

Presentazione della struttura

Denominazione dell'ente che eroga il corso

Associazione Olos. Via Marsala, 28 - 40126 Bologna (BO) C.F.:93055600386

Tel. 051 4854504 - 3475540806

Sito web: www.associazioneolos.com

E-mail: info@associazioneolos.com

Sedi didattiche:

Regione Emilia Romagna – Bologna

Regione Veneto - Limena (PD)

Rappresentante legale

Annamaria Napoletano

Responsabile didattico

Annamaria Napoletano

Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Fabio Cellini

Corpo docente

Annamaria Napoletano

Psicologa, iscritta all'albo degli Psicologi della Regione Lazio; Counselor Trainer e Supervisor iscritta ad AssoCounseling (A0570-2011); Formatrice; Violoncellista e Compositrice.

Fondatrice e Presidente dell'Associazione Olos, ne dirige l'Istituto di Dinamica Integrata PsicoCorporea, attraverso il quale collabora in sinergia con i maggiori Centri di Psicologia Psicosomatica d'Italia.

Formatasi in Psicoterapia Corporea ed Immaginativa, ha approfondito lo studio della Psicoterapia Autogena e della Psicologia Somatica specializzandosi presso l'IPSO di Roma e di Milano in Bioenergetica, con Malcolm Brown e Katerine Ennis in Psicoterapia Organismica, con George Downing nell'ambito della Bodytherapy e della Video Intervention Therapy - VIT (Videointervento), con Victor Garcia in Analisi Corporea della Relazione.

Dal 1994, in veste di formatrice e di Docente, tiene corsi che spaziano dalla Psicologia psicocorporea alla Psicologia applicata alla salute, allo sviluppo personale, alle aziende, allo sport, alla Musicoterapia. Dal 2002 svolge attività di docenza nei corsi di formazione professionale in "Counseling Psicocorporeo e Relazionale" organizzati dall'Associazione Olos.

Svolge attività di Psicologa e di Counselor presso il proprio studio a Bologna e Padova.

Edoardo Cognonato

Counselor Rogersiano, Trainer, Formatore, Consulente Aziendale, Ricercatore nell'ambito di marketing relazionale, processi motivazionali e team building.

Laureato in Scienze Politiche ad indirizzo economico, si è specializzato in psicologia relazionale e Counseling Rogersiano. Ha conseguito il diploma di specializzazione in Promozione della salute presso l'Università di Siena. Ricercatore e trainer in psicologia relazionale, collabora con la Facoltà di Psicologia Generale dell'Università di Padova. Collaboratore della rivista Il Nuovo Club, ex atleta di nuoto e triathlon, attuale responsabile della formazione docenti dell'European Aquatic Association di cui è anche co-fondatore, consulente associato per la società di marketing e servizi per il turismo e l'ospitalità Teamwork. È titolare della società di consulenza in marketing relazionale Profile Empowerment, specializzata in processi di fidelizzazione, leadership e team building.

È Consigliere dell'Associazione Olos, con la quale collabora alle attività proposte.

Marcello Monsellato

Psicologo, Psicoterapeuta, Medico Ortopedico, Omeopata. Laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Ferrara, si è specializzato in Ortopedia e Traumatologia presso l'Università di Bari. Psicologo e Psicoterapeuta, ha operato per circa 20 anni nel Centro dell'Istituto di Dinamica Comportamentale a Ferrara, di cui è stato Vicedirettore nonché responsabile della sezione medica. La sua attività professionale nel corso degli anni si è ampliata grazie allo studio delle Medicine Bioterapiche, Agopunturali e Psicoterapeutiche; da circa 25 anni si occupa di Omotossicologia, Omeopatia, Agopuntura e Terapie integrate. In questo settore della medicina è stato spesso docente e direttore di diversi corsi di formazione. Ha partecipato a lavori sperimentali scientifici, sia presso istituti ed associazioni privati, sia presso istituti universitari. In questi campi ha spesso collaborato con riviste specializzate. Grazie al lavoro di ricerca personale e professionale, individuale e di gruppo, ha elaborato un nuovo approccio diagnostico e terapeutico, la Medicina Omeosinergica, i cui corsi hanno ottenuto larghissimo consenso.

È Consigliere dell'Associazione Olos, con la quale collabora alle attività proposte.

Silvia Cordara

Psicologa ad orientamento psicocorporeo. Vive nella provincia di Milano dove opera in ambito privato da circa 20 anni. Ultimato il periodo di formazione la sua esperienza si è sviluppata in un primo tempo prevalentemente nell'ambito della formazione aziendale con progetti mirati, volti alla crescita personale, alla costruzione e riorganizzazione di team di lavoro, alla definizione e raggiungimento di obiettivi ed allo sviluppo della leadership. Le aziende con cui ha lavorato occupano posizioni di rilievo sul territorio nazionale: Tecnocasa, RCS Corriere della Sera, Galbani, Zucchi, Bassetti, Elisabeth Arden, Banca Popolare di Sondrio.

In seguito si è completamente dedicata alla libera professione che continua a svolgere presso uno studio privato con sedute individuali e di coppia utilizzando un approccio multimodale che integra elementi psicodinamici, psicocorporei, cognitivo-comportamentali e occasionalmente di videointervento.

Accanto alla formazione psicocorporea ha approfondito i temi della Psicoanalisi Relazionale e negli ultimi dieci anni ha seguito annualmente i seminari di G. Downing.

È Consigliere dell'Associazione Olos, con la quale collabora alle attività proposte.

Victor Garcia

Psicomotricista relazionale, è stato Presidente della AIPR (Associazione Italiana Psicomotricità Relazionale).
Analista Corporeo della Relazione, si è formato alla Scuola di André Lapierre.
Componente del Comitato Scientifico della SIAC (Società Internazionale di Analisi Corporea).
Psicosomatoterapeuta, da diversi anni è invitato come relatore al Convegno Internazionale di Somatoterapia dell'America Latina.
Ideatore del percorso di crescita personale "Apertura del Cuore".
Dal 1990 si occupa principalmente di Psicomotricità per adulti e bambini e di "Analisi Corporea della relazione".
Tiene corsi di formazione, stage e seminari esperienziali in Italia, Spagna, Argentina e Brasile.
È Consigliere dell'Associazione Olos, con la quale collabora alle attività proposte.

Davide Barollo

Formatore e consulente in Marketing e Web-Marketing. Laurea in Economia e Commercio Vecchio ordinamento presso l'università Cà Foscari, specializzazione Marketing. Master in Digital marketing manager presso il Sole 24 ore ed in Marketing presso Forema Unindustria. Corsi di Web Marketing per imprenditori e tecniche di vendita. Responsabile Marketing e commerciale presso Ascom Servizi Padova Spa dal 03/2003. Consulente web e strategie di marketing per piccole medie imprese. Consulente come Social Media Strategy. Relatore per la CCIAA per i giovani imprenditori. Segretario di 4 categorie economiche. Consulente per start up. Ideatore del progetto "S.O.L.E in Palestra", vincitore del premio nazionale Confcommercio come Progetto innovativo. Precedentemente impiegato in ambito marketing presso Mac 2 e Pepper Industries dal 2002 al 03/2003. Membro della Commissione delle categorie economiche del comune di Albignasego. Gestisce il sito www.musicstorm.it e la relativa pagina facebook per la promozione dei musicisti emergenti.

Presentazione

Olos è una Associazione scientifico culturale nata nel 2000 che si occupa dell'essere umano. Si occupa della persona nella sua evoluzione per l'intero ciclo della sua vita, e propone attività che riguardano la sfera personale e la sfera professionale, nell'ambito della salute, del benessere e della crescita.

È formata da un gruppo di persone, un gruppo di professionisti qualificati ed affermati nel proprio campo, che è unito da un interesse e da una passione comune: quello di credere nella relazione, di credere nella comunicazione, e ritenere che crescere insieme sia un valore, soprattutto un'esperienza sociale, basilare per l'evoluzione e per la salute.

In quest'ottica Olos fa ricerca e formazione. Quindi, propone e realizza attività che riguardano l'individuo: si occupa del singolo, dei genitori, della famiglia, dei gruppi, delle comunità attraverso corsi, seminari, master, coaching, counseling, mentoring, tutoring, empowerment e self empowerment, self development.

Le attività sono suddivise in tre aree:

1) Attività associative:

Conferenze; convegni; giornate associative tematiche, giornate dedicate alla divulgazione del Counseling, giornate open-day, serate tematiche; sportelli di Counseling; attività aggregative varie; contatti con tutti quegli Istituti o Centri interessati ai problemi della salute psicofisica, sia in Italia che all'estero, presso i quali

l'educazione al benessere e la psicologia integrata psicocorporea possano costituire un approfondimento o uno sviluppo dei metodi finora applicati.

2) Attività di crescita personale:

Seminari residenziali tematici; laboratori psicocorporei "bioenergetica e training mentale" a cadenza settimanale; attività di Counseling di gruppo; Seminario Vacanza; colloqui individuali e colloqui di coppia, Counseling on line (in corso di attivazione).

3) Attività di formazione professionale:

Corso di formazione triennale di Counseling Psicocorporeo e Relazionale; corsi di aggiornamento per Counselor; corsi di formazione sul metodo del Videointervento (VIT); corsi di formazione ad indirizzo Psicocorporeo e ad indirizzo Musicoterapico per insegnanti, educatori professionali, operatori sanitari, operatori sociali, sportivi, musicisti ed ogni altra categoria interessata al miglioramento dei processi comunicativi e relazionali; trainings di formazione in Psicologia e Psicoterapia, condotti da docenti e professionisti accreditati.

Le attività di formazione sono destinate ad ambiti professionali specifici, come l'ambito sanitario, l'ambito psicopedagogico, l'ambito del benessere. Sono realizzate mediante la scuola di Counseling interna all'Associazione che da 19 anni propone corsi triennali di formazione professionale, il cui approccio sviluppa la visione dell'Associazione Olos, che è Psico-Corporeo Relazionale.

La scuola intende promuovere processi di auto-formazione e di auto-facilitazione, attraverso una significativa esperienza personale; ciò mediante l'individuazione di un insieme di tecniche mirate a favorire i processi psicologici, emozionali e relazionali dell'individuo.

La scuola abbraccia una prospettiva olistica e pone la sua attenzione sulla "entità tridimensionale" della persona: *Corpo – Mente – Relazione*.

Elemento fondante delle modalità di apprendimento del corso triennale di Counseling Psicocorporeo Relazionale è la creazione di una comunità che si arricchisce di contenuti umani, basata sul rispetto reciproco, sul non giudizio, sulla condivisione dei vissuti, sull'autenticità, sullo sviluppo della capacità empatica e sulla maggiore consapevolezza di sé in senso psicofisico.

Il percorso formativo al counseling costituisce, quindi, una modalità di relazione di aiuto di tipo psico-educativo. In questo orizzonte la cura di se stessi, e per conseguenza la cura dell'altro e la relazione con l'altro, si configura come un processo dinamico e aperto.

L'Associazione Olos possiede i requisiti richiesti come da art. 15 del Regolamento R01.

Orientamento teorico

Le nostre radici

Il counseling - in quanto professione capace di operare in ambito di relazione di aiuto - nasce negli anni '50, dall'esigenza corale di una buona parte del mondo psicologico e socio-sanitario occidentale di rivisitare ed ampliare il concetto di salute, della persona e della società.

In questo periodo c'è un movimento culturale straordinario. Nell'ambito della psicologia ci sono due nuovi filoni che emergono prepotentemente: la psicologia somatica e la psicologia umanistica

La psicologia somatica "scopre" che il corpo ha un suo proprio linguaggio, e diverso da quello della mente; si organizza e comunica sempre in relazione alla salute; ha un istinto organismico vitale di autoregolarsi per

“essere in salute “; sa cercare il piacere e il nutrimento e ha una capacità intrinseca e sopravvivenziale di adattamento.

La psicologia umanistica comincia a vedere anche l'altra parte della medaglia dell'essere umano: non solo i limiti, i conflitti, le fragilità, le malattie, ma anche le sue risorse e come queste siano legate alla salute. Questo nuovo punto di vista si basa sulla fiducia che l'essere umano possa svilupparsi verso il meglio e attuare pienamente le sue potenzialità.

La condizione umana viene studiata e considerata non solo nella sua fragilità ma, anche perché capace di forza, di una “*tendenza attualizzante*” che le consente anche di andare verso il benessere, l'evoluzione e la realizzazione.

È la concezione integrata della persona, come unità bio-psico-sociale, una rivoluzione del paradigma scientifico nel campo della moderna psicologia.

L'approccio psicocorporeo relazionale fonda le proprie radici epistemologiche nella Psicologia umanistica con Carl Rogers, Rollo May, Abraham Maslow e nella Psicologia somatica con Wilhelm Reich e Alexander Lowen e la scoperta dell'identità funzionale psiche-corpo che si aggiunge al contributo di Kurt Goldstein, nella Psicologia Cognitiva con Aaron Beck e Albert Ellis, nonché nelle più recenti acquisizioni delle Neuroscienze con la scoperta dei neuroni specchio e della PsicoNeuroEndocrinolImmunologia. Si avvale culturalmente di una visione umanistica trasversale, di cui sicuramente le sue radici sono, oltre naturalmente alla psicologia, la filosofia, l'antropologia, la sociologia, la pedagogia.

La nostra visione

L' ESSERE UMANO – L' ESSERE IN RELAZIONE

La visione del counseling psicocorporeo nasce, dunque, da radici umanistiche; un essere unico, intero che vive più dimensioni dentro di Sé, che compongono una visione globale, “olistica”: *Corpo – Mente – Relazione*. Un essere umano, quindi, fatto di *Corpo*, non riferito al corpo prestazionale, che deve ben funzionare per non ammalarsi e che deve essere gradevole, ma che sente energia, sensazioni, emozioni, sentimenti. E vive anche esperienze di contatto; ovvero il bisogno umano di toccare e di essere toccato.

Un *Corpo* che cerca esperienze piacevoli e di nutrimento sensoriale, emozionale, relazionale e di contatto; che vive il piacere di caricarsi e di scaricarsi: è un evento psicofisiologico naturale.

Una *Mente* che è ricca di straordinarie capacità: di pensare, riflettere, memorizzare, valutare, credere, pianificare, progettare, immaginare, fantasticare, sognare, e quanto altro.

E la spiritualità: una dimensione assolutamente personale, che rende gli individui capaci di entrare in un profondo contatto con sé stessi; che permette loro di trascendere, di andare oltre e di sentirsi parte di una esperienza più grande di sé.

L'organismo/persona vive queste dimensioni tutte, in qualunque momento della vita, semplice o importante che sia. Sempre. L'organismo/persona vive in ogni esperienza tutto insieme, perché il corpo e la mente, pur avendo linguaggi, bisogni, ritmi e tempi diversi, sono sempre in relazione tra loro; sono due dimensioni interdipendenti che coabitano al suo interno. Tutto quello di cui ha facoltà la mente è in relazione con il corpo. I

pensieri, i sogni sono in relazione con il corpo. Quindi le emozioni, i muscoli, gli organi: tutto.

Mente e Corpo.

Un unico organismo permeabile e vivo capace di rispondere in modo intelligente e sensibile anche nella malattia che è la sua risposta vitale, perché anche in essa segnala e comunica creando un'opportunità per ritrovare salute.

L' AMBIVALENZA

A tutti accade di vivere contemporaneamente realtà e situazioni diverse; talvolta entrambe importanti, oppure contrastanti, ma anche opposte, che hanno un duplice valore.

Questa esperienza umana spesso viene chiamata "ambivalenza". Nella realtà organismica l'ambivalenza fa parte dell'essere umano e delle relazioni che vive. E chiedersi come vive queste *esperienze ambivalenti* porta a rispondere che spesso le vive come due mondi diversi, che appaiono antitetici e inconciliabili, che è impossibile congiungere. L'uno che esclude l'altro: una forma di dicotomia, di separazione e di giudizio tra aspetti o parti diverse della propria esperienza che sembra vadano in conflitto:

Le fragilità dell'uomo o le potenzialità?

Il corpo o la mente?

I cambiamenti o la continuità?

Il desiderio o la paura delle relazioni affettive?

Le risorse o i limiti?

La paura o il coraggio?

La spiritualità o la materialità?

I legami o la libertà?

Il piacere o il dolore?

La "O", quindi, per escludere e dividere, per bloccare... Che cosa? Il rapporto, la relazione che si ha con parti di sé e con gli altri. Un conflitto che - quando sia vissuto in modo inconsapevole, oppure sia combattuto o rifiutato - può essere somatizzato. E così facendo si configura una realtà parziale in cui la persona è costretta ad "impoverire" la visione di se stessa, degli altri e delle proprie relazioni, il proprio modo di comunicare, le tappe della vita e i propri progetti. Ovvero ridurre chi egli è.

Nella nostra visione proviamo a sostituire alla lettera "O" la lettera "È", usando la "È" per congiungere e integrare parti che hanno diritto di cittadinanza.

Se, ad esempio, si prende in considerazione il dolore e il piacere, anche in questo caso la persona potrà risultare ambivalente. Infatti, se da una parte dice e sostiene di voler uscire dal dolore, dall'altra può vivere l'imbarazzo di "vivere il piacere". Se saprà ascoltarsi noterà che da una parte sa affrontare e superare esperienze di dolore di qualsiasi natura (fisica, emotiva, psicologica, relazionale) e possiede la capacità di riuscire ad attraversarle; dall'altra ha un bisogno vitale di sentire e vivere esperienze di piacere. L'ambivalenza, ancor prima di essere una esperienza è parte della complessità della vita. Il counselor psicocorporeo

relazionale accoglie, comprende e sostiene questa condizione della persona e le permette di andare verso una nuova esperienza di consapevolezza in cui può prendersi cura di sé.

E Marcel Proust scrive: "L'unico vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre ma nell'aver nuovi occhi".

È questa la nostra visione: vedere con nuovi occhi la stessa realtà.

È noto che la vita non è solo quella personale, ma è anche quella incastonata in questo mondo, e il modo e la qualità di essere in relazione cambiano a seconda del mutare dei fattori culturali, dunque, a seconda del modello di società. Per secoli le relazioni familiari, sociali, culturali, economiche sono state intese come un valore stabile, sicuro, definitivo, spesso indiscusso, in cui trovarsi e riconoscersi. Oggi non più, è molto diverso. La nostra società moderna ci propone una realtà fatta di cambiamenti, spesso straordinari, di novità rispetto al passato. Essi sono spesso caratterizzati da alcune qualità comuni: sono veloci, continui e repentini; e sembrano non consolidarsi mai, per cui possono far sentire eccitazione ma anche un senso di precarietà e di instabilità. Il mondo intero è parte di questa continua trasformazione. Il famoso sociologo Zygmunt Bauman, a cui si riconduce la visione di Olos, parla di una modernità liquida, come lo sono i corpi liquidi, che non possono mantenere a lungo la propria forma. Al riguardo scrive:..."Una società in cui noi siamo moderni, trasgressivi, ossessionati, attratti e dipendenti dai cambiamenti: ciò che è di ieri è obsoleto...". "E si va a caccia continuamente, verso una nuova realtà, per imparare qualcosa di nuovo che si potrà utilizzare in futuro." E prosegue: "...anche il linguaggio cambia forma: dall'essere in relazione, all'essere in connessione. E il modo di stare in relazione con noi e con gli altri non può che riflettere questa liquidità. E questo in noi spesso crea incertezza: dover ricreare una strategia di vita e non sapere quanto durerà." Nella nostra società i legami sono spesso associati a desideri opposti: stringere legami e mantenerli allentati. Siamo, infatti, ansiosi di instaurare relazioni ma al contempo timorosi di restare impigliati in relazioni stabili, per non dire definitive, perché temiamo che tale condizione possa comportare oneri e tensione che non vogliamo portare, e che dunque possa fortemente limitare una certa idea di libertà. Bauman la chiama "l'epoca della relazione tascabile", che si può tirare fuori all'occorrenza e quindi "rificcare in tasca quando non serve più".

Per questo la visione del counseling psicocorporeo relazionale osserva e prova ad interpretare l'ambivalenza della società attuale, che da un lato è moderna e liquida ma dall'altro ha un evidente bisogno di umanità, cioè di avere la capacità di vivere sentimenti e relazioni significative, con continuità, vicinanza e legami con le proprie radici.

È primario intendere e vivere la relazione alla luce di quanto appena scritto, ovvero:

- Esistiamo perché siamo in relazione, non possiamo immaginare di vivere senza essere in relazione;
- Attraverso la relazione con l'altro impariamo a costruire una relazione con noi stessi;
- Come viviamo le relazioni ha a che fare con la nostra salute e anche gli aspetti culturali influiscono;
- Viviamo in una società moderna, liquida, con cambiamenti continui in cui manteniamo un antico bisogno di radicamento, di continuità e di vicinanza;
- Sentiamo il desiderio e anche la paura di coinvolgerci nelle relazioni affettive.

Dunque, nella visione del counseling psicocorporeo relazionale c'è salute quando l'organismo si muove verso la vita con tutte le sue parti, unito e permeabile, e così entra nel complesso sistema di relazioni con il mondo;

quando l'individuo è capace di *mettere in relazione* il suo mondo interiore e il mondo esterno, ossia l'ambiente e l'altro, mantenendo un rapporto di relazione costante e continuo, che gli permette di esistere.

IL PIACERE È LA FORZA CREATIVA DELLA VITA

“Il piacere nel vivere incoraggia la creatività e l'espansività, la creatività aggiunge piacere e gioia alla vita”. (A. Lowen)

Per il counseling psicocorporeo relazionale il piacere è la forza creativa della vita; in quest'ottica si interroga su che cosa significa per le persone vivere il piacere, e come il piacere, la felicità, il benessere ma anche le nuove paure sono collegate al mondo attuale, e in quali modi diversi. Alcuni analisti francesi sostengono che stiamo passando da una *prospettiva del futuro* basata sul desiderio, ad una *prospettiva* basata sull'idea della *minaccia, del pericolo*. Secondo la visione del counseling psicocorporeo relazionale, il piacere è una componente fisiologica basilare della persona: è nutrimento; quell'ingrediente che dà un senso di unità, di salute e di espansione, sia all'organismo/persona che alla relazione che egli ha con gli altri e l'ambiente. Ed è un diritto fondamentale di ogni essere umano, un valore esistenziale e sociale da trasmettere. Secondo questa visione, *la persona*

- 1) *ha in sé risorse*, e forza intrinseca che la guidano verso il piacere, il benessere, la costruzione, l'evoluzione, la realizzazione di sé. Questa tendenza si esprime nel presente della persona;
- 2) ha un organismo - corpo/mente, con una *grande potenzialità comunicativa*; infatti comunica e sente, nella sua autoregolazione cerca il piacere, il nutrimento; cerca di far funzionare le varie parti in modo sinergico; sviluppa, crea salute attraverso processi organismici intelligenti;
- 3) può cercare e vivere il piacere, ad iniziare dal presente, nel qui e ora del suo tempo esistenziale;
- 4) *trova nelle relazioni con gli altri* una delle fonti di piacere fondamentali per l'essere umano.

Il counseling psicocorporeo relazionale cerca di portare il suo contributo culturale alla qualità della vita della persona. A questo proposito è bene sottolineare due aspetti:

1) per il counseling è importante aiutare l'individuo/persona ad aiutarsi nel cogliere “quello che c'è nella propria vita. Quello che è già presente, che è buono, che funziona. Questa parte di esperienza è troppo spesso sottovalutata, banalizzata. Il counseling aiuta a dare valore a chi egli è, come è, come si muove nella propria vita, e quello che gli arriva dalla vita in termini di relazioni e di esperienze: tenerlo con sé, dentro di sé è *una esperienza di piacere*. Eppure, paradossalmente, è una esperienza difficile. Poiché mentalmente tutti vogliono vivere più piacere, ma nella realtà è difficile riuscire a sentirlo e pensarlo.

Coltivare “quello che c'è” significa prendere contatto, sentirlo, riconoscerlo, raccogliarlo, promuoverlo, prendersene cura e dargli un valore, *un significato di senso*: questo è fonte di piacere e di nutrimento per sé; questa è una fondamentale azione di aiuto nel counseling.

2) per il percorso di counseling è fondamentale aiutare la persona a cogliere, scoprire, proteggere e garantire quelle che sono le aree buone per sé, le fonti di piacere che ci sono, anche se piccole, nel momento in cui vive una situazione difficile. Il counseling aiuta a valorizzare quali sono. E quando la persona sta soffrendo, e sente forse tristezza, impotenza, frustrazione, sente dolore, in quei momenti ci sono domande necessarie e utili; ebbene, avere qualcuno che la accompagna in questo bosco esistenziale, come Virgilio per Dante, questo essere con l'altro ha a che fare con un senso di *possibilità di farcela*. Perché la presenza dell'altro è una radice importante di nutrimento, ed è fondamentale per la buona riuscita di qualsiasi forma di relazione di aiuto. Infatti, nei momenti di difficoltà, quando la persona sente di avere qualcuno vicino, spesso dischiude un sentimento di

gratitudine; e impara a vedere che non tutti gli spazi del proprio mondo sono completamente occupati da quella difficoltà, da quel dolore.

Quindi, il Counseling garantisce alla persona una forma di autonomia, di potenza personale, radici di consapevolezza e di azione verso il piacere. Questo è un messaggio pedagogico, sociale, culturale che vuole dare.

- Il piacere nel rapporto con sé: il radicamento di sé

Per il counseling a mediazione corporea il corpo dispone di una radice primaria: *sentire*; sentire il piacere di essere vivi e di sentire pienamente la propria vitalità. È un diritto fondamentale. È la capacità che l'individuo ha di essere aderente all'esperienza corporea e non distaccato da sé. Dunque, c'è bisogno di ripartire dalla base, "back to basic", e acquisire strumenti capaci di ridare vita a tutto l'organismo per tornare e ripartire dall'esperienza corporea. In bioenergetica ciò avviene essenzialmente attraverso due strumenti: il lavoro sul respiro e il lavoro sul movimento.

Si lavora per permettere a quella che si chiama tecnicamente "l'onda del respiro" di attraversare tutto il corpo, e di ampliare così la sensazione di piacere che ogni movimento e ogni esperienza porta con sé.

- Il piacere e la relazione con l'altro e con l'ambiente

Interpretare e comprendere la parola piacere ha a che fare anche con il senso, profondo, di essere in relazione. Dello stare con l'altro. Edward Tronich, che studia la relazione precoce madre-bambino, delinea lo *stato diadico di riconoscimento*: il bambino ha bisogno di sentire la sensazione di essere riconosciuto altrimenti non cresce. E, per quanto non sia più bambino, anche l'individuo adulto, quando sia in un passaggio difficile della vita è importante che entri in "stati diadici". Quegli spazi in cui c'è corresponsione, riconoscimento, quando egli sente che qualcun altro lo ha capito e lo accompagna; ed è pronto a fare il passo successivo. Questa connessione, questa relazione crea empatia e tutto il suo organismo sente piacere: il piacere di essere con l'altro, visto, capito, sentito; lo sente vicino. Questa vicinanza è fonte di piacere profondo per sé.

Dunque, il piacere non viene da solo, e la relazione con l'altro è il fondamento dell'esistenza e del piacere.

In questo nuovo scenario complessivo il Counseling psicorporeo-relazionale *affronta* il piacere come forza creativa del mondo interiore della persona - in cui parte dall'ascolto del corpo - e del mondo esteriore, pragmatico e relazionale, dove si concentra sulle scelte, le azioni e le esperienze concrete. Il counseling restituisce al piacere il posto e il valore che può avere nella vita concreta e quotidiana della persona, integrando pertanto le polarità "apparentemente" antitetiche di sé, ma biologicamente connesse: il piacere e il dolore.

Il counselor aiuta in questo. Sostiene la persona nel suo percorso: imparare come poter sentire, vedere e riconoscere "quello che c'è", nel presente della sua vita, la libertà di immaginare e progettare quello che è buono per sé rispettando la propria individualità.

Dunque, le esperienze di piacere nella vita della persona non possono nascere da buone ricette valide per tutti, ma nascono dall'autoconsapevolezza e dalle scelte individuali di ognuno.

È un approccio originale e creativo alla vita. È un modo di essere.

I diversi approcci nel modello integrato di Counseling PsicoCorporeo Relazionale

L'APPROCCIO BIOENERGETICO NEL MODELLO INTEGRATO DI COUNSELING PSICOCORPOREO RELAZIONALE

La bioenergetica si sviluppa in due filoni: il filone psicoterapeutico chiamato Analisi bioenergetica che è quello originario, e il filone psicopedagogico che interessa la formazione in counseling psicocorporeo relazionale. L'applicazione psicopedagogica della bioenergetica è una modalità di lavoro con il corpo attraverso un insieme di esercizi che hanno il primario obiettivo di mettere in contatto chi li pratica con il proprio corpo e sviluppare l'esperienza soggettiva di propriocezione. Nella dinamica di gruppo si esplica nelle cosiddette classi di esercizi (gruppi di lavoro che durano circa un'ora e mezza) durante le quali le persone sono invitate ad entrare in contatto con sé stesse attraverso il corpo: prima di tutto con le proprie espressioni energetiche e fisiche, e poi anche emotive, mentali, immaginative, espressive, relazionali. La funzione energetica serve a *sentire quello che c'è* nel presente della propria esperienza di autoascolto, a prendere contatto con la propria identità a partire dall'identità corporea. Questa è la prima realtà, la prima verità soggettiva; che non è possibile ignorare perché solo partendo da queste informazioni l'individuo può comprendere cosa è necessario modificare, quanto e perché, e cosa è buono tenere. La struttura della classe di esercizi porta in sé un importante principio bioenergetico, ovvero il ciclo di carica e scarica energetica. Vi è salute se si preservano entrambi i movimenti di carica e scarica, e se tra di essi c'è un equilibrio e un movimento libero dall'uno all'altro.

Alcune modalità di base sono:

- la gradualità nel contatto, nell'ascolto, nella mobilitazione, etc....;
- la costante attenzione ad una respirazione consapevole per sostenere una migliore presa di contatto con il proprio sentire;
- le induzioni neutre a sostegno dell'auto-ascolto e dell'auto-osservazione non giudicante.

La persona recupera da sé le informazioni.

È sostenuta nel prendersi cura di sé, attraverso prima di tutto l'ascolto e l'osservazione dei propri vissuti energetici e fisici, e, successivamente, anche emotivi, mentali e relazionali. L'obiettivo di base è che comprenda i propri meccanismi di funzionamento, soprattutto da un punto di vista energetico, sia nella produzione di energia che nella sua scarica, per scoprire come questi due movimenti siano profondamente connessi, come riesce a generare la sua *vitalità*. A questo livello il praticante vive l'esperienza di un'energia aumentata, cosa che gli consente di scaricare lo stress in eccesso, ma anche di imparare a far fronte agli stress ulteriori che la quotidianità gli pone.

Alcuni obiettivi:

- aumentare l'energia a disposizione della persona;
- alimentare il senso della sua identità, a partire dal radicamento con il proprio corpo;
- sostenere la capacità di lasciar andare e parallelamente di contenere (= tenere con sé);
- imparare a stare con sé, nella gradualità e nella continuità (darsi tempo e spazio);
- prevenire lo stress e imparare ad autoregolarsi;
- promuovere il processo di salute (salutogenesi).

INTRODUZIONE STORICA ALLA BIOENERGETICA

Wilhelm Reich scoprì che l'integrità dell'individuo si scinde in seguito a eventi traumatici o a situazioni carenziali protratte. Per sopravvivere, fuggendo dal dolore e ricercando il piacere, l'individuo reagisce

proteggendosi mediante meccanismi difensivi che contengono lo stress, che hanno una manifestazione psichica e una corporea: l'identità funzionale psiche-corpo. Reich ha il merito di avere studiato i modi fondamentali di questo processo di adattamento e di difesa, sintetizzato nella Teoria dell'analisi del carattere.

L'approccio di Reich inizialmente prende il nome di *Vegetoterapia analitica del carattere*. Con il lavoro di anni riuscì a individuare una sorta di contatto biunivoco tra il linguaggio verbale e il linguaggio corporeo (tra psiche e soma), scoprendo che un certo insieme di tensioni muscolari indicava sia un certo vissuto emozionale, sia, e soprattutto, un certo atteggiamento psichico rispetto alla vita.

Tra le varie innovazioni di Reich vi sono:

- una identità funzionale psiche-soma, sorretta dall'armatura caratteriale che è la struttura cristallizzata degli atteggiamenti psichici e dell'armatura muscolare che di queste è l'equivalente somatico;
- una visione olistica dell'individuo e della sua relazione con l'ambiente: l'organismo funziona come un tutto, i versanti psichico e somatico sono strettamente correlati dalla funzione energetica globale.

Alexander Lowen fa suoi i concetti reichiani dell'identità funzionale psiche-soma e della correlazione tra reazione emotiva inibita e insufficienza respiratoria. A differenza di Reich non persegue un obiettivo finale specifico; per Reich l'obiettivo della terapia era il ritrovamento della potenza orgastica, per Lowen, in modo più generale, è aiutare il paziente a ritrovare la capacità di provare piacere e gioia. Lowen definisce così la sua teoria e tecnica: *“la bioenergetica è una tecnica terapeutica che si propone di aiutare l'individuo a tornare ad essere con il proprio corpo ed a godere la vita con quanta pienezza possibile”*. Questo risalto dato al corpo comprende la sessualità, che ne è una delle funzioni fondamentali; ma, comprende anche funzioni ancor più basilari come quelle di respirare, muoversi, sentire ed esprimere sé stessi.

“Una persona che non respira a fondo riduce la vita del proprio corpo. Se non si muove liberamente, limita la vita del corpo. Se non sente pienamente, restringe la vita del corpo. E se reprime la propria autoespressione, limita la vita del corpo”. Queste limitazioni non sono auto imposte, ma si sviluppano come strumenti di sopravvivenza e adattamento in un ambiente ed in una cultura limitanti. Spesso questi limiti sono diventati una seconda natura: la persona non ne è consapevole, accetta queste restrizioni e, così facendo, tradisce la naturalità del corpo da cui dipende il suo benessere.

ALCUNI PRINCIPI E PARADIGMI TEORICI

- Unità psiche-soma

“La mia convinzione è che i processi energetici del corpo determinano ciò che succede nella mente esattamente come determinano ciò che succede nel corpo (A. Lowen)”. Quanto succede nella mente riflette, ma anche sostiene, ciò che succede nel corpo, e ciò che succede nel corpo si riflette nella mente. Questo accade perché la vitalità dell'organismo, la sua energia, è un moto unico, circolare, che si applica in varie manifestazioni - corporee, mentali, emotive, relazionali - che si muovono insieme.

La bioenergetica afferma che se accade qualcosa, ad esempio, a livello psicologico, questo necessariamente ha ripercussioni sulla parte somatica, emotiva, relazionale e viceversa.

Il principio di unità psiche-soma ha un'importante ricaduta nel lavoro del counselor psicocorporeo, poiché consente, durante un'esplorazione, di passare da un elemento somatico ad uno emotivo o mentale, secondo un flusso continuo che consente di portare luce su ogni livello; entrando da un livello più familiare sarà possibile esplorare un ambito meno conosciuto, e poi ancora facilitare la persona a creare le proprie connessioni tra i propri spazi interiori, come vasi comunicanti.

- Buchi di identità

Il buco di identità sta nelle parti del corpo che l'individuo sente poco perché contratte, lasse, adipose: lì passa poca energia. Esso è quindi il risultato di un adattamento che ha portato a "dimenticare" alcune parti del corpo. Ad esempio, parti contratte sottintendono parti emotive cristallizzate, nonché aspetti mentali bloccati. Quindi il buco di identità non è solo una parte del corpo ma è anche un'emozione trattenuta, dei pensieri bloccati, dei comportamenti contratti, un repertorio limitato nell'espressività e gestualità, in una parola: una personalità.

È in base alla quantità e qualità di queste forme di adattamento difensivo che Lowen ha stabilito cinque strutture caratteriali difensive.

- Una teoria per la formazione del "carattere"

Reich e Lowen hanno elaborato un impianto teorico sul tema delle strutture caratteriali, secondo una visione olistica dell'organismo, a partire da come ogni individuo si adatta alle risposte che riceve dall'ambiente rispetto alla espressione dei propri bisogni.

Per trovare una valida modalità di stare in relazione - a volte particolarmente minacciosa - ogni individuo sviluppa delle modalità adattive a tutti i livelli: fisiche, emotive e cognitive.

Reich e Lowen mantengono la visione della difesa come meccanismo adattivo e sopravvivenziale per l'organismo; aggiungono a questa visione un importante approfondimento di come le difese si sviluppano nel corso dell'evoluzione della persona, dal bambino all'adulto; e, soprattutto, elaborano una visione organismica delle difese, in base alla quale la difesa ha un aspetto fisico, uno emotivo e uno psichico, e creano tra di esse una "economia di forze" - come più volte la definisce Lowen - ovvero un sistema di autosostegno. Corpo e mente lavorano insieme secondo uno schema di compromesso, per dare sostegno a una seconda natura che in realtà è un profondo limite alla natura di espressione dell'uomo. L'approccio psicosomatico si propone il raggiungimento della auto-consapevolezza e della auto-comprensione, attraverso le attività del corpo e la tecnica di lettura corporea; il che permette di inquadrare tipologicamente le strutture caratteriali difensive connesse alla relazione diadica primaria del bimbo con la madre e connesse alla relazione triadica con entrambe le figure genitoriali; permette anche di indicare il significato delle strutture caratteriali nella vita della persona adulta con le sue caratteristiche emotive, psicologiche, comportamentali e relazionali e gli effetti sul funzionamento sano del corpo e sulle sue risorse.

- Grounding

Il concetto di grounding ha a che fare con il sentire la propria realtà, quanto più possibile nella sua interezza. Il concetto è molto denso, e va da un livello concreto e fisico ad un altro altrettanto denso, ma più simbolico ed emotivo. La realtà di un individuo è il suo corpo: i suoi confini, la sua estensione, la sua posizione nello spazio; le sensazioni interne, la rigidità o la morbidezza, gli allineamenti, la respirazione.

Secondo un significato più simbolico, grounding significa anche prendere contatto con la propria realtà emotiva e mentale. Significa essere radicati nel proprio contesto di relazioni e ambientale.

- Facing

Il concetto di facing ha a che fare con la capacità di fare fronte e di fronteggiare il mondo esterno. Facing vuole dire vedere, guardare ed entrare in contatto con l'altro.

- Respirazione

Nella bioenergetica la respirazione ha un'importanza fondamentale. È lo strumento fisiologico che consente il sentire. Più la persona respira, più sente. L'intervento sulla respirazione ha pertanto una funzione strategica nel sistema bioenergetico, il cui obiettivo è quello di recuperare per il soggetto la capacità di produrre energia e di farla circolare liberamente, dentro e fuori da sé.

L'APPROCCIO UMANISTICO NEL MODELLO INTEGRATO DEL COUNSELING PSICOCORPOREO RELAZIONALE

La visione umanistica del Counseling PsicoCorporeo Relazionale nasce grazie al contributo di autori come **Carl Rogers** e Rollo May, fondatori, insieme ad Abraham Maslow e altri, della Psicologia umanistica, la cosiddetta "terza forza" che negli anni '40 ha preso le distanze da psicoanalisi e comportamentismo, rivoluzionando il modo di stare nella relazione d'aiuto. Leggiamo nello statuto dell'"American Association for Humanistic Psychology" fondata nel 1962: *"Come 'terza forza' della psicologia contemporanea, (la psicologia umanistica) si interessa di argomenti che hanno avuto uno spazio limitato nelle teorie e nei sistemi esistenti: ad esempio, amore, creatività, sé, crescita, organismo, bisogno fondamentale di gratificazione, autorealizzazione, valori superiori, essere, divenire, spontaneità, gioco, umorismo, affetto, naturalezza, calore, trascendenza dell'io, oggettività, autonomia, responsabilità, significato, fair-play, esperienza trascendentale, esperienza culminante, coraggio e concetti relativi."*

Carl Rogers, considerato il padre fondatore del Counseling, offre un modello teorico di relazione d'aiuto basato su alcuni punti cardine:

- **l'approccio non direttivo centrato sulla persona:** partendo dall'assunto che ogni individuo possiede la capacità di auto-comprendersi, migliorare e trovare soluzioni alle proprie difficoltà, il counselor non consiglia, non suggerisce al cliente cosa secondo il suo punto di vista dovrebbe o potrebbe fare, ma lo aiuta a porsi quelle domande che lo facilitano nell'esplorazione dei propri vissuti e dei suoi significati al fine di aiutarlo ad aiutarsi, a trovare da sé le risposte alle sue domande, ad auto-orientarsi e auto-determinarsi.

Scrive Rogers: "Non vi è una teoria preconcepita alla quale doversi adattare, alla quale dover cercare di corrispondere. Non vi è una verità oggettiva a cui dover fare riferimento, l'unica verità è il vissuto della persona in difficoltà. Secondo questo pensiero, ogni individuo è l'unico a possedere la chiave di se stesso, ossia la propria consapevolezza di sé e quindi le risposte alle proprie domande e le soluzioni dei propri problemi."

- **il concetto di tendenza attualizzante:** ogni essere umano possiede in sé la capacità innata di orientarsi verso l'attuazione delle proprie potenzialità. *"Abbiamo a che fare con un organismo che è sempre motivato, è sempre intento a qualcosa, che cerca sempre qualcosa. La mia opinione è che c'è nell'organismo umano, una sorgente centrale di energia, e che tale sorgente è funzione di tutto l'organismo, non solo di una sua parte. Il modo migliore per esprimerla con un concetto è di definirla tendenza al completamento, all'attualizzazione, alla conservazione ed al miglioramento dell'organismo"*.

- **la fiducia:** partendo dalla visione umanistica e positiva dell'uomo come un essere che non è fatto solo di problemi, limiti, conflitti, patologia, ma che è prima di tutto "sano", possiede risorse, capacità, qualità e

potenzialità, la fiducia è uno degli atteggiamenti interiori alla base di qualsiasi relazione d'aiuto e significa credere nelle proprie e altrui risorse. *"Gli individui hanno in sé stessi ampie risorse per auto-comprendersi e per modificare il loro concetto di sé, gli atteggiamenti di base e gli orientamenti comportamentali. Queste risorse possono emergere quando può essere fornito un clima definibile di atteggiamenti psicologici facilitanti."*

- **l'accettazione:** accettare l'altro per quello che è, con le sue esperienze e i suoi vissuti, non significa necessariamente condividere o approvare idee, opinioni o sentimenti diversi dai propri, ma riconoscere all'altro la libertà di provarli perché, come dice Rogers: *"Esiste un curioso paradosso: quando mi accetto così come sono, allora posso cambiare."* *

- **la sospensione del giudizio:** per riuscire ad accettare l'altro per quello che è, il counselor si allena giorno dopo giorno a sospendere il giudizio, a non interpretare i vissuti, le reazioni emotive, i comportamenti, i pensieri del cliente secondo il proprio metro di misura, ma a comprendere insieme al cliente quali sono le relazioni esistenti tra di essi. Scrive Rogers: *"Prima di esprimere il vostro punto di vista, sarebbe necessario assimilare il quadro di riferimento dell'altra persona, comprendere i suoi pensieri ed i suoi sentimenti sino al punto di riassumerli in vece sua. Se farete questo tentativo, scoprirete che è una delle cose più difficili che abbiate mai tentato di fare. Tuttavia quando sarete stati capaci di vedere il punto di vista dell'altro i vostri ulteriori commenti dovranno essere rivisti radicalmente. Decentrati da voi stessi e centrati sull'altro, vi mettete in gioco, rifiutate uno stato di oggettività che vi permetterebbe di considerarvi come al di fuori dell'interazione. Solo così il dialogo diventa vera comunicazione."*

- **l'empatia:** la capacità di sintonizzarsi e comprendere gli stati emotivi e cognitivi del cliente, di considerare e vedere le cose dal suo punto di vista, al fine di "rispecchiarlo" per favorire in lui una maggior autoconsapevolezza e autoaccettazione. Scrive Rogers: *"Mettersi nei panni della persona, non giudicarla, non valutarla, accettare la sua unicità e individualità, non dirigerla, non dirle cosa fare, ma ascoltarla affinché apprenda ad ascoltarsi, per comprendersi e gestire da sé, in modo autonomo, le sue difficoltà"*

- **genuinità e congruenza:** Rogers sostiene che "qualsiasi sentimento o atteggiamento io stia sperimentando, dovrà essere accompagnato dalla consapevolezza di esso". ...essere congruente vuol dire "essere disponibile ai propri sentimenti, essere perciò capace di viverli, di essere in rapporto con loro e di comunicarli, se è opportuno".

E continua: "Ho trovato che più posso essere genuino nella relazione, più posso dare aiuto. Questo significa che devo essere cosciente dei miei propri sentimenti, per quanto è possibile, piuttosto che presentare l'apparenza esterna di un atteggiamento, mentre in realtà sento un'altra attitudine a un livello più profondo o inconscio. Essere genuino inoltre include la volontà di essere ed esprimere, col mio comportamento e con le mie parole, i vari sentimenti e modi di essere che esistono in me. È solo in questo modo che la relazione può essere reale, e la realtà sembra essere profondamente importante come prima condizione".

Essere genuini nella relazione implica **congruenza:** è la corrispondenza fra quello che si pensa e si sente ed il proprio comportamento.

- **autenticità e trasparenza:** sono due facce della stessa medaglia e strettamente connesse con i principi di genuinità e congruenza. Nella misura in cui sarò genuino, me stesso nella relazione, senza nascondermi dietro il "ruolo" che ho come counselor e cercherò al contempo di essere congruente, consapevole di ciò che sto provando, allora sarà anche autentico. L'altra faccia della medaglia, la trasparenza, riguarda il fatto che il counselor possa rendere manifesto al cliente ciò che vive, sente, pensa in relazione a quanto da egli condiviso, se e solo se rilevante e facilitante per la relazione.

L'APPROCCIO GESTALTICO NEL MODELLO INTEGRATO DEL COUNSELING PSICOCORPOREO RELAZIONALE

Il Counseling PsicoCorporeo Relazionale integra anche i contributi di **Fritz Perls**, fondatore della Psicoterapia della Gestalt.

Gestalt in tedesco significa "forma" e il verbo *gestalten* significa "mettere in forma" o "dare una struttura". Uno degli obiettivi del counseling è quindi anche quello di aiutare la persona a dare una forma e una struttura ricca di significato ai vissuti personali.

La visione fenomenologica della Gestalt, così come quella della Psicologia Umanistica, dà validità al dato "ingenuo" fornito direttamente dalla realtà percepita dal soggetto e al significato personale che egli attribuisce alla sua esperienza.

Nella sua Teoria del Sé, Perls introduce il concetto di autoregolazione del sé in relazione all'ambiente come un processo in continuo divenire, sempre dinamico e mutevole che può essere portato a consapevolezza dal soggetto solo nel **qui e ora**: *"La consapevolezza è sempre legata all'esperienza presente. Non possiamo assolutamente essere consapevoli del passato e del futuro. Siamo consapevoli di ricordi, di aspettative e di progetti per il futuro; ma ne siamo consapevoli qui-e-ora. La consapevolezza decisiva è quella dell'unicità. Sperimentiamo noi stessi come qualcosa di unico, a prescindere dal fatto che ci piaccia chiamarlo personalità oppure anima oppure essenza. E siamo consapevoli di essere sempre consapevoli di qualcosa di diverso, di essere in un luogo diverso in ogni momento diverso."* (Perls F., 1973)

L'autoregolazione avviene attraverso un meccanismo omeostatico denominato di **figura-sfondo**, meccanismo nel quale continuamente emerge in figura una necessità che mette il resto sullo sfondo, trova la soluzione e porta in figura altre necessità da affrontare.

Le ricerche della psicologia della Gestalt sulla percezione, in particolare, dimostrarono come degli innumerevoli stimoli che costantemente riceviamo, solo alcuni di essi vengono selezionati ed organizzati in strutture significative, o Gestalt, che emergono a figura rispetto ad uno sfondo indifferenziato.

Il concetto di sfondo/figura assume quindi un importante significato nell'aiutare la persona ad esplorare oltre a ciò che emerge a figura (ciò che cattura di più la mia attenzione) anche lo sfondo (il contesto, lo sfondo emotivo, le condizioni che hanno portato a quella data situazione, i retropensieri, le convinzioni e le credenze).

A partire da una visione sistemica in cui **"il tutto è maggiore della somma delle sue parti"**, se si vuole comprendere un comportamento o una dinamica di relazione, è importante, oltre che esplorarli, averne una visione di sintesi, ovvero cercare di percepirlo nell'insieme del contesto globale.

Nel Counseling PsicoCorporeo Relazionale questo implica che i significati che emergono al termine dell'esplorazione dei vissuti interiori della persona (in termini emotivi, cognitivi, corporei, immaginativi) risulteranno essere ben più profondi della semplice somma delle singole parti, permettendo alla persona di creare unità di senso dentro sé stessa.

L'APPROCCIO COGNITIVO NEL MODELLO INTEGRATO DEL COUNSELING PSICOCORPOREO RELAZIONALE

A partire dagli studi di J. Piaget fino alle più avanzate ricerche nel campo del cognitivismo, l'interesse di Olos si è focalizzato sullo studio dei processi di funzionamento, di disfunzione e di cambiamento umano nella prospettiva dialettica (il cui fine è quello di unificare i sistemi con cui l'individuo elabora i dati) e costruttivista

(approccio che coinvolge gli individui in un apprendimento attivo; lavora su progetti che consentono un controllo della propria attività e quindi l'innescarsi di meccanismi di feedback importantissimi al rinforzo delle strutture motivazionali).

Con particolare attenzione ai seguenti temi:

1. l'attenzione, quale risorsa per produrre nuove consapevolezze e nuovi significati;
2. l'elaborazione dei processi cognitivi automatici e la loro influenza sull'esperienza cosciente, sul pensiero e il comportamento;
3. l'organismo, quale elaboratore di informazioni a più livelli coscienti e non, seriale e in parallelo;
4. la memoria, quale processo dinamico e ricostruttivo dell'esperienza utile per la risoluzione di problemi e una visione differenziata dell'esperienza;
5. la metacognizione, quale processo di riflessione sulle percezioni e i pensieri, nella creazione di nuovi significati;
6. l'immaginazione, la visualizzazione, il sogno.

L'importante contributo relativo allo studio del sistema di pensiero dell'uomo e di come questo influenzi le risposte emotive e comportamentali dello stesso deriva dagli studi di **Albert Ellis** e **Aaron Beck**, padri fondatori di quella che oggi è la Psicologia Cognitiva.

Nel lavoro coi suoi pazienti, Beck cominciò a notare come tipicamente ad ogni disturbo, malessere o disagio della persona corrispondessero dei pensieri negativi: idee negative su se stessi, sul mondo e sul futuro.

Questo tipo di cognizioni, chiamate "**pensieri automatici**", provocano "**distorsioni cognitive**" ovvero errori che si commettono nella lettura e nell'interpretazione della realtà, generando stati emotivi e comportamenti inappropriati o negativi. Notò anche come dietro questi pensieri automatici, a carattere più estemporaneo e più legati all'esperienza presente, ci fossero delle "**credenze**" sviluppate e consolidate nel tempo.

Insieme ad Ellis svilupparono una metodologia di intervento, chiamata **Tecnica ABC**, per rendere la persona consapevole di come i suoi pensieri di valutazione degli eventi che accadono in una certa situazione determinano le emozioni spiacevoli che prova. La tecnica, molto semplice nella sua applicazione, aiuta la persona a prendere coscienza di cosa è successo, quali sono gli antecedenti che hanno portato a quell'evento, cosa ha provato in termini emotivi, come ha agito o reagito in termini comportamentali e quali erano i pensieri che aveva in quel momento. Attraverso una fase di "riflessione" sul proprio sistema di pensieri, si aiuta la persona a capire da dove questi possano arrivare, da che tipo di credenza più generale possano nascere e, attraverso opportune domande, a metterli in discussione per eventualmente poi scegliere di modificarli.

Nel Counseling PsicoCorporeo Relazionale questo tipo di tecnica è stata rivista ed ampliata con ulteriori passaggi di integrazione e di connessione e viene utilizzata all'interno del colloquio come strumento di approfondimento e focalizzazione sul mondo cognitivo della persona.

ALTRI CONTRIBUTI

LA PRAGMATICA DELLA COMUNICAZIONE NEL MODELLO INTEGRATO DEL COUNSELING PSICOCORPOREO RELAZIONALE

La Scuola di Palo Alto in California ha condotto una serie di studi sulle dinamiche comunicative. Il suo principale contributo è stato quello di dimostrare come la qualità di una relazione dipende dalla qualità della comunicazione e viceversa. È quindi possibile comprendere quali siano gli equilibri in gioco in una relazione attraverso l'osservazione delle interazioni verbali e non verbali.

Gli autori attingono alla cibernetica, la disciplina che studia i processi di autoregolazione e comunicazione degli organismi naturali e dei sistemi artificiali, adoperando il concetto di "retroazione", secondo cui "parte dei dati in uscita sono reintrodotti nel sistema come informazione circa l'uscita stessa": ciò significa che ogni attore della comunicazione è contemporaneamente stimolo, risposta e rinforzo dell'interazione.

I 5 assiomi della Pragmatica della Comunicazione Umana di **Paul Watzlavick** offrono un modello teorico di riferimento grazie al quale il counselor in formazione può "osservare", "conoscere" e "riconoscere" il proprio stile di comunicazione, valorizzandone le risorse e le abilità già sviluppate per poi prendere consapevolezza di quali siano le proprie aree di miglioramento.

Ancora, favorendo la consapevolezza e la riflessione, permettono al futuro professionista di sviluppare strumenti di lettura e di intervento nelle dinamiche relazionali.

1° assioma – Non si può non comunicare.

Dal momento che ogni comportamento è una forma di comunicazione e non esiste il "non comportamento", non è possibile non comunicare. Ne ricaviamo la consapevolezza dell'essere in costante relazione e quindi in costante comunicazione con l'altro. La comunicazione consapevole per il Counselor non può essere solo una tecnica efficace, ma un modo di essere / stare in relazione con l'altro e quindi con il cliente. Come atto di congruenza nonché come gesto etico e deontologico dovrebbe accompagnarlo in ogni momento della sua vita.

2° assioma – Ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto e uno di relazione

Dal secondo assioma evinciamo che gli aspetti non verbali della comunicazione, espressione dello sfondo emotivo, qualificano e determinano il modo in cui verrà recepito il contenuto.

È quindi auspicabile che il counselor impari da un lato a sviluppare e gestire la sua dimensione emotiva, dall'altro a discriminare lo stato emotivo del cliente rispetto ai contenuti che porta.

In questo modo è possibile per il counselor imparare a metacomunicare.

3° assioma – La natura di una relazione dipende dalla punteggiatura

Questo assioma ci permette di scoprire una visione relativistica in cui ogni punto di vista rispetto ad una sequenza interattiva è soggettivo e arbitrario. Offre inoltre una lettura di quella che è una dinamica tipica alla base di ogni conflitto relazionale: giustificare le proprie azioni come conseguenza del comportamento dell'altro. Riconoscere che, data la circolarità della comunicazione, risulta del tutto impossibile stabilire un ipotetico punto inizio dell'interazione, obbliga ciascuna delle parti ad assumersi la propria responsabilità e permette alle "verità" soggettive di coesistere e auspicabilmente venir reciprocamente comprese.

Il counselor, consapevole che ogni evento può essere letto da più punti di vista, darà dignità alla visione soggettiva del cliente, offrendogli l'opportunità di decentrarsi per guardare all'accaduto anche da altre prospettive.

4° assioma – La comunicazione numerica e analogica.

Mentre il linguaggio non verbale si muove per analogia, c'è cioè corrispondenza tra significato e significante (le espressioni della mimica facciale sono universalmente uguali), il linguaggio verbale si muove per convenzione

(parole, segni...). Sono due linguaggi che usano canali di espressione diversi e la congruenza o meno tra di essi determina il modo in cui il messaggio verrà interpretato da chi lo riceve.

Ecco perché per il Counselor PsicoCorporeo Relazionale è così importante questa ricerca di corrispondenza tra verbale e non verbale, in modo che i suoi messaggi arrivino in modo “congruente”.

5° assioma – Le relazioni sono simmetriche e/o complementari

Le relazioni simmetriche si basano sull'uguaglianza dei componenti (studente-studente, docente-docente, fratello-sorella) quelle complementari sulle differenze di ruolo “up” e “down” (insegnante-alunno, medico-paziente, genitore-figlio).

È importante riconoscere come la “patologia” della comunicazione sta nell'irrigidimento dei ruoli e nella pervasività del modello di relazione.

Come per ogni relazione, è importante quindi che il Counselor sia in grado di mantenere un ruolo “up” in termini formali di ruolo e nello stesso tempo garantisca una simmetria fondamentale sul piano umano.

LE PIÙ RECENTI ACQUISIZIONI DELLE NEUROSCIENZE

I neuroni specchio: la base neuro-fisiologica dell'empatia

Il gruppo di ricerca dell'Università di Parma, coordinato dal Prof. Giacomo Rizzolatti, negli anni '90 ha scoperto e poi studiato a lungo i **neuroni specchio**, neuroni che si attivano indifferentemente quando una persona compie un'azione o quando la persona osserva (o percepisce) la medesima azione compiuta da un altro soggetto. Quello che accade è che le informazioni sensoriali captate vengono trasferite al sistema motorio dell'osservatore, permettendogli così di avere una copia motoria del comportamento osservato, quasi fosse lui stesso ad eseguirlo. Ecco perché lo specchio: perché questi neuroni compiono questa trasformazione dell'azione da un formato sensoriale a uno motorio fedele a quello percepito. Se è vero che questo avviene quando si osserva un gesto o un'azione, è altrettanto vero che ciò accade anche quando si percepisce il tono della voce, lo sguardo, la postura, la mimica facciale del proprio interlocutore: i neuroni specchio si attivano e permettono di percepire il mondo dell'altro come se fosse il proprio. Questo è il processo neuro-psicologico alla base dell'empatia.

La ricerca quindi dimostra che ognuno di noi nasce con un substrato anatomo-funzionale atto a sviluppare capacità empatiche e conferma quanto sostenuto empiricamente da diversi autori rispetto alle modalità attraverso le quali è possibile “creare” un clima di relazione empatico.

Quanto questa capacità viene sviluppata nell'arco della vita può dipendere da fattori culturali, educativi ed ambientali e può essere sviluppata attraverso l'allenamento delle capacità di osservazione del linguaggio non verbale del proprio interlocutore, attraverso esperienze di risonanza emotiva/affettiva e attraverso l'utilizzo di un linguaggio empatico, rispettoso, attento e accogliente.

Per questo motivo, nella formazione in Counseling PsicoCorporeo Relazionale si dà molto spazio all'apprendimento tramite sperimentazione diretta dell'utilizzo di una vasta gamma di “tecniche di ascolto attivo”.

Molecole di Emozioni

Candace Pert, Neurofisiologa, autrice del libro “Molecole di emozioni”, direttrice del centro di biochimica cerebrale del NIMH, National Institute for Mental Health, è una delle più importanti figure nell'ambito della ricerca internazionale sul cervello: ha infatti scoperto le endorfine e un vasto numero di neuropeptidi, le

molecole che trasmettono le informazioni nel sistema nervoso. La scoperta nella quale si è imbattuta è che questi neuropeptidi non sono presenti solo a livello cerebrale, ma vengono prodotti anche dagli organi interni, dal sistema immunitario e addirittura dal midollo osseo. Dal momento che questi neuropeptidi sono molecole informative, ciò dimostra come ogni sistema del nostro organismo sia in collegamento e comunicazione con gli altri e ne influenzi l'attività.

Queste scoperte l'hanno candidata al Nobel per la medicina, ed hanno creato una sorta di rivoluzione nel modello di essere umano della medicina ufficiale: la mente non è più riconducibile al solo cervello, ma va intesa come flusso di informazioni che scorre attraverso le cellule, gli organi, gli apparati, in definitiva tutto l'organismo.

La mente ha quindi un substrato fisico, che si identifica tanto con il corpo quanto con il cervello. La mente è allora ciò che tiene insieme la rete, agendo spesso al di sotto della coscienza, collegando e coordinando i sistemi principali, con i relativi organi e cellule.

L'intero sistema organismo può essere allora definito come una rete psicosomatica di informazioni che unisce la psiche, comprendente chiaramente tutto ciò che è di natura non materiale, come mente, emozioni, anima, con il soma.

I neuropeptidi vengono definiti da Candace Pert come **“molecole di emozioni”** e “quello che sperimentiamo come emozione è un meccanismo per attivare un particolare circuito neuronale contemporaneamente nel cervello e nel corpo: i peptidi servono a unire gli organi e gli apparati dell'organismo in una rete unica che reagisce ai cambiamenti, interni o esterni che siano, con modificazioni complesse e orchestrate in modo sottile. Per usare una metafora, il nostro organismo è come un'orchestra, formata da vari strumenti (organi e apparati) che suonano tutti le stesse note musicali (neuropeptidi) solo con fraseggi diversi:

la musica che ne risulta è ciò che sperimentiamo soggettivamente sotto forma di emozioni.”

Quando le emozioni vengono vissute, espresse, i peptidi, le sostanze alla base delle emozioni fluiscono liberamente e abbiamo l'equilibrio del sistema.

La repressione cronica di alcune emozioni, invece, sfocia in un grave disturbo della rete psico-somatica.

Ecco perché la salute non consiste semplicemente nell'avere “pensieri felici”. A volte l'impulso più potente verso la guarigione può venire da uno scatto d'ira repressa da tempo, che attiva ad esempio il sistema immunitario.

Tutto questo ha delle notevoli ricadute anche su ciò che accade quando entriamo in empatia: non solo si attivano i neuroni specchio, ma tutto il nostro organismo “risuona” producendo e rilasciando quei neuropeptidi che cominciano a diffondersi nella “rete” permettendoci di “sentire” e non solo di “supporre” ciò che sta sentendo l'altro.

Queste iniziali scoperte hanno portato poi molti scienziati ad approfondire le ricerche e a confrontarsi sugli ulteriori dati raccolti, dando vita a quella che oggi è conosciuta come PsicoNeuroEndocrinologia (PNEI): moderna branca della medicina che studia le relazioni esistenti tra emozioni, comportamento, risposta neuroendocrina agli stimoli dell'ambiente esterno o provenienti dallo stesso organismo e attivazione del sistema immunitario. Quello che emerge è la dimostrazione scientifica di quanto teorizzato già tempo prima da molti autori rispetto all'unità funzionale psiche-soma: ogni parte è in relazione con le altre e influenza l'intero sistema.

Così ad esempio le emozioni influenzano funzioni corticali superiori come il pensiero, la memoria, l'apprendimento, alterano la risposta immunitaria e la secrezione ormonale con ripercussioni a cascata su tutta la fisiologia del corpo.

Ne consegue **un nuovo concetto di salute emotiva**, secondo il quale le emozioni del soggetto hanno tutte diritto di cittadinanza, hanno bisogno di poter essere contattate, riconosciute ed espresse.

IL COLLOQUIO PSICOCORPOREO RELAZIONALE

Generalmente, la persona arriva da un counselor quando ha un problema, un quesito da comprendere e risolvere, oppure un progetto, un sogno, che non sa ancora come realizzare.

Il counselor si occupa della persona relativamente a quel tema specifico e attuale che porta.

Secondo la nostra impostazione l'intervento di counseling deve garantire una efficacia in un tempo breve, da 1 a 12- 14 incontri, e il colloquio si svolge per fasi progressive in termini di tempo, tutte imprescindibili per la riuscita dell'intervento, ciascuna articolata in più punti cardine.

Nel nostro modello il cliente lavora in ogni incontro nell'esplorazione del tema problematico, nella costruzione del suo nuovo progetto - scopo e nella individuazione e sperimentazione di nuove azioni concrete.

Le fasi fondamentali della mappa del colloquio psicocorporeo relazionale sono 6, qui di seguito sintetizzate.

Inizialmente si parte dall'accoglienza della persona; si ascolta quello che porta e come lo porta; poi, dopo aver preso informazioni mirate a contestualizzarne il tema/evento iniziale, si passa ad esplorarlo attraverso diversi stati di ascolto che scoprono e sondano i propri mondi interiori, una fase in cui la persona è facilitata e aiutata a porsi domande, fare connessioni e focalizzare gli aspetti per sé importanti e difficili; quindi si passa ad un atto trasformativo in cui la persona si sposta dal problema e procede ad individuare, definire e scegliere "cosa vuole per sé di diverso", lo chiamiamo "scopo positivo, definito, concreto"; dopo questa fase è fondamentale attivare una motivazione interna significativa e vera; si procede dunque a focalizzare una serie di passi concreti, uno alla volta esplorati, scelti e verificati insieme al counselor, li chiamiamo "sottoscopi" progressivi del nuovo progetto. Ogni nuovo passo del cliente ha necessità di un'attenzione chiara ed efficace sul piano motivazionale.

Il sostegno del counselor nell'accompagnare il cliente nel proprio viaggio al contempo, interiore e pragmatico consiste nell'ascoltare nel modo più "decondizionato" possibile il cliente; nel seguire il suo flusso narrativo ed espressivo; nell'orientarlo e guidarlo in nuovi spazi di ascolto ed esperienze trasformative in modo rispettoso, fiducioso ed efficace; nel cogliere e valorizzare tutte le risorse che la persona ha a disposizione e altre che può incrementare; nell'incoraggiare quella tendenza attualizzante che la persona possiede anche quando soffre di creare, costruire e scegliere un nuovo progetto per sé; nell'accompagnarlo a sperimentare concretamente nuovi comportamenti e nuove azioni e nel prendersi cura dell'attivazione motivazionale organismica necessaria che comporta ogni processo di cambiamento.

GLI STRUMENTI

Il repertorio di strumenti di cui si avvale l'approccio psicocorporeo relazionale nel colloquio di counseling e nel counseling di gruppo è ricco e vario; comprende le principali tecniche rogersiane, tecniche corporee interne ed esercizi bioenergetici, mappe di approfondimento delle dimensioni emozionale, cognitiva, tecniche di rilassamento, di autopercezione, tecniche di concentrazione, tecniche simboliche, visualizzazioni e sogni guidati, drammatizzazioni.

Questo modello di colloquio di counseling non vuole proporre un insieme di tecniche e metodi affiancati e giustapposti tra di loro ma è frutto di anni di lavoro d'equipe tra professionisti con background diversi, psicoterapeuti, psicologi, counselors che hanno concorso a sintetizzare un modello integrato e un inedito sistema di intervento operativo di counseling.

Concludiamo con una definizione del counseling di ASCo (ex Associazione Scuole Counseling) che condividiamo e desideriamo divulgare.

“Il counseling è una forma di relazione d'aiuto professionale il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo quest'ultimo nello sviluppo delle proprie risorse e del proprio potenziale umano, aiutandolo a migliorare la propria capacità di autodeterminazione.

Il counseling è finalizzato a creare le condizioni affinché il cliente assuma un atteggiamento attivo e propositivo, utile a riconoscere le proprie esigenze, a prendere decisioni e ad attuare cambiamenti confidando nelle proprie risorse.

Il counseling offre uno spazio di ascolto e di riflessione, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, modalità comunicative, fasi di transizione o stati di crisi, e rinforzare capacità di scelta o di cambiamento. Aiuta a definire obiettivi e ad individuare le possibili alternative per conseguirli.

Il counseling considera l'importanza del contesto in cui il cliente è inserito, favorisce la partecipazione sociale e il potenziamento di competenze relazionali che possono prevenire o ridurre motivi di difficoltà o di conflitto interpersonale.

Le azioni del counseling sono individualizzate e attengono al facilitare, all'orientare, al motivare nel “qui e ora” definito dalla particolare fase di vita e dalle concrete circostanze del cliente.

Il counseling sviluppa proprie metodologie mutuare da diversi ambiti disciplinari e modelli teorici di riferimento, basate sull'interazione verbale, sostenuta da un'attenzione costante anche alle componenti non verbali della comunicazione che possono essere esplorate anche attraverso specifiche metodiche.

Il counseling si avvale di tecniche basate sull' ascolto attivo e sull' empatia, che consentono di creare una significativa alleanza di lavoro, di comprendere la situazione del cliente dal suo punto di vista, di favorire il riconoscimento, lo sviluppo e l'impiego delle risorse effettivamente presenti.

Il counseling può essere erogato in vari ambiti, quali quelli privato, sociale, educativo, sanitario, aziendale.

Il counseling si rivolge al singolo, alle famiglie, a gruppi, a organizzazioni e istituzioni.”

Definizione sintetica

Integrato

Presentazione del corso

Titolo del corso

Corso di formazione professionale in Counseling Psicocorporeo Relazionale

Obiettivi

Il corso offre una formazione teorico-pratica nel:

Favorire lo sviluppo di conoscenze e competenze in ambito personale;

Formare Counselors professionali che utilizzino nel loro intervento il modello integrato psicocorporeo-relazionale;

Acquisire competenza in alcune tecniche di sviluppo personale: training somatico, training cognitivo e training immaginativo;

Acquisire competenza negli elementi di base dell'approccio psicocorporeo: il respiro, la postura, l'ascolto verbale e non verbale, il concetto di grounding, l'ascolto e l'espressione delle emozioni, il contatto, l'autoregolazione organismica, la gestione dello stress, la conoscenza delle strutture caratteriali;

Acquisire competenza nei modelli di pensiero che influenzano lo stato emozionale, valorizzando: la consapevolezza, la riflessione, lo sviluppo delle risorse, l'autoefficacia, l'affermazione, il pensiero positivo, l'autorealizzazione;

Acquisire competenza nei metodi e nelle tecniche di comunicazione: l'ascolto attivo, l'empatia, la sospensione del giudizio, la gestione dei conflitti, il colloquio, il problem solving, la comunicazione interpersonale e la gestione delle dinamiche di gruppo;

Trasferire le competenze acquisite alla propria area di interesse professionale primario;

Metodologia d'insegnamento

Il processo formativo si avvale di diverse metodologie che si intersecano e interagiscono sui piani teorico e pratico.

Si avvale di diversi strumenti didattici: apprendimento in gruppo, seminari condotti da esperti, supervisione con esercitazione attiva sulle conoscenze acquisite, triadi di apprendimento, videointervento (riprese video, osservazione e supervisione), role-playing, simulate, tecniche interattive, tecniche respiratorie, esercizi corporei, meditazioni, visualizzazioni, rilassamenti, ed altre.

Percorso personale

Il percorso personale prevede un monte ore di 100 ore così suddiviso: tre seminari residenziali di gruppo di Counseling PsicoCorporeo Relazionale, da frequentare nell'arco del triennio per un totale di 75 ore; un percorso di approfondimento personale individuale di almeno 25 ore da svolgersi durante il triennio con un Counselor Trainer o Supervisor o con uno Psicoterapeuta a mediazione corporea.

Per chi desidera diventare conduttore di Classi di Esercizi Bioenergetici è previsto un ulteriore monte ore di 48 ore di frequenza di Classi di Esercizi Bioenergetici, da effettuarsi oltre a quelle già previste all'interno del triennio formativo, tenute da conduttori dell'Associazione Olos o da conduttori certificati presso altri Istituti.

Struttura del corso

Inserire qui la seguente struttura di base

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 820 (772 per chi non desidera avere l'abilitazione alla conduzione di classi di esercizi bioenergetici di primo livello "anti-stress") di primo livello "anti stress")

Suddivisione:

- Formazione d'aula teorico/pratica: 450 ore
- Supervisione didattica: 72 ore
- Tirocinio in strutture convenzionate: 150 ore
- Percorso di crescita personale: 100 ore
- Classi di esercizi bioenergetici: 48 ore (per chi desidera avere l'abilitazione alla conduzione di classi di esercizi bioenergetici)

Organizzazione didattica

Criteri di ammissione

- a) Laurea triennale
- b) Diploma di scuola media superiore quinquennale e esperienza lavorativa di almeno 60 mesi effettivi, anche non continuativi, nei seguenti ambiti: educativo, giuridico, organizzativo, sanitario, scolastico, sociale.

Modalità di ammissione

- a) Massimo allievi iscrivibili: 24
- b) Per essere ammessi al corso è necessario: un colloquio mirato a rilevare competenze, attitudini e interessi specifici del candidato

Esami

La valutazione consiste in:

I e II anno (a fine anno)

verifica teorica sulle materie dell'anno di corso e colloquio pratico sulle abilità e le tecniche di counseling;
una tesina sugli argomenti trattati in ciascuna annualità.

III anno (a metà anno)

verifica teorica sulle materie del terzo anno (ed eventuali integrazioni relative agli anni precedenti) e colloquio pratico di Counseling Psicocorporeo Relazionale;

III anno (a fine anno)

verifica finale teorica sul programma del terzo anno e colloquio pratico di Counseling Psicocorporeo Relazionale;

una tesina sugli argomenti trattati durante l'anno;

Tesi finale.

Assenze

Ai partecipanti sono consentite assenze per il 20% del monte ore totale. Eventuali ore di assenza eccedenti il 20% di assenze consentite, dovranno essere recuperate secondo quanto indicato dalla direzione didattica.

Materiale didattico

- a) Viene consegnata una bibliografia annuale che comprenda un testo obbligatorio e due testi di consultazione opzionali di approfondimento dei principali argomenti trattati;
- b) Trascrizione delle lezioni teoriche;
- c) Dispense specifiche di alcune materie potranno essere preparate a discrezione del docente.

Documenti da rilasciare al discente

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

- a) Diploma finale che riporta gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling, ivi compreso il logo/marchio relativo al riconoscimento di AssoCounseling.
- b) Diploma supplement (DS) ovvero un documento integrativo al diploma in cui vengono esplicitati, in maniera dettagliata, le ore, le attività e la natura degli studi effettuati durante il corso.
- c) Certificazione del tirocinio svolto comprendente una relazione dettagliata.
- d) Relazione iscrizione in ingresso del discente (solo nel caso in cui l'allievo si è iscritto privo di laurea triennale).

Programma del corso

Per esigenze didattiche o operative l'assegnazione dei docenti ad ogni corso potrebbe subire variazioni

Formazione teorico-pratica

Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Annamaria Napoletano
Fondamenti del counseling	28	Annamaria Napoletano
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Edoardo Cognonato
Psicologie	28	Annamaria Napoletano Silvia Cordara
Altre scienze umane	28	Annamaria Napoletano Edoardo Cognonato
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Annamaria Napoletano Marcello Monsellato
Etica e deontologia	16	Annamaria Napoletano
Promozione della professione	8	Davide Barollo
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	160	\

Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Counseling ad orientamento rogersiano	36	Edoardo Cognonato Annamaria Napoletano
Counseling a mediazione corporea e Bioenergetica	90	Annamaria Napoletano
Training Autogeno	20	Annamaria Napoletano
Training Mentale	22	Edoardo Cognonato Silvia Cordara
Training Cognitivo	16	Annamaria Napoletano
Counseling ad orientamento psicocorporeo relazionale	8	Annamaria Napoletano
Weekend tematici	90	Annamaria Napoletano Edoardo Cognonato Marcello Monsellato

		Victor Garcia Silvia Cordara
Videointervento e Counseling	8	Annamaria Napoletano
Subtotale insegnamenti complementari	290	\

Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale delle formazione teorico-pratica	450	\
---	-----	---

Formazione esperienziale

Percorso personale (scegliere una sola opzione)

TIPOLOGIA	ORE	FORMATORE
Formazione personale di gruppo	75	Annamaria Napoletano
Formazione personale individuale	25	Counselor trainer/supervisor o Psicoterapeuta ad indirizzo psicocorporeo scelto dall'allievo
Subtotale percorso personale	100	\
Classi di esercizi Bioenergetici	48	Annamaria Napoletano Altri Conduttori certificati
Subtotale percorso personale solo per coloro che intendono certificarsi anche per la conduzione di classi di esercizi di bioneregetica	148	\

Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE/I
Supervisione didattica	72	Annamaria Napoletano
Subtotale supervisione didattica	72	\

Tirocinio

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Sportello di ascolto di Counseling		Università Popolare di Camponogara (VE)	Annamaria Napoletano
Sportello di ascolto di Counseling e Counseling di gruppo		Comunità Murialdo (TN)	Annamaria Napoletano

Counseling di gruppo		Open Group – Cooperativa Sociale Bologna	Ilaria Doresi
Counseling individuale e di gruppo (osservazione - ascolto attivo - sostegno emotivo - gruppo di ascolto)		Azienda sanitaria della Provincia Autonoma di Bolzano 1) Hospice cure palliative 2) Centro stomizzati	Lia Ossanna Annamaria Napoletano
Tirocinio svolto all'interno della Scuola con utenti non allievi	30	Associazione Olos	Annamaria Napoletano
Eventuale attività di progettazione e/o ricerca	20	Associazione Olos	Annamaria Napoletano Edoardo Cognonato
Subtotale tirocinio	150	\	\

Totale formazione esperienziale nei tre anni

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

Totale formazione nei tre anni

Somma di tutte le attività	772	\
----------------------------	-----	---

Bibliografia del corso

- Bauman Z., Modernità liquida, Ed. Laterza
- Bodei R., La vita delle cose Ed. Laterza
- Bowlby J., Una base sicura, Ed. Cortina
- Cavarero A., Tu che mi guardi, tu che mi racconti. Filosofia della narrazione, Ed. Feltrinelli
- Danon M. (2000), Counseling. L'arte di aiutare ad aiutarsi, Como, Red Edizioni
- Danon M., Counseling, L'arte della relazione di aiuto attraverso l'ascolto e l'empatia, Red Edizioni 2009
- Danon M., Ecopsicologia, Ed. Urrà
- Di Fabio, A. (1999), Counseling - dalla teoria all'applicazione, Firenze, Giunti
- Dispenza J. Cambia l'abitudine di essere te stesso, Ed. My life
- Downing G., Il corpo e la parola, Astrolabio, 1995
- Ellis A., L'Autoterapia Razionale Emotiva, Ed. Erickson
- Goleman D., (1999) Intelligenza emotiva, Milano, Rizzoli
- Iacoboni M., (2008) I neuroni specchio, Come capiamo ciò che fanno gli altri, Boringhieri.
- Hoffmann R., Gudat T U., (1994) Bioenergetica, Como, Red Edizioni
- Johnson S.M. (1993) Il carattere simbiotico Roma, Astrolabio
- Lowen A., (1978) Il linguaggio del corpo, Milano, Feltrinelli
- Lowen A., (1980) La depressione e il corpo, Roma; astrolabio
- Lowen A., (1982) Il tradimento del corpo, Roma, Mediterranee
- Lowen A., (1982) Paura di vivere, Roma, Astrolabio
- Lowen A., (1983) Bioenergetica, Milano, Feltrinelli
- Lowen A., Lowen L., Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica, Astrolabio 2004
- Lowen A., (1985) Il narcisismo, Milano, Feltrinelli
- Lowen A., (1989) Amore sesso e cuore, Roma, Astrolabio
- Lowen A., (1991) La spiritualità del corpo. L'armonia del corpo e della mente con la bioenergetica, Ed. Astrolabio
- Lowen A., (1994) Arrendersi al corpo, Roma, Astrolabio
- Lowen A., (1984) Il Piacere, Roma, Astrolabio
- May R., (1991), L'arte del counseling, Astrolabio, 1991.
- Mucchielli R., Apprendere il counseling, Erikson 1993
- Murgatroyd S., Il counseling nella relazione d'aiuto, Ed. Sovera
- Rogers C. R., (1970) La terapia centrata sul cliente, Firenze, Martinelli
- Rogers C. R., (1971) Psicoterapia di consultazione - Nuove idee nella pratica clinica e sociale, Astrolabio, Roma,
- Rogers C. R., (1976) I gruppi d'incontro, Roma, Astrolabio
- Rogers C. R., (1983) Un modo di essere, Firenze Martinelli

Rogers C., (1978) Potere personale, Astrolabio, Roma

Rollo M., (1991) L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione, Roma, Astrolabio

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

Watzlavick, P., Beavin J., Jackson D., Pragmatica della comunicazione umana,

Von Foester H., Porksen B., La verità è l'invenzione di un bugiardo, Ed. Molteni

Anolli L., Legrenzi P., Psicologia generale, Il Mulino 2012

Argyle M., (1984) Il corpo e il suo linguaggio, Milano, Zanichelli

Bacon A e Dawson A., Intelligenza Emotiva, Ed. Vallardi

Baldoni F., Trombini, G.C. (1999) Psicomatica, Bologna, Il Mulino

Bandler R. - Mac Donald, W. (1991) Guida alle sub-modalità, Roma, Astrolabio

Bandler R. Grinder J., La struttura della magia, Ed. Astrolabio

Barker P. (1987) L'uso della metafora in psicoterapia, Roma, Astrolabio

Bateson, G. (1977) Verso un'ecologia della mente, Adelphi.

Beck U., La società del rischio. Verso una seconda modernità, Ed. Carrocci

Berti A., Bombi A., Introduzione alla psicologia dello sviluppo. Storia, teorie, metodi, Il Mulino 2013

Cheli Enrico, Teorie e tecniche della comunicazione interpersonale, Franco Angeli 2004

Graw Hill. Cozolino L., (2008) Il cervello sociale, Neuroscienze delle relazioni umane, Raffaello Cortina Editore.

Damasio A.R., (2000), Emozione e coscienza, Adelphi.

Birkenbihl V., Segnali del corpo. Come interpretare il linguaggio corporeo, Ed. Franco Angeli

Campbell J. (1996) Attività artistiche in gruppo, Trento, Erickson

Canestrari R., Godino, A. (2002) Introduzione alla Psicologia generale, Bruno Mondadori

Canevaro A., Chierigatti A. (1999) La relazione di aiuto. L'incontro con l'altro nelle professioni educative, Roma, Carocci

Codice deontologico di AssoCounseling

Contini M., Per una pedagogia delle emozioni, Ed. Nis

Cuttica L. (2004) L'avventura del comunicare, Milano, Xenia

D'Urso V., Trentin R., (1998) Introduzione alla psicologia delle emozioni, Bari, Laterza

D'Isa L., Psicologia generale, evolutiva e sociale, Hoepli 2009

Dadoun R., (1976) Cento fiori per W. Reich, Venezia, Marsilio

Damasio A. R., (2000) Emozione e coscienza, Milano, Adelphi

Damasio A. R., (2003) Alla ricerca di Spinoza, Milano, Adelphi

Darwin C., (1982) L'espressione delle emozioni, Torino, Boringhieri

Del Giudice N., Del Giudice E., (1984) Omeopatia e Bioenergetica, Verona, Cortina International Della Porta G. B., (1988) Della Fisionomia dell'Uomo, Parma, Guanda

Delisle G. (1992) I disturbi della personalità, Roma, Sovera

Di Fabio A. (1999) Counseling, Firenze, Giunti

Di Fabio A., Sirigatti S., Counseling: prospettive e applicazioni, Ponte alle Grazie 2005

Edelman G. M., (1993) Sulla materia della mente, Milano, Adelphi

Felthman C. e Dryden W., Dizionario di counseling, Ed. Sovera

Fosha D., Siegel D., Solomon M., Attraversare le emozioni, Mimesi 2012

Galimberti U., (1987) Il corpo, Milano, Feltrinelli

Ginger S., (1990) La gestalt. Terapia del "con-tatto" emotivo, Ed. Edizioni Mediterranee

Giusti E., Piombo I. (2003) ArteTerapie e Counseling espressivo, Roma, A.S.P.I.C.

Greenberg, L.S., Paivio, S.C. (2000) Lavorare con le emozioni in psicoterapia integrata, Roma, Sovera

Grossman J., (1992) Vivere ed amare, Saturnia, Crisalide

Houg, M. (2000) Abilità di Counseling, Trento, Erikson

Ibidem, (2004), L'ascolto profondo, La meridiana.

Ibidem, (2007), Dai neuroni specchio alla consonanza intenzionale. Meccanismi neurofisiologici dell'intersoggettività, Rivista di Psicoanalisi, LIII, 1, 197-208.

Ibidem, (2013), Motivational Interviewing. DVD.

Johnson S.M. (2004) Stili caratteriali, Spigno Saturnia, Crisalide

Johnson, S.M. (1986) La trasformazione del carattere Roma, Astrolabio

Kepner J., Body process. Il lavoro con il corpo in psicoterapia, Franco Angeli, 1997

Lahav L., Comprendere la vita. La consulenza filosofica come ricerca della saggezza, Ed Apogeo

Le Doux J., (1998) Il cervello emotivo. Alle radici delle emozioni, Baldini e Castoldi.

Littrell, J. (1998) Il Counseling breve in azione, Roma, Aspic

Lowen A., (2011) Onorare il corpo, Pavia, Xenia

Lowen A., (2013) L'arte di vivere, Pavia, Xenia

Magro G., La comunicazione efficace, Ed. Franco Angeli

Malaguti E., Educarsi alla resilienza, Ed. Erikson

Manghi S., La conoscenza ecologica. Attualità di Gregory Bateson, Ed. Raffaello Cortina

Marchino L., Mizrahi M., (2004) Il corpo non mente, Milano, Frassinelli

Marchino L., Mizrahi M., (2007) Counseling, Milano, Frassinelli

Maslow A., (1971) Verso una psicologia dell'essere, Roma, Astrolabio

MAY Rollo, L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione, Astrolabio 1991

Mecacci, L. (2001) Manuale di Psicologia generale, Giunti

Miller P., Teorie dello sviluppo psicologico, Il Mulino 2002

Miller W., Rollnick S., (1994) Il colloquio di motivazione. Tecniche di counseling per problemi di alcol e altre dipendenze, Trento, Erickson

Miller, W., Rollnick S., (2014), Il colloquio motivazionale. Aiutare le persone a cambiare. Erickson, Trento.

Moreno, J.L. (2007) Il teatro della spontaneità, Roma, Di Renzo

Morin E., Sette saperi necessari all'educazione del futuro, Ed. Raffaello Cortina

Nugnes G., (2015) Counseling organizzativo, Trento, Erickson

O'Leary C. J., Il counseling alla coppia e alla famiglia, Ed. Erikson

- Pert C. B., (2000) Molecole di emozioni, Milano, Corbaccio
- Polster E., Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia, Astrolabio 1988
- Polster E., Psicoterapia del quotidiano. Migliorare la vita della persona e della comunità, Erickson 2007
- Quaglia R., Longobardi C., Modelli evolutivi in Psicologia dinamica, Cortina 2012
- Quattrini, G.P. (2011) Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale, Milano, Giunti
- Reich W., (1969) La funzione dell'orgasmo, Milano, Sugar Co
- Reich W., (1970) Reich parla di Freud, Milano, Sugar Co
- Rizzolatti G., Sinigaglia C., (2006) So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio, Raffaello Cortina Editore.
- Rogers C. R., (1973) Libertà nell'apprendimento, Firenze, Giunti Barbera
- Rogers C. R., Kinget M., (1970) Psicoterapia e relazioni umane. Teoria e pratica della terapia non
- Rosengren D. B., (2011), Guida pratica al counseling motivazionale - Manuale per i professionisti sociali e sanitari. Edizioni Centro Studi Erickson. Trento.
- Schutzemberger A. A., Sairet M. J., (1978) Il corpo e il gruppo, Astrolabio, Roma
- Scott T. Meier e S. R. Davis, Guida al counseling, Ed. Franco Angeli
- Sollaman U., (1995) Esercizi Bioenergetici, Roma, Astrolabio
- Spaltro, E. (2006) Conduttori, Milano, Franco Angeli
- Stein E., Nicoletti M., (1992) L'empatia, Milano, Franco Angeli

Programmi sintetici

Counseling ad orientamento rogersiano

PROGRAMMA:

- Le origini della psicologia umanistica
- Gli autori: Carl Rogers, Rollo May, Abraham Maslow
- La terza forza: le nuove visioni dell'essere umano
- Il fondatore del Counseling: Carl Rogers
- L'approccio bio-psico-sociale
- I capisaldi della teoria Rogersiana:
 - la tendenza attualizzante
 - le risorse umane
 - l'approccio non direttivo
 - l'accettazione e la fiducia incondizionata
 - la sospensione del giudizio
 - l'ascolto empatico
 - il clima facilitante
 - l'empatia: la risonanza affettiva
 - la congruenza
 - l'autenticità
 - la trasparenza
 - l'autonomia e l'autorealizzazione
 - il potere personale
- Le tecniche di ascolto
 - la domanda indiretta
 - il rispecchiamento
 - la riformulazione
 - il riassunto
 - la parola chiave
 - la reiterazione
 - il silenzio
- Oltre la tecnica: un modo di essere
- Lo sviluppo delle abilità umane e comunicative del counselor
- L'esperienza empatica del counselor
- Le competenze comunicative e relazionali del counselor
- L'approccio rogersiano nel colloquio integrato psicocorporeo relazionale
- Il gruppo di incontro

METODOLOGIA

- Esperienze di ascolto e consapevolezza
- Esercitazioni pratiche: l'ascolto empatico

- Esercitazioni pratiche: l'ascolto passivo
- Esercitazioni pratiche: l'ascolto attivo
- Esercitazioni di osservazione sul clima della relazione
- Moduli di condivisione delle esperienze di ascolto svolte
- Diadi e triadi di apprendimento nel colloquio di counseling
- Gruppi di incontro

STRUMENTI DIDATTICI

- Slides
- Testi
- Workgroup

Counseling a mediazione corporea e bioenergetica

PROGRAMMA

- Le origini della psicologia psicosomatica
 - La Psicoanalisi: Sigmund Freud – William Reich
 - W. Reich e la Vegetoterapia
 - George Groddeck – Sandor Ferenczy
 - William Reich e Alexander Lowen
 - Il fondatore dell'Analisi Bioenergetica: Alexander lowen
 - Il corpo
 - L'analisi bioenergetica: la visione esistenziale e i concetti fondamentali
 - L'identità' funzionale corpo-mente
 - L'unità psiche-soma
 - Il nuovo concetto di salute: la visione psicosomatica e la visione umanistica
 - La storia: la nascita della professione del counseling
 - Le radici epistemologiche del counseling psico-corporeo relazionale
 - Le due vie della bioenergetica: l'approccio psicoterapeutico e l'approccio psicopedagogico
1. LA VISIONE E L'APPROCCIO PSICOPEDAGOGICO BIOENERGETICO NEL COUNSELING:
- I diritti fondamentali dell'essere umano
 - Il concetto di energia secondo la bioenergetica
 - La quantità e la qualità energetica
 - La postura, la respirazione, l'espressione corporea
 - Cos'è una difesa
 - Gli schemi affettivo-motori e le difese corporee
 - Le organizzazioni energetiche
 - La teoria caratteriologica – la costruzione del carattere e le cinque strutture caratteriali
 - La struttura schizoide
 - La struttura orale
 - La struttura psicopatico-narcisista
 - La struttura masochista

- La struttura rigida
- 2. LE CLASSI DI ESERCIZI BIOENERGETICI:
 - Cosa è una classe di esercizi bioenergetici
 - L'ascolto e il "sentire"
 - Le posizioni fondamentali
 - Il grounding – il facing – la respirazione
 - Gli obiettivi delle classi
 - Prevenzione e promozione della salute
 - Le regole del conduttore
 - Le regole del cliente
 - Il ciclo di caricamento e scaricamento
 - L'autoregolazione organismica
 - Gradualità e continuità
 - La struttura di una classe antistress
 - Il pronto soccorso emozionale
- 3. IL CONTATTO ORGANISMICO:
 - Malcolm Brown e Il contatto nutritivo
- 4. Gli esercizi bioenergetici e il colloquio di Counseling ad orientamento psico-corporeo relazionale
- 5. Il Counseling di gruppo ad orientamento psico-corporeo relazionale
- 6. Il Counseling di gruppo e le classi di esercizi bioenergetici
- 7. Il corpo e la natura

METODOLOGIA

- Classi di esercizi bioenergetici antistress – ciclo di caricamento e scaricamento al chiuso (sala) e all'aperto;
- Classi di esercizi antistress con approfondimento emozionale ed espressivo in relazione ad ogni struttura caratteriale
- Esperienze di ascolto e consapevolezza sulla respirazione
- Esercitazioni pratiche sulla lettura del corpo e le organizzazioni energetiche in gruppo – osservazione e feedback
- Esercitazioni pratiche sul "Grounding" e il "Facing"
- Esercitazioni di osservazione: La postura
- Mini classi di ex bio personalizzate (autocounseling)
- Esperienze di contatto nutritivo in coppia e triade
- Moduli di condivisione delle esperienze psicocorporee svolte
- Esperienze di consapevolezza sui propri stili caratteriali prevalenti
- Esercitazioni degli allievi di co- conduzione di una classe di ex bioenergetica (1° - 2° e 3° anno)
- Triadi di apprendimento nel colloquio di counseling con l'integrazione del corpo: il respiro, il grounding, il facing, il movimento

STRUMENTI DIDATTICI

- Slides
- Testi
- Workgroup
- Musica
- Strumenti vari

Training autogeno

PROGRAMMA:

- Cosa si intende per training autogeno?
- Il rilassamento: quali opportunità?
- Le modificazioni fisiologiche prodotte dal Training Autogeno: riduzione del tono muscolare, vasodilatazione, regolarizzazione del battito cardiaco, della pressione arteriosa e della frequenza respiratoria, riequilibrio del sistema orto e parasimpatico, rallentamento delle onde cerebrali
- Il concetto di tensione / distensione
- La suggestione e l'autosuggestione
- Il dialogo interno
- Gli stati di coscienza e lo stato alfagenico
- La somatizzazione e la psichizzazione
- La neurofisiologia della commutazione a livello di sistema nervoso centrale e periferico
- Gli effetti del rilassamento
- Dove, come, quando e quanto praticare le tecniche di training autogeno
- 6 tecniche base di Training Autogeno

METODOLOGIA:

- Lezione frontale
- Esperienze a coppie
- Esperienze di rilassamento
- Ricostruzione personale supervisionata di ciascuna delle tecniche di base del Training Autogeno
- Training personale di 21 giorni per ogni tecnica del Training Autogeno di base
- Condivisioni dei vissuti personali relativi alla pratica del Training Autogeno
- Esperienze di conduzione a coppie

STRUMENTI DIDATTICI:

- Slide
- Dispensa cartacea
- Musica

Training mentale

PROGRAMMA:

- Il ruolo delle immagini nella nostra vita
- L'immaginazione come ponte nel dialogo tra emisferi cerebrali,

- L'immaginazione come esperienza sintetica rispetto a pensiero, sensazioni, emozioni, sentimenti, volontà, intuizione, logica
- L'immaginazione, la creatività e l'intuizione
- Tipi di immaginazione
- Aspetti dinamici dell'immaginazione: la parte e il tutto, l'ideoplasia di Forel, la profezia autoavverantesi
- Il simbolo: i contributi di Freud e Jung
- Il training mentale: cos'è, di cosa si occupa, a cosa serve
- 4 tecniche di Training Mentale

METODOLOGIA:

- Lezione frontale
- Esperienze di immaginazione e visualizzazione
- Ricostruzione personale supervisionata di ciascuna tecnica di Training Mentale
- Training personale di 21 giorni per ogni tecnica di Training Mentale
- Condivisioni

STRUMENTI DIDATTICI:

- Slide
- Dispensa cartacea
- Video
- Musica

Training cognitivo

PROGRAMMA:

- Darwin e il concetto di adattamento
- Pavlov e il riflesso condizionato
- Il comportamentismo e la mente come scatola nera
- Watson e l'esperimento del piccolo Albert
- Thorndike e le leggi dell'apprendimento
- Skinner e il condizionamento operante
- La Gestalt e come la percezione influenza l'esperienza e il comportamento
- Il cognitivismo e il sistema TOTE
- I pensieri automatici, le convinzioni e le credenze
- Le distorsioni del pensiero
- Le difese psicologiche primarie: il ritiro primitivo, la negazione, il controllo onnipotente, l'idealizzazione e la svalutazione, la proiezione, l'introiezione e l'identificazione proiettiva, la scissione e la dissociazione dell'io
- Le difese psicologiche secondarie: la regressione, l'isolamento, l'intellettualizzazione, la razionalizzazione, la compartimentalizzazione, l'annullamento, il volgersi contro il SÉ, lo spostamento, la formazione reattiva, la sublimazione
- I pensieri e le credenze: esplorazione, presa di contatto, riflessione, elaborazione e riorganizzazione cognitiva

- lo sviluppo del senso critico e la sospensione del giudizio
- Ellis e Beck e la tecnica "ABC"
- Il sistema valoriale

METODOLOGIA:

- Lezione frontale
- esperienze a coppie
- triadi di apprendimento: esplorazione del mondo cognitivo
- Triadi di apprendimento: approfondimento della tecnica "ABC" all'interno del colloquio di Counseling
- condivisioni ed elaborazioni in plenaria

STRUMENTI DIDATTICI:

- Slide
- Dispensa cartacea
- Testi

Videointervento e counseling

PROGRAMMA

TEORIA:

- Il metodo della VIT - autore, concetti fondamentali, obiettivi, metodologia e ambiti applicativi.
- Il videointervento come strumento osservativo delle dinamiche relazionali e procedurali e, in alcuni moduli specifici, di supervisione.

PRATICA

Esperienze di Osservazione:

- riprese con video dei colloqui di apprendimento degli allievi
- osservazione di Sé, osservazione degli altri,
- osservazione delle dinamiche relazionali verbali e non verbali
- supervisione con video sulle dinamiche relazionali verbali e non verbali e procedurali.

METODOLOGIA

- Lezioni frontali
- Brainstorming
- Esperienze, in diadi e triadi
- condivisioni in piccoli gruppi e in plenaria
- Triadi di apprendimento
- video di "osservazione"
- osservazione di un colloquio
- supervisione di un colloquio

STRUMENTI DIDATTICI

- Slides
- Testi
- Riprese Video
- Brevi Videoproiezioni

Weekend tematici:

Le risorse e il Counseling

PROGRAMMA:

- Definizione di risorsa
- Risorse intrapersonali – interpersonali – ambientali secondo la vision psicocorporea relazionale
- Le risorse latenti e manifeste
- La prima risorsa organismica: il corpo
- Le risorse emozionali
- Le risorse cognitive immaginative simboliche
- La risorsa della relazione
- Le risorse relazionali
- La capacità di aiutarmi, di aiutare e chiedere aiuto
- Le risorse del counselor:
 - la fiducia nelle risorse della persona
 - l'accoglienza dell'altro
 - l'ascolto
 - l'empatia
 - la capacità di sostenere
 - confermare
 - valorizzare "ciò che c'è" e gli effetti positivi del cambiamento
 - negoziare
- L'intervento del counselor ad orientamento psicocorporeo relazionale
- Le risorse nel colloquio di counseling

METODOLOGIA

- Classe di ex. bioenergetici
- Rilassamento e visualizzazione guidata: ancoraggio positivo
- Scrittura e narrazione
- Condivisione in coppie, triadi e piccoli gruppi
- Elaborazione in gruppo
- 3 Esperienze pratiche di autocounseling

STRUMENTI DIDATTICI

- Slides

- Brainstorming
- Strumenti vari (fogli, pennarelli...)

Le emozioni e il corpo

PROGRAMMA:

- Definizione di sensazione, percezione, emozione e sentimento
- Un'emozione e uno stato emotivo
- La ruota di Robert Plutchik e alcuni accenni alla teoria psicoevoluzionistica
- Le emozioni primarie
- Le emozioni secondarie
- Dove risiedono le emozioni
- Neurobiologia delle emozioni
- Il significato, la funzione e l'importanza di ogni emozione primaria per l'essere umano
- La relazione: emozione e corpo
- Le emozioni e gli organi: dall'antica teoria dei "cinque elementi" al linguaggio emozionale degli organi secondo la scienza del sistema PNEI (Psiconeuroendocrinoimmunologia)
- Le fasi dello sviluppo emotivo
- Un nuovo concetto di salute: la salute emozionale
- Lo sviluppo dell'identità personale e sociale e il ruolo delle emozioni
- L' intelligenza emotiva – patrimonio per la persona e risorsa nella relazione
- Il counseling e l'intervento nel mondo emotivo della persona
- 1° mappa delle emozioni – escursione nel proprio mondo soggettivo
- 2° mappa delle emozioni – escursione nella relazione con l'altro
- Il corpo e la parola: l'empatia
- Il vocabolario emozionale

METODOLOGIA

- esperienze di consapevolezza sul "sentire": consapevolezza sensoriale, energetica, emozionale
- esperienza di ascolto recettivo: il Rilassamento psicofisico,
- Classe di esercizi bioenergetici con approfondimento su le emozioni primarie
- Esercitazione - Il corpo e la parola: l'attitudine all' empatia
- Esercitazione sulla 1° mappa emozionale: autocounseling
- Esercitazione sulla 2° mappa emozionale: diade di ascolto attivo
- Triadi di apprendimento sull'ascolto attivo nel colloquio di counseling con approfondimento del livello emozionale
- Esperienza di visualizzazione: "L'ancoraggio positivo"
- Esperienza a carattere espressivo: Le emozioni e la musica
- Esercitazione di Auto narrazione – scrittura
- Condivisioni a coppie e in gruppo sulle esperienze personali vissute

STRUMENTI DIDATTICI

- Slides
- Brainstorming
- Workgroup
- Brevi Videoproiezioni
- Strumenti vari ad uso simbolico

La motivazione e il Counseling

PROGRAMMA

- Definizioni di motivazione
- Funzione della motivazione
- I rituali della motivazione
- Le cinque leggi
- come attivare la motivazione
- la motivazione come processo psicocorporeo
- la motivazione come processo relazionale: il contagio
- la motivazione come scelta
- le tre dimensioni della personalità nella motivazione
- i neurotrasmettitori della motivazione
- i principi della motivazione
- il silenzio
- ostacoli al cambiamento
- le resistenze
- l'ambivalenza
- tecniche
- il Kit motivazionale interno
- il kit motivazionale esterno
- piano d'azione
- La motivazione nell'intervento di counseling

METODOLOGIA

- Classi di esercizi antistress con approfondimento emozionale ed espressivo in relazione al tema sulla motivazione
- Esperienze di autoascolto, ascolto e consapevolezza
- esperienze di respirazione
- esperienze di visualizzazione
- Esperienze di "ancoraggio"
- Esperienza sulle ambivalenze: il processo di presa di contatto, accoglienza e trasformazione
- Moduli di condivisione delle esperienze psicocorporee svolte

- Triadi di apprendimento nel colloquio di counseling con l'integrazione delle tecniche motivazionali

STRUMENTI DIDATTICI

- Slide
- Griglie e Mappe
- Testi
- Strumenti a valenza simbolica
- Brevi videoproiezioni
- Musica

I sogni e il corpo

PROGRAMMA:

I SOGNI - LA VISIONE E L'APPROCCIO PSICOANALITICO

FREUD

- Elementi teorici e cornice storica
- Accesso ai processi psichici inconsci
- I Contenuti onirici
- Esempi e casi
- I Meccanismi di difesa
- Colpa e Ansia
- Strumenti psicoanalitici: condensazione, simbolizzazione, rappresentazione per opposti

JUNG

- Teoria: archetipi e inconscio collettivo
- Spiegazione e illustrazione degli archetipi
- Controtransfert
- I simboli

ALTRI AUTORI:

- Klein, Bion, Meltzer: approccio fenomenologico
- George Lakoff e Mark Johnson: la metafora concettuale
- Modell Fosshage Orange: Intersoggettivisti

I SOGNI: LA VISIONE E L'APPROCCIO PSICO-CORPOREO RELAZIONALE

- La visione e l'approccio fenomenologico
- Il sogno come esperienza fenomenologica

- La centralità del presente rispetto all'esperienza passata
- Il superamento della contrapposizione tra Es e Superlo; il passaggio dalla dimensione conscio/inconscio a quella di consapevolezza/inconsapevolezza
- Il superamento di una lettura in chiave transferale e interpretativa enfatizzando gli aspetti di realtà e la qualità della interazione tra due soggettività.

L'APPROCCIO INTEGRATO

- Le immagini e la narrazione nel "qui e ora"
- L'esplorazione percettiva, sensoriale, emotiva e corporea del prodotto onirico
- L'esplorazione cognitiva del sogno
- La relazione con la propria realtà contingente ed esistenziale
- L'elaborazione del sogno come possibilità per scoprire e sperimentare parti di sé
- Il corpo in scena: la simbologia del movimento

METODOLOGIA

- Introduzione al mondo immaginario attraverso l'utilizzo di immagini
- rilassamenti guidati
- diadi esperienziali
- triadi di apprendimento con esplorazione e focalizzazione di un sogno
- triadi di apprendimento con l'introduzione del corpo
- dimostrazione del docente
- Lavoro a coppie e di gruppo sull'interpretazione di uno o più sogni dei partecipanti con griglia di domande che permetta:
 - la comprensione di base dell'escursus emotivo e comportamentale del soggetto dal passato al presente, al futuro.
 - l'analisi fenomenologica della sua produzione onirica e immaginifica.
 - la proposta corporea che emerge dai dati raccolti.

STRUMENTI DIDATTICI

- Dispensa
- Testi
- Oggetti a valenza simbolica

Il linguaggio degli organi

PROGRAMMA:

- L'acqua: la fonte propulsiva di ogni essere organico.
- La biochimica del carbonio.
- La comparsa del DNA e dell'RNA.
- La nascita della cellula.
- Il macrocosmo nel microcosmo.

- Gli enzimi e la vita.
- La risonanza a livello biomolecolare.
- La fotosintesi.
- Il sistema connettivale: la culla dell'ontogenesi.
- La psiche, la necessità biologica e l'esistenza.
- Le tappe dell'evoluzione.
- L'anno cosmico di Carl Sagan
- Lo zigote e l'embriologia.
- L'ordine nella Natura e la natura dell'ordine.
- La nascita dei tre foglietti embrionali. Collegamento con le strutture cerebrali.
- Collegamento tra evoluzione ed embriologia.
- L'endoderma e i suoi apparati. Il fine biologico dell'endoderma. I suoi sintomi e le sue malattie. Il nutrimento. La sopravvivenza.
- Il mesoderma antico e i suoi apparati. Il fine biologico del mesoderma antico. I suoi sintomi e le sue malattie. La protezione. La sicurezza.
- Il mesoderma recente e i suoi apparati. Il fine biologico del mesoderma recente. I suoi sintomi e le sue malattie. La valutazione.
- L'ectoderma e i suoi apparati. Il fine biologico dell'ectoderma. I suoi sintomi e le sue malattie. Il contatto. La separazione.
- L'unicellula abbandona la solitudine per confrontarsi con il gruppo.
- Tutti gli organismi sono pluricellulari.
- La famiglia. Il territorio.
- I microrganismi: virus batteri, funghi e parassiti. Correlazioni con i foglietti embriologici.
- Sintomi e malattie dell'apparato osteomiocapsulolegamentoso.
- Sintomi e malattie dell'apparato digerente.
- Sintomi e malattie dell'apparato respiratorio.
- Sintomi e malattie dell'apparato urogenitale.
- Sintomi e malattie dell'apparato cardiovascolare.
- Sintomi e malattie dell'apparato linfatico.
- Sintomi e malattie dell'apparato immunologico.
- Sintomi e malattie dell'apparato endocrino.
- Sintomi e malattie dell'apparato nervoso.
- Sintomi e malattie dell'apparato ORL.
- Sintomi e malattie dell'apparato cutaneo.

METODOLOGIA:

- Lezione frontale
- Esperienze a coppie, in triadi o a piccoli gruppi
- Condivisioni

STRUMENTI DIDATTICI:

- Slide

- Testi

Marketing relazionale

PROGRAMMA:

- Marketing = To market: andare incontro al mercato + ing: azione continuativa e intenzionale
- Il mio "Perché"
- Il "bersaglio" o "target" e i suoi segmenti
- L'analisi dei bisogni / desideri / preferenze del cliente e il suo profilo motivazionale
- La sintonizzazione
- Strategia di penetrazione: prodotto, prezzo e pubblicità
- Negoziazione: la gestione delle obiezioni e la definizione e condivisione degli impegni reciproci e relative norme / accordi.
- La verifica di gradimento del cliente
- La percezione del valore rispetto al servizio esperito
- Il processo di fidelizzazione.
- La crescita della reputazione e notorietà / visibilità del servizio e relativo Marchio / Nome
- Il lavoro in team e la creazione di una rete di professionisti

METODOLOGIA:

- Lezione frontale
- Esercitazioni pratiche
- Condivisioni

STRUMENTI DIDATTICI:

- Slide
- Testi
- Strumenti a valenza simbolica
- Brevi videoproiezioni