

# **1. Presentazione della struttura**

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

Istituto di Formazione Res in Artiterapie Espressive e Counseling

Via Borgosesia, 63

10145 Torino

Cod. Fisc. SNSNCL60P12L049X

P.Iva: 08618130010

Tel: 388 944 79 02

[www.formazioneres.it](http://www.formazioneres.it)

centrostudires@gmail.com

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

Istituto di Formazione RES - Torino

## ***1.2 Rappresentante legale***

Dott. Nicola Sensale

## ***1.3 Responsabile didattico***

Dott. Nicola Sensale

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

Chantal Erbino

## ***1.5 Corpo docente***

### **1.5.1 Nicola Sensale**

Direttore del Corso, psicologo e psicoterapeuta, psicodrammatista, docente di Storia del Counseling e di Tecniche Corporee ed Espressive orientate al Counseling

### **1.5.2 Elisabetta Toniolo**

Insegnante senior di tecniche di counseling, Professional Trainer in Counseling e Focusing

### **1.5.3 Dorina Sensale**

Insegnante junior di Tecniche Corporee ed Espressive e di Teoria e Tecnica della Conduzione di Gruppo.

### **1.5.5 Flora De Benedittis**

Tutor di tirocinio, Insegnante junior di Tecniche Corporee ed Espressive e di Teoria e Tecnica della Conduzione di Gruppo.

### **1.5.6 Patrizia Femia**

Tutor di tirocinio, Insegnante junior di Tecniche Corporee ed Espressive e di Teoria e Tecnica della Conduzione di Gruppo.

### **1.5.7 Ida Sarno**

Tutor di tirocinio, Insegnante junior di Tecniche Corporee ed Espressive e di Teoria e Tecnica della Conduzione di Gruppo.

### **1.5.8 Sara Giovanna Benetti**

Tutor di tirocinio, Insegnante junior di Tecniche di Counseling

### **1.5.9 Ettore Giugiario**

Tutor di tirocinio, Insegnante junior di Tecniche Corporee ed Espressive e di Teoria e Tecnica della Conduzione di Gruppo.

### **1.5.10 Gabriele Gabbiano**

Tutor di tirocinio, Insegnante junior di Tecniche Corporee ed Espressive e di Teoria e Tecnica della Conduzione di Gruppo.

### **1.5.11 Elena Gibello**

Tutor di tirocinio, Insegnante junior di Tecniche Corporee ed Espressive e di Teoria e Tecnica della Conduzione di Gruppo.

## **1.6 Presentazione**

L'Istituto di Formazione RES (in precedenza *Centro Studi RES*), acronimo di Ricerca ed Espressione del Sé, nasce nel 2012, come diretta emanazione di una precedente struttura formativa, l'Associazione Culturale CorpoAnima, sorta nel 2007 per opera di Nicola Sensale e Carlo Gibello. L'Associazione CorpoAnima, si scioglierà alla fine del 2012 e lascerà in eredità all'Istituto RES il suo patrimonio di esperienze, contatti e sinergie acquisite durante un quinquennio di attività. Ha pertanto senso parlare dell'Istituto RES solo attraverso la storia di CorpoAnima.

Nicola Sensale e Carlo Gibello iniziarono assieme il loro percorso professionale alla fine degli anni '90, dopo aver conseguito una comune formazione in Core Energetica, come allievi diretti di John Pierrakos (co-fondatore con A. Lowen della terapia corporea più diffusa e apprezzata al mondo: la bioenergetica). Forti dell'esperienza con la coreenergetica, Carlo e Nicola nei successivi dieci anni si impegnarono nel proporre percorsi di crescita personale ed eventi culturali volti alla diffusione della componente valoriale e spirituale della Core Energetica stessa. **Nel 2007 nasceva l'idea di iniziare un primo Corso di Formazione in Counseling a mediazione corporea**, le cui fondamenta epistemologiche e le conseguenti

scelte metodologiche vennero ricercate nel modello neoreichiano, nell'orientamento transpersonale al processo profondo di John Pierrakos e infine nell'orientamento umanistico del counseling di Carl Rogers. Il corso fu attivato nel 2008 (con tredici allievi) e si concluse nel 2011 con lo stesso numero di partecipanti. Fu certificato all'epoca dalla Faip.

L'Associazione di promozione culturale CorpoAnima venne creata come struttura-contenitore del corso di counseling e quale centro attivatore di spazi di incontro e associazionismo tra persone che seguivano comuni percorsi di crescita. L'Associazione diede vita a una serie molto ampia di eventi come conferenze, seminari, gruppi di studio, workshop e giornate formative. Tra i tanti vale la pena di ricordare il **Convegno sul Fine Vita "Morte&Fiducia"**, effettuato il 6-7 Giugno del 2009 a Pinerolo (To).

Dopo quattordici anni di solida collaborazione, nel 2012, Nicola Sensale e Carlo Gibello hanno consensualmente deciso di sciogliere l'Associazione come anche il loro sodalizio professionale, per seguire ciascuno una propria personale strada di approfondimento e individuazione. Il legame associativo con la Faip prima e la Luc dopo, benché proficuo, è stato rescisso per il progressivo verificarsi di una mancanza di corrispondenza di idee e intenti con tali enti.

L'eredità dell'Associazione è stata raccolta da Nicola Sensale ed è stata trasferita nella struttura di nuova emanazione, denominata prima Centro Studi Res e poi nel 2017 **Istituto di Formazione RES**, che è l'attuale denominazione. All'oggi l'istituto attiva corsi triennali in Counseling Relazionale-Corporeo, corsi introduttivi e triennali in Arti Terapie Espressive, aggiornamenti e supervisioni per counselor diplomati nei precedenti corsi. Oggi siamo arrivati alla quarta edizione del corso, che partirà a breve.

Lo spirito che anima RES è quello sostenere le persone nella ricerca di se stesse, nel contatto con la propria verità e autenticità, qualunque essa sia, allo scopo di arricchire la qualità dell'esistenza personale e professionale e di portare contributo alla crescita della consapevolezza universale. Attorno all'Istituto RES gravitano alcuni professionisti del campo della psicologia, psicoterapia, del counseling e della medicina olistica, volta per volta chiamati a sostenere i progetti e le linee di indirizzo sviluppate.

Siamo dunque attivi nel campo della formazione specifica in counseling da circa 10 anni (dal 2007) e disponiamo di una struttura sufficientemente idonea a Torino (sede unica) per lo svolgimento dei nostri corsi, come è possibile visionare a questo [indirizzo](#). Disponiamo di sufficiente copertura economica per l'erogazione dei nostri corsi, come testimonia la piena solvibilità della nostra struttura nei confronti di banche e fornitori e inoltre disponiamo di numero 6 convenzioni con strutture esterne per lo svolgimento dei tirocini.

## 1.7 Orientamento teorico

*“Il Counseling è una disciplina che fa dell'ascolto e della comunicazione non direttiva un modo per favorire l'incontro, il dialogo e le relazioni tra le persone nei più svariati contesti: il sociale, in ambito educativo, sanitario o professionale. Possiede caratteristiche fortemente umanizzanti ed è basato sull'impiego dell'empatia, della sospensione del giudizio e di un conseguente atteggiamento di considerazione positiva verso gli altri. E' quindi particolarmente utile per accogliere persone che necessitano di dialogo e ascolto o che si trovano momentaneamente in difficoltà rispetto a temi e scelte del quotidiano. Il Counseling rivolge per lo più lo sguardo agli aspetti positivi delle persone e si cura della qualità dei rapporti umani, aumentando il contatto con i propri e altrui sentimenti (empatia) e mirando a sollecitare le personali capacità di scelta e risposta, potenziando inoltre il senso di autonomia delle persone nei confronti della loro vita” (dal sito dell'Istituto RES).*

La cornice teorica del **Corso di Counseling Relazionale-Corporeo** dell'Istituto RES, fa riferimento ai principi epistemologici della **Psicologia Umanistica** e ai concetti e metodi sviluppati da Carl Rogers (che della psicologia umanistica fu uno degli esponenti) e che rientrano nel modello di lavoro denominato dell'**Approccio Centrato sulla Persona**. Il nostro Corso fa riferimento anche a una serie di tecniche, sviluppate da Rogers stesso e che vengono oggi definite tecniche dell'**ascolto attivo** o della **comunicazione facilitata**. L'insieme dei dati teorici, dei metodi e delle tecniche rogersiane insegnate nel nostro Corso viene integrato con principi, concetti e tecniche che consentono l'inclusione **della dimensione corporea** nell'attività di counseling, nella convinzione che il corpo sia altrettanto importante quanto la mente al fine di facilitare le relazioni, migliorare la comunicazione con gli altri e per ottenere un incremento generale del benessere personale. Determinate tecniche corporee possono pertanto essere integrate a una sessione di counseling relazionale e verbale, come un ulteriore strumento tramite cui potenziare le risorse del cliente, incrementarne l'autonomia e agevolare la consapevolezza nei confronti delle sue criticità. Il modello teorico e metodologico cui la componente corporea del nostro approccio di counseling fa riferimento è quello della **bioenergetica** e **core energetica**, con integrazioni in altri metodi corporei a orientamento espressivo come la **danzamovimento**, la **body percussion**, **expression-primitive**, **espressione corporea**. Il **Counseling Relazionale-Corporeo** dell'Istituto RES pertanto, accanto ai tradizionali strumenti di ascolto attivo insegnati da Carl Rogers, privilegia quale via comunicativa elettiva, la relazione tra il cliente e il suo corpo.

### Specchietto sui Modelli di Riferimento del Corso

- L'approccio teorico della Psicologia Umanistica (A. Maslow, M. Buber, C. Rogers)
- L'Approccio Centrato sulla Persona di Carl Rogers
- La filosofia dell'Incontro di Martin Buber
- Le tecniche di ascolto attivo e comunicazione efficace sviluppate da Carl Rogers, Rollo May, Thomas Gordon;
- Concetti e delle tecniche corporee derivate dalla Bioenergetica e Core Energetica o altre tecniche corporee.

### Le teorie della psicologia umanistica

I suoi principali esponenti furono A. Maslow, C. Rogers, R. May, V. Frankl, F. Pearls, K. Wilber e R. Assaggioli. Essi sostengono che gli esseri umani sono mossi dall'esigenza di espandere le proprie frontiere e realizzare il proprio potenziale umano. Questo concetto viene fatto proprio da Carl Rogers nel suo **Approccio Centrato sulla Persona** i cui principali concetti sono:

- Il nucleo della personalità è costruttivo e orientato allo sviluppo.
- La spinta verso la realizzazione del proprio potenziale, include la capacità dell'organismo di sanarsi da sé, compresa la guarigione di tipo psicologico.

- Le condizioni migliori si realizzano quando l'individuo non avverte alcuna sensazione di minaccia o pericolo.
- La posizione migliore dalla quale valutare il comportamento di un'altra persona è dal suo punto di vista.
  - Il cliente risponde meglio se percepisce il terapeuta come una persona autentica, genuina, piuttosto come qualcuno nel ruolo di specialista.

Nell'approccio centrato sulla persona si guarda quindi alla persona del cliente di counseling o al partecipante al gruppo come qualcuno che è dotato di risorse, che non va giudicato per i suoi errori ma accettato così com'è, perché solo un ambiente che trasmette una considerazione positiva e una fiducia incondizionate negli altri, permette di esprimere al meglio il proprio potenziale. Alcune di queste risorse si trovano all'interno del proprio corpo, luogo di energie e forze che agiscono in sinergia con la base mentale ed emotiva dell'individuo.

## **Buber e il counseling**

Martin Mordechai Buber (Vienna 1878- Gerusalemme 1965) era un filosofo ebreo tedesco, la cui opera fu particolarmente influente sulla psicologia umanistica e su Carl Rogers, l'ideatore del Counseling. Martin Buber nel 1923 pubblica *"Io e Tu"*: in tale saggio egli sostiene che l'uomo è autentico e realizza la sua umanità solo quando si pone in relazione con l'altro. Attraverso l'altro egli prende inoltre coscienza di sé come soggettività. Buber afferma infatti che l'uomo è essenzialmente *dialogo e che*, benché possa vivere anche senza dialogo, non è umano finché non incontra un Tu. Per Buber Io e Tu sono due esseri simmetrici e con pari diritti, ove l'uno non cerca di condizionare l'altro, né di utilizzarlo per i suoi scopi. Nella filosofia di Buber è fondamentale la costituzione dello stato di Incontro, quella particolare condizione di rapporto in cui a incontrarsi sono due soggetti, privi di reciproche prefigurazioni, realmente intenzionati a conoscersi. L'approccio alla relazione di Buber è particolarmente interessante e significativo per quanto riguarda il counseling, il cui obiettivo è quello di realizzare incontri con sguardi incondizionatamente accettanti e non giudicanti.

## **Le Tecniche di Ascolto Attivo**

L'ascolto attivo è una tecnica di comunicazione utilizzata nell'ambito del counseling, nei contesti formativi o quando ci si debba attivare per la risoluzione di conflitti. Si tratta di un approccio applicabile nelle relazioni, utile non solo nel facilitare una chiara e corretta espressione delle proprie emozioni o argomentazioni, bensì anche nel saper ascoltare e percepire le ragioni e i sentimenti degli altri, stabilendo con i nostri interlocutori e partner quel contatto autentico che può diventare base per relazioni arricchenti ed efficaci.

Le tecniche di ascolto attivo si devono soprattutto al lavoro di Thomas Gordon, uno psicologo statunitense prima allievo e successivamente collaboratore di Carl Rogers, teorico della "Comunicazione Efficace", un sistema di lavoro con le persone completo e integrato, volto alla creazione e al mantenimento di relazioni efficaci come pure alla riduzione dei conflitti. Nell'ascolto attivo, ogni senso è coinvolto, inclusi la sensibilità e l'intuizione, tanto da essere definito il sesto senso della comunicazione. La capacità di ascoltare nei metodi educativi è stata sovente sottovalutata, in realtà il saper ascoltare è lo strumento principale a disposizione delle persone che per lavoro si occupano di altre persone. Il modo in cui ascoltiamo gli altri crea uno stile di comunicazione che influenza, beneficamente o negativamente, l'ambiente che ci circonda. Saper ascoltare empaticamente e saper mettere a proprio agio gli altri attraverso una comunicazione

efficace, significa contribuire a creare un ambiente sicuro, in cui ciascuno può esprimersi al meglio. Con l'ascolto attivo è possibile:

- evitare la maggior parte degli errori comunicativi che portano alla creazione di barriere e sentimenti di incomprensione tra ruoli e controruoli in differenti tipi di relazione;
- rendere attenti ai sentimenti e vissuti emotivi che accompagnano ogni tipo di comunicazione e che spesso restano sullo sfondo o non vengono percepiti per mancanza di attenzione verso la comunicazione non verbale, consentendo di cogliere la serie dei significati insiti nelle parole degli altri per poi restituirli a specchio;
- dare l'idea di essere presenti nella situazione, di essere disponibili a essere con l'altro e incontrarlo realmente;
- offrire uno spontaneo rinforzo al sé dell'altro: ciò si basa sull'assunto che in ogni relazione, ogni "buon incontro" in cui possiamo sperimentare sentimenti di fiducia e accettazione per come siamo, agisce da rinforzo nutritivo del nostro sentimento di coesione e integrità interni;
- stimolare in chi parla una genuina espressione di sé, con tutta la necessaria ricchezza emotiva, dissuadendo dalla narrazione sterile e improduttiva, sovente carica di giudizi e prefigurazioni, oppure volta a replicare il pensiero comune intorno a determinati argomenti, in specie quelli che creano modi di pensare dicotomici e radicalizzanti (questioni etniche, immigrazione, terrorismo, abuso e maltrattamento).

Questa particolare metodologia di colloquio e di relazione, implica che chi ascolta mantenga nei confronti dell'altro una disposizione che si ispiri ai seguenti criteri:

- noi possiamo cambiare noi stessi, ma non occorre pretendere di voler cambiare chi ci sta intorno, se non per loro espressa volontà e responsabilità;
- non è necessario che le idee di chi parla e di chi ascolta siano necessariamente convergenti e non occorre fare tentativi perché le peggiori vengano modificate; ciò che conta è concedere la possibilità di esprimersi e dare dignità a ogni verità, anche la più soggettiva;
- è possibile provare empatia per chiunque, anche solo parziale o per qualche aspetto dell'altrui modo di essere; nessuno è totalmente repulsivo;
- le persone non possono essere come vorremmo noi o come "è giusto" che siano (interferenza della morale negli interventi educativi: "non si fa!, è sbagliato...");
- Il giudizio non aiuta a capire gli altri, né ad apprezzarli;
- se ci sentiamo a un livello superiori agli altri dovremmo consentire loro di venire al nostro, perché si sentano a proprio agio.

## **Il Counseling Corporeo-Relazionale**

Il Counseling Corporeo-Relazionale unisce alla comunicazione attraverso le parole, quella che si stabilisce tra gli individui attraverso il corpo e alcuni dei suoi linguaggi preferenziali. Nel Counseling Corporeo-Relazionale (Core Counseling), l'attenzione è posta dunque non solo sulle parole ma anche e soprattutto sui gesti, sul tono della voce, la prossemica, le espressioni facciali, l'andatura, la presentazione esteriore e la fisionomia del corpo come aspetti utili a comprendere la persona con cui si sta interagendo e per adottare il modo più giusto ed efficace per stabilirvi una relazione.

Il corpo parla e possiede un suo linguaggio specifico che non sfugge all'osservatore preparato: ciò è utile per attivare la migliore comprensione possibile dell'altro (*"é a suo agio? è impaurito? come mai gesticola tanto? perché la sua voce adesso trema?"*) e trovare il miglior modo di stargli accanto o saperne cogliere le esigenze e le intenzioni comunicative. E non solo: l'osservazione fenomenica dei messaggi corporei può diventare anche una fonte fondamentale di rimando empatico (Rogers, 1942), da porgere all'altro,

perché possa sentirsi ciò che egli realmente è. Rimandare e chiedere conferma all'ascoltato, con gentilezza e sospensione del giudizio, del modo in cui si sta manifestando nel qui e ora dell'interazione ("*vedo che non sei a tuo agio ora, è così?*"), può essere infatti di sollievo e creare vissuti di accettazione per come si è. Il rispecchiamento del come e non del cosa ("*mi sembra che tu sia arrabbiato adesso, mentre parli, è così?*") può allora diventare la più preziosa fonte meta-comunicativa che abbiamo a disposizione, poiché informa l'altro del modo in cui è visto, è percepito e dell'impressione che suscita nel mondo sociale. Osservare e rispecchiare rispettosamente l'altro (ripresa acritica), non è valutare, giudicare o indagare, non provoca imbarazzo o fastidio, non mette "sulla difensiva", al contrario dispone l'altro a voler imparare qualcosa su di sé ed eventualmente a modificarla, se si tratta di atteggiamenti che il corpo ha rivelato e messo in evidenza come superati rispetto ai bisogni evolutivi della persona stessa.

### **Il come, il cosa e la congruenza**

Rispecchiare e riformulare i contenuti verbalizzati dalle persone che ascoltiamo per lavoro o per altre necessità (ad es. come genitori con i nostri figli), procura negli altri un sentimento di reale accettazione e attenzione comprensiva, avvicina e rende possibile alleanze inaspettate. Ma l'ascolto, la comunicazione, il rimando, diventano più profondi ed efficaci quando degli altri siamo capaci di ascoltare e comprendere anche il linguaggio del corpo, dei gesti e delle emozioni che accompagnano i contenuti, sintonizzandoci sui toni e gli umori degli stessi (il come e il cosa). E inoltre, quando siamo in grado di offrire la nostra presenza olistica, mente, corpo e anima nelle relazioni con i nostri altri significativi, con gli utenti, i pazienti, con gli allievi con cui lavoriamo, ovvero quando sappiamo lasciarci coinvolgere nella dimensione relazionale intersoggettiva con spontaneità corporea, sensibilità e tatto, dimostrandoci genuinamente interessati agli altri e al loro destino (Congruenza, Rogers, 1942).

Nelle relazioni uno-a uno (insegnante-allievo, medico-paziente, counselor-cliente, educatore-utente, etc.), può essere di estrema importanza conoscere il canale non verbale più corretto per sintonizzarsi nella comunicazione e nel dialogo con l'altro. Lo stile comunicativo efficace non è solo quello che contiene le parole giuste, ma anche il modo in cui quelle parole vengono dette. I sorrisi, i cenni di assenso, i messaggi amichevoli, le posture che segnalano attenzione e il gradimento dell'ascolto dell'altro, o all'opposto, che comunicano una genuina e non infastidita difficoltà a seguirne le verbalizzazioni (spesso a causa delle troppe parole, dell'ansia di farsi capire, di non ricevere il corretto ascolto oppure semplicemente per la presenza di rabbia...), diventano il supporto non verbale, la presenza corporea che sostiene una relazione e la nutre di valore aggiunto. Ascoltare e rispecchiare con ogni parte di sé, se ciò è nell'interesse dell'altro, questo è il fondamento del counseling corporeo-relazionale. a

### **La persona come agente attivo**

Stiamo comprendendo l'essenza vera del counseling corporeo-relazionale quando, ascoltando realmente, rendiamo l'altro soggetto esistente e accettabile; quando inoltre, inviando messaggi amichevoli e cenni di interessamento sincero e accettante, facciamo in modo che l'altro si pensi positivo e ricco di possibilità; quando attivando il rispecchiamento, lo facilitiamo a conoscersi più profondamente e a gettare luce entro con i d'ombra che si sono sostituiti a parti vitali del sé e che non possono più manifestarsi; e infine stiamo comprendendo la natura di questo metodo quando ci leghiamo alle parole dell'altro senza interpretarle, senza dirigerle e senza sostituirci alle sue responsabilità e decisioni e lasciamo spazio alle autonome risorse e alle risposte e soluzioni già presenti "all'interno".

Il terapeuta, sostiene Bozarth, a proposito del pensiero di Rogers, "può avere fiducia nella tendenza alla crescita del cliente; quindi il suo ruolo è creare un clima interpersonale che promuova la tendenza all'attualizzazione dell'individuo" (Bozarth, 2001). E' così dunque che stimoliamo con il counseling corporeo-relazionale, la costruzione di autonomi processi di empowerment e capacità agentiva nelle

persone che per lavoro o per altre circostanze ci troviamo a seguire, guidare, prendercene cura o, più semplicemente, con cui interagiamo alla pari.

Il counseling relazionale classico è uno strumento molto potente, quando può sincreticamente poggiarsi su altre teorie e modelli di sviluppo psico-sociale sorti per aiutare le persone a conoscersi più profondamente e migliorarsi. Alcuni approcci corporei specifici vengono pertanto associati con le tecniche base del counseling relazionale di derivazione rogersiana (ascolto attivo, colloquio-non direttivo, comunicazione efficace, metodo senza perdenti), al fine di incrementarne le prerogative. Si tratta di dispositivi e tecniche di tipo energetico o attivi-espressivi, che traggono origine da discipline quali bioenergetica, core energetica, danzaterapia, espressione corporea, sociometria d'azione, tai-chi, chakra-work e simili. Modelli di sviluppo umano che mettono il corpo e la relazione al centro dell'interesse del professionista, allo scopo di rendere possibile un cambiamento nelle abitudini della persona, una presa di coscienza dei suoi flussi e movimenti non equilibrati, un'ottimizzazione delle risorse ancora disponibili e non contaminate da sintomi, malattie o più semplicemente da abitudini non corrette. Qui ci troviamo all'interno di un dominio specifico di conoscenza, in grado non solo di leggere e comprendere i segnali del corpo e metterli a disposizione della comunicazione sociale, ma anche di favorire l'auto-intervento della persona su tutti quei blocchi, limitazioni e comportamenti psico-corporei cristallizzati (difese) che impediscono ai processi vitali, sia energetici che creativi, di manifestarsi pienamente.

### **Sinergie possibili**

La sinergia tra il counseling relazionale e gli approcci corporei, nonostante le differenti cornici teorico-metodologiche di riferimento, diventa pertanto elettiva. Questo perché i principi ispirativi sono i medesimi: counseling e discipline espressive ed energetico-corporee, guardano alla persona come dotata di risorse momentaneamente sotto-utilizzate o depresse. Credono alla natura fundamentalmente attualizzante (evolutiva) dell'individuo e senza atteggiamenti interpretativi o soluzionatori, ovvero senza sostituirsi ai percorsi di autonomia della persona, facilitano ed agevolano la crescita, sollecitando il cliente stesso a liberarsi dei fardelli e delle limitazioni che possiede, una volta che ne ha preso coscienza. Il focus operativo di counseling e discipline corporee non è dunque sul disagio o sulla malattia, bensì sul potenziale presente nell'individuo e sulle situazioni "di normalità". Entrambe sostengono atti volti ad acquisire la consapevolezza delle proprie abilità e capacità di sviluppo, di reperire le risposte e le soluzioni che necessitano alla persona in autonomia, entrambe condividono l'obiettivo di ottimizzare risorse specifiche come energia, creatività, spontaneità, auto-espressione e pensiero divergente.

Un esempio di sinergia possibile deriva dall'uso delle tecniche di comunicazione efficace combinato con le conoscenze delle tipologie comportamentali-corporee delle persone, studio, quest'ultimo, che proviene dalla bioenergetica e core energetica (Lowen e Pierrakos, 1951). Qui il procedimento corporeo-relazione alla base del counseling trova una delle sue espressioni più felici. La comprensione che può derivare al professionista della comunicazione circa l'essenza dell'altro, una volta riconosciute le sue espressioni caratteriali-comportamentali ricorsive, lo sostiene nel muoversi nel modo più corretto ed efficace possibile all'interno della relazione, che sia di aiuto, di collaborazione, di cura e via dicendo. E' più efficace comunicare e attivarci a sostegno quando siamo certi di conoscere chi abbiamo di fronte e quando, con la tecnica della ripresa verbale possiamo semplicemente chiedergliene conferma (es.: a una persona visibilmente orientata caratterialmente a "sacrificarsi", potremo chiedere "ti capita sovente di farti così tanto carico delle esigenze degli altri?").

Sapere come sono fatti gli altri, quali più o meno stabili comportamenti, mondi mentali e atteggiamenti emotivi gli appartengono, può inoltre consentire, bandendo finalità classificadorie, una reale accettazione delle persone e delle motivazioni per le quali "sono in un certo modo e



non diversamente", perché cioè sono ostinate in comportamenti non efficaci, tenaci nel mantenere posizioni o investimenti affettivi non remunerativi. Le persone, in realtà, non si divertono affatto a essere "sbagliate": non conoscono altri modi di essere o hanno dimenticato che possono cambiare e come. L'accettazione dell'altro come é (ovvero di come é dovuto diventare), e la deliberata "rinuncia a cambiarlo", costituiscono allora la base per il vero cambiamento possibile, quello affidato alla persona stessa, quello che trova spinta nel desiderio, nell'appagamento dei bisogni di autorealizzazione (Maslow, 1954) nel potere dell'immaginazione individuale.

### **Counseling Corporeo-Relazionale di Gruppo**

Nella dimensione grupppale il counseling corporeo-relazionale manifesta una delle sue prerogative essenziali: la tendenza attualizzante che si realizza collettivamente, attraverso un processo di co-costruzione in cui costanti e reciproci rispecchiamenti e rimandi intersoggettivi informano le persone su come sono, come sono percepite e cosa possono eventualmente cambiare. Nel clima accettante che sospende il giudizio, ciascuno può manifestarsi per quello che é e decidere che cosa mantenere e potenziare e cosa lasciare o modificare di sé. Il gruppo sostiene, amplifica, contiene, secondo quanto necessario, le tendenze alla crescita delle persone, incentivando ciò che é nuovo e creativo e scoraggiando, nel gioco intersoggettivo dei rimandi, le tendenze a interpretare sempre e soltanto ruoli e copioni scontati e abituali.

La naturale tendenza umana a crescere e a farlo assieme agli altri aiutandosi reciprocamente (istinto sociale alla cooperazione), si manifesta e può essere dunque coltivata nella dimensione del gruppo attraverso accadimenti relazionali e attività espressivo-corporee proposte dall'esperto di counseling corporeo-relazionale. Egli incoraggia, esorta, facilita l'espressione creativa e vitale o invita a superare le limitazioni non più accettabili, in modo che al termine dell'esperienza, ciascuno possa dire di aver compiuto qualche passo in avanti verso la propria meta legittima, sia da sé che con l'ausilio del gruppo (gruppo come agente del cambiamento). Il professionista di counseling corporeo-relazionale tuttavia, é conscio che per incrementare le risorse delle persone, occorrono le condizioni per farlo. Egli diventa dunque responsabile di cosa accade, il regista del processo creativo in corso: garantisce che ognuno abbia sufficiente libertà espressiva e tempo a disposizione, disincentiva il proliferare delle tendenze interdipendenti (i botta e risposta, gli interventi sopra le righe, i commenti, le formulazioni scontate, l'effetto-cattedra), ovvero la propagazione di atteggiamenti e ruoli stereotipati e privi di novità, perché la creatività possa manifestarsi, nella pienezza del clima intersoggettivo.

Il gruppo diventa allora il luogo in cui il noto, il solito, il banale (dimensione del copione), lasciano lo spazio al nuovo, all'imprevedibile, alla sfida dell'andare oltre (dimensione del viaggio e della novità), al desiderio di conoscersi e farsi finalmente riconoscere. Come spazio che contiene, che amplifica e che rimanda, il gruppo propone a chi vi partecipa una continua esperienza intersoggettiva, nella quale cadono barriere e prefigurazioni, le fantasie sugli altri vengono sospese per lasciare il posto a una reale conoscenza, frutto di reali incontri, in cui non è più la paura a dominare l'atmosfera bensì l'interesse a scambiare, conoscersi, aiutarsi mutualmente, ovvero fungere ognuno da agente di cura per l'altro.

**Il Counseling Relazionale-Corporeo** necessita di adeguata preparazione e conoscenza di sé, per essere proposto. Gli studenti in formazione, apprendono sperimentando su loro stessi per primi (apprendimento mediato dall'esperienza diretta), il reale significato del concetto di consapevolezza corporea, come pure il reale significato del concetto di risorse e potenzialità. Si preparano a conoscere lo stile più opportuno per

imparare ad approcciare le persone e sperimentano il vero significato della triade degli atteggiamenti: empatia, congruenza, accettazione incondizionata (Rogers, 1942 e successivi).

### **Metodologia corporea applicata**

Nel **Corso di Counseling Relazionale-Corporeo** ci sono riferimenti agli studi della bioenergetica e core energetica relativi al concetto di energia. Nel corso ci occuperemo dei primi tre livelli dell'energia, attraverso l'esperienza con il bodywork (lavoro corporeo): corporeo, emozionale e mentale. Gli studenti entreranno in contatto con il loro corpo e la sua vera realtà: presenza di tensioni e blocchi di cui essere consci, presenza di emozioni inconsce che vanno innanzitutto accettate come parti di sé; apprendere come esprimere in modo diretto, spontaneo e coerente (non caotico o esplosivo) le proprie stesse emozioni.

Gli insegnamenti sono anche volto ad avere una idea più realistica del Sé, attraverso l'esperienza corporea effettuata, coerentemente con uno degli obiettivi più importanti del corso, ovvero il percorso di crescita personale che ogni studente dovrà fare, disidentificandosi dalle proprie maschere e copioni comportamentali cristallizzati per andare incontro al proprio vero sé.

Si interverrà dunque nella didattica sui tre livelli:

- **corporeo**: l'attivazione energetica creata con il bodywork, con conseguente riduzione dei blocchi e delle tensioni sollecita innanzitutto l'aumento del livello di energia fisica disponibile, procurando aumenti del benessere e sensazioni di positività e fiducia.
- **emozionale**: il bodywork riducendo blocchi e tensioni stimola l'espressione delle emozioni, di norma chiuse nei blocchi stessi; grandi sblocchi emotivi catartici sono a volte possibili con bodywork in gruppo molto intenso.
- **mentale**: rappresenta quello della riflessione consapevole sull'esperienza effettuata. Si ottiene per lo più tutte le volte che il conduttore dell'esperienza o il counselor chiede: *"cosa senti ora? che cosa hai sperimentando nell'esperienza corporea appena effettuata?"*. Il livello mentale è dunque quello della consapevolezza dell'esistenza delle proprie tensioni e blocchi. È un momento fondamentale del lavoro corporeo, è quello di natura integrativa, in cui cioè tutti i cambiamenti registrati diventano consapevolezza e si traducono in nuove idee su di sé e la propria realtà corporea, smitizzando le false idee (credenze disfunzionali)

### **Linee guida relative ai riferimenti teorici trasmessi nel Corso in relazione alla dimensione del corpo**

- **Il corpo come base dei nostri processi vitali complessivi (energetici e creativi)**

L'individuo va inteso come un sistema globale (sistema-persona), in cui le dimensioni corpo, mente emozioni, spirito e volontà creativa non sono disgiunte, ma si attivano simultaneamente, influenzandosi e arricchendosi reciprocamente (un buon stato corporeo influenza beneficamente la condizione emotiva; uno stato emotivo negativo può avere ricadute sul corpo bloccandolo e sulla propria volontà di creazione deprimendola; un progetto esistenziale importante può stimolare la persona a uscire dall'immobilità corporea, dal ristagno emotivo; una mente chiusa e rigida influenza negativamente il corpo, e via dicendo).

Il corpo è lo strumento per eccellenza di questo modello di counseling. La scelta epistemologica ricade dunque sul corpo e sul suo impiego come base di partenza per consentire sblocco e riattivazione dei processi vitali complessivi della persona.

Tutti gli strumenti e le tecniche impiegate in questo modello di counseling sono pertanto costruite attorno al corpo, per sollecitarne l'attivazione (metodo energetico) o per risvegliarne l'espressione (metodo espressivo-creativo).

Partendo dalla base corporea (il fondamento della vita umana sulla terra é il corpo, la materia) diviene poi possibile accedere a tutte le altre dimensioni del sistema-persona, con effetto complementare e sinergico.

- **cosa sono i processi energetici e perché occorre che siano sempre equilibrati**

L'energia é presente in tutte le manifestazioni della vita nell'universo. Nella persona, ovvero nel sistema-persona tutto é energia, i pensieri sono forme di energia, le emozioni sono energie e si manifestano anche in forma fisica (la rabbia agita il corpo, etc.), il corpo é fatto di energia nella forma di materia ed é sia dinamica, statica che funzionale, lo spirito é energia sottile e immateriale, la volontà é energia creatrice e diretta a realizzare scopi, anche negativi, quando la volontà, ovvero l'intenzionalità, é distruttiva.

I processi energetici sono il modo in cui la vita nell'universo e in noi si manifesta. Possono essere statici, moderati, attivi, molto attivi, massimamente attivi (come negli atleti professionisti o negli euforici) dinamici, liberi, fluidi, oppure scarsi, scarichi, bloccati, inefficaci, deviati.

Se all'origine della vita i processi energetici nel neonato sono molto fluidi e di elevato livello qualitativo (non ci sono blocchi) e forte é la volontà creativa, con il passare del tempo gli eventi esistenziali costringono alla costituzione delle difese e conseguentemente al ridimensionamento o al blocco dei processi energetici dell'individuo con conseguente scadimento del livello quantitativo e qualitativo.

- **principio di grounding**

Nel linguaggio bioenergetico grounding assume una serie molto ampia di significati: stare sulle gambe, radicamento, qui e ora, stabilizzazione, saper vivere il momento presente. Il grounding è uno spontaneo atteggiamento, talvolta una pratica attraverso la quale ogni persona cerca di dare ordine e concretezza alla propria vita, insomma un tentativo di dotarsi di una struttura.

Nell'approccio bioenergetico il grounding corrisponde a una serie di tecniche di lavoro corporeo volte a stabilizzare il proprio fondamento energetico, a creare allineamento, capacità di "reggere" emozioni e sostenere prospettive mentali diverse e insight. Il grounding in italiano viene tradotto dagli operatori corporei con il termine "radicamento": un concetto che definisce l'essere in contatto con la terra, con sé stessi e con la consapevolezza dei propri bisogni e sentimenti, che sostituisce la visione di sé e degli altri distorta da immagini, proiezioni, idealizzazioni.

- **Principi di respirazione**

Respirare significa vivere, a seconda di quanto profonda é la nostra respirazione. Perché tra noi e il nostro respiro profondo, tra noi e l'ampiezza delle nostre capacità di assimilare la vita a pieni polmoni, ci sono le nostre difese.

Introdurre energia con il respiro significa consentire ai processi vitali dell'organismo di mantenersi attivi e sufficientemente nutriti. Non respirare a sufficienza corrisponde invece a una limitazione da noi stessi introdotta, che blocca questi processi e impedisce l'accesso alle nostre risorse interne. Il blocco é l'espressione diretta e concreta della tendenza a difenderci quando qualcosa intorno a noi non ci piace o non ci offre più sicurezza.

Quanti di noi dicono di percepire un terribile peso tra diaframma e stomaco? In quell'area la capacità respiratoria si è drasticamente abbassata, la circolazione di energia é minima e non sufficiente per affrontare la vita "a petto aperto". C'è uno stato di perenne allarme, quindi di difesa armata.

La respirazione regolare e profonda aiuta invece a introdurre energia vitale nell'organismo, potenziando il corpo e provvedendo all'autoregolazione spontanea. Respirare è un'esigenza vitale del corpo, fonte di nutrimento e benessere. Con le tecniche della bioenergetica e core energetica si re-insegna a respirare, ovvero a riprendere quella pulsazione naturale del respiro che i traumi e le angosce infantili hanno bloccato, provocando blocchi e difese. Nella bioenergetica, con il contributo degli esercizi di decompressione dell'area toracica, della pancia e della gola, si insegna a respirare nuovamente in modo fluido e corretto. La risposta di salute può essere anche immediata.

- **Principio di carica e scarica**

Secondo il principio di carica e scarica, alla base della vita umana c'è un orientamento dell'energia a muoversi sulle opposte polarità contrazione-espansione, in modo continuativo, ovvero senza arresti. Si tratta di una costante pulsazione di base di natura bimodale, le cui manifestazioni più evidenti sono il battito del cuore caratterizzato da un continuo contrarsi ed espandersi del muscolo cardiaco o la respirazione polmonare nelle due fasi caratteristiche di inspirazione-espirazione. Anche i neuroni caricano energia, prima e mentre svolgono un'azione mentale (pensare, riflettere, osservare, prendere una decisione, capire come agire) e poi la scaricano una volta che l'azione avviene. Allo stesso modo fanno i nostri muscoli: li carichiamo (ovvero li portiamo in tensione contraendoli), quando eseguiamo un'azione motoria e poi li scarichiamo mentre la stiamo eseguendo, decontraendoli, distendendoli.

Secondo il principio della carica e scarica dell'energia, gli esseri viventi soggiacciono al ciclo biologico tensione-carica-scarica-distensione, in risposta a necessità vitali sessuali (riproduzione della vita) e nutrizionali (conservazione della vita). La respirazione e il battito cardiaco sono manifestazione spontanee e involontarie del principio di carica e scarica e non possono essere mai arrestate. Mentre l'eccitazione sessuale (libido) e la scarica orgasmica (piacere) implicano un'attività sia involontaria che volontaria, in quanto gli impulsi di carica si attivano abbastanza autonomamente, ma possono essere successivamente controllati o arrestati (rimossi, messi in blocco).

Ciò a differenza del battito cardiaco oppure di alcune funzioni vitali involontarie regolate dal sistema nervoso autonomo (SNA) o anche detto sistema vegetativo (taluni ormoni, ad es. Il cortisolo viene autonomamente prodotto quando ci troviamo in una situazione di stress).

La mancanza di equilibrio energetico è in relazione con un cattivo funzionamento del meccanismo di carica e scarica. Il cuore non batte mai in modo realmente regolare perché tensioni e blocchi emotivi interferiscono e la respirazione subisce continuamente interferenze. Essa non è mai ampia: l'inspirazione (che è carica), si arresta nel canale vocale ("nodo in gola") o viene contenuta dallo schiacciamento del torace ("peso sul petto"), l'espirazione è di conseguenza ridotta e incapace di "spingere fuori" la tensione, le emozioni, la voce o di sostenere l'azione vitale quotidiana. In generale sappiamo che la maggior parte di noi non è mai abbastanza "carico" di energia da poter "scaricare" nei compiti quotidiani, di conseguenza si sente fiacco e debole e per tale ragione preoccupato "di non farcela". Oppure è troppo carico, ovvero si trova in uno stato di costante tensione mentale e muscolare e non riesce realmente a "scaricare", ovvero a mollare il controllo, sciogliere la tensione, in altre parole a lasciarsi andare.

Tramite il principio di carica e scarica apprendiamo a scaricare le tensioni in eccesso, ovvero a ridurre la carica di energia (ed emozioni) trattenute nei blocchi, liberandola dai blocchi medesimi, procurando sia sollievo e benessere generale che recupero della capacità espressiva psicomotoria (il corpo si muove meglio, più libero e fluido, l'io si sente più libero di esprimersi e aderente a se stesso).

Tramite il principio di carica e scarica apprendiamo anche a caricare la base-sotto, ovvero a costituire grounding, non solo nel senso di arricchimento dell'area piedi-gambe-caviglie-ginocchia in strutture sottocaricate o parzialmente tali (orale, schizoide e psicopatico), quando anche come irrobustimento generale dell'appoggio al suolo in tutte le strutture caratteriali. Ciò é da intendersi anche in senso mentale (per persone poco pragmatiche, oppure con la testa per aria, oppure rigide e poco di buon senso, etc.), oppure in senso emozionale (capacità di essere in contatto con la propria base emotiva, di saper riconoscere le proprie emozioni come appartenenti a sé e non proiettate su altri, distorte, disconosciute o negate etc.)

Definizione sintetica

**relazionale-corporeo**

## **2. Presentazione del corso**

### **2.1 Titolo del corso**

#### **Corso di Formazione Triennale in Counseling Relazionale-Corporeo**

### **2.2 Obiettivi**

- Favorire la propria crescita evolutiva impegnandosi in un programma concepito per scoprire talenti e qualità personali.
- Conseguire strumenti in campo comunicativo e relazionale che arricchiscano le proprie competenze umane e professionali.
- Costruire una nuova professionalità in ambito educativo, formativo, scolastico e nel campo della relazione d'aiuto: il counselor

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

La modalità di insegnamento del Corso é prevalentemente esperienziale, ovvero gli studenti apprendono attraverso l'esperienza concreta i concetti erogati durante le unità didattiche. A tal scopo sono pertanto previste esercitazioni, simulate, compiti e dinamiche di gruppo, role-playing. Sono ovviamente previste almeno un 20% di ore di didattica teorica frontale, con proiezione di materiale audiovisivo e visualizzazione di filmati, sul totale delle ore di formazione previste. I tirocini in sede (20% delle ore previste) e in strutture esterne convenzionate, completano l'offerta formativa.

#### **2.3.1 Percorso personale**

Il percorso personale viene svolto in gruppo, secondo lo schema delle 100 ore, distribuite nei tre anni di percorso. Tutti i weekend formativi vengono aperti da una prima giornata dedicata dunque all'approfondimento di tematiche personali o delle risonanze emerse durante i precedenti moduli didattici. Fondamentale é il lavoro costruzione, messa a punto e manutenzione della matrice di gruppo, base fondante per lavorare insieme in un ambiente sicuro e non giudicante. Le sessioni di percorso personale si svolgono nel seguente modo:

- iniziale riscaldamento con attività corporee, espressive o ludiche volte a distendere il clima e favorire il contatto tra gli studenti e la disponibilità alla reciproca apertura;
- aggiornamento in gruppo del qui e ora di ogni studente, in modalità verbale-interattiva;
- eventuali approfondimenti su emergenti gruppali (intendo come emergente sia uno studente "emotivamente riscaldato", sia un tema che sta emergendo nel gruppo come interesse collettivo); la modalità preferenziale di approfondimento é basata su tecniche desunte dallo psicodramma adattate al counseling.
- eventuali attività di gruppo per valutare lo stato dei rapporti interni al gruppo, eventuali sospesi e non detti, proiezioni e idealizzazioni, emozioni non integrate,
- condivisioni terminali su risonanze, moti identificatori, rispecchiamenti nel lavoro svolto dagli altri e verbalizzazione della propria esperienza interna nel lavoro svolto personalmente

Questo percorso di gruppo é condotto da Nicola Sensale, psicologo e psicoterapeuta, counselor.

## **2.4 Struttura del corso**

-3 anni formativi a partire da aprile 2018 e fino a settembre 2020

-ore totali previste

Durata espressa in ore: 700

## **2.5 Organizzazione didattica**

6 weekend all'anno per il 1° e 2° anno di corso, così strutturati:

venerdì: 14,30-20,00 /sabato: 9,30-18,30 e domenica 9,30-17,30

nel 3° anno di corsi i weekend sono 7, in ragione dell'aumentato numero delle ore di formazione previste in questo anno di corso.

### **2.5.1 Criteri di ammissione**

a) Diploma di Scuola Media Superiore quinquennale o titolo equipollente (per equipollente si intende un titolo non uguale nella forma, ma nel valore intrinseco: è specifico di titoli di studio di Stati esteri e dunque necessita di un documento ufficiale tradotto)

b) Aver compiuto i 23 anni di età

c) motivazione e disponibilità a mettersi in gioco in gruppo circa i propri aspetti e modelli di pensiero, emozione e comportamento abituali;

d) partecipazione ad almeno un seminario introduttivo o in alternativa, comprovata esperienza in percorsi di crescita personale con metodi espressivi e/o corporei;

e) possesso di cultura o esperienza adeguata in ambito sociale, socio-sanitario o educativo;

### **2.5.2 Modalità di ammissione**

a) Massimo allievi i scrivibili: n° 14

b) Per essere ammessi al corso è necessario: partecipare ad almeno un seminario introduttivo e presentare una lettera di motivazione

### **2.5.3 Esami**

Sono previsti n° 5 esami scritti nelle seguenti discipline: psicologia generale, dello sviluppo, dei gruppi, interferenze emotive nella relazione d'aiuto, psicopatologia

### **2.5.4 Assenze**

E' consentito un massimo di 15% di assenza, sul numero totale delle ore di formazione; ore eccedenti vanno recuperate, in modo da stabilire volta per volta;

### **2.5.5 Materiale didattico**

Dispense, presentazioni e articoli in formato elettronico

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

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

- a) diploma di counseling secondo la denominazione data dalla struttura in cui sia evidenziato il riconoscimento di AssoCounseling con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento
- b) certificato contenente nel dettaglio le ore teoriche effettuate e il relativo monte ore nonché le attività esperienziali svolte ed il relativo monte ore con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento
- c) certificato di tirocinio contenente nel dettaglio le ore, le attività svolte e i soggetti attori (allievo-tirocinante, ente ospitante, tutor e supervisore)



### 3. Programma del corso

#### 3.1 Formazione teorico-pratica

##### 3.1.1 Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	NICOLA SENSALÉ
Fondamenti del counseling	28	SARA BENETTI-ELISABETTA TONIOLO
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	NICOLA SENSALÉ
Psicologie	28	NICOLA SENSALÉ
Altre scienze umane	28	NICOLA SENSALÉ
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	NICOLA SENSALÉ
Etica e deontologia	16	ELISABETTA TONIOLO
Promozione della professione	8	NICOLA SENSALÉ
<b>Subtotale insegnamenti minimi obbligatori</b>	<b>160</b>	\

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

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Le tipologie caratteriali come base di conoscenza	42	NICOLA SENSALÉ-DORINA SENSALÉ
Concetto di Energia e Tecniche Energetiche	32	DORINA SENSALÉ-ETTORE GIUGIARIO-ELISABETTA TONIOLO
Conduzione di gruppi con tecniche corporee derivate da bioenergetica e core energetica	16	DORINA SENSALÉ-IDA SARNO-PATRIZIA FEMIA
Conduzione di gruppi con tecniche espressive derivate da danzaterapia, espressione corporea	16	FLORA DE BENEDITTIS-GABRIELE GABBIANO

Tecniche rogersiane per il potenziamento delle risorse: ascolto attivo e comunicazione facilitata	32	ELISABETTA TONIOLO
Esperienza pratica guidata in Counseling	16	SARA BENETTI-NICOLA SENSEALE
Esperienza pratica guidata in Conduzione di Gruppo	16	FLORA DE BENEDITTIS-GABRIELE GABBIANO
Tecniche sociometriche relazionali	16	NICOLA SENSEALE
L'incontro di Counseling individuale	16	SARA BENETTI-NICOLA SENSEALE
L'incontro di Counseling DI Gruppo	16	ETTORE GIUGIARO-ELENA GIBELLO
<b>Subtotale insegnamenti complementari</b>	<b>216</b>	\

### 3.1.3 Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale delle formazione teorico-pratica	376	\
---	-----	---

## 3.2 Formazione esperienziale

### 3.2.1 Percorso personale (scegliere una sola opzione)

TIPOLOGIA	ORE	FORMATORE
<b>Formazione personale di gruppo</b>	100	
<b>Subtotale percorso personale</b>	<b>100</b>	\

### 3.2.2 Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE/I
Supervisione didattica	74	NICOLA SENSALÉ-SARA BENETTI- ELISABETTA TONIOLO-DORINA SENSALÉ
<b>Subtotale supervisione didattica</b>	<b>74</b>	\

### 3.2.3 Tirocinio (minimo 4 convenzioni)

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Counseling rogersiano individuale- Counseling di Gruppo	120	Coop.Soc. Mirafiori -Torino	Nicola Sensale
Counseling rogersiano individuale	120	Consorzio CISSA- Pianezza (To)	Nicola Sensale
Counseling rogersiano individuale- Counseling di Gruppo	120	Associazione di Promozione Culturale La Locanda - Torino	Ettore Giugiaro
Counseling rogersiano individuale	120	Centro Aiuto Vita-Sanremo	Nicola Sensale
Counseling rogersiano individuale	120	Consorzio Cisap-Collegno (To)	Nicola Sensale
Nicola Sensale	120	Kirey Group - Torino	Elisabetta Toniolo
Attività di progettazione e ricerca presso la Sede dell'Istituto RES	30 ore	\	Nicola Sensale
<b>Subtotale tirocinio (non inferiore a 150 ore)</b>	<b>150</b>	\	\

### **3.2.4 Totale formazione esperienziale nei tre anni**

<i>Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio</i>	324	\
--	-----	---

### **3.3 Totale formazione nei tre anni**

Somma di tutte le attività (3.1.3 + 3.2.4)	700	\
--	-----	---

## 4. Bibliografia del corso

### Counseling

Rogers, C. (1997) *Terapia centrata sul cliente*, La Nuova Italia, Firenze, traduzione da Client-centered Therapy 1951,

Rogers C., (1978) *Potere personale. La forza interiore e il suo effetto rivoluzionario*, Astrolabio, Milano, traduzione di Luciana e Gianni Baldaccini da Carl Rogers on Personal Power, 1977

Danon M., (2000) *Counseling, La terapia per aiutare gli altri ad affrontare i propri problemi con un nuovo spirito*, ed. Red,;

Mucchielli R., (1993) *Apprendere il counseling*, Ericson;

May R., *L'arte del Counseling*, Astrolabio editore

Mearns e Thorne, *Counseling centrato sulla persona*, Erikson Editore

G. Biggio, (2012) *Counseling, modelli e applicazioni*, Gangemi Editore;

Saba G.: (2002) *Carl Rogers e Martin Buber: La realtà di un incontro. ACP – Rivista di Studi Rogersiani*

Geldard e Geldard, (2005) *Parlami ti ascolto*, Erikson

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

Calvo V., (2011) *Il Colloquio di Counseling*, Il Mulino

### Psicologia

Maslow A., (1954) *Motivazione e personalità*, Armando Editore

Del Corno F., (1996) Lang M. *La relazione con il paziente*, F. Angeli;

Civita A., (2000) *Psicopatologia*, Carocci;

Winnicott D., *I Bambini e le loro madri*, Raffaello Cortina Editore, Milano

Galimberti U., (1999) *Dizionario di psicologia*, Garzanti;

Cicogna, Occhionero, *Psicologia Generale*, Carocci

D'Urso, Trentin (2013) *Introduzione alla Psicologia delle Emozioni*, Laterza

McWilliams N., *La diagnosi Psicoanalitica*, Ubaldini-Astrolabio

Speltini, Palmonari, *I gruppi sociali*, Il Mulino

Tosi, Pilati, Mero, Rizzo, *Il comportamento organizzativo*, Egea

Bosio, *Fare lo Psicologo*, Raffaello Cortina

Pontecorvo, *Manuale di Psicologia dell'Educazione*, Il Mulino

Bertani, Manetti, *Psicologia dei Gruppi*, Franco Angeli

Ligorio, Cacciamani, *Psicologia dell'Educazione*, Carocci

### **Approccio Corporeo**

Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli

Lowen A., (1994) *Arrendersi al corpo*, Astrolabio Editrice

Lowen A., (2004) *Bioenergetica*, Feltrinelli

Reich W., *L'Analisi del Carattere*, Sugarco Edizioni, Milano

Carbonari F., *La psicoanalisi del corpo*, Ed. Spartaco, Roma

Marchino L., (1995) *La Bioenergetica, Anima e Corpo*, Xenia edizioni

Johnson S., *Stili Caratteriali*, Edizione Crisalide

Heller M. *The Golden Age of Body Psychotherapy in Oslo*, Norwegian Vegetotherapy Institute

Pierrakos J., (1987) *Core Energetica*, Crisalide Edizioni

Ferri G. Cimini, (1992) *Psicopatologia e carattere*, Anicia, Roma

G. Ravaglia, (1989) *Carattere e conoscenza. Il funzionalismo di W. Reich, la teoria della terapia, il percorso della terapia*, Conti, Bologna

Totton e Edmondson, *Terapia reichiana*, Red edizioni

Hoffmann e Gudat, (2004) *Bioenergetica*, Red Edizioni

F. Padrini, (2007) *Esercizi di Bioenergetica*, Xenia

J. Grossman, (1997) *Vivere e Amare*, Crisalide

### **Transfert e Controtransfert**

A cura di Cinotti N. e Zaccagnini, *Analisi bioenergetica in dialogo: Raccolta di scritti*, A.A.V.V., Franco Angeli

A cura di A.Moselli, *Il guaritore ferito, la vulnerabilità del terapeuta*, Franco Angeli

E. Racker, *Studi sulla tecnica psicoanalitica, transfert e controtransfert*, Armando Editore

Jeremy Holmes, *La teoria dell'attaccamento*, Raffaello Cortina editore

Paola Heimann, *Sul Controtransfert*

Pediconi e Romani, *Transfert e controtransfert nell'analista freudiano*. In rete sito degli autori

G.Gabbard, *Psichiatria Psicodinamica*, Raffaello Cortina editore

Nancy Mc Williams, *La diagnosi psicoanalitica*, Ubaldini Astrolabio

## 5. Programmi sintetici

### 5.1 “Storia e Modelli di Counseling e Prime Tecniche”

#### Scopo dell'insegnamento

L'insegnamento di questo modulo é volto a trasferire agli studenti i primi e fondamentali concetti teorici relativi al counseling e le prime tecniche di ascolto attivo.

A tale scopo verrà preliminarmente fornito loro un inquadramento storico ed epistemologico che aiuti a comprendere in quale background socio-culturale si colloca la nozione di counseling e il ruolo professionale del counselor.

Infine verranno identificati i possibili ambiti di intervento professionale del counseling e l'attuale contesto normativo italiano.

#### Prima parte:

L'insegnamento nella prima parte (parte storica, modello epistemologico, ambiti di intervento, contesto normativo), sarà per lo più teorico-interattivo, mediato dall'impiego di materiali audiovisivi.

Ore previste nella prima parte: 4

#### Seconda parte:

Nella seconda parte l'insegnamento é basato sull'illustrazione delle prime e fondamentali tecniche di counseling, sulla spiegazione dei concetti rogersiani di base (fiducia, accettazione incondizionata, empatia, assenza di giudizio, visione attualizzante) e sulla pratica concreta delle tecniche di ascolto attivo, con simulate in cui gli studenti si cimenteranno.

Ore previste nella 2a parte: 12

Al termine delle due giornate viene rilasciata in lettura una dispensa elettronica.

#### Argomenti prima parte

- Definizione generale di Counseling
- Utilizzatori e ambiti di intervento
- Differenze principali da psicoterapie e intervento psicologico
- Radici storiche del Counseling
- Introduzione alla Psicologia Umanistica
- Inquadramento storico ed epistemologico del counseling rogersiano
- La figura del Counselor
- Quadro normativo italiano

#### Argomenti seconda parte

- L'Approccio Centrato sulla Persona: definizione e principi
- I fondamenti umanistici del Counseling Rogersiano (accettazione, congruenza, empatia, etc.)
- Definizione generale dell'Ascolto Attivo
- Le principali tecniche dell'Ascolto Attivo (riassunzione, riformulazione etc.)
- Applicazione concreta con simulazioni-role playing
- Follow up integrativo

#### Materiali di insegnamento:

Slide RES “Storia e modelli di Counseling e prime tecniche rogersiane” \*

Slide RES: “L'arte dell'Ascolto”

## **5.2 Tecniche di Counseling: modulo 2°**

**Insegnante: Elisabetta Toniolo**

**Programma delle due giornate**

**Le Tecniche di Ascolto**

• Brainstorming su:

counseling rogersiano: un approccio non direttivo, empatia, congruenza, considerazione positiva incondizionata, la tendenza attualizzante, potere e responsabilità,

**l'ascolto attivo: la riformulazione e altro**

**Il Setting**

- La preparazione dello spazio
- La preparazione del counselor che ascolta
- "Fare spazio"
- Lo spazio comune della seduta tra counselor e cliente

**Il primo incontro**

- Il contratto
- Fissare l'obiettivo a breve e a lungo termine
- Precontatto, contatto, contatto pieno, chiusura
- Ascolto attivo secondo Rogers:
- empatia, riformulazione, accettazione positiva incondizionata, congruenza

Il metodo Gordon

- Ascolto attivo, messaggio in prima persona, metodo del problem solving

**Tecniche di ascolto integrate**

- Tecniche di rispecchiamento
- Silenzio
- Segnali di contatto
- Riformulazione
- Chiarificazione
- Domande: aperte, chiuse, di ritorno, di rilancio, laterali
- Risposte: di nutrimento, valutative, interpretative, di supporto, risolutive

**Addestramento al colloquio di Counseling**

- sedute al centro con supervisione

IL Counselor e la consapevolezza di sé

- "La presenza" durante l'ascolto
- La doppia attenzione
- Come prevenire il burn out



## **5.3 “Cos’è l’Energia”: Concetti ed esperienze attraverso il proprio corpo**

### **Scopo dell’insegnamento**

In questo insegnamento ci occuperemo dei primi tre livelli dell’energia, attraverso l’esperienza con il bodywork (lavoro corporeo): corporeo, emozionale e mentale.

Gli studenti entreranno in contatto con il loro corpo e la sua vera realtà: presenza di tensioni e blocchi di cui essere consci, presenza di emozioni inconsce che vanno innanzitutto accettate come parti di sé; apprendere come esprimere in modo diretto, spontaneo e coerente (non caotico o esplosivo) le proprie stesse emozioni.

L’insegnamento è anche volto ad avere una idea più realistica di sé, attraverso l’esperienza corporea effettuata, coerentemente con uno degli obiettivi più importanti del corso, ovvero il percorso di crescita personale che ogni studente dovrà fare, disidentificandosi dalle proprie maschere e copioni comportamentali cristallizzati per andare incontro al proprio vero sé.

Si interverrà dunque nella didattica sui tre livelli:

- **corporeo:** l’attivazione energetica creata con il bodywork, con conseguente riduzione dei blocchi e delle tensioni sollecita innanzitutto l’aumento del livello di energia fisica disponibile, procurando aumenti del benessere e sensazioni di positività e fiducia.
- **emozionale:** il bodywork riducendo blocchi e tensioni stimola l’espressione delle emozioni, di norma chiuse nei blocchi stessi; grandi sblocchi emotivi catartici sono a volte possibili con bodywork in gruppo molto intenso.
- **mentale:** rappresenta quello della riflessione consapevole sull’esperienza effettuata. Si ottiene per lo più tutte le volte che il conduttore dell’esperienza o il counselor chiede: “cosa senti ora? che cosa hai sperimentando nell’esperienza corporea appena effettuata?”. Il livello mentale è dunque quello della consapevolezza dell’esistenza delle proprie tensioni e blocchi. E’ un momento fondamentale del lavoro corporeo, è quello di natura integrativa, in cui cioè tutti i cambiamenti registrati diventano consapevolezza e si traducono in nuove idee su di sé e la propria realtà corporea, smitizzando le false idee (credenze disfunzionali)

Il livello spirituale e della volontà non sono oggetto di questo insegnamento, ma non per questo non possono essere accennati, al contrario è utile far comprendere la matrice transpersonale di questo lavoro.

### **Modo di procedere**

- Riscaldamento con tecniche corporee bioenergetiche e core energetiche classiche (quindi non “espressivo”)
- Brainstorming: “gli studenti rispondono liberamente alla domanda “che cos’è secondo voi l’energia?” Brainstorming significa invitare a dire liberamente le prime cose che vengono in mente, anche le più insensate. L’insegnante alla fine raccoglie le definizioni più pertinenti e da la sua idea del concetto, questa è quella veicolata dalla Scuola:

L’energia è la risorsa che da origine e allo stesso tempo mantiene attive tutte le manifestazioni della vita nell’universo, intese sia nella loro componente fisica (fenomeni naturali, oggetti, piante, esseri viventi incorporati), che in quella immateriale (sensazioni, emozioni, pensieri e immagini inconsce, sinergie non casuali, presenze superiori e forze disincarnate). L’energia universale è emanazione e riflesso di un’entità

superiore, di un principio guida che informa e sovrintende tutte le cose. si ritrova anche in altre culture: élan, Ki, prana, kundalini etc. Esso è sempre connesso con la concezione di un'entità superiore, ossia che l'energia che fluisce nei corpi appartiene all'universo, è energia cosmica.

### **I diversi livelli dell'energia**

1. livello fisico (il corpo)
2. livello emozionale (sentimenti, sensazioni, impulsi, affetti)
3. livello mentale (immagini, pensieri, credenze, mappe cognitive, memorie, introietti)
4. livello della volontà (interno anelito alla crescita, spinta autorealizzativa, amore per la propria verità)
5. livello energetico sottile (spirito, forze superiori)

### **Proseguire con:**

- esperienza con la respirazione: varie tecniche di respirazione e cenni sul concetto di respirazione (desunti dalla dispensa); se sai condurla esperienza di mandala con staccato breathing.
- esperienza con le principali tecniche di distensione e riduzione dei blocchi: stretching, torsioni, allungamenti, pressioni (decidi tu quali esercizi).
- esperienza dei vari tipi di grounding e spiegazione del concetto di grounding (vedere dispensa)
- esperienza con esercizi di carica e scarica (decidere quali) e spiegazione del concetto di carica scarica (vedere dispensa)
- esperienza con esercizi più direttamente emozionali (scalciare, sbracciare, allontanare, etc.). Possibilmente non a coppie troppo presto. Spiegare la relazione energia-emozione-blocco all'emozione.

Intervellare, quando opportuno, sempre con momenti di attivazione della funzione mentale: *“come é andata l'esperienza, come ti senti ora?”* il gruppo é nuovo e il conduttore ha bisogno di continui feedback sullo stato del gruppo e il gruppo necessita di integrazione costante, per evitare “rotture” nelle persone più fragili.

Alla fine, ricca condivisione sull'esperienza di tutta la giornata, utlizzando quel momento anche per dettare delle buone regole di condivisione (scoraggiare il giudizio, il parlare impersonale, la valutazione dell'altro, i consigli, i paragoni, la presa del tempo degli altri, il botta e risposta, le battute comiche, etc. etc.).

Pause caffè sono ben accette e ncessarie. Curare bene la gestione del tempo (no ai ritardi), come essenza dello spazio sicuro da costruire per questo nuovo gruppo.

Discutere in riunione preliminare il programma con i tutor la mattina di sabato.

## **5.4“Strutture Caratteriali e Tecniche di Bodywork”**

### **Bodywork orientato al grounding**

Gli esercizi proposti debbono seguire una lenta progressione volta a prendere contatto con la propria essenza corporea, allo scopo di creare “grounding” e secondo la sequenza seguente: lento riscaldamento e scioglimento muscolare ed osseo dall’alto verso il basso, stretching di articolazioni e muscolature principali, torsioni e oscillazioni per colonna e bacino, vari esercizi per scioglimento di respiro e voce, movimento nello spazio volto a esplorare l’uso di gambe, piedi e modalità di appoggio al suolo, esercizi per la “messa a terra” del corpo, energizzazione corporea a coppie e a gruppo, breve condivisione finale.

10,00-10,15

Breve lezione teorica sul concetto di grounding: benché le difese siano necessarie allontanano dal contatto con il proprio corpo e con le proprie emozioni. Cos’è dunque il grounding, a cosa serve, quali sono i benefici che si possono ottenere con le tecniche di grounding.

10,15-11,00

Ripasso struttura orale ed esercitazione con tecniche specifiche

- 15’: tecniche di bodywork con strutture orali-tipo:
- 15’: condivisione con il gruppo e risposta a eventuali domande.

11,00-11,20

Intervallo

11,20-12,05

Ripasso struttura schizoide ed esercitazione con tecniche specifiche

- 15’: tecniche di bodywork con strutture schizoide-tipo:
- 15’: condivisione con il gruppo e risposta a eventuali domande.

12,05-12,15

intervallo

12,15-13,00

Ripasso struttura masochista-sovraccaricata ed esercitazione con tecniche specifiche

- 15’: tecniche di bodywork con strutture masochista-tipo
- 15’: condivisione con il gruppo e risposta a eventuali domande.

13,00-14,30

pausa pranzo

14,30-15,15

Ripasso struttura psicopatica-controllante ed esercitazione con tecniche specifiche

- 15’: cos’è tecnicamente la difesa psicopatica-controllante
- 15’: tecniche di bodywork con strutture psicopatica/controllante-tipo
- 15’: condivisione con il gruppo e risposta a eventuali domande.

15,15-15,30

intervallo

15,30-16,30

Ripasso struttura rigida ed esercitazione con tecniche specifiche

- 15’: cos’è tecnicamente la difesa rigida,
- 15’: tecniche di bodywork con strutture rigida-tipo

- 15': condivisione con il gruppo e risposta a eventuali domande.

## **5.4“Tecniche Corporee-Espressive per la conduzione di Gruppi**

### **Propedeuticità del modulo**

Questo insegnamento é volto a preparare gli studenti al successivo modulo del 12 Marzo 2017, nel quale verranno impartiti gli schemi procedurali e le relative basilari nozioni metodologiche necessarie per condurre una sessione esercitativa di gruppo di 30' nel contesto del tirocinio di 2° anno.

L'insegnante in questo modulo ha dunque il compito di proporre una serie di attività, esercizi e giochi di gruppo di tipo corporeo-espressivo che serviranno come “valigetta dei materiali” utilizzabili nel tirocinio stesso.

L'insegnante impartisce anche alcuni concetti teorici di base relativi al modello di lavoro impiegato volta per volta (e qui sotto elencati), anche essi utili in vista del tirocinio e include anche, nella presentazione dei vari giochi/esercizi, i concetti essenziali relativi alla teoria della tecnica dei medesimi (“faccio questo per questa ragione e con questo obiettivo”).

### **Riferimenti teorici da trasmettere**

Il corpo come base dei nostri processi vitali complessivi (energetici e creativi)

Cosa sono i processi energetici e perché occorre che siano sempre armoniosi (equilibrio stasi-dinamismo)

Principio di Grounding

Principi di respirazione

Principio di carica e scarica

Come si attivano i processi energetici

Cosa sono i processi creativi e perché occorre riattivarli

Come si attivano i processi creativi

Il corpo come elemento al centro delle attività energetiche, espressive e energetiche-espressive

Le diverse resistenze

Il concetto di approccio centrato sulla persona e suoi principali elementi

Che cos'è la teoria della tecnica

### **Struttura dell'insegnamento**

L'insegnante decide liberamente gli esercizi/attività/giochi relativi ai tre versanti esperienziali utilizzabili, possibilmente nell'ordine qui proposto, intervallandoli con le relative spiegazioni teorico-concettuali necessarie. Non é previsto per ora l'impartire nozioni relative alla psicodinamica dei gruppi, che sarà invece oggetto sia del modulo di marzo, sia di futuri nel 3° anno:

- Esercizi corporei classici neo-reichiani (fonte: bioenergetica e core-energetica)
- Esercizi/giochi corporei classici espressivi (fonte: danzaterapia, espressione corporea, musicoterapia, body percussion)
- Esercizi/giochi corporei energetici-espressivi (afro-dance, expression primitive e tue personali variazioni sul tema)

## **5.5 “Grounding espressivo”: Connettersi al corpo attraverso il corpo che si esprime**

### **Premessa teorico-metodologica dell’insegnamento**

In questo insegnamento gli studenti faranno esperienza di una particolare forma di radicamento corporeo. Prima di scendere nel dettaglio di tale specifica modalità, è opportuno precisare il concetto di radicamento, in inglese grounding. Per grounding intendiamo sia un metodo di lavoro con il corpo che il suo risultato, ovvero sia una particolare tecnica energetica che usa il corpo come principale mediatore, sia l’effetto di sentirsi più presenti a se stessi, più concreti, più forti e strutturati, maggiormente in grado di organizzare il pensiero in modo logico e coerente con le informazioni provenienti dalla realtà e di gestire le emozioni in modo armonico e, soprattutto, consapevole.

Nella teoria corporea classica, per il raggiungimento di un grounding ottimale, si opera attraverso una serie di esercizi di attivazione energetica che includono voce e respiro e che, incidendo sui blocchi, procurano un accrescimento consistente del volume quantitativo e qualitativo dell’energia disponibile, unitamente a una maggiore strutturazione della massa corporea globale (più tonicità, compattezza, elasticità, resilienza). I benefici si prolungano ben oltre il benessere fisico una volta raggiunto un buon grounding, come accennato sopra.

In questo insegnamento viene proposta un’esperienza di radicamento in cui accanto alle tecniche energetiche classiche si fa uso di tecniche di movimento corporeo espressivo che includono l’uso delle percussioni o di alcuni oggetti mediatori (corde, bastoni), tecniche in cui il ritmo, la ripetitività dei movimenti e la pulsazione diventano parte integrante dell’esperienza di radicamento, del “far struttura”.

L’aspetto “espressivo” di questa particolare tecnica di grounding va opportunamente sottolineato: si tratta infatti di introdurre nell’esperienza corporea una componente artistica, ovvero un fattore importante di creatività, spontaneità e simbolismo, affinché il mondo interno di chi partecipa all’esperienza sia attivato, coinvolto, messo in gioco, a fini elaborativi e integrativi. Come infatti le artiterapie ci insegnano, non è sempre necessario usare le parole per mettersi in contatto con le emozioni e le rappresentazioni che si trovano dentro di noi, ovvero con quelle componenti dinamiche che non è possibile tenere in blocco (causerebbero conflitti e sintomi, se così fosse) e che dunque hanno bisogno di trovare una via espressiva, che necessitano di essere condivise con altri, elaborate e consapevolmente integrate nella personalità.

Le tecniche espressive e creative possono servire a tale scopo, attraverso proposte che stimolano nei partecipanti la produzione di forme e gesti corporei che attingono al loro proprio mondo interno, oppure attraverso tecniche e proposte evocative che attingono a simbolismi e archetipi primordiali (la caccia, la preghiera, il raccolto, il rito etc.), allo scopo di favorire il radicamento e la discesa nella corporalità più primaria.

### **Scopi dell’insegnamento**

Con le tecniche di grounding espressivo si può dunque raggiungere un doppio scopo:

- favorire la connessione con il corpo e il suo potenziale energetico
- dar voce ad alcuni contenuti del proprio mondo interno a scopo elaborativo e integrativo

Va sempre presa in considerazione, come non secondaria, la valenza relazionale del lavoro di grounding espressivo che, svolgendosi in un contesto grupppale, consente a ogni partecipante di lavorare sui propri modelli comportamentali e di relazione con l’altro.

### **Propedeuticità dell’insegnamento**

L'insegnamento, oltre a poter costituire una personale esperienza di crescita corporea, é volto ad apprendere alcune tecniche (e le conseguenti "atmosfera") per la conduzione di gruppi di bodywork, in cui far uso sia delle tecniche classiche neo-reichiane apprese nella Scuola RES, sia di alcune tecniche di natura espressiva.

Modo di procedere

- Riscaldamento con tecniche corporee bioenergetiche e core energetiche classiche (quindi non "espressivo")
- Cenni teorici sul grounding classico: che cos'è, a cosa serve, quali livelli tocca. Includere brainstorming e domande.

Questa prima parte, volta a consentire agli studenti di individuare e definire le differenze con il grounding espressivo.

- Varie esperienze di grounding espressivo, intervallate da giri di condivisione e momenti di spiegazione teorica su concetti e definizioni quali: il grounding, l'energia, i blocchi, l'importanza dell'uso della voce e del respiro nel lavoro corporeo, la triade ritmo-pulsazione-ripetizione e il perché del suo impiego, l'arteterapia, l'espressione di sé attraverso il gesto e la forma, i simboli e gli archetipi primari e perché impiegare simboli, metafore e archetipi.

Alla fine, ricca condivisione sull'esperienza di tutta la giornata, utilizzando quel momento anche per dettare delle buone regole di condivisione (scoraggiare il giudizio, il parlare impersonale, la valutazione dell'altro, i consigli, i paragoni, la presa del tempo degli altri, il botta e risposta, le battute comiche, etc. etc.).

Pause caffè sono ben accette e necessarie. Curare bene la gestione del tempo (no ai ritardi), come essenza dello spazio sicuro da costruire per questo nuovo gruppo.

## **5.6 “Espressione Artistica del Corpo”: Impiego di tecniche espressive a fondamento artistico-creativo per un uso consapevole del corpo**

### **Premessa teorico-metodologica dell'insegnamento**

L'insegnamento “Espressione Artistica del Corpo” é volto a presentare alcune delle Tecniche Espressive che utilizzano l'arte per finalità di cura o di promozione del benessere generale. A sostegno dell'assunto di tali potenzialità dell'arte vi sono diversi modelli teorici di riferimento (psicoanalitici, junghiani, antropologici), tutti accomunati dall'idea che siano i processi creativi a influire positivamente sul benessere e sulla cura di sé. In questa prospettiva il focus non è tanto sul risultato artistico, quanto sul processo che porta al liberarsi e attivarsi delle personali energie ludiche e creative.

La relazione tra il Counseling e le Tecniche Espressive é diretta: il Counseling é una disciplina che nei suoi fondamenti rogersiani guarda al potenziale presente nell'individuo e pertanto sostiene atti volti ad acquisire la consapevolezza delle proprie risorse e delle proprie capacità di sviluppo, di risposta e soluzione, allo scopo di uscire dalla costante identificazione con il problema, la malattia, l'incapacità a fronteggiare la vita quotidiana. Le discipline che impiegano l'arte per promuovere processi trasformativi e di crescita si muovono sul medesimo versante: esse hanno come obiettivo l'ottimizzazione di risorse specifiche come la creatività, la spontaneità l'espressività autentica del sé, il pensiero divergente, etc. per gli stessi fini del counseling: favorire benessere, globalmente inteso. In entrambe il privilegio é attribuito maggiormente alla riattivazione dei processi dinamici che si erano arrestati e alla relazione con le figure di aiuto, più che al contenuto emerso.

Evidente dunque il sincretismo teorico e metodologico tra Counseling e Tecniche Espressive a fondamento ludico e artistico, tanto da poter definire questo specifico insegnamento come collocabile nell'area dell'intervento di counseling espressivo-corporeo di gruppo.

### **Obiettivi generali del modulo**

In questo modulo ci occupiamo pertanto di presentare alcune applicazioni di specifiche tecniche espressive, che si fondano sul potenziale trasformativo dell'arte. La scelta cade su alcune tecniche espressive centrate sul corpo, sicché sarà possibile la contemporanea attivazione sia dei processi creativi che di quelli energetici. Non vi é una sostanziale differenza, trattandosi entrambi di processi vitali, sebbene i primi agiscano maggiormente sulle caratteristiche comportamentali (ruoli, copioni e procedure cristallizzate) i secondi sulle componenti caratteriali corporee (le difese).

Chiamiamo “Espressione Artistica del Corpo”, la proposta del modulo, che si pone dunque all'incrocio tra tecniche espressive e tecniche corporee. Infatti, benché il focus della proposta sia orientato a stimolare i personali processi creativi, é il corpo il centro dell'esperienza pertanto, si prevede che i partecipanti sperimentino anche attivazioni di natura energetica e di riduzione dei blocchi con i loro classici risultati (piacevolezza corporea, accrescimento del livello di energia, sensazione di sollievo fisico, etc.).

### **Scopo**

### **dell'insegnamento**

La giornata é esperienziale, nonostante qualche breve cenno teorico, gli studenti in questo modulo apprendono su loro stessi gli effetti della proposta espressiva, al fine di saggiarne le potenzialità. Quindi:

- riattivano i personali processi energetici e creativi arrestati, superando blocchi e inerzie (corporee, mentali, emotive e comportamentali), sperimentando direttamente su di loro la risposta di benessere generale che il ripristino dei naturali flussi dell'energia vitale produce sul sé;
- apprendono diverse e più funzionali modalità relazionali, facilitati dalla capacità positiva del conduttore-helper che si fa promotore di modelli e stili di interazione basati sull'intersoggettività. In

altre parole, la valenza relazionale del lavoro espressivo in gruppo consiste nella possibilità data ad ogni partecipante di essere consapevole dei propri modelli comportamentali e di interazione e di potervi intervenire efficacemente;

- esplorano le proprie risposte interne, reazioni e insight scaturiti per effetto del processo creativo in gruppo, trasformando e rielaborando pensieri, emozioni ed esperienze interne in forme e figure tangibili, al riparo della mediazione artistico-simbolica.

### **Propedeuticità**

### **dell'insegnamento**

L'insegnamento ha il fine di consentire agli studenti di comprendere le potenzialità del dispositivo espressivo a fondamento artistico-creativo, saggiandone su loro stessi i benefici e prerogative. Gli studenti assimilano implicitamente tecniche, giochi ed esercizi che potranno essere impiegati nelle esercitazioni del 2° Anno. L'insegnante tenga pertanto conto di questa prospettiva nello scegliere gli esercizi/giochi da proporre. L'insegnamento verrà riproposto e perfezionato nel 2° anno, ai fini dell'esecuzione del protocollo da 30' in tirocinio.

### **Strumenti e metodi**

L'insegnamento é condotto in modalità esperienziale, intervallato da brevi cenni sull'uso dell'arte e della creatività a scopo trasformativo e salutistico. Saranno privilegiate alcune tecniche mutuata dalla danza, dalla body-percussion e da espressione corporea a orientamento etnico.



## 5.7 “Introduzione alle Tecniche Espressive a mediazione teatrale

### Premessa teorico-metodologica dell'insegnamento

L'insegnamento “Introduzione alle Tecniche Espressive a Mediazione Teatrale” é volto a presentare alcune delle Tecniche Espressive che utilizzano l'arte (il teatro in questo caso) per finalità di cura o di promozione del benessere generale. A sostegno dell'assunto di tali potenzialità dell'arte vi sono diversi modelli teorici di riferimento (psicoanalitici, junghiani, antropo-sociologici), tutti accomunati dall'idea che siano i processi creativi a influire positivamente sul benessere e sulla cura di sé. In questa prospettiva il focus non è tanto sul risultato artistico, quanto sul processo che porta al liberarsi e attivarsi delle personali energie ludiche e creative.

### Obiettivi generali del modulo

La giornata vuole offrirsi come occasione di crescita personale per gli studenti, contribuendo, allo stesso tempo, a chiarire la distinzione tra tecniche di natura espressiva e tecniche corporee neoreichiane. Infatti, gli studenti potranno fare esperienza di come, le tecniche espressive, favoriscono il contatto con le risorse personali, promuovendo i processi creativi e arginando, momentaneamente, la difesa. Sarà così chiara la differenza con le tecniche neoreichiane che lavorano sul blocco corporeo al fine di ridurre la forza e promuovere il benessere psico-fisico.

### Struttura del modulo

Saluto, autopresentazione del conduttore, breve illustrazione del programma, riflessione sull' aspetto della “leggerezza” che è sottintesa a tutto il lavoro.

#### “Ci presentiamo”

- Obiettivo: primo livello di conoscenza attraverso i nomi
- Tecnica: gioco di nomi
- Grado difficoltà: lieve
- Durata: dipende dal numero dei partecipanti
- Materiali impiegati: nessuno

In cerchio, il Conduttore dice: *A partire da...ciascuno dice il proprio nome e una propria qualità con la stessa iniziale del nome, accompagnandola con un gesto... proseguirà il compagno alla sua destra ma attenzione ciascuno, dopo il primo, prima ripete nome qualità e gesto di chi l'ha preceduto* (...i compagni ripetono)

#### “Tutti quelli che”

- Obiettivo: rompere il ghiaccio
- Tecnica: ludico espressiva
- Grado difficoltà: elementare
- Durata: 10 minuti
- Materiali impiegati: nessuno

In cerchio, Il conduttore va in mezzo al cerchio in piedi, invita il cerchio a stringersi, eliminando il posto lasciato libero dalla persona andata in centro. Il conduttore, nei panni di persona al centro propone: *“tutti quelli che...(es:... hanno i calzini bianchi, ...perdono sempre le chiavi, ...hanno i capelli lisci, ecc.)*. Il proponente ed i partecipanti in cerchio che si riconoscono in quella caratteristica devono lasciare il proprio posto e trovarne un altro tra quelli lasciati liberi nel cerchio ... c'è un posto in meno ed una persona resterà “fuori” dal cerchio, in centro e sarà lui il nuovo proponente.

### **“Bunny Bunny” il gioco “intelligente”**

- Obiettivo: rompere il ghiaccio
- Tecnica: ludico-espressiva
- Grado difficoltà: elementare
- Durata: 5-6’
- Materiali impiegati: nessuno

Il gruppo é in cerchio e il conduttore dice a tutti di mettere le mani sulle testa come le orecchie di Bugs Bunny. Poi mostra il gioco: parte con due saltelli indietro, ad ogni salto dicendo Bunny: *dunque due BunnyBunny indietro, poi tre saltelli iBunnyBunnyBunny in avanti*. Subito dopo piega le “orecchie” in avanti indicando un compagno tra quelli in cerchio. Tocca muoversi sempre con la stessa sequenza di saltelli (2 indietro, tre in avanti, per poi piegare le proprie orecchie ad indicare il compagno che seguirà. Il Bunny di turno sarà accompagnato nei suoi saltelli “Bunny” da due compagni, quello alla sua destra e quello alla sua sinistra, 2 indietro 3 in avanti, solo l’indicazione di chi gioca dopo spetta solo a lui.

Gioco a catena libera, interviene sempre chi è “indicato” dalle orecchie del compagno che precede, può accadere che non tutti giochino.

### **Riscaldamento**

- Tecnica:
- Grado difficoltà:
- Durata:
- Materiali impiegati:

muovetevi nello spazio... esplorazione spaziale con attenzione dapprima allo spazio, poi molta attenzione alle diverse velocità del movimento, quindi (sempre molto lento) alla sensazione dell’appoggio del piede, la consapevolezza di “lasciare un impronta”, con al suggestione di camminare sulla sabbia e lasciare un segno; segue l’indicazione a guardare indietro la traccia che si è lasciata con il proprio cammino, il significato che ha per noi ed infine al guardare la propria traccia che si interseca e quasi confonde con le tracce di tutte le altre persone in cammino

Al termine chiesta una parola di condivisione sull’esperienza.

### **“La bomba e lo scudo”**

- Obiettivo:
- Tecnica: suggestione immaginativa
- Grado difficoltà: elementare
- Durata: 2-3’
- Materiali impiegati: nessuno

Il conduttore dice al gruppo di muoversi nella stanza (o dice al gruppo fermo in cerchio?) che ciascuno scelga senza dirlo, chi dei compagni è “la bomba” e chi è “lo scudo”. Ora ciascuno dovrà muoversi nella stanza cercando di fare in modo che il compagno “scudo” sia sempre tra sè ed il compagno “bomba”: tutti si muovono nello spazio cercando di seguire la consegna.

Il risultato che si ottiene é la creazione di un “groviglio” di partecipanti tutti raccolti in un angolo della stanza, nel tentativo di nascondersi l’uno dietro l’altro.

L’attività suscita: .... (desumere da ciò l’obiettivo dell’attività)

### **“Diamo i numeri”**

- Obiettivo: lavorare capacità espressiva
- Tecnica: esprimere emozioni con i numeri

- Grado difficoltà: lieve
- Durata: 20'
- Materiali impiegati: nessuno

### Primo gioco

in cerchio:

a turno diamo un numero al compagno a destra (il conduttore parte per primo)

a turno diamo un numero al compagno a destra con tono gentile

a turno diamo un numero al compagno a destra con tono timido

a turno diamo un numero al compagno a destra con tono arrabbiato

a turno diamo un numero al compagno a destra con tono seduttivo

ecc.

**Secondo gioco** (questi li ricordo meno non sono in grado di aggiungere molti dettagli)

A coppie...

Discussioni a coppie con i numeri: farsi le moine, dire luoghi comuni, litigare, parlare della propria storia, cercare di convincere una persona, spiegare una strada, una ricetta di cucina....

A Coppie piccole situation comedies, una coppia per volta si esibisce di fronte ai compagni

due consumatori nella corsia del supermercato (dialogo con i numeri)

massaie al mercato (dialogo con i numeri),

due persone sull'ascensore (dialogo con i numeri)

Una coppia che discute in cucina (dialogo con i numeri)

francamente non ricordo le altre

### Situazioni "numeriche" guidate

A coppie, una coppia per volta si esibisce di fronte ai compagni (sempre parlando solo con numeri)

Due donne parlano con entusiasmo della loro storia d'amore appena iniziata ...scoprono che è lo stesso uomo

Due colleghe-i al caffè spettegolano di una terza collega...questa si presenta a prendere il caffè con loro (oppure passa lì vicino... non ricordo)

Due colleghi, uno deve sempre fare il lavoro dell'altro che è un "fagnano"... dopo un po' Si comprende che in realtà è proprio il contrario ed è il secondo a protestare con il primo

Uno corteggia l'altra che respinge, quando il primo si convince a rinunciare la seconda inizia a corteggiarlo

Due si incontrano e si mettono in mostra per affermare di essere il più bravo dei due

Due si incontrano per caso ma hanno poca voglia di parlare, un po' di convenevoli... ma scoprono di avere una grande passione in comune

### Giochi di teatralizzazione

"Mimare degli oggetti"

- Obiettivo: stimolare immaginazione creatività
- Tecnica: Mimo utilizzo del corpo per rappresentare un oggetto
  - Grado difficoltà: lieve
- Durata: 20'
- Materiali impiegati: matita, foulard

Consegna "abbiamo in mano un materiale manipolabile che diventa....."

Primo e secondo giro; nessun oggetto

parte il conduttore ed inizia a muovere le mani come se in mano avesse della creta o un materiale facilmente manipolabile, costruisce un oggetto, lo utilizza per qualche attimo e lo passa al compagno alla sua sinistra;

la persona che riceve l'oggetto immaginario ne costruisce uno suo e lo passa al compagno fino alla fine del giro.

Terzo e quarto giro: una matita

Consegna: "la matita non è più una matita ma diventa....."

parte il conduttore e improvvisa un utilizzo diverso per la matita poi la passa al compagno alla sinistra, fino alla fine del giro (la matita diventa una sigaretta, un chiodo, una lima per unghie, l'asticella di un violino, la bacchetta del vigile ecc. ecc).

Quinto e sesto giro: un foulard:

Consegna: "il foulard non è più un foulard ma diventa....."

parte il conduttore e improvvisa un utilizzo diverso per il foulard poi passa al compagno alla sinistra, fino alla fine del giro (il foulard diventa una vela, un telo da mare, un mantello, una barca, una bandiera ecc. ecc).

### **"Mimare piccole situazioni"**

- Obiettivo: stimolare fantasia, immaginazione, creatività
- Tecnica: Mimo utilizzo del corpo per rappresentare una situazione
- Grado difficoltà: lieve
- Durata: 10-15 minuti
- Materiali impiegati: matita, foulard

Consegna "Vi chiedo di scegliere uno degli oggetti che avete creato nell'esperienza precedente e di pensare ad una situazione da rappresentare con il vostro oggetto della durata di qualche minuto"

Tutti i partecipanti si sistemano sulla scala di legno, a turno senza un ordine prestabilito si entra in scena e si rappresenta con la tecnica del mimo una situazione che preveda l'utilizzo dell'oggetto scelto.

