

## **Presentazione della struttura**

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

Associazione "Lo zampillo della sorgente Ente del terzo settore". Codice fiscale: 95637220013.

Sede legale: via Druento 26 – 10040 San Gillio (TO).

Sede operativa: via San Domenico 16 – 10122 Torino (TO).

Sede del modulo residenziale: via Mantoetto 1 – 12062 Cherasco (CN).

Tel: 3409648737

Email: [counselingumanisticospirituale@gmail.com](mailto:counselingumanisticospirituale@gmail.com)

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

### **Denominazione eventuale della scuola**

Scuola di counseling umanistico spirituale

### ***Rappresentante legale***

Giacomo Volpengo

### ***Responsabile didattico***

Giacomo Volpengo

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

Roberta Pronello

### ***Corpo docente***

#### **Giacomo Volpengo**

Supervisor e Trainer Counselor N. REG-A1752-2015, formatore, performer e docente teatrale, ricercatore spirituale. Dopo una significativa esperienza come formatore in un'azienda privata, dal 2002 sono libero professionista. Sono il direttore didattico e uno dei fondatori della scuola di Counseling Umanistico spirituale. Porto in eredità la mia precedente esperienza della Scuola di Counseling Espressivo Relazionale di Gruppo, di cui sono stato co-fondatore e docente. Sono counselor e trainer in PNL Umanistica Integrata, facilitatore avanzato di Psych-k e formatore di drammaterapia. Accompagno persone e gruppi allo sviluppo personale e alla propria realizzazione. Coniugo competenze psicologiche, aziendali e artistiche per realizzare interventi formativi per Aziende sanitarie e private. I temi che sviluppo sono il benessere personale e organizzativo, le competenze relazionali e di comunicazione e la formazione dei formatori, ma soprattutto negli ultimi anni stimolo le persone a portare leggerezza nella propria attività lavorativa, utilizzando principalmente una metodologia esperienziale: Playback Theatre, Metodi attivi moreniani, Outdoor training, Teatro d'impresa e Yoga della risata. Mi occupo di teatro, in Italia e all'estero, da più di quarant'anni: in particolare di teatro di animazione, d'improvvisazione e di ricerca, teatro sociale e di comunità, teatro per il benessere della persona. Sono docente di teatro ed espressione

teatrale, trainer internazionale Playback Theatre e faccio parte della compagnia Live! Playback Theatre di cui sono conduttore e performer. Pratico meditazione da più di trent'anni, passando per diverse modalità: Tai chi chuan, Sahaj Marg di Rajagopalachari, meditazione zen di Thich Nath Hanh, Tandava dello Shivaismo Kashmiro e meditazione di Aurobindo.

## **Roberta Pronello**

Counselor professionale, ricercatrice spirituale, diplomata ISEF. Mi sono diplomata in Scienze motorie presso l'ISEF di Torino, ex giocatrice e maestra di tennis, ho conseguito nel 2003, presso il Polo Scientifico di Ricerca ed Alta Formazione, il diploma attestante la Formazione in Counseling in Ipnosi costruttivista secondo le Direttive nazionali e in linea con l'Unione Europea. Dal 2003 sono iscritta al registro dei Counselor Professionali in Ipnosi Costruttivista dell'AERF con la qualifica di Counselor Professionale. Sono la vice-direttrice dell'Associazione "*Lo zampillo della sorgente*". Ho sviluppato un metodo personale di counseling con l'obiettivo di aiutare le persone a migliorare la propria vita, attraverso la comunicazione con il corpo e il contatto con il proprio Sé Superiore. Da oltre venti anni, dopo aver seguito come coach gruppi di atleti agonisti, conduco gruppi di persone lungo il cammino della ricerca personale e spirituale utilizzando tecniche di consapevolezza, meditative ed energetiche varie.

## **Simonetta Costanzo**

Psicologa, psicoterapeuta, arteterapeuta. "L'arte non riproduce ciò che è visibile, ma rende visibile ciò che non sempre lo è" (Paul Klee). Questa frase, letta per caso una ventina di anni fa, fu come una illuminazione, che mi permise di integrare l'esperienza di psicoterapeuta con quella di "artista". La mia ricerca nell'ambito della danza e del movimento, da un lato, e delle arti pittoriche e plastiche, dall'altro si incontrarono creativamente con la mia formazione psicologica e psicoanalitica. Fu così che non sentii più separate le due identità di psicoterapeuta ed artista ed iniziai a sperimentare nel mio lavoro di psicologa all'interno del Servizio di Neuropsichiatria Infantile, dove fui assunta nel 1982, la loro integrazione, creando nel 2005 un atelier di arte terapia e diventandone responsabile. Ho continuato a lavorare per affinare le mie capacità di ascolto e ho trovato un valido aiuto nella meditazione, nello yoga e soprattutto nella pratica della danza sensibile di Claude Coldy, completando con lui una formazione triennale. Mi sono inoltre occupata di formazione in ambito sanitario e non, utilizzando la risorsa del gruppo e l'integrazione di diverse pratiche come l'arteterapia, lo psicodramma, la danza sensibile, la meditazione di consapevolezza, la gruppoanalisi.

## **Stefano Vegetabile**

Dottore in Sociologia, Informatico, agricoltore naturale. Sono nato a Alba nel 1978. Dal 2007 mi dedico alla coltivazione naturale sperimentale. Partendo dal mio precedente lavoro di informatico, e da una Laurea in Sociologia della comunicazione, quando sento che la vita da ufficio non corrisponde più al mio disegno di vita, riparto con lungo percorso di studio e pratica in agricoltura naturale. Parallelamente approfondisco lo studio in antropologia dei culti indigeni, e dell'antroposofia di Rudolf Steiner, un percorso a ritroso che mi porterà alla continua ricerca dell'approccio umano alla Terra nelle varie epoche storiche, sia in senso Filosofico che tecnico agrario, con l'intento di avvicinarmi sempre più alle connessioni tra Uomo e Natura. Nel 2012 conosco alcune persone: i fondatori de l'associazione LaCasaRotta, aperta nel 2012, e così questo progetto diventa l'occasione per un nuovo inizio. Dal 2015, sono responsabile del progetto agricolo permanente dell'ecovillaggio LaCasaRotta dove sperimento come un vero alchimista, diversi tipi di compost, macerati, preparati da applicare per humificare e tenere vivo il terreno, la Madre Terra. Sono insegnante di agricoltura naturale, agroecologica, biodinamica (ho

insegnato all'Università di Scienze Gastronomiche di Slow Food e all'ITS-scuola agricola della Regione Piemonte). Nel 2019 fonda la Scuola di Agricoltura Indigena, dove vengono presentate la sintesi delle mie ricerche quali approccio al vivente, tecniche agricole e l'etica del contadino quale custode sensibile dell'ambiente.

## **Tommaso Valleri**

Supervisor e Trainer Counselor. Da sempre sono impegnato in politica professionale. Dopo essere stato per 10 anni nel Consiglio di Amministrazione della Società Italiana di Counseling (SICo) e per 8 nel Consiglio Direttivo Nazionale del Movimento Psicologi Indipendenti (MoPI), fonda nel 2009 insieme alla collega Lucia Fani l'associazione professionale di categoria AssoCounseling, di cui sono attualmente Segretario Generale. Dal 2012 faccio parte del tavolo tecnico UNI per la costruzione della norma tecnica sul counseling. Nell'aprile 2013 vengo eletto Presidente di FederCounseling, la prima federazione italiana delle associazioni professionali di categoria di counseling. Incarico che mantengo fino al marzo 2018. Dal febbraio 2014 al dicembre 2016 sono stato membro del Coordinamento della regione Toscana per il Coordinamento Libere Associazioni Professionali (CoLAP) e dall'aprile 2014 al dicembre 2016 sono stato membro del General Board della European Association for Counselling (EAC). Dal febbraio 2017 sono membro del Comitato tecnico-scientifico della Consensus conference sul counseling presso il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi (CNOP). Nel dicembre 2019 divento consulente per il Consiglio Direttivo della International Association for Counselling (IAC) e dalla medesima associazione sono stato nominato "Ambasciatore del counseling" in Italia. In passato ho rivestito il ruolo di Direttore della rivista Simposio. Rivista di Psicologi e Psicoterapeuti e oggi sono membro del comitato di redazione della Rivista Italiana di Counseling. Nella mia carriera ho fatto parte di numerosi consigli di amministrazione di società di capitali e board di associazioni. Nel 2013 ho curato per l'American Counseling Association (ACA) il capitolo sull'Italia del libro Counseling around the World.

## **Irene Menis**

Dottoranda in fisica, istruttrice PSYCH-K®. Inizialmente ho approfondito soprattutto gli aspetti scientifici della vita. Mi sono laureata in fisica e ho lavorato per oltre 12 anni nell'esplorazione spaziale. Poi un lutto molto doloroso mi ha spinto a cercare altro, a cercare dentro. Ho iniziato a esplorare tra le molteplici modalità di auto-aiuto: Reiki, Touch for Health, Chakra, Sciamanesimo, Yoga, ma nulla è stato significativo: era come se tutti quei piccoli passi mi avessero preparato all'incontro con PSYCH-K®, nel 2008. Da allora PSYCH-K® è diventato il mio compagno quotidiano, che mi ha portata a lasciare il lavoro nell'esplorazione marziana e a dedicarmi alla scoperta della natura umana. All'inizio del 2012 mi sono certificata come istruttrice del corso Base di PSYCH-K®, poi di quello Avanzato, poi di PER-K®, e molto altro ancora.

## **Marco Greco**

Psicoterapeuta, psicodrammatista. Già Direttore di Comunità Terapeutica per Tossicodipendenti del "Progetto Uomo"; libero professionista. Sono responsabile della sede di Torino (Via San Domenico 16) della Scuola quadriennale di psicoterapia del Dott. Giovanni Boria. Già Presidente dell'AIPsiM (Associazione Italiana Psicodrammatisti Moreniani) dal 2007 al 2012. Presidente dell'Associazione Moreno Museum con sede a Vienna (Austria). Membro del Comitato di Ricerca della FEPTO. Socio IAGP.

## **Matteo Volpengo**

Attore, formatore teatrale. Mi formo “a bottega” con l’attore e regista Marco Alotto. Negli ultimi otto anni ho collaborato assiduamente con il regista Gabriele Vacis in spettacoli e progetti sociali. Sono uno dei formatori dell’ “Istituto di pratiche teatrali per la cura della persona”, all’interno del Teatro Stabile di Torino. Pratico da dieci anni yoga, meditazione e altre pratiche psico-corporee che lavorano sulla presenza e sulla consapevolezza di sé. Grande appassionato di agricoltura, effettuo periodici pellegrinaggi ed eremitaggi nella natura.

### ***Presentazione***

L’associazione “Lo Zampillo della Sorgente” e la sua diretta emanazione, la scuola di Counseling Umanistico-Spirituale sono stati fondati nel luglio 2019 da Giacomo Volpengo (presidente associazione e direttore didattico) Roberta Pronello (vice-presidente associazione e segretaria associazione) e Simonetta Costanzo (psicologa, psicoterapeuta e esperta in arteterapia).

Il nome scelto “zampillo della sorgente” è la traduzione della parola indù marathi, che significa inizio del momento, ed è anche un punto dell’agopuntura cinese, localizzato nel piede. Il significato più ampio che gli viene dato è trovare il vero inizio, lo zampillo della sorgente, il primo istante della coscienza, grazie al quale il discepolo potrà partire alla conquista del suo regno interiore (tratto dal libro: il simbolismo del corpo umano di Annick de Souzenelle).

L’associazione è la conseguenza di anni di lavoro insieme nell’ambito dello sviluppo e del benessere personale. Le nostre differenti esperienze e formazioni si sono incrociate creativamente portando ciascuno la propria specificità: artistica, teatrale, psicologica, spirituale, pratiche corporee, di consapevolezza e presenza mentale. Le nostre proposte sono il risultato di esperienze vissute personalmente nel nostro percorso di ricerca; in questo senso ci riteniamo esperti e testimoni.

Nello specifico, Giacomo Volpengo porta qui l’esperienza maturata nella precedente Associazione FormAzione, e nel corso triennale di counseling espressivo relazionale di gruppo, accreditato da Assocounseling, di cui è stato co-fondatore e docente.

La nostra collaborazione ci ha visto esprimere insieme in diversi ambiti:

- conduzione di gruppi di evoluzione personale e ricerca spirituale, a partire dal 2012, con durata variabile da uno a quattro anni, a cadenza quindicinale
- conduzione di gruppi e soggiorni residenziali di approfondimento per il benessere personale all’interno di scuole di formazione di shiatzu e Playback Theatre, utilizzando il teatro e l’arteterapia, aventi cadenza annuale a partire dal 1999.
- Collaborazione con l’ASL TO2 in un progetto di arteterapia e Playback Theatre all’interno del servizio di neuropsichiatria infantile.
- Condivisione negli anni di diverse pratiche meditative e di conduzione di gruppi di meditazione: vipassana, meditazione di consapevolezza secondo il monaco zen Thich Nath Hanh, meditazione secondo la tradizione dello shivaismo kashmiro (D. Odier, N. Delay)

A livello personale, come professionisti, portiamo le nostre specifiche competenze, nonché le diverse esperienze in ambito lavorativo, che si evincono già dai nostri curriculum.

Le finalità dell’Associazione affondano le radici nella nostra esperienza lavorativa nell’ambito della formazione e della relazione di aiuto. Da questa prospettiva abbiamo potuto osservare, sempre di più in questo ultimo decennio,

un crescente disagio da parte delle persone nella capacità di comunicare e di gestire le proprie relazioni in tutti gli ambiti: personale, familiare, sociale. Come afferma C. Rogers (1977) lo scenario complesso della postmodernità sembra richiedere azioni capaci di rimettere al centro il “potere personale” di ciascuno. Spesso però questo potere personale viene declinato in termini di competizione e di sopraffazione dell’altro piuttosto che in un’ ottica di condivisione e scambio, con il risultato di un acutizzarsi dei conflitti e delle sperequazioni sociali, piuttosto che un raggiungimento del ben-essere collettivo.

Pertanto una prima finalità della nostra proposta formativa è quella di contribuire, laddove ci sono persone o gruppi che sentono l’esigenza di lavorare per la propria crescita personale, a favorire un cambiamento nel modo di comunicare, non più finalizzato ad avere ragione ma a cercare di soddisfare i bisogni in un’ ottica di interdipendenza tra sistemi personali e sociali.

Un’altra finalità che riteniamo importante per noi, è quella di poter declinare la cultura della relazione di aiuto nella vita quotidiana, in tutti i contesti sociali e professionali, in un’ottica interdisciplinare, integrando i diversi apporti teorici, emergenti da discipline quali psicologia, counseling, filosofia, antropologia, psicoanalisi... con conoscenze emergenti da esperienze artistiche e pratiche di diverse tradizioni spirituali. Il pensiero della complessità (Morin, Bauman, Bateson) può illuminare questo nostro cammino di ricerca attraverso un “apprendere dall’esperienza” (W. Bion) che possa “dare forma all’azione”, sostenendo una visione inclusiva, piuttosto che caratterizzata da modelli che separano i diversi livelli di conoscenza. Pertanto, lavorare per migliorare la qualità delle relazioni tra le nostre diverse parti interne (corpo, mente, spirito) contribuirà anche al benessere dei diversi sistemi che ci comprendono, compresa la terra, garanzia della nostra sopravvivenza. Da qui emerge la finalità di contribuire, attraverso una ecologia delle relazioni umane e della comunicazione ad una più ampia ecologia sulla terra.

Quello che facciamo concretamente, oltre alla scuola di counseling, è:

- seminari e conferenze sui temi che ci stanno a cuore;
- gruppi continuativi di meditazione e sviluppo personale;
- giornate di formazione su ambiti specifici come l’arteterapia, l’espressione teatrale, il Playback Theatre;
- supervisione di casi, condotti attraverso il counseling, in ambito personale, scolastico, aziendale.
- Counseling aziendale
- Counseling di sostegno per associazioni

## ***Orientamento teorico***

### **Counseling Umanistico-Spirituale**

Nelle prime spedizioni alla conquista delle cime più alte delle Ande, succedeva un fatto strano, almeno agli occhi degli esploratori: i portatori locali ogni tanto si fermavano, senza dare segno evidente di stanchezza. Alla richiesta di spiegazioni da parte degli alpinisti, i portatori risposero: “stiamo aspettando la nostra anima che è rimasta indietro.”

Questo racconto è una metafora del percorso che proponiamo.

Il Counseling Umanistico-Spirituale propone una formazione personale e professionale che ha l’obiettivo di aiutare le persone ad armonizzare le diverse dimensioni fondamentali dell’essere umano: fisica, emotiva, relazionale, sociale e spirituale. Quando siamo in un momento di disagio, di difficoltà di scelta, di confusione, le nostre parti interne non dialogano tra di loro, l’emisfero cerebrale destro e quello sinistro non sono sincroni, pertanto è molto

facile che “la nostra anima rimanga indietro”, in quanto stiamo perdendo il senso ed il piacere di quello che facciamo.

“Non chiedetevi di cosa il mondo ha bisogno, chiedetevi invece che cosa vi rende vivi, poi mettetelo in pratica perché ciò di cui il mondo ha bisogno sono persone vive” (H. Whitman)

Il counseling Umanistico-Spirituale è una combinazione di pensiero, linguaggio, cuore e corpo che ha l’obiettivo di rendere le persone “vive” e presenti a sé e al mondo. È uno strumento che permette alla persona di trovare le proprie potenzialità, a partire dall’intenzione specifica di creare una qualità di connessione con le altre persone e con se stessi, che renda possibile uno scambio autentico ed un ben-essere.

In questo senso è anche una pratica spirituale, perché sottolinea la bellezza della nostra umanità condivisa con tutti gli esseri viventi e con l’universo che li sostiene. Un concetto che il monaco vietnamita Thich Nath Hanh esprime molto bene con la parola *interessere*.

L’aspetto umano e l’aspetto divino, inteso come quel quid insondabile che tutti ci accomuna, sono così inscindibilmente collegati. Nel momento in cui sviluppiamo la nostra piena umanità sviluppiamo il divino, e dal momento in cui sviluppiamo il divino sviluppiamo anche la nostra piena umanità.

Scegliere un indirizzo Umanistico-Spirituale significa integrare alla visione della psicologia umanistica, che affonda le radici nella ricerca innovativa di psicologi e psichiatri come A. Maslow, R. May, C. Rogers, F. Perls, passando per la psicosintesi di R. Assagioli, la ricerca di luce e saggezza insita in ognuno di noi e avere un interesse per la persona a tutto tondo, in tutte le sue dimensioni: emozionale, relazionale, sociale e spirituale.

**Sul piano emozionale**, grande importanza ha l’ascolto, la consapevolezza e la gestione delle emozioni (intelligenza emotiva di D. Goleman). Il passo fondamentale è quello di lavorare per riconoscerle come portatrici di un messaggio che, se impariamo ad interpretare, diventa indicatore della direzione da prendere.

“Puoi osservare molto, semplicemente guardando” (Yogi Berra)

L’ascolto è una pratica molto complessa, che affonda le radici nelle sensazioni del corpo che guidano naturalmente i bambini verso il loro nutrimento, fisico e relazionale. Con la crescita, il mondo pieno di informazioni ci costringe a selezionare via via gli stimoli che si presentano, a valutarli, dividerli in buoni e cattivi, rendendo meno naturale e spontanea questa importante pratica per accrescere sia la nostra conoscenza, sia la nostra affettività e capacità relazionale. Nella maturità ci troviamo di fronte al bisogno di integrare la complessità di stimoli esterni ed interni, le sensazioni, i pensieri, le emozioni.

Questo processo di ascolto di sé, vitale e creativo, necessita di essere nutrito da diverse pratiche, che sono ritenute da noi importanti nella formazione del counselor:

- l’ascolto del corpo nei suoi movimenti e nella sua presenza (danza sensibile, bioenergetica, massaggio...)

Lowen afferma che “gli uomini pensano di risolvere tutto con la mente invece di ‘sentire’. Ma il sentire non ha a che fare con l’intelligenza o con la forza. Solo lavorando su di sé, sul proprio corpo – grazie al quale l’uomo ‘sente’ – l’uomo può curarsi e aspirare, come è sacrosanto, a una vita sana, libera, felice.”

La bioenergetica, che si può definire un modo di comprendere la personalità in termini energetici, associa il lavoro sul corpo a quello sulla mente per aiutare le persone a risolvere i propri problemi esistenziali e relazionali e a realizzare al meglio le proprie capacità di provare piacere e gioia di vivere.

Altro cardine teorico al quale facciamo riferimento, sono i diversi approcci sviluppatisi nell’esaminare le interrelazioni fra movimento corporeo e stati psichici ed emotivi. Già S. Freud commentava “... Chi tace con le labbra chiacchiera con la punta delle dita, si tradisce attraverso tutti i pori...”. Le ricerche sullo sviluppo neonatale e soprattutto D. Winnicott hanno parlato di “psiche insita nel soma” (1960). Altri contributi arrivano

dalla teoria dell'attaccamento (J. Bowlby), dall'osservazione delle interazioni e del movimento (Laban Movement Analysis) e, non meno importanti, dai dati delle neuroscienze, che indicano che corpo, mente e sentimenti sono inseparabili. Allan Shore (1994) parla di un processo di trasmissione inconscia degli stati psicobiologici tramite il cervello destro delle persone. Antonio Damasio afferma che "il corpo è usato come riferimento base per le costruzioni che elaboriamo del mondo circostante e di quel senso di soggettività, sempre presente, che è parte integrante delle nostre esperienze". Il Movimento Autentico derivato dall'immaginazione attiva di G. Jung e la psicoterapia corporea che prende le mosse dal lavoro di W. Reich, sono altri punti luce di questa ricerca, nella convinzione che l'integrazione non appartenga né alla mente né al corpo, ma li coinvolga entrambi. E qui si inserisce l'esperienza della Danza Sensibile, frutto dell'incontro tra un ballerino coreografo ricercatore, C. Coldy e una coppia di osteopati francesi, ricercatori spirituali: i coniugi Dupuy, che proposero una pratica di recupero della propria storia evolutiva attraverso il movimento.

- l'ascolto profondo nel silenzio meditativo di pensieri ed emozioni (mindfulness, tecniche di respirazione, meditazioni, visualizzazioni)

Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 2003), il pioniere della mindfulness terapeutica, la definisce come "la consapevolezza che emerge prestando intenzionalmente attenzione, nel momento presente e in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza, momento dopo momento". Meditare è un allenamento mentale dell'attenzione e della consapevolezza, che viene svolto coltivando un atteggiamento di apertura e curiosità verso ogni sensazione, pensiero o immagine che si presenti. La meditazione aiuta a portare felicità, a portare la vera pace, a portare la liberazione dall'insoddisfazione e dalla sofferenza della mente.

- l'allenamento all'espressione della personale creatività, sviluppando l'ascolto attraverso il linguaggio analogico delle arti (arte terapia, teatro, danza, voce...)

"L'arte non riproduce ciò che è visibile, ma rende visibile ciò che non sempre lo è" (P.Klee)

Le Artiterapie e l'espressione teatrale consistono nella ricerca del benessere psicofisico attraverso l'espressione artistica di pensieri, vissuti ed emozioni. Esse utilizzano le potenzialità, che possiede ogni persona, di elaborare creativamente tutte quelle sensazioni che non si riescono a far emergere con le parole e nei contesti quotidiani. Per mezzo dell'azione creativa l'immagine interna diventa immagine esterna, visibile e condivisibile e comunica all'altro il proprio mondo interiore emotivo e cognitivo. (M. Della Cagnoletta, P. Luzzatto)

- allenarsi ad ascoltare l'altro attraverso diverse pratiche di gruppo (sociodramma, metodi attivi, Playback Theatre, self collage...)

Le potenzialità creative e terapeutiche del gruppo affondano le radici in diversi approcci teorici, soprattutto il pensiero lewiniano e la psicologia della Gestalt, ma anche la gruppoanalisi e il pensiero di Diego Napolitani, nonché i gruppi di incontro di Carl Rogers, eredi dei T Group di Kurt Lewin, il sociodramma di Moreno e il Playback Theatre di Jonathan Fox.

**Sul piano relazionale**, partiamo dal presupposto, avvalorato dai diversi studi psicologici, sociologici, antropologici e neuropsicologici, che l'essere umano sia costituzionalmente un essere in relazione: tra parti interne del sé, con l'altro, con l'ambiente. Pertanto utilizzeremo una metodologia di studio che ci consente di spaziare tra i diversi punti di vista e i modelli culturali.

Osservando l'umano, ci occupiamo dei livelli di coscienza (Ken Wilber) più "bassi" e più densi: ci riferiamo e ci prendiamo cura delle parti interne (subpersonalità, Assagioli) che corrispondono al nostro ego, lavorando per renderle armoniche tra di loro. Ci proponiamo l'obiettivo di portare le persone, attraverso questa conoscenza, a

condividere confrontandosi reciprocamente invece di competere, per raggiungere un livello superiore di coscienza, dove la piena espressione dell'io governo (Mauro Scardovelli) ci permetterà di passare da un'ottica esclusiva, o io o l'altro (o - o) a un'ottica inclusiva, che connette me e l'altro (e - e). Questo vuol dire acquisire una visione più ampia, che non considera solo il proprio punto di vista, ma che include anche quello dell'altro, attraverso l'empatia per sé e per l'altro, per poter arrivare ad una negoziazione ed una soluzione creativa delle diversità (Sclavi).

Possiamo attivare le capacità di osservazione e consapevolezza dell'io governo, attraverso il rispetto delle parti interne senza assecondarle, obbedire o farsi ricattare da esse, fermandosi senza reagire, al fine di ascoltare emozioni, pensieri, sensazioni e blocchi che ne derivano e provare ad armonizzarle come fa un direttore d'orchestra coi suoi musicisti.

Questa pratica di comprensione e integrazione dell'ego, grazie al lavoro dell'io, fornisce una base sicura interiorizzata, che tranquillizza con la sua presenza e sostiene le varie parti interne.

**Sul piano sociale**, contribuire a migliorare il contesto a cui apparteniamo favorisce la prosperità della singola persona e della comunità. Difficile parlare di benessere personale senza considerare i riferimenti culturali ed epistemologici entro i quali ci muoviamo collettivamente.

Osservando la natura umana e i mondi animale, vegetale e minerale, vediamo la profonda interconnessione fra tutti gli esseri viventi: la motivazione alla condivisione è quindi una motivazione profondamente legata alla natura, ecologica.

Se ascoltiamo partendo dalla percezione mentale, emotiva, sensoriale, se osserviamo quello che accade nel presente, possiamo scoprire la profonda interconnessione tra tutti gli elementi, sia del microcosmo dentro, sia del macrocosmo fuori.

Da qui può nascere la motivazione autentica a condividere piuttosto che a competere: invece di entrare in conflitto con l'altro, distruggendo e separando, ci mettiamo in un'ottica di confronto e di arricchimento reciproco.

Già il filosofo Eraclito diceva che "le persone addormentate vivono ciascuna nel proprio mondo", ovvero pensano solo a sé stesse e non al bene comune, fomentando separazione e conflitto. Essere persone "risvegliate" significa invece prendere coscienza di ciò che ci accomuna e salire ad un livello di CON- CORDIA ossia cercare una conoscenza del cuore che si occupi del bene comune.

I principi della comunicazione nonviolenta di M. Rosenberg, la ricerca psicologico-sociale di M. Scardovelli, il concetto di interessere nella visione di Thich Nath Hanh sostengono questo approccio di studio.

**Sul piano spirituale**, prendiamo coscienza che ognuno di noi percorre una ricerca esistenziale di senso, con l'obiettivo di comprendere il proprio essere nel mondo. Malgrado ciò, viviamo in una cultura che ci incoraggia a cercare la felicità dirigendo le nostre energie verso l'esterno, evitando di cercare dentro di noi le risposte. Durante l'esistenza, la maggior parte di noi sperimenta solo scorci su chi siamo veramente e su cosa sia veramente la vita. È di cruciale importanza, come esseri umani, prendere coscienza che, se proiettiamo i nostri desideri più profondi e le nostre aspirazioni spirituali solo nella vita materialistica, cadiamo nell'illusione di credere che sia lì che sta la profondità della vera soddisfazione, mentre la vita è molto di più che mera sopravvivenza materiale: la vita è spiritualmente dinamica.

Abraham Maslow esaltò l'esigenza spirituale e di trascendenza mettendole all'apice della sua gerarchia dei bisogni. Disse che gli esseri umani desiderano cercare i più alti livelli di coscienza e di saggezza: le frontiere della creatività. La spiritualità è la somma totale dei livelli più alti di tutte le linee di sviluppo. Come fili che intrecciano e tengono insieme, definisce e svela la bellezza della nostra essenza nel ricco arazzo che rivela la nostra umanità.

Ogni tradizione spirituale ci parla di questo modo di vedere:

“L'uomo non ha intessuto la trama della vita, non è altro che un filo in questa trama. Tutto ciò che fa alla trama lo fa a se stesso. Tutte le cose sono intrecciate tra loro. Tutte le cose sono collegate” (Capo indiano Seattle)

“Se comprendiamo veramente la natura interdipendente della polvere, del fiore e dell'essere umano riusciamo a scoprire che non può esserci unità senza diversità. Unità e diversità si penetrano l'un l'altra senza ostacoli. L'unità è la diversità e la diversità è l'unità. È questo il principio dell'interessere.” ( Thich Nhat Hanh)

La spiritualità descrive la nostra insondabile profondità dell'essere: è un luogo di autentica personalità, nel quale sperimentiamo un'entità dinamica, che trascende la scala umana.

La dimensione spirituale del counseling esplora, quindi, questa essenza e forza vitale, l'energia fondamentale della nostra esistenza, che è in continuo movimento. Wilhelm Reich la chiamava energia “orgonica”, che permea tutto lo spazio. Oggi potremmo parlare di campo quantico. Alla base dell'essere umano non ci sono reazioni chimiche, ma cariche energetiche. Tutte le creature viventi sono aggregati di energia interconnessi a ogni altra cosa esistente e immersi in un campo energetico. Questo campo di energia pulsante è il principale motore della nostra coscienza e del nostro essere, l'alfa e l'omega dell'esistenza.

Albert Einstein, nella lettera citata sul «New York Times», 29 marzo 1972, dice:

“L'essere umano è parte di un tutto, che chiamiamo “Universo”, una parte limitata nel tempo e nello spazio. Percepisce se stesso, i propri pensieri e sentimenti, come qualcosa di separato dal resto: una sorta di illusione ottica della sua coscienza. Questa illusione è per noi una specie di prigione che ci limita nei confini dei nostri desideri personali e dell'affetto per le poche persone a noi più vicine. Il nostro compito deve essere liberarci da questa prigione, ampliando il nostro cerchio di compassione fino ad abbracciare tutte le creature viventi e l'intera natura in tutta la sua bellezza. Nessuno riesce a farlo completamente, tuttavia impegnarsi a fondo per raggiungere questo obiettivo è già una parte del processo di liberazione e un fondamento della sicurezza interiore”.

Pertanto possiamo definire la dimensione spirituale come il fattore determinante per comprendere chi siamo e come comprendiamo il mondo.

Che cos'è spirituale? La parola stessa indica che è legata allo "spirito", soffio vitale.

Per noi, lo “spirito” è semplicemente una parte non fisica del nostro essere che sa di noi più della nostra coscienza ordinaria. Può anche essere descritto come il vero sé, la nostra vera natura (buddhismo zen), il sé superiore, l'anima, la sovracoscienza (Aurobindo), il sé transpersonale (Assagioli).

Il transpersonale è un bel modo per descrivere ciò che va oltre il personale, cioè l'io, e si muove nel regno della natura superiore del sé.

Se vogliamo apportare cambiamenti reali a noi stessi, pensiamo che sia essenziale connettersi con questo nostro vero sé. Collegandosi con questa parte possiamo avere accesso ad una potenzialità che trascende le difficoltà con cui normalmente ci identifichiamo.

Un approccio spirituale può così aiutare a ridurre e trasformare molte emozioni negative e può aiutare a funzionare a partire da un luogo di amorevole gentilezza e compassione verso se stessi e gli altri, presupposto fondamentale per un cammino verso una felicità più autentica.

Le neuroscienze stanno confermando ciò che le tradizioni sapienziali ci dicono da millenni.

Dal 1979 il Metodo per la riduzione dello stress basato sulla mindfulness (MBSR) di Kabat-Zinn è ampiamente accettato, usato e studiato all'interno della medicina e della psichiatria tradizionali. La sua Clinica per la riduzione dello stress è per persone che sperimentano difficoltà croniche da lungo tempo che la medicina non è riuscita ad alleviare completamente. Kabat-Zinn ha condotto uno studio che mostra la riduzione, nel corso di otto settimane di

addestramento, dei sintomi medici in pazienti che soffrivano di dolore cronico, da molto tempo, senza sollievo. Inoltre, gli effetti dell'addestramento alla MBSR di otto settimane durano fino a quattro anni.

Richard Davidson, nei suoi studi, ha rilevato che persone con lunga esperienza di meditazione mostrano un aumento dell'attività prefrontale sinistra del cervello, deputata al controllo delle emozioni, ed esprimono maggiore compassione; l'amigdala viene fisicamente modificata e si riduce anche la produzione di cortisolo. La produzione di onde gamma che portano una maggiore creatività, intuizione e connessione con noi stessi viene aumentata.

La spiritualità, secondo la nostra esperienza di ricerca, può essere vista come il contatto diretto senza intermediari con la parte saggia, "divina" insita in ciascun essere vivente. La spiritualità in questo contesto, quindi, non presuppone una scelta di tipo religioso, anche se per qualcuno può significare questo.

Ci piace riferirci agli scritti di Marshall Rosenberg che afferma: "La base spirituale, per me, è il fatto che sto cercando di connettermi con l'energia divina negli altri e connettere loro con il divino in me, perché credo che, quando siamo saldamente connessi con questa divinità in noi e negli altri, allora possiamo contribuire al benessere reciproco più di ogni altra cosa."

In base a questo pensiero si incoraggeranno le persone a contattare, tramite diverse pratiche (mindfulness, tecniche di respirazione, visualizzazione, meditazione) la propria essenza divina, in modo da utilizzare tutte le risorse interiori per accogliere e trasformare i limiti dell'ego e della mente razionale. Queste tecniche e conoscenze sono basate non solo sul sapere ma anche sul sentire e sull'intuizione. La pratica del qui ed ora, dell'ascolto corporeo, le pratiche artistiche e spirituali sono quindi al centro delle nostre tecniche di counseling.

L'obiettivo è quello di sviluppare le competenze dell'emisfero destro del nostro cervello, la parte più intuitiva di noi, per favorire creatività e sensibilità e connetterlo così all'emisfero sinistro, con l'obiettivo di creare armonia e integrità al nostro interno e capacità di comunicare i propri bisogni.

Lo sviluppo della relazione empatica, dell'intuizione e della consapevolezza sostengono ed aprono le porte a questo ascolto che integra i diversi livelli di coscienza: condizione che consente di attivare un cambiamento autentico, che avviene nel presente e utilizza le risorse di ogni cliente, sviluppandone la propria insita capacità di resilienza.

"La connessione empatica è la comprensione del cuore, che ci permette di vedere la bellezza nell'altra persona, l'energia divina, la vita che è presente in lei. Ci connettiamo con questa energia, non limitandoci a comprenderla intellettualmente. La connessione empatica richiede di connetterci con ciò che è vivo nell'altra persona nel momento presente." (Marshall Rosenberg).

Da un'altra cultura, gli scritti di Thich Nath Hanh sulla comunicazione consapevole, rafforzano tale visione ("L'arte di comunicare" Bis Ed. 1987) Egli vede la nostra comunicazione in termini di nutrimento e consumo e invita a distinguere tra comunicazione sana e tossica, proponendo come strumenti la consapevolezza e la sospensione del giudizio.

La struttura teorica di riferimento del nostro percorso può essere vista anche come:

Imparare attraverso l'ASCOLTO, a tutti i livelli di sé e dell'altro, a VIVERE IL PROBLEMA.

L'etimologia della parola problema è da ricondursi al greco πρόβλημα (próblēma) = sporgenza, promontorio, impedimento, ostacolo dal verbo προβάλλω (probállō) = mettere davanti. Quindi problema significa letteralmente ostacolo, impedimento, situazione difficile da superare o risolvere.

Ci siamo noi e l'ostacolo, ma l'ostacolo non ci definisce e può essere occasione di comprensione di noi stessi e potenzialità di cambiamento: l'importante è ascoltarlo per conoscerlo e "farcelo amico". Il processo di cura con il cliente implica questa attenta visione ed accoglienza del problema-impedimento, per osservarlo da una diversa

prospettiva e renderlo materiale vivo di crescita e trasformazione autentica e individualizzata. Piuttosto che alla eliminazione del problema, l'attenzione viene posta sulla sua osservazione e sul processo che quest'ultima innesca nel nostro equilibrio personale.

In questo ambito, importante è il riferimento teorico alla psicologia sistemica che con "Pragmatica della Comunicazione Umana" e "Change" di P. Watzlawick apre un nuovo modello di osservazione delle relazioni e dei loro equilibri, nonché alla terapia centrata sul cliente di Carl Rogers.

Il secondo passaggio sarà quello di TRASFORMARE, ossia cercare nuovi assetti e vie di uscita dallo stallo psicologico e problematico.

Le persone richiedono l'aiuto di un counselor perché vivono un conflitto più o meno cosciente tra le loro parti interne. Per noi, qualsiasi processo trasformativo in situazioni di sofferenza, implica l'ascolto di sé nella totalità di ogni emozione, pensiero, sentimento. E' importante stare e vivere fino in fondo ciò che incontriamo, per divenire consapevoli di qual'è l'evento, il pensiero, la credenza che ci ha mosso, in modo da poter accettare e dare amore a questo "bambino ferito" (Erikson e Berne) e innescare così una trasformazione. Ogni parte di noi ha diritto di cittadinanza: rabbia, violenza, confusione sono l'espressione maldestra di un bisogno profondo.

Così, come la trasformazione dei nostri rifiuti diventa compost per nuove colture, l'accoglienza e il lavoro con ostacoli e problemi può diventare materiale per un terzo passaggio, ovvero: un processo trasformativo di sé e un CAMBIAMENTO verso una EVOLUZIONE e crescita personale.

Il monaco vietnamita Thich Nath Hanh ci ricorda che dobbiamo essere presenti in quello che facciamo, nel qui e nell'ora, per poter vivere appieno la nostra vita e trasformarla verso il bene. Importante è sviluppare questa capacità, presupposto essenziale per entrare in contatto con l'altro veramente, bypassando pensieri legati a passato e futuro.

Integriamo in questo modo, con conoscenze di tradizioni della spiritualità orientale ed occidentale, la visione della psicologia umanistica, che pone l'accento sul "divenire" dell'individuo e sostiene che questo divenire è retto da forze interiori dirette ad uno scopo, precisato nell'ideale dell'integrazione, unificazione della condotta in una struttura organica coerente. (Rogers, Maslow). Di questa visione dell'individuo, dei rapporti interpersonali e sociali, si possono ricordare sinteticamente alcune componenti significative: l'importanza attribuita alla persona, percepita come essere globale, unico ed irripetibile; la funzione centrale della consapevolezza, in quanto qualità non esclusivamente intellettuale, ma anche radicata nell'esperienza emotiva; il concetto di esperienza come processo attivo e continuo in cui l'organismo è coinvolto; la convinzione del fatto che il comportamento non è determinato in modo biologicamente o socialmente meccanicistico; l'aspirazione all'armonizzazione con l'Universo, inteso come totalità dei rapporti possibili con la natura e con gli altri uomini.

Anche il processo creativo svolge un'azione di integrazione tra i diversi livelli di esperienza: collega processi interni e fattori esterni, permettendo una nuova acquisizione. Esso sviluppa la capacità di trovare nuove risposte a problemi che si ripetono. (M. Della Cagnoletta) . Creare e crescere hanno la stessa radice etimologica e non è un caso (Kar: azione, agire). Il processo di crescita è un'azione: implica l'integrazione dinamica, mai ultimata, di parti del sé, inteso come psiche-soma, mondo interno-mondo esterno, io-altro, conscio-inconscio, mente-spirito.

La salute, per noi, implica il raggiungimento, mai ultimato, di una consapevolezza di sé nel qui e ora ed una dinamica integrazione tra emisfero destro e sinistro del nostro cervello, tra linguaggio logico e linguaggio analogico, tra identificazione e appartenenza al tutto, tra ZOE ( la vita "eterna" che scorre in ogni essere) e BIOS ( il nostro incarnarci in una individualità che nasce, vive e muore).

Ci sembra inoltre importante ricordare tutti gli studi, soprattutto di psicologi e psicoanalisti, che ci hanno invitato a considerare e a riflettere sulle implicazioni personali sperimentate all'interno di ogni relazione di aiuto. I concetti di "transfert" e "controtransfert" descrivono bene l'importanza dei vissuti personali e delle proiezioni reciproche in ogni relazione sia essa sociale, di consulenza, sostegno o terapeutica. Impariamo così che riflettere sui contenuti della nostra relazione stessa con il cliente è uno strumento utile al procedere della nostra comprensione. Sempre per quanto riguarda la qualità e le caratteristiche del nostro approccio relazionale al cliente, facciamo riferimento alla teoria Rogersiana, secondo la quale caratteristica fondamentale del counselor è la fiducia incondizionata, ossia: vedere la luce della persona al di là del problema: "se non vediamo questa luce non possiamo lavorare con la persona, non siamo in grado di farlo".

A questo proposito, sottolineiamo l'importanza che il counselor si domandi: perché sono arrivato qua, qual è la spinta che mi fa pensare di prendermi cura degli altri? È nostra responsabilità aiutare a riflettere sulla motivazione e sulla qualità che ci spinge verso la relazione d'aiuto per arrivare ad offrire all'altro un'autentica presenza. Utile, anche a questo livello, il concetto di distinzione tra ego e anima: posso prendermi cura degli altri dal livello dell'ego oppure dal livello dell'anima. L'ego ha bisogno di apprezzamento, potere, verità indiscusse; l'anima rispetta, accoglie, non chiede nulla per sé. (M. Scardovelli). Lo strumento cardine per navigare nella relazione con l'altro tra ego e anima è la pratica della consapevolezza, che osserva i nostri pregiudizi, le nostre idee dell'altro, ne prende atto e accoglie anch'essi con amorevole gentilezza.

Un altro strumento per la comprensione e la crescita in questo percorso di formazione sarà l'utilizzo della metodologia del lavoro di gruppo e la nostra attenzione e cura delle sue dinamiche. Formiamo infatti i nostri allievi ad un counseling sia individuale sia di gruppo.

Nel gruppo si possono osservare livelli energetici diversi, si sperimenta il senso di comunanza e si risponde così ad uno dei bisogni fondamentali dell'essere umano che è quello di appartenenza (C. Rogers)

Il gruppo dà voce alla nostra gruppalità interna (D. Napolitani): noi siamo un gruppo di pensieri, emozioni, organi, cellule e le cellule funzionano proprio perché esiste questa naturale dinamica di gruppo.

Ad un livello spirituale, il vivere in gruppo è un ricordarsi vicendevolmente che si può affrontare la quotidianità in modo diverso, sostenendoci nella pratica della consapevolezza (il concetto di Shanga per la tradizione buddista, per es.)

La forza del gruppo e la sua peculiarità sta nel fatto che esso non è mai la somma dei suoi componenti, ma ha una sua storia ed una propria esistenza, che esprime un'evoluzione simile a quella di ogni essere umano: nascita, infanzia, adolescenza e maturità (Erikson)

La storia di un gruppo incontra diversi passaggi: da una iniziale dipendenza da un leader o dal gruppo in sé (stato di fusionalità), a uno stato di persecutorietà, dove emergono sentimenti di attacco e/o fuga utili anche per raggiungere, come fa l'adolescente, una maggiore autonomia ed identità (W. Bion, Foulkes)

Così non è detto che la metodologia di gruppo sia subito efficace: il percorso di crescita potrebbe passare da una fase di dipendenza/fusionalità ad una di attacco e fuga, fino ad arrivare ad una fase in cui il gruppo ha un obiettivo comune condiviso, che è il benessere di ciascun individuo. Questo percorso stesso sarà fonte di crescita per tutti, nell'apprendere attraverso l'esperienza. Saremo noi, attraverso la relazione e la pratica dei feedback, a mettere nelle condizioni le persone di capire e valutare il loro livello di apprendimento. Si valuterà insieme la capacità di dare e di ricevere feedback, come valida cartina al tornasole della propria evoluzione personale nel percorso della scuola.

Vogliamo concludere aggiungendo l'ingrediente del nostro desiderio ed entusiasmo che ci ha spinto ad impegnarci nella costruzione di questo percorso formativo, che ha l'obiettivo ultimo di contribuire al benessere delle persone e a spargere qualche piccolo seme di cambiamento nel mondo. Vorremmo offrire agli altri la nostra esperienza in modo comprensibile, con una buona traduzione dei pensieri in pratica.

Pensiamo che la vita sia movimento, trasformazione e perciò è importante allenarci a vivere tutti i processi trasformativi dell'ego e la sua armonizzazione, per attivare la nostra crescita e il nostro "stare bene al mondo". Un benessere individuale diventa un benessere del mondo.

Lo spirito che ci anima è caratterizzato da una spinta ad arricchirci e ad arricchire gli altri. Siamo attratti dal modello multidisciplinare mente-corpo-spirito e perseguiamo il desiderio di creare una realtà nuova nella vita, disposti a sostenere una "rete di anime" con cui ricercare e sperimentare.

Questo, in sintesi, è il programma del nostro percorso triennale:

#### STORIA E FONDAMENTI DEL COUNSELING

- Approccio centrato sulla persona di Rogers: autenticità, fiducia incondizionata nel cliente, empatia
- Tecniche di osservazione e d'intervista
- Il setting del counseling

#### COMUNICAZIONE, SCELTA E CAMBIAMENTO

- Pragmatica della comunicazione umana: gli assiomi di P.Watzlavick
- Ascolto profondo e comunicazione empatica
- Comunicazione verbale, non verbale, paraverbale
- Riformulazione e aprire la visione attraverso le domande
- Cambio di prospettiva: la ristrutturazione

#### PSICOLOGIE

Elementi di psicologia generale:

- Modelli psicologici e interpretazione della personalità: le teorie dell'attaccamento (Bowlby), la Gestalt (Perls), il modello psicoanalitico (da Freud ai giorni nostri), il modello epistemologico genetico e cognitivista (Piaget), il modello sistemico (Bateson, Watzlawick), le teorie della relazione oggettuale e la prospettiva psicodinamica (da M.Klein a Winnicott)

- La psicologia nella prospettiva occidentale e in quella orientale (sufi, Kabala, Abidharma buddista)
- La scienza della mente: un dialogo tra oriente e occidente

Psicologia dello sviluppo:

- Il processo d'individuazione e la relazione psiche-soma
- Il concetto di spazio transizionale e la teoria del gioco di Winnicott

Psicologia dei gruppi

- Modello di osservazione dei gruppi secondo gli assunti di base di W. Bion
- Gruppalità interne e individuo di D. Napolitani

Elementi di psicopatologia

- Dalla nevrosi alla psicosi: descrizione delle difese psichiche adottate.
- Psicoterapia e counseling, consapevolezza nel prendersi cura e i diversi ambiti di intervento

## ALTRE SCIENZE UMANE

- Filosofia: "il senso dell'esserci"
- Antropologia culturale "dicotomia natura/cultura"
- Sociologia: "io nel gruppo"

## LE PROFESSIONI DELLA RELAZIONE DI AIUTO: CONFINI ED ELEMENTI DI PSICOLOGIA

- Specificità metodologiche e di approccio dello psicologo, dello psicoterapeuta e del counselor

## ETICA E DEONTOLOGIA

Codice deontologico e delle linee guida promosse da AssoCounseling

## PROMOZIONE DELLA PROFESSIONE

- come ci si presenta ai potenziali clienti, ai colleghi, alla comunità scientifica e alla società in generale.
- con quali mezzi: conferenze, sito web, social media, biglietti da visita, brochure, locandine.
- come utilizzare i loghi e i marchi di AssoCounseling.
- come costruire una rete di professionisti sul territorio (psicologi, psicoterapeuti, medici, psichiatri, avvocati, mediatori familiari, etc.) e di rapporti con i servizi territoriali.
- come proporsi nei diversi ambiti di applicazione del counseling: educativo, aziendale, sanitario.

## PNL UMANISTICA INTEGRATA

- Mappe, filtri e sistemi rappresentazionali
- Sottomodalità
- Ancoraggio
- VAK al futuro
- Gerarchia dei valori: cosa è importante per me. Mission
- Il linguaggio profondo, linguaggio metaforico e il linguaggio simbolico
- Metamodello
- Livelli logici e allineamento sui livelli logici
- Metaprogrammi
- Ricalco e rapport: matching, pacing, leading
- Stato problema / stato risorsa
- Convinzioni limitanti e convinzioni funzionali
- Le dimensioni archetipiche: forza, gentilezza e leggerezza
- Costellazione dei mentori e dei compagni di viaggio
- Bilancia strutturale (Bisogno di realizzazione e bisogno di appartenenza)
- Integrità vs propaganda, racket e lamentele
- Subpersonalità
- Potere personale e potere dominio
- Qualità dell'essere

## PSICOCORPOREITÀ

- Ascolto del corpo
- Tecniche di rilassamento
- Linguaggio del corpo (Lowen)
- Accenni di morfopsicologia del volto
- il corpo come mezzo per comunicare con l'essenza
- Tecniche di rilassamento
- Movimento sensazione: dall'ascolto alla consapevolezza

#### LA RISOLUZIONE DEI CONFLITTI INTERNI ED ESTERNI (dalla competizione alla cooperazione)

- Distacco dal giudizio (Byron Katie)
- Livelli di coscienza (ego, io, sé)
- Modelli culturali: convinzioni e credenze
- Lotte di potere
- La mente disciplinata: stati mentali e memorie emotive
- Energia maschile, ed energia femminile
- Elementi di Gestalt (sedia vuota)
- Fare pace col proprio bambino interiore

#### SPIRITUALITÀ

- Visioni delle diverse tradizioni sapienziali
- L'Uno nella visione occidentale e orientale
- Il senso dell'esistenza
- Connessione con l'Essenza
- Dualità (corpo-mente) e interezza
- Intuizione, sentirsi, essere
- La malattia come messaggio
- Allenamento sull'intuizione
- Visualizzazioni guidate
- Pratiche meditative
- Momento presente e consapevolezza.
- Pulizia delle memorie emotive e silenzio della mente: Ho-oponono e tecniche Huna
- L'amore incondizionato come medicina per l'anima: il cervello del cuore
- Incontrare la Pura Consapevolezza
- Spiritualità e Fisica quantistica: un percorso comune

#### COUNSELING DI GRUPPO

- Il valore del gruppo
- Attivazione e riscaldamento del gruppo
- Dinamiche di gruppo

- Il potere nella relazione
- Leadership e membership
- Autenticità e gruppo (effetto specchio)
- La scienza dell'intenzione di gruppo
- I campi morfici di Sheldrake
- Costellazioni strutturali
- Sociodramma e metodi attivi (Moreno)
- Playback Theatre ed espressione teatrale
- Storymaking e Storytelling
- Artiterapie espressive: elementi di arteterapia e drammaterapia

## **Definizione sintetica**

Umanistico-spirituale

# **Presentazione del corso**

## ***Titolo del corso***

Corso triennale di counseling umanistico spirituale

## ***Obiettivi***

Aiutare i futuri counselor a sviluppare le proprie capacità, talenti, risorse; a sviluppare la propria umanità e spiritualità, per essere pronti poi ad accogliere il disagio dei clienti.

Incoraggiare gli allievi a stare nella vulnerabilità, ad essere autentici nelle proprie difficoltà, ad avere coraggio, cioè ad essere collegati con il cuore.

Sostenere gli allievi, attraverso pratiche appropriate, ad avere una mente silenziosa, libera dal chiacchiericcio della mente automatica, per lasciare lo spazio, attraverso l'intuizione, alla propria parte saggia.

Mettere le condizioni per sviluppare una mente di gruppo, per sostenersi a vicenda, per accelerare i processi, per imparare uno dall'altro.

Crescere nella capacità di osservare e ascoltare la complessità delle relazioni interpersonali, tenendo conto di ogni contesto di cui fa parte il cliente.

Individuare le regole espresse e non della comunicazione, tenendo conto degli effetti che essa ha sui vissuti ed emozioni delle persone coinvolte.

Affinare la capacità di riconoscere le proprie proiezioni sull'altro, utilizzandole non per giudicare o reagire, ma per ampliare la nostra conoscenza e le risorse trasformative del cliente.

Approfondire la conoscenza di sé, attraverso pratiche di consapevolezza, supervisione, gruppi di discussione, esplorazioni artistiche.

Acquisire diverse tecniche di conduzione di colloqui individuali e di gruppo, al fine di favorire la comunicazione autentica e sostenere il processo trasformativo dell'individuo.

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

La metodologia didattica proposta avrà come caratteristica l'apprendere dall'esperienza, ovvero il costante coinvolgimento degli allievi attraverso la valorizzazione e condivisione delle loro conoscenze, che si incontreranno via via con le teorie e pratiche da noi proposte. Esse utilizzeranno sia lavori in gruppo, simulate a coppie, role play, sia laboratori nei quali si potranno osservare e sperimentare diverse modalità di ascolto e conduzione.

Il percorso di conoscenza di sé si svilupperà attraverso la proposta di pratiche di ascolto, attraverso il corpo, il movimento, l'arte, la relazione e sarà supervisionato in incontri individuali e di gruppo.

Alterneremo le due modalità dell'apprendimento: quella deduttiva, dove si inizia con una spiegazione, una teoria per poi applicarla e sperimentarla, a seconda dell'esigenza, da soli, a coppie o in piccoli gruppi; quella induttiva, dove partiremo da un'esperienza a seguito di uno stimolo di vario tipo, per poi riflettere e trarre le conseguenze.

## **Percorso personale**

Il percorso di formazione personale previsto dal corso è di tipo misto: 25 ore di percorso personale e 50 ore di percorso di gruppo. I formatori sono Giacomo Volpengo e Simonetta Costanzo.

## ***Struttura del corso***

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 729

Il corso è strutturato in dieci moduli all'anno di due giornate (16 ore) che si svolgono nei weekend da settembre a giugno, più un modulo residenziale a luglio.

## ***Organizzazione didattica***

### **Criteri di ammissione**

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

b) Colloquio valutativo iniziale, per verificare l'idoneità e la motivazione rispetto all'iscrizione alla scuola.

### **Modalità di ammissione**

a) Massimo allievi iscrivibili: 20

b) Per essere ammessi al corso è necessario il colloquio valutativo iniziale con la commissione costituita dai fondatori della scuola. E' data facoltà al candidato di frequentare un modulo per verificare se la scuola risponde ai suoi requisiti e aspettative. Questo consente anche alla commissione di valutare l'attitudine e la capacità del candidato a lavorare su di sé e nel gruppo.

### **Esami**

Alla fine di ogni anno, la commissione effettuerà una verifica scritta e orale sulle conoscenze sviluppate dall'allievo. Inoltre dovrà sostenere una simulazione di colloquio individuale con un cliente e l'attivazione/conduzione di un gruppo, a seconda delle capacità sviluppate nell'anno.

Alla fine del terzo anno verrà sostenuto dall'allievo l'esame finale, che consiste nella discussione della tesi e del curriculum emozionale del percorso formativo effettuato, presentati dall'allievo e la conduzione di una sessione di counseling individuale e di una sessione di gruppo.

Per ottenere il Certificato di Competenza Professionale in Counseling rilasciato da AssoCounseling, sarà necessario sostenere, una volta ottenuto il diploma di Counselor umanistico spirituale, l'esame di valutazione professionale.

### **Assenze**

Consentiamo un'assenza annuale pari al 20% delle ore previste. Tali ore dovranno essere recuperate nel corso dei tre anni. L'attestato di diploma verrà rilasciato solo a compimento di tutto il percorso formativo.

### **Materiale didattico**

Alla fine di ogni modulo verrà consegnata all'allievo una dispensa sul contenuto svolto. Inoltre consegneremo l'eventuale presentazione elettronica del materiale e, ove presente, la ripresa video delle tecniche sviluppate.

Per ogni materia verrà fornito il titolo di un testo obbligatorio e di due testi facoltativi.

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

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

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

# Programma del corso

## *Formazione teorico-pratica*

### Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Giacomo Volpengo Roberta Pronello
Fondamenti del counseling	28	Giacomo Volpengo Roberta Pronello
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Giacomo Volpengo Roberta Pronello
Psicologie	28	Simonetta Costanzo
Altre scienze umane	28	Stefano Vegetabile
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Simonetta Costanzo
Etica e deontologia	16	Tommaso Valleri
Promozione della professione	8	Giacomo Volpengo Roberta Pronello
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	160	\

### Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
PNL umanistica integrata	49	Giacomo Volpengo
Psicocorporeità	25	Giacomo Volpengo Roberta Pronello
Movimento sensazione	8	Simonetta Costanzo
Risoluzione dei conflitti	28	Giacomo Volpengo Roberta Pronello
Spiritualità	49	Giacomo Volpengo Roberta Pronello
Spiritualità e fisica quantistica	8	Irene Menis
Counseling di gruppo	40	Giacomo Volpengo Roberta Pronello
Sociodramma e metodi attivi	8	Marco Greco
Playback Theatre	24	Giacomo Volpengo
Artiterapie espressive	24	Simonetta Costanzo Giacomo Volpengo
Pratiche teatrali per la consapevolezza e la cura della persona	8	Matteo Volpengo
Subtotale insegnamenti complementari	272	\

## Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale della formazione teorico-pratica	432	\
---	-----	---

## Formazione esperienziale

### Percorso personale (scegliere una sola opzione)

TIPOLOGIA	ORE	TRAINER
Formazione personale mista	75	Giacomo Volpengo Simonetta Costanzo
Subtotale percorso personale	75	\

### 3.2.2 Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE
Supervisione didattica	72	Giacomo Volpengo Roberta Pronello Simonetta Costanzo
Subtotale supervisione didattica	72	\

## Tirocinio

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
affiancamento di counselor, co-conduzione e osservazione di gruppi di counseling	35	Autentjca A.s.d. "Accademia tre counseling"	Giacomo Volpengo Simonetta Costanzo
affiancamento di counselor, co-conduzione e osservazione di gruppi di counseling	35	Istituto di formazione RES	Giacomo Volpengo Simonetta Costanzo
affiancamento di counselor e co-conduzione di gruppi di counseling con utenti non allievi.	30	Lo zampillo della sorgente	Giacomo Volpengo Simonetta Costanzo
attività di progettazione di attività di counseling, attività di ricerca nel counseling.	50	Lo zampillo della sorgente	Giacomo Volpengo Simonetta Costanzo Roberta Pronello
Subtotale tirocinio	150	\	\

## Totale formazione esperienziale nei tre anni

Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio	297	\
---	-----	---

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

Somma di tutte le attività	729	\
----------------------------	-----	---

## **Bibliografia del corso**

### ***Counseling***

- Rogers, C.R. (1976) *I gruppi di incontro*, Roma, Astrolabio Ubaldini
- Rogers, C.R. (2013) *Terapia centrata sul cliente*, Firenze, Giunti
- Rogers, C.R. (1978) *Potere personale*, Roma, Astrolabio Ubaldini
- Rogers, C.R. (1971) *Psicoterapia di consultazione*, Roma, Astrolabio Ubaldini
- May, R. (1991) *L'arte del counseling*, Roma, Astrolabio - Ubaldini
- Mucchielli, R. (2006) *Apprendere il counseling*, Trento, Centro Studi Erickson
- Danon, M. (2014) *Counseling*, Cornaredo (MI), Red
- Van Kaam, A. (1985) *Il counseling*, Roma, Città nuova,
- Mearns, D. Thorne B. *Counseling centrato sulla persona*, Trento, Erikson
- Biggio, G. (2012) *Counseling, modelli e applicazioni*, Roma, Gangemi
- Di Fabio, A.M. (1999) *Counseling*, Firenze, Giunti
- Karkhuff, R. (1994) *L'arte di aiutare*, Trento, Erickson
- Maslow, A.H. (1973) *Motivazione e Personalità*, Roma, Armando
- Maslow, A.H. (1971) *Verso una psicologia dell'essere*, Roma, Astrolabio Ubaldini

### ***Comunicazione scelta e cambiamento***

- Watzlawick, P. Helmick Beavin, J. Jackson, D. (1971) *Pragmatica della comunicazione umana*, Roma, Astrolabio Ubaldini
- Watzlawick, P. Weakland, J. Fisch, R. (1974) *Change*, Roma, Astrolabio Ubaldini
- Nardone, G. Salvini, A. (2004) *Il dialogo strategico*, Vicenza, Ponte alle Grazie
- Rosenberg, M. (1998) *Le parole sono finestre (oppure muri)*, Reggio Emilia, Esserci
- Rosenberg, M. (2006) *Parlare pace*, Reggio Emilia, Esserci
- Baldler, R. (2009) *Vivi la vita che desideri con la PNL*, Urgnano (BG) Alessio Roberti
- Burley-Allen, M. (1996) *Imparare ad ascoltare*, Milano, Franco Angeli
- Liss, J. (2015) *L'ascolto profondo*, Molfetta (BA) La meridiana
- Gordon, T. (2005) *Relazioni efficaci*, Molfetta (BA) La meridiana

### ***Elementi di psicologia generale***

- Mecacci, L. a cura di, (2001) *Manuale di psicologia generale*, Firenze, Giunti
- Bowlby, J. (1989) *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*, Milano, Raffaello Cortina
- Perls, F. Baumgardner, P. (1983) *L'eredità di Perls*, Roma, Astrolabio
- Loch W. (1970) *Premesse e meccanismi del processo psicoanalitico*, Torino, Bollati Boringhieri
- Jung, C.G. (2007) *L'uomo e i suoi simboli*, Milano, Tea

Piaget, J.(1972) *La formazione del simbolo nel bambino. Imitazione, gioco e sogno. Immagine e rappresentazione*, Firenze, La Nuova Italia

Watzlavick, P. (1971) *Pragmatica della comunicazione umana*, Roma, Astrolabio

Bateson, G. (1984) *Mente e natura*, Milano, Adelphi

Winnicott, D. (1998) *Dalla Pediatria alla Psicoanalisi*, Roma, Armando

Dalai Lama, Benson, H. Thurman, R. Goleman, D. (2009) *La scienza della mente: un dialogo oriente occidente*, Pomaia (PI), Chiara Luce

Kornfield, J.(2019) *Il cuore saggio*, Milano, Corbaccio

Abravanel, D.( 2008) *La Cabala e i quattro mondi della guarigione*, Milano, Mamash

## ***Psicologia dello sviluppo***

Winnicott, D. (2005) *Gioco e realtà*, Roma, Armando

Mahler, M.(1978) *La nascita psicologica del bambino*, Torino, Bollati Boringhieri

Bevilacqua, Viganò M.A. (1989) *La comunicazione psicocorporea*, Cremona, Edipsicologiche

Winnicott, D. (1992) *La famiglia e lo sviluppo dell'individuo*, Roma, Armando

Stern, D. (1987) *Il mondo interpersonale del bambino*, Torino, Bollati Boringhieri

Anzieu, D.(1992) *L'epidermide nomade e la pelle psichica*, Milano, Raffaello Cortina

Winnicott, D. (2013) *Sviluppo affettivo e ambiente*, Roma, Armando

## ***Psicologia dei gruppi***

Yalom, I. (2009) *Teoria e Pratica della psicoterapia di gruppo*, Torino, Bollati Boringhieri

AA.VV. (1989) *Il setting*, Roma, Borla

Lai, G. (1976) *Gruppi di apprendimento*, Torino, Bollati Boringhieri

Bion, W.(2013) *Esperienze nei gruppi*, Roma, Armando

Foulkes, S.H. ( 2012) *Articoli scelti di psicoanalisi e gruppoanalisi*, Roma, Universitarie Romane

Napolitani, D. (2006) *Individualità e gruppalità*, Milano, Ipoc

Napolitani, D. (2006) *Luoghi di formazione, complessità, formazione, l'altro*, Milano, Guerini e Associati

## ***Elementi di psicopatologia***

White, R. Gilliland, R. (1978) *I meccanismi di difesa*, Roma, Astrolabio Ubaldini

Cancrini, L. (2001) *Il vaso di Pandora. Manuale di psichiatria e psicopatologia*, Carocci

Onnis, L. (2010) *Legami che creano, legami che curano*, Torino, Bollati Boringhieri

Stern, D. (2005) *Il momento presente*, Milano, Raffaello Cortina

Dalai Lama Goleman, D. (2009) *Emozioni distruttive*, Milano, Mondadori Oscar

Assagioli, R. (1988) *Lo sviluppo transpersonale*, Roma, Astrolabio

Bion, W. (2009) *Apprendere dall'esperienza*, Roma, Armando

## **Filosofia**

- Weishedel, W. (2005) *Il dio dei filosofi, dai presocratici a Kant*, Genova, Il nuovo Melangolo
- Warren, J. (2009) *I presocratici*, Torino, Einaudi
- Platone (2000) *Fedone*, Milano, Bompiani
- Platone (2009) *La Repubblica*, Milano, Bompiani
- Aristotele (2011) *La fisica*, Milano, Bompiani
- Aristotele (2002) *Il Cielo*, Milano, Bompiani
- Steiner, R. (2010) *Gerarchie spirituali e il loro riflesso nel mondo fisico*, Milano, Antroposofica
- Steiner, R. (2004) *L' uomo, sintesi armonica delle attività creatrici universali*, Milano, Antroposofica
- Cislaghi, F. (2008) *Goethe e Darwin. La Filosofia delle forme viventi*, Sesto S. Giovanni (MI), Mimesis
- Darwin, C. (2011) *L'origine della specie*, Torino, Bollati Boringhieri
- Steiner, R. (2017) *Le opere scientifiche di Goethe*. Modena, CdL
- Goethe, G.W. (2018) *Meditazioni sulla natura*, Prato, Piano B
- Steiner, R. (2008) *Introduzione agli scritti scientifici di Goethe*, Milano, Antroposofica

## **Antropologia Culturale**

- Schultz, E. A. Lavenda, R H. (2015) *Antropologia culturale*, Bologna, Zanichelli, 3 edizione
- Levi-Strauss, C. (1968) *Antropologia Culturale*, Milano, Il saggiatore
- Clifford, G. ( 1999) *Mondo globale, mondi locali*, Bologna, Il Mulino
- Semi, G. (2010) *Cultura e politica alla fine del ventesimo secolo. L'osservazione partecipante*, Bologna, Il Mulino
- Segalen, M. (2002) *Riti e rituali contemporanei*, Bologna, Il Mulino
- Sapir-Whorf (2017) *Linguaggio e relatività*, Roma, Castelvecchi

## **Sociologia**

- Bagnasco, A. Barbagli, M. Cavalli, A. (2012) *Corso di sociologia*, Bologna, Il Mulino
- Weber, M. (1991) *Etica protestante e i principi del capitalismo*, M. Weber. Milano, BUR
- Semerari, F. (1992) *Potenza come diritto (Hobbes, Locke, Pascal)*, Bari, Dedalo
- Tocqueville, A. (1999) *La democrazia in America*, Milano, BUR
- Bauman, Z. (2011) *Modernità liquida*, Bari, Laterza
- Park, E. Burgess, E.W. McKenzie, R.D. (1999) *La città*, Ivrea, Ed. di Comunità
- Simmel, G. (1996) *La metropoli e la vita dello spirito*, Roma, Armando
- Steiner, R. (2019) *I punti essenziali della questione sociale*, Loreto (AN), StreetLib.

## **PNL**

- Bandler, R. (1993) *Magia in azione*, Roma, Astrolabio Ubaldini
- Bandler, R. (1986) *Usare il cervello per cambiare*, Roma, Astrolabio Ubaldini
- Bandler, R. Grinder, J. (1980) *La metamorfosi terapeutica*, Roma, Astrolabio Ubaldini

Bandler, R. Grinder J.(1983) *La ristrutturazione*, Roma, Astrolabio Ubaldini  
Bandler, R. Grinder J. (1981) *La struttura della magia*, Roma, Astrolabio Ubaldini  
Bandler, C.L. (1993) *Guida per inventarsi il futuro*, Roma, Astrolabio Ubaldini  
Dilts, R. (1998) *Convinzioni*, Roma, Astrolabio Ubaldini  
Dilts, R. (2003) *Creare modelli con la PNL*, Roma, Astrolabio Ubaldini  
Dilts, R. (2003) *I livelli di pensiero*. Ugnano (BG) Alessio Roberti  
Dilts, R. (2004) *Il potere delle parole e della Pnl*, Ugnano (BG), Alessio Roberti  
James, T. Woodsmall, W. (2001) *Time line*, Roma, Astrolabio Ubaldini  
Robbins, A. (1992) *Come migliorare il proprio stato mentale*, Milano, Bompiani  
Robbins, A. (1987) *Come ottenere il meglio da se stessi e dagli altri*, Milano, Bompiani  
Andreas, C. Andreas, S. (1993) *Cambiare la mente*, Roma, Astrolabio Ubaldini  
Andreas, C. Andreas, T. (1995) *I nuclei profondi del sé* Roma, Astrolabio Ubaldini  
Scardovelli, M. (1998) *Feedback e cambiamento*, Roma, Borla  
Scardovelli, M. (2000) *Subpersonalità e crescita dell'io*, Roma, Borla  
Scardovelli, M. (2007) *Io-governo*, Genova, Liberodiscrivere

## **Risoluzione conflitti**

Roberti, A. (2005) *Negoziare secondo Harvard*, Ugnano (BG) Alessio Roberti  
Lisneck, P. (2006) *Negoziare usando la PNL*, Ugnano (BG) Alessio Roberti  
Ury, W. (2007) *Negoziare in situazioni difficili*, Ugnano (BG) Alessio Roberti  
Byron, K. (2009) *Amare ciò che è*, Vicenza, Il punto d'incontro  
Byron, K. (2010) *Mille nomi per la gioia*, Vicenza, Il punto d'incontro  
Harris, T. (2000) *Io sono ok, tu non sei ok*. Milano, BUR Rizzoli  
Sclavi, M. (2003) *Arte di ascoltare e mondi possibili*, Milano, Bruno Mondadori  
Ferrucci, P. (2010) *Introduzione alla psicointesi*, Roma Mediterranee

## **Psicocorporeità**

Lowen, A. (1993) *Bioenergetica*, Milano, Feltrinelli  
Pierrakos, J. (1994) *Corenergetica*, Spigno Saturnia (LT), Crisalide  
Pacori, M. (1997) *Come interpretare i messaggi del corpo*, Milano, De Vecchi  
Argyle, M. (1987) *Il corpo e il suo linguaggio*, Bologna, Zanichelli  
Spinetta, J. (2005) *Volto e personalità*, Roma, Mediterranee  
Bloom, K. (2007) *Il sé nel corpo*, Roma, Astrolabio Ubaldini  
Bourbeau, L. (2002) *Le 5 ferite e come guarirle*, Torino, Amrita  
Anzieu, D. (2017) *L'io pelle*, Milano, Raffaello Cortina  
Bateson, G. (2000) *Verso un'ecologia della mente*, Milano, Adelphi  
Damasio, R. (1995) *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Milano, Adelphi

Laban, R. (1999) *L'arte del movimento*, Macerata, Ephemeria  
De Souza, A. (2010) *Il simbolismo del corpo umano*, Milano, Servitium  
Bevilacqua Viganò, M.A. (2000) *Il gioco nel gioco*, Milano, Guerini Scientifica

## **Spiritualità**

Satprem (1991) Sri Aurobindo l'avventura della coscienza, Roma, Mediterranee  
Sri Aurobindo (1999) *Lo yoga della Bhagavad Gita*, Roma, Mediterranee  
Sri Nisargadatta Maharaj, (2001) *Io sono quello*, Roma, Ubaldini Editore  
Yogananda, P. (1980) *L'eterna ricerca dell'uomo*, Roma, Astrolabio Ubaldini  
Yogananda, P. (2010) *Autobiografia di uno yogi*, Gualdo Tadino (PG), Ananda  
Chopra, D. (2004) *Le sette leggi spirituali del successo*, Milano, Armenia  
Sai Baba (2009) *Educazione dei valori umani*, Modena, Milesi  
Thich Nhat Hanh (1992) *Il miracolo della presenza mentale*, Roma, Astrolabio Ubaldini  
Thich Nhat Hanh (1993) *La pace è ogni passo*, Roma, Astrolabio Ubaldini  
Thich Nhat Hanh (1999) *Insegnamenti sull'amore*, Vicenza, Neri Pozza  
Thich Nhat Hanh (2000) *Il cuore dell'insegnamento del Buddha*, Vicenza, Neri Pozza  
Dalai Lama, Ekman P. (2010) *Felicità emotiva*, Milano, Sperling & Kupfer  
Dalai Lama (1996) *La via del buddismo tibetano*, Milano, Mondadori  
Chiara, A. (2006) *Il potere segreto del cuore*, Roma, Hermes  
Foundation for inner peace (1999) *Un corso in miracoli*, Milano, Armenia  
Talbot, M. (2004) *Tutto è uno*, Milano, Urta Feltrinelli  
Thanavaro, A. (1995) *Verso la luce*, Roma Ubaldini  
Kabat-Zinn, J. (1997) *Dovunque tu vada, ci sei già*, Milano, Corbaccio  
Kornfield, J. (2005) *Il cuore saggio*, Milano, Corbaccio  
Tolle, E. (2013) *Il potere di adesso*, Milano, Mondadori  
Tolle, E. (2008) *Un nuovo mondo*, Milano, Mondadori  
Assagioli, R. (1988) *Lo sviluppo transpersonale*, Roma, Astrolabio Ubaldini  
Vannini, M. (2013) *Lessico Mistico. Le parole della saggezza*, Firenze, Le lettere  
Menis, I. programma Audio, *Conosci ed Usa il tuo Subconscio, con la scienza oltre il metodo scientifico* -  
<https://www.area51editore.com/programmi-audio/conosci-e-usa-il-tuo-subconscio>  
Besant, A. (2011) *L'uomo e i suoi Corpi*, Vicenza, Edizioni Teosofiche Italiane  
Ghirardi, G.C. (2009) *Un'Occhiata alle Carte di Dio*, Milano, Il Saggiatore  
Buchart, P. the dark matter TED:  
[https://www.ted.com/talks/patricia\\_burchat\\_leads\\_a\\_search\\_for\\_dark\\_energy?language=it](https://www.ted.com/talks/patricia_burchat_leads_a_search_for_dark_energy?language=it)  
Fantappiè, L. (1993) *Cos'è la sintropia*, Roma, Di Renzo  
Pizzuti, M. 2011 *Scoperte scientifiche non autorizzate*, Vicenza, Il Punto d'incontro  
[www.majorana-pelizza.it](http://www.majorana-pelizza.it)

- Davidson, D. A. (2013) *Shape Power. Il Potere della Forma* Omphi Labs
- Alessandrini, F. (2013) *Viaggio nel Destino, sesta Parte - I corpi fisici e non fisici dell'Uomo*, Ed. IIMioLibro
- Russel, W. (1926) *The Universal ONE*, University of Science and Philosophy, Swannanoa, Waynesboro, Virginia
- Russel, W. (1989) *A new concept of the Univers*, University of Science and Philosophy, Swannanoa, Waynesboro, Virginia
- Alessandrini, F. Menis, I. Rio R. (2016) *Il processo di formazione del pensiero ed il meccanismo dell'intuizione* – Articolo presentato alla 10th Biennal European Conference of the Society for Scientific Exploration
- Vinardi, L. J. (2013) *Biopsicoenergetica, l'essere umano come misura*, Tricase (LE) Youcanprint

## **Counseling di gruppo**

- Mc Taggart, L. (2017) *Il campo quantico*, Coriano (RN), Mylife
- Mc Taggart, L. (2018) *The intention experiment*, Coriano (RN), Mylife
- Mc Taggart, L. (2018) *Il potere dell'otto*, Coriano (RN), Mylife
- Boria, G. - (2005) *Psicoterapia psicodrammatica - sviluppi del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti*, Milano, Franco Angeli
- Boria, G. Muzzarelli, F. (2018) *L'intervento psicodrammatico - Il metodo moreniano dal gruppo al trattamento individuale*, Milano, Edizioni FS
- Dotti, L. (2013) *La forma della cura. Tecniche socio e psicodrammatiche nella formazione degli operatori educativi e della cura*, Milano, Franco Angeli
- Dotti, L. Peli, G. (2011) *Storie che curano: lo psicodramma pubblico*, Milano, Franco Angeli
- Moreno, J. L. (2002) *Il profeta dello psicodramma: autobiografia* di J.L. Moreno, Roma, Di Renzo
- Zanardo, A. (2007) *Action methods nella formazione - Approcci e strumenti per la gestione di piccoli e grandi gruppi*, Bologna, Pardes
- Dotti, L. (2006) *Storie di vita in scena*, Torino, Ananke
- Fox, J. (2015) *Beyond Theatre*, New Paltz NY, Tusitala Pub.
- Calvino, I. (2016) *"Marozia" da Le città invisibili*, Milano, Mondadori
- <https://nuovecorrispondenze.wordpress.com/2014/08/04/marozia/>
- Thich Nhat Hanh (1992) *Il miracolo della presenza mentale*, Roma, Astrolabio Ubaldini
- Otier, D. (2015) *Tantra. L'iniziazione di un occidentale all'amore assoluto*, BEAT
- Vacis, G. (2016) *Awareness. Dieci giorni con Grotowski*, Roma, Bulzoni
- Cavallo, M. (1996) *Il teatro come tecnologia del sé*, in *INformazione Psicologia, Psicoterapia, Psichiatria*, n. 27
- <http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/corpo/tecnologia.pdf>
- Da Grotowski a Hillmann: parateatro anima e mondo* <https://www.pedagogia.it/blog/2016/07/13/da-grotowski-a-hillman-parateatro-anima-e-mondo/>
- Grotowski, J. (2006) *Holiday e Teatro delle fonti*, Firenze, La Casa Usher
- Molinari, R. (2006) *Diario del teatro delle fonti*, Firenze, La Casa Usher
- Attisani, A. (2009) *Smisurato cantabile*, Bari, Edizioni di Pagina
- Flaszen, L. (2013) *Grotowski & Company*, Bari, Edizioni di Pagina

Della Cagnoletta, M. (2010) *Arteterapia, la prospettiva psicodinamica*, Roma, Carocci Faber

Anzieu, D. (2017) *L'io pelle*, Milano, Raffaello Cortina

Arnheim, R. (1974) *Il pensiero visivo*, Torino, Einaudi

Bion, W. (1979) *Apprendere dall'esperienza*, Roma, Armando

Bowlby, J. (1989) *Attaccamento e perdita*, Torino, Bollati Boringhieri

Kandisky, W. ( 1989) *Lo spirituale nell'arte*, Milano, Se

Kramer, E. (1977) *L'arte come terapia nell'infanzia*, Firenze, La nuova Italia

Langer, B. (1965) *Sentimento e forma*, Milano, Feltrinelli

Cuman, L. (2010) *Pittura Intuitiva*, Milano, Anima

Cambell, J. (2000) *Attività artistiche in gruppo*, Trento, Erikson

Sicarelli, R. (2000) *Tecniche per la creatività artistica visiva*, Trento, Erikson

Barber, V. (2010) *Creating children' s art games for emotional support*, Paperback Ed.

A cura di Tosatti, B. (2001) *Figure dell'anima, Arte irregolare in Europa*, Mazzotta

# Programmi sintetici

## ***Storia e fondamenti del counseling***

Il counseling si è evoluto e trasformato nei decenni fino ad arrivare ai giorni nostri. Il sostantivo counseling deriva dal latino consulo, che si compone di "cum" e "solere", alzarsi insieme. Esso è traducibile in "venire in aiuto". Con il termine Counseling si possono intendere svariate attività di orientamento socio-psicologico. Negli Stati Uniti, esso si trova fin dai primi anni del '900, quando il termine venne usato per definire attività di orientamento professionale rivolta ai soldati che rientravano dalla guerra e che necessitavano di una ricollocazione professionale. Il counseling è quindi una relazione d'aiuto multiforme per individui, gruppi, famiglie e collettività, con finalità e applicazioni diverse: compresi quelli della prevenzione e dell'emergenza sociale. Si sviluppa sull'idea fondamentale che ogni persona abbia gli strumenti dentro di sé per superare e affrontare le avversità della vita, sviluppare le proprie potenzialità e aumentare la consapevolezza di sé e delle proprie scelte. In particolare, il counseling si discosta dalla psicoterapia per il suo approccio, che punta l'attenzione e valorizza gli aspetti sani della persona, la sua crescita e la risoluzione di difficoltà e momenti di stress legati al momento presente. In particolare, il counseling umanistico si sviluppa, insieme alla psicologia umanistica, negli U.S.A., a partire dagli anni '60 (ma già nel 1942 uno dei capostipiti, Carl Rogers, pubblica "Counseling and Psychotherapy"). Possiamo considerare come fondatori principali di questo filone di pensiero Carl Rogers, Abraham Maslow, Robert Carkhuff e Rollo May.

Il counseling è prima di tutto una relazione tra persone, solitamente due, di cui uno (il counselor) è l'agevolatore che facilita l'emergere dell'auto-consapevolezza dell'altro (il cliente) attraverso l'intervento; è un sostegno specifico per un individuo che "è ok" ma che in una data situazione presenta difficoltà e ricerca un aiuto. L'accento si pone fortemente sulla relazione, sull'incontro tra due anime e il nascere di uno scambio dinamico tra di esse che costruisce un rapporto di agevolazione. Questa dinamica può svilupparsi positivamente se il rapporto è basato sulla fiducia. Rogers afferma che essere meritevoli della fiducia dell'altro richiede una condizione fondamentale: l'autenticità.

Per spiegare questa condizione, imprescindibile, soprattutto in relazione d'aiuto, Rogers usa il termine congruenza che, a suo dire, caratterizza meglio l'atteggiamento di ogni buon counselor. Infatti solo nel momento in cui si è consapevoli di ogni proprio sentimento, anche se negativo, si è autentici ed unici; e questa è una realtà che viene percepita e sperimentata dagli altri come estremamente rassicurante.

Fondamentale appare lo spessore, prima di tutto umano, della persona che si appresta ad offrire un supporto di counseling. Il counselor possiede attitudini, naturali e sviluppate con l'esperienza, che lo portano a offrire accoglienza, tolleranza e ascolto attivo. E' donativo, radicato ed aperto. In una parola: è autentico. Grazie a questo bagaglio personale, può efficacemente astenersi dal giudizio e offrire un'accettazione incondizionata, una condizione essenziale per creare una relazione d'aiuto e ricevere quindi la fiducia necessaria. Con accettazione incondizionata si intende una predisposizione non giudicante verso l'altro e i criteri che la caratterizzano sono:

- Essere dalla parte del cliente
- Essere disponibile e capace
- Considerare il cliente nella sua unicità
- Riconoscere l'autodeterminazione del cliente
- Accettare la buona volontà del cliente
- Mantenere la riservatezza delle informazioni

Un elemento inscindibile da quanto sopra descritto e parte attiva della relazione è la capacità di empatia. Empatizzare con una persona significa aver compreso la situazione delle emozioni che sta vivendo, e restituire attivamente all'altro ciò che si è inteso a livello cognitivo ed emotivo, attraverso una identificazione molto profonda e tuttavia scevra da contaminazioni e intrusioni con materiale psichico proprio (cioè senza proiezioni). E' il cosiddetto "mettersi nei panni" di qualcun'altro: così facendo il counselor fa sentire il cliente degno di attenzione e compreso ad un livello profondo.

## ***Comunicazione scelta e cambiamento***

La comunicazione riveste un ruolo fondamentale nella relazione di cura, perché ci permette di esplorare il mondo interno del cliente. Nel nostro percorso sviluppiamo quindi i principi fondamentali della comunicazione e gli assiomi di Paul Watzlawick. Tra le varie prassi di comunicazione che presentiamo, quella che ci convince di più, perché la troviamo più rispondente alle caratteristiche di un approccio basato sulla persona, è la comunicazione nonviolenta di Marshall Rosenberg, allievo di Carl Rogers.

La CNV, detta anche comunicazione empatica, mira a sostenere il dialogo tra le persone e a costruire società basate sull'empatia che tengano conto dei bisogni di tutti. La CNV aiuta a scegliere consapevolmente le parole per esprimere ciò che vogliamo e ad aumentare le possibilità di contatto e comprensione reciproca.

I presupposti fondamentali sono:

- Ognuno è responsabile dei propri sentimenti e dei propri bisogni
- Agisco perché "voglio" e non perché "devo"
- Tutte le azioni sono tentativi per soddisfare i nostri bisogni
- Abbiamo tutti gli stessi bisogni, ma scegliamo strategie diverse per soddisfarli
- I sentimenti sono messaggeri dei nostri bisogni soddisfatti e insoddisfatti
- Quando riveliamo i nostri bisogni, abbiamo maggiori possibilità di soddisfarli
- I bisogni di ogni persona sono ugualmente importanti e possono essere almeno presi in considerazione
- I conflitti nascono dalla convinzione che c'è un solo modo per soddisfare una particolare esigenza
- Prima di iniziare a risolvere un conflitto, prendiamo contatto con l'altra persona

L'essenza della CNV è il contatto con le altre persone e con noi stessi. Quando non c'è il desiderio di entrare in contatto con l'altra persona, nessuna frase ben formulata aiuterà a stabilire un accordo. E quando non abbiamo contatto con noi stessi è molto difficile prestare attenzione e mostrare interesse per gli altri.

Cosa aiuta a stabilire un contatto? Empatia e onestà.

Empatia significa ascolto attento dei sentimenti e dei bisogni. Significa accompagnare l'altra persona, darle la propria presenza senza giudicare. La base di tale contatto è la convinzione che ognuno di noi ha il potenziale per trovare la soluzione migliore per noi stessi quando ci colleghiamo al bisogno più vivo.

L'onestà non è solo verità, è anche un atteggiamento di apertura verso se stessi e gli altri, che si basa sul rispetto e l'integrità e sul diritto di esprimersi.

Gli elementi importanti dell'onestà sono la consapevolezza delle intenzioni (Perché voglio dirlo? Aiuta ad approfondire la connessione tra di noi? Cosa voglio ottenere?) e la chiarezza (Cosa voglio comunicare esattamente?).

Le quattro fasi della Comunicazione Nonviolenta sono uno strumento che ci aiuta a mettere consapevolmente in parole ciò che vogliamo comunicare per aumentare le possibilità di costruire contatti e comprensione. Quando si

utilizza la formula dei quattro passi si fa del proprio meglio per mantenere la connessione tra noi e un'altra persona in modo che non sentano critiche e continuano ad ascoltarci con il cuore aperto.

I quattro passi sono:

- 1) Osservazioni. Che cosa ha fatto o detto specificamente qualcuno? Non cosa penso di lui
- 2) Sentimenti. Cosa ho provato? Cosa poteva provare l'altra persona?
- 3) Esigenze/bisogni. Quale delle mie esigenze/bisogni non è soddisfatta/o? Che cosa è importante? Cosa voglio?
- 4) Richieste. Cosa vorrei chiedere ora all'altro? La risposta può essere un sì o un no.

Di per sé, la CNV è molto semplice, ma di difficile applicazione perché non siamo abituati ad esprimerci in termini di sentimenti e bisogni. Quindi faremo pratica e applicazione concreta alle comunicazioni problematiche.

"La nostra capacità di offrire empatia può permetterci di rimanere vulnerabili, disinnescare la potenziale violenza, aiutarci a sentire la parola 'no' senza prenderla come un rifiuto, far rivivere una conversazione senza vita, e persino ascoltare i sentimenti e i bisogni espressi attraverso il silenzio." (M. Rosenberg)

## ***Psicologie***

Pur essendo forniti agli allievi strumenti di conoscenza generale in ambito psicologico, necessari a sostenere ed ampliare il contesto nel quale inserire il lavoro di cura nel suo aspetto relazionale e psicodinamico, non si affronteranno tematiche proprie dell'ambito clinico e terapeutico, se non per distinguerle dall'approccio caratteristico del counselor.

L'obiettivo di queste materie proposte sarà quello di attivare negli allievi, attraverso studi, letture, discussioni, ricerche, esperienze condivise... uno spirito critico che li aiuti ad integrare le teorie con la capacità di ascolto e osservazione delle dinamiche relazionali, attivate nei percorsi di counseling all'interno di diversi contesti istituzionali e in risposta a domande differenti di presa in carico.

Elementi di psicologia generale:

- diverse definizioni e breve storia
- specificità metodologiche e di approccio dello psicologo, dello psicoterapeuta e del counselor
- i metodi di indagine e di raccolta dati (autodescrizione, narrazione, osservazione)
- modelli psicologici di osservazione e interpretazione della personalità: le teorie dell'attaccamento (Bowlby), la Gestalt psychology (F. Perls), il modello psicoanalitico (da Freud ai giorni nostri), il modello epistemologico genetico (Piaget), cognitivista, sistemico (Bateson, Watzlawick), le teorie della relazione oggettuale: la prospettiva psicodinamica (da M. Klein a D. Winnicott)
- la psicologia nella prospettiva occidentale e in quella orientale (sufi, kabala e abidharma buddista)
- la scienza della mente: un dialogo tra oriente e occidente

Psicologia dello sviluppo

- La nascita psicologica del bambino (M. Mahler)
- Il processo di individuazione e la relazione psiche-soma
- Lo sviluppo della creatività
- Il concetto di spazio transizionale e la teoria del gioco di D. Winnicott

Psicologia dei gruppi

- Nozione di gruppo in vari autori
- Fattori terapeutici dell'utilizzo del gruppo ( infusione della speranza, universalità, altruismo, apprendimento interpersonale, esperienza emotiva correttiva)
- Modello di osservazione dei gruppi secondo gli assunti di base di W:Bion
- Gruppalità interne e individuo (D. Napolitani)
- Setting individuale e gruppale

#### Elementi di Psicopatologia

- Sanità mentale e benessere
- Visione olistica nell'approccio alla sintomatologia psicologica
- Dalla nevrosi alla psicosi: descrizione delle difese psichiche adottate
- La relazione d'aiuto: transfert, controtransfert, l'ascolto empatico
- Condizioni che favoriscono o prevengono la sofferenza psichica
- Psicoterapia e counseling: consapevolezza nel prendersi cura

### ***Altre scienze umane***

In questo percorso formativo non possiamo prescindere da una cultura di base che ripercorra le fasi evolutive dell'uomo visto come individuo, che si interroga sul senso del suo esistere, in relazione con il mondo conosciuto e sconosciuto che lo circonda.

Pertanto i diversi livelli di analisi che appartengono alla filosofia, all'antropologia culturale e alla sociologia affronteranno alcune tematiche utili ad inquadrare anche storicamente la nostra crescita come umani.

Il senso dell'esserci ( approccio filosofico), il cammino verso l'integrazione tra natura e cultura (antropologia) e la ricerca di un'armonia tra i bisogni individuali e quelli del gruppo (sociologia) ci aiuteranno a nutrire la nostra umanità e la nostra ricerca spirituale.

Ecco in modo dettagliato il programma che ci accompagnerà:

**La filosofia** indaga sul senso dell'essere e dell'esistenza umana, si interroga intorno alla relazione tra uomo, natura e spirito; analizza le diverse metodologie di osservazione e conoscenza. Presupposto fondamentale di questa materia di studio è l'acquisizione di differenti punti di vista, in un percorso di crescita personale. Il suo contributo può illuminare le tematiche affrontate dal Counseling Umanistico Spirituale, soprattutto quelle riguardanti:

Il senso dell'esserci

- Introduzione alla filosofia antica, moderna e contemporanea
- Filosofi presocratici ( Anassagora, Seneca, Eraclito, Epicuro...)
- Platone: il mondo delle idee e allegoria della grotta
- Aristotele: i 4 elementi e il nous
- Scuole sapienziali e gnostiche ( costituzione dell'essere umano e dell'universo) Pitagora...
- Osservazione Darwiniana e Goethiana (esperienza pratica)
- Steiner: costituzione dell'essere umano come sintesi armonica dell'universo

Attraverso un percorso storico esploreremo come la filosofia ha dato risposte a importanti temi esistenziali. Osserveremo come nelle principali epoche le risposte cambiano ed evolvono, ma mantengono comunque un filo conduttore invisibile. I temi fondamentali esplorati dalla filosofia classica hanno gettato le basi del pensiero moderno, così che osserveremo insieme come buona parte del nostro pensare quotidiano è enormemente influenzato dai filosofi del passato. I temi specifici verranno orientati verso il percorso di formazione del Counseling: quali la nascita e l'evoluzione del pensiero logico e come evolve lungo la linea temporale, l'importanza della sequenza dei pensieri, il modello deduttivo e induttivo e come l'ordine interiore apra le porte a creatività e intuizione. Si osserverà come la scelta etica sia base fondante dell'essere perché lo orienta e allo stesso tempo esercita un'azione di consuetudine per l'individuo, aiutandolo a trovare un accordo armonico tra etica individuale e morale di riferimento.

L'argomentazione filosofica e la dialettica saranno strumenti base della esposizione delle diverse teorie.

Vedremo, inoltre, come la filosofia individui dei grandi impulsi nell'essere umano, quali istinti, bisogni, ragione, vita dei sensi, intelletto, spirito. Da questa visione globale cercheremo di individuare un focus sul punto centrale dell'essere, quale io profondo diverso dall'io identificato: "chi parla a chi? chi agisce in me? chi governa il mio essere? " Faremo esercizio di provare a osservare la stessa realtà attraverso più sistemi filosofici, potremo così vivere praticamente come cambiando il pensiero alla base della nostra vita, cambiano automaticamente le osservazioni, i processi e conclusioni riguardanti le possibili realtà.

**L'Antropologia** Culturale studia i comportamenti dell'uomo, che rimandano alla visione del mondo collettiva di un gruppo, ricercando le motivazioni profonde dei fenomeni culturali e collegandoli a credenze e spiritualità.

Prendersi cura della relazione armonica tra mente, cuore, spirito, integrando le diverse parti e la relazione con il mondo esterno è l'obiettivo generale del lavoro del counselor e sarà vivificato dall'apporto di questa materia di studio, che affronterà la:

dicotomia/armonia tra natura e cultura

- breve introduzione alla storia del pensiero e dell'evoluzione dell'antropologia
- relativismo culturale (dogmi e orientamento)
- relatività linguistica (le parole creano la realtà) Sapir-Whorf
- nuovi approcci antropologici (la gestione del potere nelle società precolombiane)
- tecnica dell'osservazione partecipante (esperienza pratica) : riti e rituali contemporanei

Attraverso l'antropologia e l'etnologia esploreremo il rapporto tra l'individuo e la cultura, cos'è la cultura? perché è indispensabile? quante culture esistono? cultura occidentale, islamica, moderna, femminile, ecologica, economica.....: già ad un primissimo sguardo vediamo l'infinità di questo elenco e l'infinita rete delle possibili relazioni, combinazioni, sincretismi, ma anche conflitti e emarginazioni tra di esse e di conseguenza le infinite influenze sull'individuo. Come si pone il Counsellor in relazione a tutto questo? l'antropologia spiegando i meccanismi di queste relazioni può aiutare il counselor ad adottare orientamenti culturali come modelli di riferimento nella relazione tra individui appartenenti a culture diverse, a osservarli e porsi nei loro confronti in modo rispettoso e obiettivo. Vedremo come le diverse scuole antropologiche hanno elaborato strumenti di osservazione sia attraverso i libri, i rituali e la storia di una determinata cultura, sia per la ricerca sul campo fornendo strumenti pratici e utili, come l'osservazione partecipante o l'etnodrammaturgia. Si farà esperienza di strumenti osservativi utili a comprendere e gestire l'incontro "lo-altro" in modo coinvolto, ma allo stesso tempo senza condizionamenti e attraverso il rispetto etico e il codice deontologico di questa disciplina.

**La Sociologia** è la scienza che studia i fenomeni della società umana, indagando i loro effetti e le loro cause, in rapporto con l'individuo e il gruppo sociale. Il nostro percorso formativo ritiene importante coltivare una consapevolezza dei vari livelli (individuale, sociale, spirituale) dentro i quali stiamo vivendo una relazione. L'analisi del contesto è fondamentale per definire e orientare risorse verso un percorso di cambiamento.

Io nel gruppo

- breve introduzione storica del pensiero e dell'evoluzione della sociologia
- ipotesi sociali a confronto (Hobbes, Locke, Tocqueville, Weber, Marx, Bauman)
- subculture: analisi della società attraverso l'ottica del relativismo culturale
- Nascita dell'ecologia ( Haeckel)
- la triarticolazione sociale di R. Steiner

Con la sociologia si cerca di sciogliere il nodo "Io nel gruppo, io in rapporto alla società": i primi sociologi si interrogavano sul perché l'uomo decide di vivere in modo sociale, indagando i vantaggi e gli svantaggi di questa scelta vista a tutti i livelli dell'essere: bisogni, relazioni, ideali ecc.

Con il tempo però le società si complicarono e diventò sempre più difficile trovare dei modelli mentali per comprendere la relazione Io-società, io e organizzazione. Sono nate quindi diverse scuole sociologiche come quella di Francoforte o di Chicago, che con strumenti analitici, statistici hanno raccolto dati per studiare flussi migratori, mobilità sociale, movimenti demografici. Ma, nell'era contemporanea, anche questo approccio non è ritenuto più sufficiente per descrivere e spiegare la società che si frammenta, si puntualizza, le sub-culture, il rapporto locale-globale e infine la liquidità massima accentuata dallo sviluppo tecnologico. In tutto questo nuovo sistema di relazioni sociali l'individuo spesso è perso, alienato per mancanza di riferimenti, isolato. Verranno offerti quindi modelli interpretativi della società per aiutare il Counselor a riconoscere le varie situazioni e potersi inserire nel tessuto sociale con sicurezza.

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

- Sanità mentale e benessere
- Visione olistica nell'approccio alla sintomatologia psicologica
- Dalla nevrosi alla psicosi: descrizione delle difese psichiche adottate
- La relazione d'aiuto: transfert, controtransfert, l'ascolto empatico
- Condizioni che favoriscono o prevengono la sofferenza psichica
- Psicoterapia e counseling: consapevolezza nel prendersi cura
- Specificità metodologiche e di approccio dello psicologo, dello psicoterapeuta e del counselor

### ***Etica e deontologia professionale***

L'etica e la deontologia professionale dovrebbero rappresentare il comune sentire di una comunità non solo nei confronti del rispetto del codice deontologico e delle linee guida promosse dalla propria associazione professionale di riferimento, ma anche nei confronti di tutte quelle azioni che vanno sotto il nome di "buone pratiche".

La deontologia dunque non può ridursi alla comprensione di un codice deontologico. Deontologia è anche conoscere le leggi e le norme che regolano la propria professione, costruire una rete professionale capace di

accompagnare e sostenere i propri clienti o i potenziali clienti, comprendere eticamente i confini professionali sia in riferimento ai limiti personali sia in riferimento ai limiti dettati dai rapporti con le professioni limitrofe al counseling.

Deontologia è anche comprendere il valore etico dello stipulare un'assicurazione per responsabilità professionale, al di là di un suo eventuale obbligo imposto da una norma o da un regolamento.

Deontologia è anche orientare al meglio il cliente in quesiti che, apparentemente, non hanno niente a che fare con la professione come, ad esempio, indicare se le sessioni di counseling sono detraibili o meno dalla denuncia dei redditi.

Per queste ragioni, durante il nostro incontro di etica e deontologia, parleremo di storia del counseling (utile per comprendere da dove siamo partiti e dove e come siamo arrivati), parleremo di ordinamenti professionali (utili per comprendere dove si inserisce professionalmente il counseling italiano), parleremo di norme e di giurisprudenza (utile per capire i limiti propri all'esercizio del counseling), parleremo di orientamenti europei e internazionali (utili per tentare di tracciare scenari futuri).

E naturalmente parleremo anche di deontologia in senso più stretto, confrontandoci sul codice deontologico di AssoCounseling e sui regolamenti propri della nostra professione.

\*Riferimenti\*:

- Dispensa a cura del docente
- Codice deontologico di AssoCounseling

## ***Promozione della professione***

Si tratta dell'avviamento e della costruzione della propria attività professionale, tenendo fede ai dettami normativi e ai confini previsti dal codice deontologico di AssoCounseling.

- come ci si presenta ai potenziali clienti, ai colleghi, alla comunità scientifica e alla società in generale.
- con quali mezzi: conferenze, sito web, social media, biglietti da visita, brochure, locandine.
- come utilizzare i loghi e i marchi di AssoCounseling.
- come costruire una rete di professionisti sul territorio (psicologi, psicoterapeuti, medici, psichiatri, avvocati, mediatori familiari, etc.) e di rapporti con i servizi territoriali.
- come proporsi nei diversi ambiti di applicazione del counseling: educativo, aziendale, sanitario.

## ***PNL umanistica integrata***

La Programmazione neurolinguistica (PNL) è un modello comportamentale che si basa su competenze esplicite e tecniche create da R. Bandler e J. Grinder. Si definisce come lo studio della struttura e della soggettività dell'esperienza.

La PNL studia la configurazione (programmazione) creata dall'interazione tra cervello (neuro), linguaggio (linguistica) e il corpo. Dalla prospettiva della PNL, è questa interazione che produce i comportamenti efficaci e inefficaci ed è responsabile dei processi sottostanti alle eccellenze umane e alle patologie.

Molte delle tecniche di PNL furono derivate dall'osservazione minuziosa di esperti che eccellevano nei propri campi d'azione: psicoterapia individuale e familiare, business, ipnosi, diritto ed educazione. Tale processo viene chiamato modellamento. Esso consiste nel modellare comportamenti effettivi e processi cognitivi che si svolgono dietro ad essi.

Il processo di modellamento in PNL consiste nel trovare come il cervello funziona, analizzando le sequenze linguistiche e la comunicazione non-verbale. I risultati di queste analisi sono quindi inserite in strategie e programmi che possono essere usati per trasferire la competenza ad altre persone e ad altre aree di applicazione.

Un aspetto importante della PNL è la sua enfasi sulla praticità: siccome i processi della PNL sono disegnati su comportamenti e modelli umani effettivi, i valori e le strutture sottostanti ad esse sono spesso intuitivamente riconosciuti anche da persone con poca o niente esperienza pregressa.

La PNL è una scienza comportamentale che fornisce:

- una epistemologia - un sistema di conoscenze e valori
- una metodologia - processi e procedure per applicare conoscenze e valori
- Una tecnologia - strumenti che aiutano nell'applicazione di conoscenze e valori

Oltre le tecniche classiche della PNL, utilizziamo anche quelle messe a punto da Mauro Scardovelli (Aleph PNL umanistica integrata, oggi Aleph umanistica biodinamica) che ha ancorato la PNL alla cornice umanistica e transpersonale, integrando la PNL con i modelli e i contributi più interessanti e significativi nell'ambito della crescita ed evoluzione personale (approccio centrato sulla persona, psicosintesi, analisi transazionale, modelli cognitivisti e sistemici, bioenergetica, biosistemica, corenergetica, psicologie transpersonali).

## ***Psicocorporeità***

La materia psicocorporeità comprende tutto ciò che mette in connessione il corpo con la psiche, le emozioni e l'anima.

Il corpo ci parla e parla di noi attraverso posture, dimensioni, struttura e tratti del volto.

Studiando le teorie di Lowen (bioenergetica) sulla struttura dei differenti corpi e sui collegamenti agli stati caratteriali e alle ferite che da bambino abbiamo interiorizzato, possiamo divenire consapevoli maggiormente di noi stessi e degli altri.

Lowen ha suddiviso in cinque categorie l'umanità a seconda della conformazione fisica correlandola ad altrettante caratteristiche emozionali e caratteriali, a seconda dei blocchi energetici che si manifestano nel corpo.

Attraverso l'osservazione e la conoscenza di queste caratteristiche è possibile individuare il blocco energetico-emozionale sul corpo della persona e con tecniche appropriate sciogliere le tensioni muscolari, e con conseguente rilascio emotivo.

Anche il volto ci parla di noi attraverso l'osservazione di dimensione, tratti, linee caratteristiche possiamo evidenziare tratti del carattere della persona che abbiamo davanti

Un altro aspetto importante è il linguaggio non verbale, movimenti, posizioni ci trasmettono ciò che la persona veramente prova.

Noi nasciamo con la capacità innata di leggere il corpo ma poi man mano che cresciamo la perdiamo, invece è importante riscoprirlo perché il linguaggio analogico non verbale fa parte della nostra vita quotidiana. Può servirci molto anche nell'incontro con il nostro cliente per avere degli strumenti ulteriori per comprendere come la persona inconsciamente sta reagendo al nostro lavoro.

Infine, le tensioni, i dolori, piccole vibrazioni, caldo, freddo sono messaggi del nostro mondo interiore. Imparando a ascoltare questi messaggi possiamo conoscerci meglio e comprendere che cosa veramente in quel momento proviamo, sentiamo.

Aumentando la sensibilità all'ascolto del nostro corpo e migliorando la sintonia e la risonanza con il cliente, potremmo arrivare a sentire anche i suoi blocchi energetici emotivi localizzati in una specifica parte del corpo aiutandolo quindi a rilassarli e a comprendere il messaggio contenuto nella tensione.

Un altro strumento che arriva dall'ascolto profondo del corpo è il riconoscimento dei segnali legati allo stato di benessere o malessere.

Quando stiamo vivendo nel qui e nell'ora in armonia con la nostra essenza, il corpo ha un senso di leggerezza e vitalità, facendoci sentire sani e felici, diversamente potremmo avere sensazioni di malessere e disagio corporeo. Tutto questo ci porta a interpretare attraverso il sentire quali sono le scelte giuste per noi.

Eckart Tolle parla anche di fisicità: "Quando sei nel momento presente aumenti la percezione fisica, senti scorrere il sangue nelle tue vene, percepisci molto di più il tuo corpo, e godi di una vitalità maggiore, quando sei connesso con il potere della tua essenza, tutto arriva naturalmente."

## ***Movimento sensazione***

"Se l'esperienza corporea costituisce il primo rudimento del senso di sé, l'attenzione al corpo e al movimento può aprire una via per recuperare le parti di sé scisse e dissociate" (K. Bloom).

Questo è lo spirito con il quale utilizzeremo alcune pratiche della danza sensibile in integrazione con un setting arteterapeutico.

Il movimento è un'espressione del corpo che diventa mezzo e strumento di integrazione e crescita emotiva, sociale e psicologica. Nel setting di "Movimento Sensazione" si crea un "ambiente facilitante" (Winnicott) in cui è possibile esprimere e organizzare i vissuti corporei e affettivi. Tale approccio promuove l'utilizzo del corpo e del movimento per attivare canali di espressione arcaici, dove gli strati più profondi della personalità sono resi progressivamente coscienti e condivisibili all'interno di una relazione significativa. Si stabilisce così una comunicazione sensibile con la persona, sintonizzandosi a livello motorio, simbolico e psicodinamico, favorendo l'integrazione di esperienze corporee e affettive che diventano così riparative e trasformative.

La Danza Sensibile®, inventata da Claude Coldy e una coppia di osteopati francesi (G Louis e Mary Dupuy), propone di attivare un movimento cosciente, che intende condurre ad una maggiore conoscenza di sé, del proprio corpo, delle proprie sensazioni ed emozioni. Tale pratica stimola la rivisitazione di alcune tappe fondamentali dell'evoluzione, rivivendo consapevolmente il processo di verticalizzazione dell'essere umano, in maniera da ritrovare il senso e la potenzialità contenuti nella forma e nella struttura dei nostri corpi, e della loro memoria evolutiva. Ci confronteremo con le risposte inattese che emergono spontaneamente dal corpo, riattualizzandole nella nostra relazione al presente, aprendo nuove possibilità di espressione. La DS propone di partire dall'ascolto sottile per danzare lo spazio interno ed esterno e vivere la propria danza dell'attimo presente, frutto del dialogo dinamico tra sensazione e movimento interno.

## ***La risoluzione dei conflitti***

Nella nostra esperienza, i clienti spesso ci chiedono un supporto di counseling perché si trovano davanti ad un blocco: con sé, con qualcuno, con il mondo. Quello che tiene in piedi questo stato conflittuale è sentirsi dalla parte della ragione. Io ho ragione, tu hai torto; io sono Ok, tu non sei Ok (le posizioni esistenziali dell'Analisi Transazionale). Siamo nel livello di coscienza dell'ego, dove l'unica possibilità è lo scontro o la fuga, perché solo uno dei due contendenti ha ragione. La logica esclusiva "o io o te". Quello che sostiene questa posizione è il giudizio, perché in un conflitto noi non reagiamo alla realtà, ma a quello che pensiamo di essa (Ellis).

L'uscita dalla posizione conflittuale implica un passaggio di coscienza dall'ego all'Io. L'io funziona come un direttore d'orchestra (Assagioli). A livello dell'ego, ciascun musicista suona per proprio conto, magari più forte possibile per coprire gli altri, un po' come succede nella fase dell'accordo dei propri strumenti. Quando arriva il direttore (io), tutto si ferma e tutti aspettano il suo segnale, tutti lo ascoltano. Un io sano, fa la stessa cosa con le proprie parti interne.

Nella relazione, abbiamo bisogno di uscire dallo stato di identificazione col proprio pensiero ed emozione, con la propria posizione per considerare l'altro. Per fare questo, abbiamo bisogno di considerare non le posizioni, che sono sempre inconciliabili, ma gli interessi che esse sottendono (i bisogni, secondo la comunicazione nonviolenta), che sono universali. Possiamo quindi sospendere il nostro punto di vista per "metterci nei panni dell'altro" e scoprire così le sue ragioni. L'obiettivo finale è entrare in una posizione di osservatore, equidistante tra le due, per arrivare ad una soluzione creativa, impossibile da vedere prima, che mette insieme le ragioni dell'uno e le ragioni dell'altro.

Dal punto di vista spirituale, diventa più facile capire che eventuali tensioni con un'altra persona sono il segnale che abbiamo ancora sofferenze da guarire. Questo stato di nervosismo è indice che non si è ancora raggiunta l'armonia e l'unione tra le varie parti del nostro Io. L'antagonista in realtà è per noi maestro, poiché avendo attivato il nostro ego, ci indica il percorso di guarigione da seguire.

## **Spiritualità**

La spiritualità non può essere spiegata ma vissuta; è un'esperienza di connessione con la propria essenza, in uno stato di coscienza differente che ci fa vedere la realtà con occhi diversi.

Quando siamo connessi veramente, siamo in contatto con il Tutto che ci circonda, dove non esiste né spazio né tempo. Questo stato favorisce nelle relazioni un atteggiamento di amore incondizionato e gratitudine. Le singole problematiche vengono così ridimensionate. Tutto il corpo è rilassato, percepiamo la felicità e non c'è spazio per la paura.

In questa dimensione, possiamo comprendere il senso della nostra vita, capiamo quali sono le scelte giuste e perché si presentano gli ostacoli e come fare a superarli.

Gli strumenti per connettersi con la nostra vera natura, sono derivati dalle diverse tradizioni sapienziali, sia orientali sia occidentali, in un'ottica di multidisciplinarietà. Essi sono:

- la meditazione (vipassana, metta, buddhista zen, mindfulness, Sahaj marg, tonglen, meditazione camminata, meditazione di compassione). Pratica che ci aiuta ad avere una maggior consapevolezza di quello che ci accade e una maggior presenza mentale, per portare così la spiritualità nella vita quotidiana, "il cielo in terra" in modo che i nostri gesti, i nostri comportamenti diventino meditazione attiva.
- Pratiche di visualizzazione
- Tecniche di azzeramento delle memorie emotive limitanti. Occorre purificare le emozioni, le credenze e i modelli culturali che sono stati interiorizzati nel tempo e ci riportano allo stato mentale dell'Ego, in modo da essere noi a guidare la nostra vita e non essere guidati dalla nostra mente automatica o da altre menti.
- Pratiche di sviluppo della capacità intuitiva
- Tecniche di silenzio interiore. Quando riusciamo ad avere una mente silenziosa e il corpo rilassato, poniamo le condizioni per poter pian piano trasformare le nostre memorie emotive automatiche.

Consideriamo nel nostro percorso le grandi tradizioni sapienziali, a cui le tecniche di benessere e sviluppo personale occidentali hanno attinto a piene mani. Direttamente quindi da alcuni maestri che hanno incarnato nella loro vita le loro scoperte, intuizioni, conoscenze e pratiche per vivere bene ed essere felici: Thich Nath Hanh, Sri

Aurobindo e Mère, P. Yogananda, J. Khrishnamurti, Sri Nisargadatta Maharaj, Tenzin Gyatzo (Dalai Lama), Eckart Tolle, di cui riassumiamo il pensiero, perché rappresenta la sintesi perfetta tra millenni di saggezza e il sentire contemporaneo.

Il messaggio di Eckart Tolle ha le radici negli insegnamenti delle scuole mistiche più antiche ed è definito un maestro spirituale contemporaneo. Basa il suo messaggio sull'importanza di stare con la presenza nel "qui e nell'ora", spegnendo il chiacchiericcio mentale siamo in grado di stare in silenzio e di scostarci dall'ingombro del nostro Ego che si percepisce frammentato e sconnesso dagli altri esseri.

E' dal nostro Ego che arriva quella continua sensazione di mancanza che dobbiamo per forza colmare. La tecnica basilare è fare l'osservatore, ricollegandoci all'Essere.

Questi sono i concetti principali della sua filosofia di vita:

"Siate la presenza che siete in quel momento, senza lamentarsi, voi siete l'ampio spazio in cui tutto accade, questo è essere illuminati."

Quando siamo completamente presenti, consapevoli e accettiamo tutto ciò che c'è, il dramma della nostra vita non entra più, smettiamo di identificarci con la nostra storia e non siamo più in conflitto né interiormente né esteriormente.

"Il piccolo me è infelice, noi ci identifichiamo con questo piccolo me che è infelice, perdendoci il potere che c'è nell'attimo presente".

"Lo stress è causato dal voler essere là invece di essere qui, cioè spostare la percezione nel futuro oppure nel passato", tutto questo dilania la tua persona. La vita ti vuole supportare ma prima devi aprirti alla vita."

## ***Oltre la fisica quantistica: universo oleografico e spiritualità***

Iniziando dall'illustrare il paradigma del metodo scientifico, sia della fisica classica sia della meccanica quantistica, si esplorano gli ambiti di applicabilità ed i confini della conoscenza a cui la scienza dà accesso (meccanica quantistica, astrofisica, energia oscura e materia oscura, contributo della statistica: impatti tecnologici, culturali e filosofici).

Trascendendo il metodo scientifico, si esplora "il resto" con un approccio comparato inclusivo delle scuole misteriche e discipline esoteriche degli ultimi secoli, illustrando l'anatomia energetica nelle sue principali funzioni e interrelazioni.

## ***Counseling di gruppo***

Quando delle persone interagiscono insieme, si attiva quella che viene chiamata la "mente di gruppo".

Sociologi e psicologi sociali, senza negare l'importanza della motivazione individuale, hanno sottolineato una qualità e intensità distintiva dell'interazione sociale. Burgess e Park, associano il comportamento collettivo alla "reazione circolare", un tipo di interazione in cui ogni persona reagisce ripetendo l'azione o rispecchiando il sentimento di un'altra persona, intensificando così l'azione e il sentimento stessi.

Gabriel Tarde e Alfred Binet, osservando il comportamento all'interno dei gruppi, hanno sviluppato le teorie del contagio e della convergenza, rispettivamente le prime sottolineano la diffusione contagiosa dell'umore e del comportamento; le seconde sottolineano la convergenza di un gran numero di persone con predisposizioni simili. Entrambi hanno cercato di spiegare perché un gruppo di persone si sente e agisce all'unanimità, intensamente e diversamente dal modo in cui agisce abitualmente.

Attivando la mente di gruppo, attiviamo quindi elementi diversi, quali: sostegno, stimolo reciproco, attivazione energetica maggiore, cambiamenti più veloci e rispecchiamento di se stessi nell'altro. Il gruppo visto dal punto di vista della condivisione di talenti, doni e capacità, diventa una grande ricchezza perché si può imparare non solo dagli insegnanti della scuola ma da tutti i partecipanti al gruppo.

Ulteriori sviluppi

La mente di gruppo consente di aiutarci vicendevolmente. I gruppi che abbiamo seguito in passato hanno portato ad un aiuto vicendevole tra le persone, ad un sostegno morale e un supporto energetico reciproco, facendo sentire le persone protette e accompagnate.

Lynne McTaggart, nei suoi studi sul campo quantico e sulla scienza dell'intenzione, ha trovato prove del fatto che tutta la realtà poteva essere connessa attraverso il Campo del Punto Zero, un campo di energia quantica sottostante e una vasta rete di scambi di energia. In numerosissimi esperimenti, alcuni biologi e ricercatori hanno fornito prove del fatto che i nostri pensieri non sono chiusi nella nostra testa, ma sono capaci di superare i confini fisici e in grado di attraversare persone e oggetti e persino di influenzarli. I suoi studi scientifici hanno dimostrato l'influenza di una intenzione comune rispetto a un problema: un'intenzione comune di gruppo, anche a distanza, porta aiuto e cambiamento alla persona destinataria. La mente di gruppo, quindi, può essere messa a disposizione di un'intenzione di gruppo in modo da aiutare una persona a stare meglio circa un'intenzione precisa.

L'ultima frontiera della sua ricerca, fa fare un ulteriore passo. Nuovi studi dimostrano che l'esperienza stessa dell'inviare un'intenzione in gruppo, innesca grandi cambiamenti nelle persone: modifica la percezione della coscienza individuale, elimina il senso di separazione e individualità e pone i membri del gruppo in quello che può essere descritto come uno stato di unità estatica. L'effetto più potente dell'intenzione di gruppo avviene proprio su chi invia l'intenzione.

La motivazione umana di ciò è che ci fa sentire utili e quindi importanti, mentre quella più spirituale è che quando facciamo delle azioni o mandiamo pensieri di compassione e di amore, aumenta la nostra energia vitale e di conseguenza migliora il nostro benessere.

Anche nel Vangelo c'è la citazione "quando siete riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a voi": c'è qui un chiaro riferimento al gruppo che diventa trasformativo e dà un'accelerazione ai processi di evoluzione, velocizzandoli.

Un altro elemento importante dell'interazione di gruppo, è la possibilità di mettere in scena i diversi ruoli presenti nelle situazioni problematiche e i diversi punti di vista di un cliente, facendo così emergere le dinamiche relazionali esistenti, le possibili soluzioni, portando dei correttivi alla storia per come è avvenuta realmente.

Le principali teorie e le pratiche che utilizziamo nel counseling di gruppo sono: metodi attivi moreniani, Playback Theatre, costellazioni strutturali, artiterapie ed espressione teatrale.

## ***Sociodramma e metodi attivi moreniani***

J. L. Moreno intuì le potenzialità pedagogiche e di trasformazione sociale del teatro e del gruppo, grazie all'osservazione del gioco di ruolo dei bambini. Nascono così psicodramma, sociometria, sociodramma e role play.

Il modello sociodrammatico di apprendimento interpersonale e di valorizzazione del gruppo, venne a lungo sperimentato da Moreno negli anni '20 del secolo scorso in ambito scolastico e, complessivamente, negli ambiti organizzativi, trovando poi sviluppo e diffusione in tutto il mondo. La metodologia attiva propria dell'approccio sociodrammatico vede come protagonista il gruppo che chiede ai singoli di "agire" quei ruoli che li fanno appartenere alla compagine sociale e collettiva. L'individuo è un certo padre, una certa madre direbbe Moreno. Ma, al contempo, è padre o madre di un determinato contesto sociale e storico che chiede di essere considerato come

tale, allontanandosi da quello privato, proprio dello psicodramma. L'azione favorisce la creazione di contesti in una dimensione di "come se", di gioco relazionale, in cui è possibile sperimentare nuove possibilità di ruolo (sociale e collettivo), potendo cambiare prospettiva da cui considerare le situazioni. E trovando risposte adeguate alle richieste esterne ma al contempo più soddisfacenti rispetto ai propri bisogni e alle proprie convinzioni. Nulla di astratto, quindi, ma sempre l'agire del ruolo, attraverso le tecniche psicodrammatiche del doppio, dello specchio e dell'inversione di ruolo, come cardine di sviluppo e di cambiamento, come stimolo alla riflessione sui singoli come appartenenti ad un sistema nel suo complesso.

All'inizio di una sessione di counseling di gruppo, utilizziamo spesso la sociometria.

La parola sociometria deriva dal latino socius, (sociale) e metrum, (misura). Dagli scritti di Jacob L. Moreno si evince che la sociometria è "un'indagine sull'evoluzione e l'organizzazione dei gruppi e la posizione degli individui al loro interno. In quanto scienza dell'organizzazione sociale, essa affronta i problemi non dall'esterno del gruppo o dalla superficie, ma dall'interno. Le osservazioni sociometriche rivelano la struttura nascosta che dà a ogni gruppo la sua forma: le alleanze, i sottogruppi, le credenze nascoste, gli impegni dimenticati, le convinzioni ideologiche, la star dello show". La sociometria è un modo di misurare il grado di relazione tra le persone. La misurazione del grado di parentela può essere utile non solo nella valutazione del comportamento all'interno dei gruppi, ma anche per ottenere risultati positivi e per determinare l'entità del cambiamento.

## ***Playback Theatre***

Il Playback Theatre, messo a punto da Jonathan Fox negli anni '70 del secolo scorso, è una forma originale di improvvisazione teatrale in cui i partecipanti condividono emozioni, storie e situazioni legate alla propria esperienza per poi vederle rappresentate immediatamente, attraverso improvvisazioni sceniche e musicali, da "attori" scelti dal narratore tra gli altri partecipanti del gruppo.

Il Playback Theatre connette le esperienze di una persona con quelle delle altre implicate nel gruppo; coinvolge individui e gruppi, unicità e collettività, persona e organizzazione.

Il Playback Theatre è efficace per la condivisione di temi e l'individuazione di nuovi orientamenti e strategie collettive. Risponde al bisogno umano di narrare e di ascoltare storie. Il Playback, attraverso la rappresentazione scenica, riesce poi ad andare oltre al racconto cercando di riscoprire il significato profondo delle esperienze umane per condividerla con gli altri.

Mentre in una performance ci fermiamo alla messa in scena della storia del narratore, senza nulla aggiungere, nel counseling di gruppo utilizziamo le tecniche del role play e quelle messe a punto nella precedente esperienza della scuola di Counseling Espressivo Relazionale di Gruppo (CERG) di cui sono stato co-fondatore (Giacomo Volpengo) per esplorare, approfondire, trovare nuove soluzioni e modalità alternative della storia narrata.

Mentre nella scuola CERG fornivamo una intensa formazione di Playback Theatre, con l'obiettivo di formare gli studenti ad essere performer e conduttori di performance, qui ci limitiamo a fornire le conoscenze necessarie a mettere in scena e a gestire le storie narrate in un gruppo di counseling, senza preoccuparci troppo della parte attoriale ed estetica.

## ***Pratiche teatrali per la cura della persona***

Nel secolo scorso i grandi maestri del teatro hanno elaborato pratiche per gli attori che si possono estendere a tutte le persone.

Il teatro è, sostanzialmente, “presenza”. Attore e spettatore sono presenti nello stesso tempo e nello stesso spazio, quindi chi parla può ascoltare “in diretta” chi ascolta: così si genera un circuito di comunicazione che può essere messo al servizio della conoscenza di sé e degli altri. Per “gestire” questo circuito gli attori devono essere “presenti a sé stessi”. Devono potersi vedere e sentire in modo profondo.

Questa conoscenza si sviluppa attraverso pratiche che possono derivare dalle danze popolari o dallo yoga, dalle tecniche vocali delle diverse culture, dalle pratiche meditative orientali o dagli esercizi spirituali di Ignazio di Loyola.

Queste pratiche, che per Stanislavskij e per Mejerchol'd, nei primi decenni del Novecento, erano “allenamento dell'attore”, con Grotowski cominciano ad estendersi alla cura della persona. Non sono solo gli attori ad aver bisogno di una conoscenza profonda di sé stessi e degli altri: tutte le persone ne hanno bisogno.

Le tecniche del teatro si prendono cura della persona da sempre. La tragedia, nella Grecia classica, era il luogo dell'incontro della comunità. Era la sede della pratica democratica. Il dibattito nell'aula del tribunale fino ai talk show della televisione di oggi affondano le radici nel teatro greco, incubatore delle società, delle comunità. Lo psicodramma, utilizzato dalla psicanalisi da decenni, nasce dalla scena in cui Amleto mostra allo zio l'assassinio del padre, innescando un percorso di verità.

Le pratiche del teatro supportano la socialità, la medicina, l'educazione. Perché alla base di queste necessità umane c'è sempre la capacità di STARE, di abitare consapevolmente il proprio tempo e il proprio spazio. In autonomia o in relazione agli altri esseri umani.

L'esercizio di base, la SCHIERA, consiste nel reimparare a camminare. Dal semplice fluire di un passo dopo l'altro si ricostruisce l'equilibrio fisico della persona. Attraverso esercizi che mettono all'erta ogni singolo muscolo si comprende il rapporto tra il ritmo, il tono e il volume delle nostre azioni. La combinazione di ritmi, toni e volumi determina composizioni che sfociano nella danza consapevole. La Schiera insegna la comprensione delle relazioni tra le persone.

## ***Drammaterapia***

Il termine “dramma” viene qui utilizzato nella sua accezione più antica: deriva infatti dal greco e vuol dire azione. Non viene quindi identificato con il testo scritto, ma è l'insieme delle tecniche e dei modi tipici dell'azione teatrale.

Negli anni '70 del secolo scorso, si iniziò a sviluppare modi per portare il teatro nelle comunità e sviluppare la sua capacità di educazione, di attivismo politico e di benessere. In quel contesto che si sviluppa la drammaterapia. Sue Jennings e Marian Lindkvist hanno contribuito enormemente allo sviluppo iniziale della Drammaterapia (e hanno continuato a farlo), così come molti altri, provenienti da contesti diversi come la psicoterapia, altre terapie artistiche, antropologia, educazione, professionisti delle arti teatrali, teologia, psicologia e psichiatria.

La drammaterapia è quindi l'uso degli aspetti curativi del teatro come processo di aiuto. E' un metodo di lavoro che utilizza i linguaggi ed i processi teatrali come veicolo per facilitare creatività, immaginazione, apprendimento, crescita ed introspezione. Il lavoro non è finalizzato ad una produzione artistica, ma focalizza la sua attenzione sul percorso stesso. I linguaggi utilizzati sono il gioco teatrale, l'improvvisazione, il movimento, la voce, l'utilizzo di miti, riti e favole, il gioco di ruolo, i burattini e le maschere. Sono tutti linguaggi che derivano dal training teatrale, ma applicati in modo da favorire il “sentire”, il “portare fuori”, il “comunicare”

Il percorso drammaterapeutico si sviluppa attraverso l'interazione di gruppo, che consente di rivisitare in modo simbolico e metaforico le esperienze personali, le relazioni e le dinamiche con gli altri in uno spazio sicuro, in un clima di tolleranza e collaborazione.

## **Arteterapia**

Arteterapia è un termine che compone la parola arte con la parola terapia ed emerge negli anni '50 in seguito ad osservazioni fatte negli ospedali psichiatrici su pazienti che traevano beneficio disegnando e dipingendo . All'epoca si fece riferimento ai concetti psicoanalitici del primo Freud relativi ai processi inconsci e alla sublimazione. Via via che la ricerca psicologica avanzò ( teorie della relazione oggettuale, teorie sull'attaccamento, neurobiologia e neuroscienze ) si sottolinearono altri aspetti relativi al processo creativo e alla relazione paziente terapeuta, come fattori di sostegno alla conoscenza di sé e al benessere personale. Pertanto si iniziò ad usare il linguaggio analogico dell'arte oltre che in ambito terapeutico, anche in altri ambiti, come la prevenzione, l'educazione, il counseling.

L'Arteterapia è una disciplina che, utilizzando le tecniche e la decodifica dell'arte grafico-plastica, ovvero il linguaggio analogico dell'emisfero destro del nostro cervello , ha l'obiettivo di ottenere da chi la utilizza dei manufatti che racchiudono in sé pensieri ed emozioni, i quali, messi in gioco nella relazione, diventano simboli comunicabili. Questa pratica lavora sul sostegno delle "parti sane" dell'individuo favorendone la loro espressione.

L'Arteterapia offre, attraverso le sue proposte, condizioni favorevoli a sostenere e fortificare il nostro processo creativo, la nostra capacità di trovare risposte nuove a situazioni nelle quali ci troviamo incastrati. Lo fa attraverso un setting costituito dall'atelier, che è uno spazio accogliente dove si trovano diversi materiali artistici che funzionano un po' come le parole nella comunicazione verbale; l'ascolto empatico dell'arteterapeuta stimola la produzione creativa, focalizzandosi più sulla relazione ed il processo piuttosto che sul prodotto e l'estetica. I materiali artistici diventano così veicolo di emozioni e sentimenti, la "materia" attraverso la quale il mondo interiore dell'individuo può manifestare la sua forma. I materiali artistici possiedono qualità diverse a cui noi rispondiamo sia cognitivamente che emotivamente. Per fare un esempio possiamo dividere questi materiali in liquidi, cioè che hanno bisogno di acqua per esprimersi (tempere, acquarelli, argilla....) e secchi (matite, gessi, pennarelli.....). I primi evocano esperienze infantili, corporee, dove le emozioni lasciano il posto al controllo, viceversa i secchi rimandano a forme precise, controllo del segno e dei sentimenti..... Non è importante associare rigidamente a ciascun uso una caratteristica della persona o un livello evolutivo, ma risuonare con il bisogno che esso esprime con l'obiettivo di sostenere un processo di conoscenza di sé e di crescita.

Nel counseling di gruppo, l'opera del singolo si incrocia con quella degli altri e l'eco delle diverse immagini costruisce una storia che parla ad ognuno, aprendo spesso orizzonti sconosciuti.