inteso come contenitore di emozioni, conserva; sono relative a momenti di vita e possono essere riattivate attraverso procedure, tecniche e sollecitazioni evocative. La cosa interessante è che entrando in un'emozione, o provando una sensazione, o sentendo un tocco di un certo tipo, o rispecchiandosi in uno sguardo, il protagonista può ricordare un agito che aveva dimenticato: emerge una memoria cellulare, che riconnette dei pensieri e dei ricordi.

RICHIAMO: un gesto, un'immagine, un suono, un profumo, che risveglia una memoria cellulare; per esempio una bottiglietta con il tappo da succhiare: richiamo a un biberon, alla suzione, a una memoria di carattere nutritivo

affettivo. Lavora su un'attrazione subliminale prima che razionale: passa direttamente dal subcorticale prima che dal corticale.

SAGGEZZA DEL CORPO: il corpo ci guida verso ciò di cui ha bisogno e ha la capacità di rivelare quello che la mente nasconde.

RICOLLOCAZIONE CORPOREA DI UN VISSUTO EMOTIVO: facendo riferimento alla fisiologia delle emozioni, sappiamo che ogni emozione ha una sua collocazione corporea. Riconoscere questa relazione e diventarne consapevoli, ci permette di "ricollocare" nel corpo un vissuto emotivo.

COLLOCAZIONE COGNITIVA: dare un significato razionale ad un vissuto emotivo.

PSICODRAMMA: Lo psicodramma trae origine dalla concezione psicologica e dal metodo psicoterapeutico e formativo elaborati da Jacob Levy Moreno in quasi sessant'anni di attività nel campo clinico, sociale, educativo, dapprima in Vienna e poi - a partire dal 1925 - negli USA.

Fin dal 1922 Moreno iniziò ad elaborare lo psicodramma come modalità di intervento mirante ad intervenire sul sistema di relazioni interpersonali dei singoli o dei gruppi.

Con lo psicodramma entrano nella psicologia contemporanea i cosiddetti 'metodi attivi', diversificatisi col tempo in numerose scuole a vario orientamento.

Lo psicodramma ha la sua origine nel cosiddetto "Teatro della spontaneità":

Moreno aveva compreso come potesse servire a facilitare modificazioni significative della modalità di rapportarsi del soggetto con se stesso e con il suo altro.

Lo psicodramma è quindi un metodo d'approccio psicologico che consente alla persona di esprimere, attraverso la messa in atto sulla scena, le diverse dimensioni della sua vita e di stabilire dei collegamenti costruttivi fra di esse. Lo psicodramma facilita, grazie alla rappresentazione scenica, lo stabilirsi di un intreccio più armonico tra le esigenze intrapsichiche e le richieste della realtà, e porta alla riscoperta ed alla valorizzazione della propria spontaneità e creatività.

J. L. Moreno, psichiatra e pioniere nel campo dei processi di gruppo, ha scoperto negli anni '20 l'importanza e l'efficacia per la persona della rappresentazione scenica di ciò che ella vive, ha vissuto, desidererebbe vivere, avrebbe desiderato vivere, etc. Tale messa in scena permette di avviare, in un contesto protetto e rassicurante, un dialogo percepibile, attivo e costruttivo fra i diversi aspetti della propria vita. La persona giunge così ad un più alto livello di coscienza di sé e di fiducia, e può accedere a modi maggiormente spontanei e creativi nel relazionarsi a sé e agli altri (info tratte dal web).

STRUMENTI DELLA METACORPOREA:

LETTURA DELLA CURVA ENERGETICA: abbiamo detto che questo è il punto di partenza per il counselor per entrare in sintonia con il cliente e comprendere quale dei due sottosistemi nervosi involontari è maggiormente attivo rispetto all'altro.

IRONIA: L'ironia è una qualità fondamentale per sdrammatizzare e portare leggerezza. Ovviamente va utilizzata in maniera sensata e appropriata e al momento giusto.

GESTO CONSOLATORIO: un gesto del counselor che tende a "consolare" il cliente, che oltre a non essere utile può addirittura essere deleterio perché tende a farlo restare nel marasma invece di muoversi in maniera costruttiva; accade di solito quando il counselor è troppo in empatia con il cliente e ha perso il focus e l'oggettività: è troppo attento al dettaglio, nel senso che si è lasciato prendere dalla storia del cliente. Il gesto consolatorio NON

è utile per il cliente perché non attiva un cambio di stato e non porta il cliente a focalizzarsi su ciò che di costruttivo può esserci.

GESTO INVOLONTARIO: un gesto di cui il protagonista può anche non essere consapevole, dettato non dalla ragione, ma dal sistema nervoso involontario, dal subcorticale. È un gesto che esprime una componente emotiva inconscia.

TOCCO: lavoro con il senso del tatto, attivatore di memorie cellulari: lavora sul S.N.I. (Sistema Nervoso Involontario), ovvero sul sistema sub-corticale. Il tocco può essere:

- **TOCCO NUTRITIVO:** le mani sono ferme, a contatto con una stessa parte del corpo per un periodo sufficientemente lungo: un tempo abbastanza ampio perché il protagonista possa “sentire”. Questo tocco è cibo per l’anima: non invasivo, delicato, discreto, non giudicante, non consolatorio, presente e sano. Riempe dell’emozione rigenerante portando a uno stato di benessere.
- **TOCCO ESPLORATIVO:** ci porta ad approfondire ed espandere il processo in corso: un tocco discreto, attento alla reazione, che in qualche modo chiede e verifica cosa il protagonista voglia fare. Come la domanda esplorativa pone un quesito discreto su come si senta il cliente o cosa intenda dire con una certa frase, così il tocco esplorativo “chiede” in maniera tangibile e concreta, col corpo.

MOMENTI CHIAVE: Ci sono dei momenti chiave in cui è importante “cogliere l’attimo”: un’emozione, un gesto a cui agganciarsi per attivare un processo di cambiamento di stato. Attenzione a non perderli, perché passato l’attimo non ha più senso ritornarci. È necessario addestrarsi alla capacità di leggere i momenti.

GESTO CHIAVE: la lettura di un particolare gesto corporeo che il cliente compie involontariamente; un gesto inconscio significativo, al quale possiamo agganciarci per attivare un processo. Il gesto chiave si considera tale quando nasce da un movimento inconscio dal subcorticale: lavorandoci si attiva immediatamente una risposta fisiologica (aumento del battito cardiaco, sudorazione, etc.). Un rispecchiamento del gesto chiave può fare emergere una memoria cellulare.

Se invece il movimento non era inconscio, non parte nessuna attivazione fisiologica.

PAROLA CHIAVE: una parola significativa, che riassume in sintesi la questione del cliente, che la focalizza

ATTENZIONE ALLE DOMANDE: rendere in maniera “fisica” le domande: non “cosa ti ha deluso”, ma “quanto ti ha deluso? Fammi sentire quanto”. Così potrebbe attivarsi un’emozione e mettersi in moto il simpatico.

IDENTIFICAZIONE: qualcosa di non esplicitato dal cliente ma colto empaticamente dall’agente terapeutico, il quale dice una frase ponendosi in prima persona col nome del cliente.

Es.: “Io sono Pinco Pallino e “. La frase è sempre una frase positiva, senza negazioni, con rinforzi positivi per il sentire del protagonista.

È molto importante che sia vera, oggettivamente. Non falsa, perché trapeilerebbe e perderemmo la fiducia del nostro cliente. Non consolatoria, perché farebbe ristagnare il nostro cliente. Che abbia un senso: attinente a ciò che il protagonista ha espresso.

Una volta pronunciata, si porta molta attenzione alla reazione del cliente, che spesso nega o resta indifferente se la frase non lo rappresenta, ma che invece fa cenni di assenso se si sente identificato.

Se colgono nel segno, le identificazioni sono funzionali nel portare il cliente ad un approfondimento della propria consapevolezza.

RISPECCHIAMENTO: qualcosa di esplicitato dal cliente, che viene ripetuto dall’agente terapeutico esattamente nello stesso modo.

Può essere verbale o mimico gestuale; del respiro, di suoni, di versi, di parole. Serve per rinforzare un concetto o un sentire positivo.

Può essere individuale o collettivo e permette al cliente di cambiare il proprio punto di vista e rivedere dall'esterno un gesto o una parola chiave di cui non era consapevole.

RINFORZO: Il rinforzo deve per sua natura essere sempre positivo. Si tratta di sottolineare un passaggio significativo e positivo per il protagonista. Può essere verbale o corporeo: una frase, una parola, un gesto. È uno stimolo positivo da offrire al cliente per fargli assimilare in modo naturale una percezione positiva. È fondamentale il rinforzo del successo.

Molto importante è ancorare lo stato positivo raggiunto: l'incontro va chiuso con un rinforzo.

RIMBALZO: il counselor tende ad attivare e ad aumentare uno dei due sistemi, il simpatico o il parasimpatico, e ad ampliarne la curva: raggiunto l'acme, qualunque sia il sistema, simpatico o parasimpatico, avviene il fenomeno del "rimbalzo" che naturalmente porta a sprofondare o innalzarsi nel sistema per un range uguale e contrario.

SOTTOSISTEMI: i canali di comunicazione: i cinque sensi, la voce. I sottosistemi possono attivare le memorie cellulari: nel momento in cui i sottosistemi si attivano, possono arrivare le connessioni.

Più sottosistemi attiviamo durante un processo, più probabilità ci sono che il SIA venga ridotto.

Ma anche qui: non esiste uno schema da utilizzare allo stesso modo per tutti i clienti: ogni situazione è unica e particolare.

CRISTALLIZZAZIONE: quando il cliente si blocca in uno stato emotivo o energetico: la situazione è stagnante e per uscire dalla cristallizzazione bisogna riattivare la curva.

MOMENTO PRESENTE: momento unico, irripetibile, legato al concetto del "QUI" ed "ORA" e che, se colto dal counselor, può rendere più funzionale una sessione consiliare. È importante non stare nel passato e non stare nella mente, ma stare nel presente. Cogliendo una contingenza nel momento presente posso attivare un processo unico e irripetibile.

RITMO: rispetto dei tempi del protagonista. Entrare in ascolto, riconoscere il ritmo e i tempi dell'altro, sintonizzarsi e procedere cogliendo la contingenza e seguendo il ritmo, che può cambiare anche più volte all'interno della stessa sessione.

GRADUALITA': è il rispetto dei tempi dell'altro nella relazione consiliare.

ORIENTARSI AL FUTURO: Quando c'è una situazione del passato che rallenta il protagonista e al quale il protagonista è attaccato o non riesce a lasciarla andare, può essere utile spostare il focus verso il futuro, verso ciò che il protagonista è ancora in potere di fare. Il passato non si può cambiare, ma il futuro dipende da noi. È importante portare il cliente ad avere obiettivi chiari e concreti, ad avere una motivazione.

RIMANDO: serve a far vedere al cliente qualcosa che è accaduto, ma di cui egli non è consapevole. È una frase del counselor, proposta in una chiave semplice e chiara, che magari parte da una sua parola o frase chiave, che porta l'attenzione del cliente su una situazione particolare per aumentarne la sua consapevolezza.

ANALISI PROPOSIZIONALE: attenzione a quello che il cliente esplicita verbalmente, facendoglielo vedere da un altro punto di vista.

CHIARIFICAZIONE: quello che l'agente terapeutico esplicita al cliente dopo la chiusura di un lavoro per chiarire ciò che è successo.

AMPLIFICAZIONE: aumento dell'intensità di un movimento, un gesto, una parola o un suono. Porta ad innalzare la curva energetica attraverso il coinvolgimento di vari sottosistemi (voce – respiro - movimenti corporei).

SINTONIZZAZIONE: consiste nell'entrare profondamente in sintonia con l'altro su tutti i livelli, corporeo e verbale, per favorire l'empatia nella relazione. Comporta l'attivazione del S.N.I. (sistema nervoso involontario): è un livello più profondo e inconscio.

SINCRONIZZAZIONE: consiste nel seguire volontariamente lo stesso ritmo corporeo del cliente. Comporta l'attivazione del S.N.V. (sistema nervoso volontario). È a un livello conscio.

EMPATIA: entrare in contatto con l'altro in maniera graduale, decentrandosi. Essere con l'altro, sentirlo, attivare i propri neuroni specchio per capire come sta l'altro e dove sta, senza però immedesimarsi al punto di perdere il proprio distacco.

“io guardo te con i tuoi occhi, tu guardi me con i miei occhi”. Può essere emozionale o cognitiva.

Il counselor non deve “entrare” nella storia del cliente, ma restare centrato sul cliente; presente ma non coinvolto; distaccato, ma non distante.

SPOSTAMENTO DEL FOCUS: spostare l'attenzione del cliente verso un atteggiamento più produttivo.

Portare l'attenzione del protagonista su qualcosa di costruttivo, su quello che può fare, che lo rende attivo e partecipe, nel presente e nel futuro, lasciando andare il passato senza cristallizzarsi.

CHIUSURA: celebrare la chiusura della sessione con una frase che rinforzi il processo, tipo “Ne valeva la pena?”
Ancorare lo stato positivo del cliente, il percorso che ha fatto, i risultati ottenuti.

METACOMUNICAZIONE: In psicologia, messaggio che istituisce un differente livello di comunicazione mirando a porre in un diverso contesto un precedente messaggio, così da sottolinearne una diversa intelligibilità o, anche, il livello comunicativo di tipo non verbale che viene istituito per rafforzare o per negare il contenuto della comunicazione verbale (per es., gli ammiccamenti, i gesti, e in genere ogni altro elemento che interagisce con la comunicazione verbale). È un concetto introdotto dagli psicologi della scuola di Palo Alto per rendere conto della complessità della comunicazione, della sua dinamica, delle sue disfunzioni e patologie.

CONCLUSIONI

La metacorporea è un processo raffinato, fatto di relazioni subcorticali, di gesti non evidenti, di contenuti chiave.

Definizione sintetica

Metacorporea

Costi

6.400,00 IVA esente

Presentazione del corso

Titolo del corso

Corso di Counseling Metacorporeo Relazionale

Obiettivi

Formare professionisti in grado di conoscere il proprio campo d'azione;

Stimolare i discenti a trovare il proprio Talento, per poter iniziare a lavorare in un ambito di eccellenza; Creare una rete tra studenti e professionisti che sia stimolo per la futura collaborazione;

Dare una visione specifica e accurata del ruolo del Counselor e dell'applicazione del Counseling;

Fornire gli strumenti per poter condurre incontri in chiave Metacorporea® (che si può approfondire con i corsi di aggiornamento successivi);

Iniziare a conoscere anche altri approcci (con la presenza di docenti collaboratori) relativi al Counseling, per creare un metodo sempre più integrato ed arricchito;

Permettere agli studenti di sperimentarsi direttamente in formazione con role-playing, simulate,... in modo da potersi mettere in gioco in un contenitore protetto.

Metodologia d'insegnamento

In aula, teoria e pratica ad impostazione esperienziale con la sperimentazione diretta del partecipante nell'applicazione delle tecniche insegnate e diretta supervisione da parte del docente anche tramite l'ausilio di materiale audio video

Percorso personale

Il percorso personale prevede incontri individuali con il direttore della scuola, dott. Carenzi, che incontra gli studenti individualmente presso il proprio studio sito in Milano fuori dal contesto formativo. Lo studente può in alcuni casi chiedere la possibilità di scegliere un proprio psicoterapeuta, trainer counselor o supervisor counselor al direttore, che si riserva di valutare ogni singola situazione, soprattutto in funzione della formazione del professionista (che deve essere ad approccio psicocorporeo).

Struttura del corso

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 678

Organizzazione didattica

Criteri di ammissione

a) laurea triennale *oppure*

b) Diploma di scuola media superiore quinquennale 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.

Modalità di ammissione

a) Massimo allievi iscrivibili: 10 per annualità.

b) Per essere ammessi al corso è necessario: domanda di ammissione, colloquio con il responsabile didattico.

Esami

Un esame finale definito "tesi" al termine del tirocinio, che diventa anche un momento di verifica delle competenze di ogni studente che ancora frequenta il corso.

La commissione esaminatrice è composta dal responsabile didattico e dai docenti.

Assenze

È possibile effettuare un massimo di ore di assenza pari al 20% del totale delle ore del corso, limitatamente ai moduli teorico-pratici. Le assenze sono sempre recuperabili, frequentando weekend integrativi o attraverso l'invio di dispense online.

Materiale didattico

Bibliografia. Slide e lezioni teoriche preparate dai singoli docenti, in accordo con il direttore del corso; Griglie di valutazione delle sessioni e materiale utile alla verifica degli incontri. Materiale per stendere progetti.

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*, 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 per i casi previsti da dall'art. 9, comma b), punto 4) del Regolamento R01.

Programma del corso

Formazione teorico-pratica

Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Irene Benini
Fondamenti del counseling	28	Irene Benini
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Francesca Pantò
Psicologie	28	Francesca Pantò
Altre scienze umane	28	Daniela Silvestro
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Gian Marco Carenzi
Etica e deontologia	16	Irene Benini
Promozione della professione	8	Alessandro Manfrè
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	160	\

Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Principi di Metacorporea	64	Gian Marco Carenzi
Psicologia pre e perinatale	16	Gian Marco Carenzi
Tecniche attive	64	Gian Marco Carenzi
Psicologia transpersonale	32	Gian Marco Carenzi
Tecniche psicofisiche di respirazione nella visione Metacorporea	16	Alessandro Manfrè
Seminari residenziali	54	G.M. Carenzi, Alessandro Manfrè, Daniele Cogo
Subtotale insegnamenti complementari	246	\

Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale della formazione teorico-pratica	406	\
---	-----	---

Formazione esperienziale

Percorso personale (scegliere una sola opzione)

TIPOLOGIA	ORE	TRAINER
Formazione personale individuale	50	Gian Marco Carezzi
Subtotale percorso personale	50	\

Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE
Supervisione didattica	72	Gian Marco Carezzi
Subtotale supervisione didattica	72	\

Tirocinio

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Associazione Culturale progetti nelle scuole per bambini ed adolescenti	120	Associazione ProgettoQualeGioco	Marilena Adamo
Associazione Culturale che si occupa di anziani, Alzheimer e supporto ai caregiver	120	Associazione Seneca Onlus	Simone Migliorati
Centro diurno per senzatetto	120	Cena dell'Amicizia	dr. Andrea Gazziero
Asilo nido e scuola materna	30	Child care srl- La Locomotiva di Momo	Giuliana d'Alessandro
Subtotale tirocinio	150	\	\

Totale formazione esperienziale nei tre anni

Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio	272	\
---	-----	---

Totale formazione nei tre anni

Somma di tutte le attività	678	\
----------------------------	-----	---

Bibliografia del corso

PRIMO ANNO

Testi obbligatori su cui fare le relazioni

Carenzi G.M, Il Respiro che guarisce, Tecniche Nuove

Liss, J, L'ascolto profondo, Ed La Meridiana, Molfetta

May R.,L'arte del Counseling, Casa Astrolabio, Roma1991

Testi fortemente consigliati su cui non va fatta la relazione

Rogers,La terapia centrata sul cliente, Martinelli

Liss, J., La comunicazione ecologica, Ed.La Meridiana, Molfetta, 1992

Hough M., Abilità di Counseling, Erikson

SECONDO ANNO

Testi obbligatori su cui fare le relazioni

Boadella D., Liss J., La psicoterapia del corpo, Astrolabio, Roma, 1986. Boadella D., Biosintesi, Astrolabio, Roma, 1987

Watlavic - Beavin - Iakson, Pragmatica della comunicazione umana, Astrolabio

Testi fortemente consigliati su cui non va fatta la relazione

Liss, J., Insieme per vincere l'infelicità, Franco Angeli, Milano 1996

De Luca, La terapia della rinascita, Xenia

Mandel, Nascita e Personalità, Armenia

Lowen A., Il linguaggio del corpo, Feltrinelli, Milano, 1978.

TERZO ANNO

Testi obbligatori su cui fare le relazioni

Marchino L. e Mizrahil , Il corpo non mente, Saggi Frasinelli Trento 2004

Stern D, Il momento presente, R cortina Editore

Stern D, Le forme vitali, R Cortina Editore

Testi fortemente consigliati su cui non va fatta la relazione

Grof, La tempestosa ricerca di se stessi,Red

May, Il richiamo del mito, Rizzoli

Maslow,Verso una psicologia dell'essere, Astrolabio

Wilber, La dimensione transpersonale in psicologia, Astrolabio

Lowen, La spiritualità del corpo, Astrolabio

Altri testi consigliati

Psicologia generale

Bottone, Manuale di Psicologia generale, Simone

Inconscio collettivo

Elide, Miti,sogni,misteri,Rusconi

Chevalieer, Dizionario dei simboli, Bur

Toni Wolf, Introduzione alla psicologia di Jung

Fondamenti e Nozioni di Psicopatologia

Lalli, Psicopatologia, Liguori

Tecniche e teorie della comunicazione

R. R. Kopp, La metafora nel colloquio clinico,Erikson

Fondamenti di counseling

Cian, La relazione di aiuto, Elle ci elle AAVV, L'ascolto che guarisce, Cittadella Plutarco, L'arte di ascoltare, Mondatori

Goleman ,Le emozioni che fanno guarire, Mondatori

Karkauff, L'arte di aiutare, Erickson,Trento,1987

Approccio transpersonale

Wilber, Oltre i confini, Cittadella

Tart, Psicologia transpersonale, Crisalide

Wilber, La dimensione transpersonale in psicologia, Cittadella

De Luca, La psicologia transpersonale,Xenia

Grof, Emergenza spirituale,Red Grof,Oltre il cervello,Red Grof,Psicologia del futuro, Red .. Frankl,Dio nell'inconscio,Morcelliana

Willber, Le trasformazioni della coscienza, Astrolabio Wilber, Lo spettro della coscienza, Crisalide –Saturnia Muller,Cammino verso la totalità,La Cittadella Psicologia pre e perinatale

Mandel, Nascita e Personalità, Armenia Herbinet e c.,L'alba dei sensi,Cantagalli Nilsson, La vita prima di nascere, Paoline

Soldera, Le emozioni della vita prenatale,Macroedizioni Chamberlain, I bambini ricordano la nascita,Bonomi Brazelton,Il primo legame, Frassinelli

Janus, Come nasce l'anima,Mediterranee

Leboyer, Per una nascita non violenta

Tecniche corporee

Downing G. , Il corpo e la parola, Astrolabio, Roma, 1995

Butto N., Il settimo senso, Mediterranee, Roma.

Boadella D., L'atmosfera e l'organismo, Andromeda, 1996. Boadella D., Freud, precursore dell'orgonomia, Andromeda, 1998.

Brown M., Il Contatto terapeutico. Introduzione alla Psicoterapia Organismica, Melusina, Roma, Lowen A., Amore e orgasmo, Feltrinelli, Milano, 1977.

Lowen A., La depressione e il corpo, Astrolabio, 1980.

Lowen A., Il tradimento del corpo, Mediterranee, Roma, 1982. Mindell A., Il corpo che sogna, Red, Como.

Mindell A., I messaggi del corpo che sogna, Red, Como. Pancheri P., Stress emozioni malattia, Mondadori, Milano, 1980.

Pancheri P. - Biondi M., Stress, emozioni e cancro, Il Pensiero Scientifico, Roma, 1987. Reich W., La funzione dell'orgasmo, SugarCo, Milano, 1977.

Reich W., La scoperta dell'orgone: volume n. I - La funzione dell'orgasmo volume n. II Schilder P., Immagine di sé e schema corporeo, FrancoAngeli, Milano, 1978. Marchino L.- Mizrahi , La forza e la grazia, Bollati Boringhieri

Psicologia dei gruppi

Rogers, Gruppi d'incontro, Astrolabio

Schult, I gruppi di incontro, Celve

Programmi sintetici

Storia del counseling

Finalità e obiettivi

Comprendere le basi storiche e concettuali del Counseling; Approfondire la conoscenza metodologica della professione;

Restare aggiornati sulle nuove legiferazioni in ambito di Counseling e professioni affini (legge 4 del 2013);

Stimolare il “radicamento” del discente attraverso la collocazione temporale;

Affinare le modalità di presentazione della propria professionalità.

Programma (contenuti)

Frank Parsons e il primo utilizzo del termine Counseling; Counselor come orientatore scolastico;

Carl Rogers e Rollo May; Psicologia Umanistica;

La terapia centrata sul cliente;

Le caratteristiche fondanti del Counseling;

Il Counseling in Europa (dagli anni '50 ad oggi);

Legge numero 4 del 2013, cosa significa, cosa chiede? Le Associazioni di Categoria;

Lo stato dell'arte in Italia; AssoCounseling: chi è, cosa fa?

Metodologia:

Lezione frontale; Lavoro a coppie; Work group; Ricerca-azione.

Strumenti didattici:

Slide;

Testo “La Terapia Centrata sul Cliente”; Testo “L'Arte del Counseling”;

Cartelloni e pennarelli;

Sito internet AssoCounseling.

Fondamenti del Counseling

Finalità

Permettere al discente di apprendere i punti cardine dell'essere Counselor; Approfondire la professionalità intrinseca del Counselor;

Offrire allo studente un “contenitore” nel quale porre la propria professionalità; Stimolare consapevolezza dialogica nella propria presentazione professionale; Mettere dei paletti e dei confini sulla propria professionalità;

Fornire delle solide basi sulle quali costruire la propria professionalità e la propria specificità.

Programma e obiettivi

I principi operativi del Counselor; Counseling: metodologie di intervento; Abilità di base del Counselor:

- o Ascolto attivo;
- o Accoglienza;
- o Non giudizio;

- o Valorizzazione delle risorse;
- o Empatia.

Metodologia

Lezione frontale;

Group playing: per permettere di sperimentare direttamente le abilità generali del Counseling; Condivisioni;

Lavori a coppie e in piccolo gruppo; Simulazioni supervisionate;

Co-Counseling.

Strumenti didattici:

Slide;

Stralci di testi da leggere con lo sguardo da Counselor; Cartelloni e pennarelli;

Bende per lavorare ad occhi chiusi;

Strumenti vari per il lavoro sulle abilità del Counseling.

Comunicazione, scelte e cambiamento

Finalità

Lavorare con il discente sulle proprie capacità comunicative;

Permettere allo studente di lavorare in piccolo gruppo sull'analisi delle proprie dinamiche comunicative; Conoscere la "Pragmatica della comunicazione";

Comprendere come semantica e proposizionale sono fondamentali nella relazione;

Conoscere tecniche e strumenti per accompagnare il cliente nella visione completa della sua voglia di cambiamento;

Apprendere modalità relazionali che permettano di accompagnare il cliente a maturare delle scelte che siano funzionali al percorso che si è stabilito.

Programma e obiettivi

La Pragmatica della Comunicazione;

Semantica, Prossemica e comunicazione non verbale e paraverbale; Sistemi comunicativi prevalenti;

Il corpo come "modalità comunicativa"; Blocchi corporei/blocchi relazionali; Definizione degli obiettivi;

Analisi ABC e definizione del percorso; I sistemi rappresentazionali.

Metodologia

Lezione frontale;

Group playing: per permettere di sperimentare direttamente le abilità generali del Counseling; Condivisioni;

Lavori a coppie e in piccolo gruppo; Simulazioni supervisionate;

Co-Counseling.

Strumenti didattici:

Slide;

Cartelloni e pennarelli;

Spezzoni di filmati appositamente preparati per lavorare sulle modalità comunicative.

Psicologie

Approfondire le basi della conoscenza della psicologia umana; Conoscere ed approfondire la storia della scienza dell'anima; Conoscere l'evoluzione di una disciplina recente;

Stimolare il discente nella conoscenza dei campi in comune e dei campi di differenziazione del Counseling rispetto alla Psicologia;

Permettere al discente di sviluppare capacità di lettura critica e analisi di competenze teoriche con una fortissima base scientifica.

Programma e obiettivi

Psicologia, scienza dell'anima; La Psicologia dinamica:

- o Freud e la psicoanalisi;
- o Jung e la psicologia analitica;
- o Adler e la psicologia individuale comparata; Psicologia sociale;

Comportamentismo; Cognitivismo;

Scuola Psicocorporea

- o W. Reich;
- o A. Lowen;

Metodologia

Lezione frontale; Visione di interviste; Letture;

Ricerca-Azione.

Strumenti didattici:

Slide;

Filmati, interviste e testi dei capostipiti della psicologia; Cartelloni per la ricerca-azione.

Altre scienze umane

Stimolare nel discente la conoscenza delle quattro scienze umane che possono diventare una risorsa per il

Counselor: filosofia, sociologia, antropologia e pedagogia; Conoscere la storia in sintesi di ciascuna delle discipline indicate; Saper trovare la trasversalità del Counseling in tutte queste discipline;

Saper effettuare collegamenti concettuali tra il Counseling e le discipline indicate;

Rafforzare la conoscenza che il Counseling diventa un percorso preventivo nei confronti del disagio.

Programma e obiettivi

Cenni storici:

- o Filosofia;
- o Sociologia;
- o Antropologia;
- o Pedagogia.

Pensiero fondante delle quattro scienze;

La Persona con dei valori vista nell'ottica delle quattro discipline;

Comparazione tra quanto evinto dal lavoro precedente con lo sguardo da Counselor professionista.

Metodologia

Lezione frontale;

Condivisioni in piccolo gruppo e in plenaria; Brainstorming;

Collocazione finale di quanto esperito sull'argomento trasversale; Lettura di stralci da testi specifici.

Strumenti didattici:

Slide;

Cartelloni e pennarelli; Testi specifici;

Setting "da ricerca".

La professione della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia

Conoscere e comprendere la differenza tra le diverse professioni nella relazione di aiuto; Comprendere il campo di azione di ciascun professionista;

Stimolare nel discente la volontà di creare una rete professionale interdisciplinare, che permetta di offrire un servizio completo e arricchente a sé e al cliente;

Conoscere quali elementi prendere in considerazione se si è in dubbio rispetto ad una possibile patologia psicologica o psichiatrica di un proprio cliente;

Affinare la conoscenza del proprio ambito e range d'azione.

Programma e obiettivi

Professionalità nelle relazioni d'aiuto:

- o Coach;
- o Counselor;
- o Psicologo;
- o Psicoterapeuta;
- o Psichiatra;
- o Altre professionalità. Iter formativo;

Competenze di ciascuna professionalità; A chi rivolgersi e quando?

Cenni di psicopatologia e psichiatria.

Metodologia

Lezione frontale; Condivisioni.

Strumenti didattici:

Slide;

Manuale Diagnostico e Statistico dei Disordini Mentali.

Etica e deontologia

Conoscere l'etimologia dei termini "etica" e "deontologia"; Sviluppare un atteggiamento etico nei confronti dei propri clienti;

Sviluppare un atteggiamento etico nei confronti dei colleghi o della rete interprofessionale;

Apprendere dell'esistenza di un codice deontologico per i Counselor, che è diverso a seconda delle diverse associazioni di categoria che lo hanno redatto;

Evincere i punti in comune tra i vari codici deontologici;

Conoscere i primi passi da compiere per muoversi nella professione.

Programma e obiettivi

Etica: etimologia; Deontologia: etimologia;

Cosa significa mettere in atto un comportamento etico? Un Counselor deve essere anche una persona etica?

Codice deontologico: differenze e punti in comune; Consenso informato;

Privacy;

Il lavoro con i minori: assolvimenti giuridici;

Come operare professionalmente: questioni fiscali, legali e burocratiche; La Legge n. 4 del 2013.

Metodologia

Lezione frontale; Condivisioni; Dialogo condiviso; Simulate;

Role play; Ricerca.

Strumenti didattici:

Slide;

Codici deontologici di 4 associazioni di categoria da mettere a confronto; Bozza di consenso informato;

Bozza di documenti per il lavoro con i minori.

Promozione della Professione

Conoscere le modalità comunicative efficaci per presentarsi sul mercato;

Stimolare nello studente la voglia di cimentarsi professionalmente in ciò che sta imparando; Conoscere AssoCounseling e i pro di essere in una "famiglia professionale";

Stimolare la volontà di creare reti interprofessionali; Conoscere i propri diritti come professionisti;

Trovare una modalità di presentazione del sé professionale vincente, efficace e corretta da un punto di vista legale.

Programma e obiettivi

Come proporsi ai clienti;

Come proporsi come collaboratore a colleghi e/o altri professionisti; AssoCounseling: perché?

Perché aderire ad una rete professionale come AssoCounseling? Utilizzo del marchio;

Come mi posso definire?

Come preparare e condurre momenti di presentazione della propria professionalità; Mondo social: pagina facebook, linkedIn, sito web e...biglietti da visita.

Metodologia

Lezione frontale; Condivisioni; Dialogo condiviso; Simulate;

Role play;

Tecniche di Programmazione neuroLinguistica.

Strumenti didattici:

Slide;

Sito AssoCounseling; Biglietti da visita;

Siti LinkedIn, pagina face book, Twitter.

Principi di metacorporea

Il counseling metacorporeo: un modello per il mantenimento della salute

L'approccio metacorporeo

La restituzione e i feedback in chiave metacorporea®

Le neuroscienze, la regolazione delle emozioni e i neuroni specchio

Fisiologia delle emozioni e curva simpatico parasimpatico

Zone relazionali: empatia cognitiva, affettiva, corporea

Dalla parola chiave al gesto chiave Rispecchiamento corporeo e rispecchiamento verbale

Identificazione

Il lavoro sulla curva energetica:

amplificazione, deamplificazione, totalizzazione.

Il fenomeno bottom up e bottom down

Catarsi, Rimbalzo, integrazione.

Psicologia pre e perinatale

La mappa corporea delle emozioni e le memorie cellulari

Da Otto Rank a Leonard Orr: il trauma di nascita

Concepimento, vita uterina e influenza sul nascituro.

Nascita e personalità

Tecniche attive

Psicodramma, costellazioni familiari e teatro dell'anima.

Meditazioni guidate e tecniche immaginative

Psicologia transpersonale

La visione transpersonale

Pensiero critico e creativo

Storia e principi della psicologia transpersonale Assaggioli, Grof, Wilber

Olo Somatic Psychology un approccio ampliato

Archetipi e simbolismi

Emergenza spirituale

Fuori dal Castello: il viaggio dell'eroe

Gli stati di coscienza non ordinari

Manifestazioni transpersonali spontanee e auto regolatorie

Dalla intuizione al messaggio dell'anima.

Meditazione, mantra, preghiera.

Esperienze mistiche impulso naturale.

Trascendere l'io per trovare il Se

L'esperienza interiore per l'uomo senza frontiere

Le nuove dimensioni dell'essere

Saggezza, amore, umiltà, compassione e consapevolezza per andare oltre la morte

Le Tecniche psico fisiche di respirazione nella visione metacorporea

Respirazione metacorporea L'energia del respiro

Aspetti simbolici, fisiologici e transpersonali del respiro

Caratteristiche della respirazione circolare e schemi respiratori ricorrenti

Liberazione dell'energia, curva energetica, forza vitale 16 Alessandro Manfrè

Tecniche attive Psicodramma, costellazioni familiari e teatro dell'anima.

Meditazioni guidate e tecniche immaginative

Video micro analisi

Pratiche psico-corporee e psico-spirituali di nuova concezione ispirate

allo sciamanesimo e alla filosofia perenne.

Seminari residenziali

Tecniche attive, strumenti metacorporei® e sessioni di respirazione metacorporea® in acqua calda