

# **1. Presentazione della struttura**

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

Centro Counseling Integrato APS, sede legale: via Giassone, 1, - 24020 Scanzorosciate (BG); sede operativa: via Marconi, 8 - 24020 Scanzorosciate. C.F: 95186780169 P.I 04199880164 telefono: 035656258 mobile: 3487754747 fax: 03519962804 sito web: [www.centrocounselingintegrato.it](http://www.centrocounselingintegrato.it), email: [info@centrocounselingintegrato.com](mailto:info@centrocounselingintegrato.com).

## ***1.2 Rappresentante legale***

Pia Barbato.

## ***1.3 Responsabile didattico***

Pia Barbato Counselor Supervisor-Trainer.

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

Livia Ciceri.

## ***1.5 Corpo docente***

### **1.5.1 Pia Barbato**

Counselor Supervisor Trainer.

Socio fondatore del Centro Counseling Integrato.

Responsabile e Counselor professionista presso il Centro Counseling Integrato APS, Scanzorosciate (BG).

Membro di Assoscuola dalla fondazione.

Master in psicosomatica presso l'ospedale S. Carlo di Milano.

Diploma presso REF-Scuola di Counseling Integrato CoMeTe, Milano.

Diploma di Counseling somato-relazionale presso IPSO, Milano.

Formazione avanzata e Master in Counseling di gruppo c/o IPSO, Milano.

Master Reiki.

Attestato di competenza di Counsellor ai sensi Legge Regionale n. 19/07.

### **1.5.2 Maurizio Tomio**

Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Pavia.

Specialità in Malattie Polmonari e Tisiologia.

Counselor Supervisor Trainer.

Corso Introduttivo all'Omeopatia: Percorsi Diagnostici e Terapeutici in Medicina Omeopatica e Convenzionale.

Esperto in Ipnosi terapia, Ospedale San Carlo.

"Medicina Integrata corpo mente e tecniche dell'energia", Ospedale San Carlo Borromeo di Milano.

Master Reiki.

Counselor- Irps, Istituto ricerche Psicosomatiche e Psicoterapeutiche, Grosseto.

(Iscritto nel Registro dei Counselors Trainer AssoCounseling).

Mindfulness Compassion Master presso Associazione Mindfulness Project.

Corso di “Medicina Psicosomatica e Medicina Complementare” presso ANEB (Associazione nazionale Ecobiopsicologia Milano).

Percorso formativo Costellazioni Familiari e Sistemiche.

Medico di base.

Dal 2009 socio fondatore del Centro Counseling Integrato APS, si occupa della parte di Counseling e Terapia rivolta alle persone con diagnosi di malattia grave, ai loro familiari e caregivers.

### **1.5.3 Francesca Revera**

Laureata in Psicologia, Iscritta all’Albo degli Psicologi.

Psicoterapeuta ad indirizzo psicoanalitico.

Diplomata in DanzaMovimentoTerapia.

### **1.5.4 Sonia Colombo**

Laurea in Psicologia-Indirizzo Psicologia del Lavoro e delle organizzazioni (laurea quinquennale, vecchio ordinamento).

Scuola di Specializzazione quadriennale in psicoterapia psicosomatica ad indirizzo psicodinamico ANEB.

### **1.5.5 Roberta Marenzi**

Laurea in Medicina e Chirurgia.

Psicoterapeuta ad indirizzo Gestaltico.

### **1.5.6 Lucia Vaselli**

Laurea quinquennale in Psicologia Clinica e di Comunità.

Specializzazione quadriennale c/o l’Istituto di Psicoterapia ANEB di Milano ad indirizzo Psicoanalitico e Psicosomatico

### **1.5.7 Manon Togni**

Laurea in Scienze e tecniche psicologiche delle relazioni interpersonali e delle organizzazioni sociali.

Laurea in Psicologia Clinica

Corso di specializzazione in Consulenza sessuologica presso l’Associazione Italiana Sessuologia e Psicologia Applicata.

### **1.5.8 Pierina Zenoni**

Laurea quadriennale in “Scienze dell’Educazione” indirizzo “Esperto nei processi formativi”.

Master di II livello in “Progettazione pedagogica nel settore della giustizia civile e penale”.

Esperto in educazione all'affettività e alla sessualità.

Diploma di Counsellor Professionale nella Scuola e nella Famiglia.

## **1.6 Presentazione**

Il Centro Counseling Integrato APS nasce nel 2010 dall'idea di Maurizio Tomio (Medico Psicosomatista e Counselor Supervisor e Trainer) e Pia Barbato ( Supervisor-Trainer Counselor), professionisti in campi diversi, ma accomunati da una visione olistica dell'individuo fondata sull'idea di "persona come unione di corpo, mente, emozioni e spirito".

La struttura sviluppa le proprie attività con l'intento di dare una risposta soddisfacente a chi intende recuperare o mantenere il proprio benessere psico-fisico-spirituale, prendendo in considerazione l'unicità dell'esperienza interiore, declinata per ogni singolo individuo che, nella sua specificità, non è riducibile alle categorie in cui spesso viene recluso.

Il Centro Counseling Integrato APS si offre come opportunità terapeutica attraverso percorsi di crescita individuali o di gruppo e come sostegno psicologico di breve durata finalizzato ad affrontare le difficoltà emergenti in momenti critici della vita. Opera sul territorio per dare accoglienza a tutti i tipi di bisogni emergenti: scolastici, professionali, familiari, dipendenze, in ambito sportivo, disagi del "qui e ora".

Il Centro Counseling Integrato APS crea opportunità di crescita formativa per:

- terapeuti e professionisti in vari ambiti (psicologico, scolastico, sanitario, volontariato);
- operatori che, a diverso livello, si occupano di salute;
- enti, associazioni, servizi sociali e aziende, attraverso l'organizzazione di corsi di formazione, eventi, congressi, seminari, conferenze sia teorici che pratico-applicativi.

La Scuola Triennale in Counseling Psicosomatico Integrato nasce per volontà di Pia Barbato, nel 2010, presso la sede del Centro Counseling Integrato APS.

## **1.7 Orientamento teorico**

Il Corso Triennale in Counseling Psicosomatico Integrato risponde ad una visione olistica dell'individuo con una particolare attenzione al corpo inteso come "contenitore di sintomi e emozioni". Per una comprensione psicosomatica della patologia è essenziale introdurre il concetto di Olistismo (dal greco ολότητα, cioè "la totalità") che intende l'uomo come un'unità eco-psico-somatica; laddove: "Eco" si riferisce all'ambiente in sociale in cui è immerso, e "Psico" costituisce la parte cognitiva, emozionale ed spirituale dell'uomo.

Solo l'unità di questi tre livelli può definire l'uomo. La medicina olistica integra le diverse parti. La cellula è un sistema aperto in quanto interagisce continuamente con le altre cellule, altre molecole, altri campi elettrici. Lo stesso vale per il soggetto, la famiglia, o qualsiasi altro livello di complessità.

La costruzione del benessere psico-fisico concerne la specifica individualità, le esperienze relazionali esterne, le relazioni interiorizzate, nonché l'elaborazione emotiva degli eventi; una prospettiva olistica, ove la multidimensionalità del costruito di benessere sottintende la cumulatività di una serie di condizioni laddove, però, il concetto di benessere è più che la somma delle sue parti.

La "Mission" della scuola consiste nella possibilità di riflettere sul messaggio, globale, che la sofferenza reca con sé: un arricchimento sotto il profilo dell'identità spirituale e la possibilità, in chiave mito/archetipica, di un'integrazione fra le diverse sfumature della propria personalità. Altri strumenti, di cui la scuola si fa portatrice,

sono ascrivibili alle teorie e alle tecniche (esercizi) della Bioenergetica come possibilità di indagine “animica”; della Mindfulness come possibilità di conoscenza della propria persona e crescita interiore; le Costellazioni Familiari come possibilità di “indagine” dei nodi familiari; le Tecniche di Visualizzazione ed il Rilassamento come possibilità di “contatto” con i contenuti che emergono attraverso il corpo ; Il linguaggio simbolico come possibilità di disvelamento del materiale immaginativo “raccontato” dal cliente; le Terapie “Dolci” come possibilità di ri-equilibrio e di benessere globale che utilizza il “corpo” come ponte tra mente ( a livello materico) e anima ( a livello spirituale) Ecco che, allora, lo sguardo direzionato al corpo si fa emergente e diviene perno portante di un'attenzione all'Altro multidimensionale e multidisciplinare che guarda all'individuo nella sua totalità. La relazione col counsellor, in questo contesto, è rilevante e diviene uno strumento prezioso al fine di acquisire degli elementi; lungi dall'inficiare la validità euristica del metodo sperimentale, ne andare al senso opposto sino a trascendere nel teologismo, l'obiettivo di tale percorso di conoscenza è, invece, quello di valutare un metodo pluralistico che sappia cogliere le infinite sfaccettature del comportamento umano.

Il modello interpretativo è quello del “Linguaggio d'Organo”: modello che parte dall'organo “ammalato” che si esprime attraverso il sintomo e che utilizza le espressioni arcaiche del corpo biologico per giungere al corpo simbolico. Lavoro dello specialista sarà, dunque, quello di creare un parallelismo, un ponte, tra la ricerca di “senso” individuale e il “disturbo/disagio” come espressione di una problematica non solo personale ma collettiva, e ciò ai fini di una comprensione simbolica e globale dell'alterazione che non arreca benessere.

Il significato simbolico del “sintomo” è da ricondurre, infatti, sia ad aspetti individuali che collettivi, cioè relativi all'epoca in cui viviamo. Per far ciò è utile riferirsi al concetto di sincronicità junghiano, dice Jung: “La causalità è solo un principio, e la psicologia non può venir esaurita soltanto con metodi causali, perché lo spirito (la psiche) vive ugualmente di fini.”

Con sincronicità Jung non intende solo una coincidenza temporale tra due o più eventi non relati da un rapporto causale, ma anche l'analogia di senso e significato esistente fra gli eventi stessi. Di tali analogie Jung dà una spiegazione che chiama in causa il concetto di archetipo come struttura di un pensiero collettivo che tende a divenire forma.

Le motivazioni del disagio, di cui parla Jung, rappresentano la possibilità di connettere il singolo essere umano con l'inconscio collettivo e con l'ambiente nel quale è inserito. Gli archetipi costellano, nell'ambiente di vita, quelle situazioni sociali e quelle relazioni personali che assumono più importanza per l'individuo, determinando l'unione tra l'evento mentale e la situazione sociale corrispondente. Questa è la chiave di lettura della sofferenza come un mezzo di comunicazione dell'inconscio che s'esprime in chiave analogica. Nella lettura simbolica, la sofferenza, si fa carico di un messaggio che non può essere espresso diversamente, divenendo il mezzo con cui il corpo struttura la propria comunicazione. Letta in questo modo, la sofferenza, esprime il significato di una ricerca di senso e, quindi, di un processo trasformativo in cui il “l'alterazione” non è di per sé disagio e non acquista il significato d'assenza di norma ma di norma diversa.

Per ben comprendere questo tipo di analogia è utile riferirsi al concetto di simbolo (dal greco σύμβολον , segno) che tradotto letteralmente ha il significato di “mettere insieme”. È attraverso il simbolo che la personalità più nascosta si appalesa. Nella lettura psicosomatica il corpo e i sintomi sono il luogo dove gli opposti sono compresenti; ciò che avviene a livello corporeo avviene in modo sincronico anche a livello psichico.

Al centro di ogni individualità, fra gli opposti di maschile-femminile, luce-ombra, bello-brutto, viaggio-morte-rinascita... emerge l'archetipo centrale del Sé', il luogo della consapevolezza, della separazione e contemporanea integrazione di ogni aspetto, una sorta di “vuoto” in cui non esiste fissità, né immobilità, bensì un divenire

dinamico. Il Sé, come archetipo, abbraccia la personalità, la comprende la gestisce, ma contemporaneamente la trascende. Allo stesso modo è una personalità fortemente “agganciato” alla parte corporea nella sua possibile modalità di espressione.

La nostra cultura, basata prevalentemente sul “capire”, non ci ha “educati” a dare importanza alla nostra parte corporea che in realtà contiene tutta la complessità e tutte le connessioni relative all’esperienza.

Attraverso tecniche appropriate si può accedere a “quel di più che il corpo sa” rispetto alla mente ovvero la “saggezza del corpo”. In quest’ottica, i processi mentali, emotivi ed affettivi sono considerati non scissi in compartimenti stagni ma strettamente correlati, parti di quell’Unicum che è l’individuo. In tale lettura è implicita la comprensione del fatto che l’individuo non guarisce da un disagio, da un male oscuro ma dalla sua modalità errata e distorta di approcciarsi agli altri e di veder se stesso.

Viviamo in un mondo nel quale non esistiamo come individui con la propria singolarità in quanto in esso vige l’ideologia del noi, dove è favorita la quantità sulla qualità, l’apparire e non l’essere: l’individualità è soffocata e la potenza dell’Io prevale a scapito dell’istintualità delle emozioni e dell’anima.

Non stupisce, quindi, che alcuni tipi di disagio siano molto diffusi nei paesi industrializzati, evoluti scientificamente ma regrediti sul piano della comprensione delle esigenze emotive- affettive. Nell’approccio psicosomatico si interviene nel disagio integrando diverse modalità/tecniche di aiuto che vengono usate flessibilmente a secondo del contesto personale del cliente al fine di promuovere lo sviluppo del processo interpersonale e il cambiamento individuale cui l’uomo vive e al sistema razionale e sociale in cui è immerso, e “Psico” costituisce la parte cognitiva, emozionale ed estetico spirituale dell’uomo. Solo l’unità di questi tre livelli può definire l’uomo. La medicina olistica integra le diverse parti. La cellula è un sistema aperto in quanto interagisce continuamente con le altre cellule, altre molecole, altri campi elettrici. Lo stesso vale per il soggetto, la famiglia, o qualsiasi altro livello di complessità.

Oggi viviamo, purtroppo, in un’epoca della prestazione che non ci consente di sostare sulla nostra interiorità, non ci consente di porci delle domande e riflettere sui nostri vissuti. Impegnati come siamo a convalidare aspettative altrui e a convivere con giudizi e autocritiche, ci accostiamo al disagio come a un nemico da abbattere. Ci imbottiamo di farmaci, ci sottoponiamo a mutilazioni, il tutto, per ritornare a condurre la stessa identica vita. In questo modo la disperata ricerca di senso che la sofferenza voleva comunicarci cade nella palude energetica che caratterizza la nostra quotidianità.

Il corpo (inconsapevole) continua a mandare segnali che noi occultiamo, rimuoviamo, resettiamo costantemente agendo in modo simile all’eroe che combatte il mostro ma che resta intrappolato negli inferi. Potremmo però chiederci se stavolta dietro quel mostro, proprio come ne: “La bella e la bestia” si nasconde un amorevole principe, un amabile uomo che cerca solo di essere ascoltato e compreso. Chissà se tacendo e accettandolo potrebbe recarci in dono il suo profondo sapere.

Talvolta, però i disagi che siano personali o della società, si presentano come un riflesso, un’appendice di situazioni familiari non risolte. Spesso, ciascuno di noi, a livello inconscio “eredita” disagi familiari che crede propri. A questo livello della sofferenza, si situano le Costellazioni Familiari

Le Costellazioni Familiari (o sistemiche) sono uno metodo molto semplice, rapido e potente per rivelare e risolvere le dinamiche nascoste all’interno della propria famiglia attuale e di quella d’origine, riscoprendo le radici stesse della vita: i nostri genitori, nonni e antenati continuano a vivere in noi, e spesso ne riproponiamo inconsapevolmente problemi, malattie, emozioni irrisolte, sensi di colpa che inconsapevolmente crediamo essere nostri. Originatesi per opera dello psicoterapeuta Bert Hellinger.

All'interno di qualsiasi sistema umano (famiglia, azienda, classe scolastica, popolo ...) esistono i cosiddetti ordini dell'amore, dinamiche nascoste che provocano dipendenze emozionali, malattie e conflitti; la causa è spesso da ricercarsi in un irretimento, per cui un individuo replica a sua insaputa il destino di un nonno, uno zio o un altro membro familiare, anche se non l'ha mai conosciuto. Il lavoro eseguito dal punto di vista sistemico consente di prendere coscienza che scelte, emozioni, pensieri che crediamo nostri sono spesso invece la risposta agli ordini dei condizionamenti subiti o dell'anima collettiva della famiglia. Il compito del Costellatore è far emergere tali dinamiche nascoste, di modo che il cliente riconosca la realtà per ciò che è e si liberi degli irretimenti. Questo ha un enorme potere di guarigione, dando pace, serenità una soluzione senso a problemi apparentemente insolubili.

La dinamica su cui si basano è di semplice comprensione soprattutto "sul campo" Si tratta di un lavoro semplice ed estremamente potente al tempo stesso. La possibilità di assistere dall'esterno alle dinamiche nascoste del proprio nucleo di appartenenza, come in una sorta di meditazione tridimensionale, si rivela un'occasione eccezionale per chi mette in scena la propria famiglia, poiché può finalmente comprendere con chiarezza problematiche e cause profonde che spesso si tramandano di generazione in generazione, impedendo alle persone di prendere possesso del proprio destino. Il potenziale di guarigione e di aumento della consapevolezza in seguito a una costellazione può essere grandissimo e immediato, e dispiegarsi immediatamente, nelle settimane e nei mesi successivi, e anche a distanza di 1 – 2 anni.

Le costellazioni, semplicemente, portano chiarezza dentro di Sé. Il loro campo di applicazione è molto vasto: dalla relazione d'aiuto, all'ambito quello scolastico, aziendale e così via. Il loro utilizzo è favorevole a ritrovare il proprio posto all'interno della famiglia d'origine e di quella attuale e a scoprire le cause profonde e risolvere disturbi, malattie, paure, fobie, blocchi...

La "produzione" del disagio, ad opera dell'inconscio, è un messaggio inviato dall'anima affinché si prenda consapevolezza della vacuità della vita attuale: una pausa riflessiva che possa indurre il portatore del disagio ad un momento introspettivo in cui angoscia, smarrimento e disperazione siano requisiti essenziali per l'ascolto e l'accettazione del proprio vissuto emotivo. Un momento di raccoglimento dove poter ri-contattare bisogni negati, qualità denigrate e talenti inespressi. Uno spazio che consenta l'integrazione e la comunione di quegli opposti che per troppo tempo sono stati lontani. Una dimensione che consenta un'emancipazione dalle simbiosi primordiali per la formazione di una "coscienza" nuova, consapevole e vitale. Solo attraverso la sofferenza il soggetto è in grado di affrontare aspetti, sconosciuti a se stesso, fino a quel momento evitati.

In questo livello possono situarsi le tecniche di visualizzazione e le terapie dolci, strumenti essenziali al richiamo di quei contenuti inconsci che dimorano nei sotterranei della nostra anima. Il fisico F. Capra, dimostra come la fisica moderna, sia essa atomica che subatomica, attesti che le leggi basilari della natura siano uniche ed universali e, ripetibili nel microscopico quanto nel macroscopico; ciò è ravvisato, anche, dalla prospettiva fenomenologica, la quale, intravede diverse chiavi di lettura per l'interpretazione di uno stesso fenomeno: fisica e mistica, scienza e filosofia, capacità intuitiva e relazionale, sono elementi complementari ove, solamente, la loro dinamica interazione può favorire e garantire l'armonia dell'uomo.

Emerge, quindi, necessaria la differenza con la pratica tradizionale, non solo ad un livello più particolare costituito da singoli concetti e schemi, ma, anche ad un livello più universale rintracciando nell'occidente un atteggiamento scientifico definito da Jung "estroverso", episteme conoscitivo fondato sull'oggettività ed escludente qualsiasi soggettività rischiando l'ancestrale dicotomia tra idiografico e nomotetico; il problema si pone, così, tra l'ignoratio (non conoscenza) e l'ignorantia che, basata sul pregiudizio, è propria di chi non sa e non vuole sapere. Quest'aspetto è molto vicino a quanti hanno sottolineato l'importanza della capacità di disidentificarsi dai contenuti specifici della propria mente come di un elemento essenziale per la "riuscita" di una presa in carico del cliente che

si avvicina al suo percorso di crescita. Esigenza che è molto vicina anche agli aspetti meditativi orientali, alla capacità di trovare in sé l'osservatore, colui che osserva il proprio pensare. Il professionista, attraverso la sua voce (la parola) ed i suoi strumenti, va ad inserirsi in quell'ipotetico spazio vuoto preposto alla formazione simbolica.

Questo modo di intendere la vicinanza all'Altro, si focalizza su quelle fasi precocissime di esperienza di Sé, quando ancora il corpo è un sistema che contiene i precursori delle emozioni, in cui l'Io è ancora un Io-somatico

Il bambino non è un oggetto passivo, manipolato dall'ambiente esterno anche se dipende dalla sua sopravvivenza ma è improntato a una tendenza all'attività verrà chiesto con l'ambiente esterno. Tempo spazio sono fondamentali per costruire un senso della propeiae cioè il senso di esistere come entità autonoma psicofisica. È una comunicazione che si fa relazione attraverso la "sana dipendenza" costruita sulle primissime modalità di accudimento: in termini neotenici biologicamente significa che siamo dei mammiferi superiori "embrionici" perché conserviamo un carattere fetale

Ciò che caratterizza l'essere umano, differenziandolo dagli altri esseri viventi, è una mancata specializzazione evolutiva innata. Tale carenza lo rende biologicamente adattabile alle numerose e molteplici "possibilità ambientali" ma "dipendente" dalla famiglia che deve accudirlo. Il "piccolo" di uomo infatti, dalla nascita per un periodo considerevole, deve essere sfamato e protetto dalla figura di accudimento a differenza delle altre specie animali che raggiungono l'autonomia in breve tempo. L'uomo è caratterizzato da una matrice neotenica, che consiste in una predisposizione biologica ad apprendere dal proprio nucleo antropologico di appartenenza piuttosto che dall'esser corredato da elementi di alta specializzazione rispetto il suo habitat naturale.

Qui, a questo livello, si situa il concetto di "interdipendenza" che attraverso la pratica della mindfulness e della presenza a se stessi, trova il suo senso. Mi legittimo a "dipendere" dal soggetto che si prende cura di me, e in seguito degli altri personaggi del mio collettivo, in quanto consapevole dei miei bisogni ed in relazione a questi mi legittimo ad essere riferimento e "guida" degli Altri.

Il linguaggio del corpo sia quello rassicurante del corpo in buona salute, che è quello inquietante e doloroso del corpo sofferente, si rivolge all'IO del soggetto umano, per ricordargli il valore dell'armonia contenuta nel funzionamento dei suoi organi e apparati.

Il recupero odierno dell'eredità orientale, tutto centrato su corpo, sta a dimostrare il recupero nell'ambito della coscienza collettiva e della cultura dell'attenzione al linguaggio del corpo.

Occorre fare una distinzione fondamentale tra mente e pensiero. Il pensiero è ciò che Ponty definì: "parole a bassa voce". Dovendo fare un parallelismo sul linguaggio: cosa succede quando salta la sintassi? Che il linguaggio si destruttura; ciò avviene, seppur ad un livello differente, nel pensiero originando una scissione o una "rimozione" dei contenuti (spesso emotivi) che poi si "scrivono sul corpo".

Le tradizioni orientali, da tempo immemore, hanno compreso il rapporto tra pensiero e cervello sottolineando come l'assenza del pensiero, o una particolare direzione dello stesso, riesca a modificare alcuni stati corporei facendosi portavoce del ruolo che ha la nostra coscienza (intesa come soglia attentiva direzionata o allargata). Le culture orientali, in tal senso, mirano ad un allargamento degli orizzonti della coscienza. Come quando l'attenzione si sposta dal fiorellino di campo alla campagna. Lo sguardo è panoramico, l'attenzione diffusa. Le pratiche quali, rilassamento, yoga, mindfulness, provocano una modificazione dello stato di coscienza, orientandola sul corpo. La coscienza è attenta, ma guidata. La coscienza non è attenta all'Io ma ai vissuti corporei.

È un fattore mentale, una qualità della mente che può essere coltivata e sviluppata, insieme ad altri fattori come la concentrazione e la tranquillità. In particolare indica lo stato mentale di consapevolezza che si attiva portando l'attenzione alla propria esperienza psicocorporea così come si svolge momento per momento; un tipo di

attenzione intenzionale, bilanciata, non giudicante, centrata sul presente e “partecipe”, ossia unita e connessa con ciò su cui essa rivolge lo sguardo. Indica, quindi, una presenza mentale che permette di conoscere cosa stiamo sperimentando nel momento esatto in cui lo proviamo, senza esserne identificati o travolti.

Molte difficoltà nascono dalla costante abitudine di pensare, ripensare e rimuginare sui nostri vissuti, lasciando che i pensieri si succedano in continuazione travolgendoci: attaccati alle costruzioni della mente rimaniamo invischiati come se esse costituissero delle realtà presenti, insormontabili.

Tendiamo a identificarci con pensieri, fantasie e stati d'animo che ci provocano sofferenza, creando con la nostra mente le basi della nostra infelicità. Allontanandoci da ogni consapevolezza, non sperimentiamo quasi mai cosa significhi essere in uno stato di presenza mentale.

Raramente pensiamo al presente, e quando lo facciamo è spesso per preparare e pianificare il futuro, poiché il presente non è mai il nostro fine, ma solo l'avvenire. Viviamo molto nel passato e anche nel futuro, ma in effetti non viviamo mai: preparandoci sempre a rincorrere la felicità inevitabilmente cadiamo nell'infelicità.

Saper tornare al momento presente consente invece di sentirsi davvero autenticamente vivi, liberi dai blocchi del passato e dalle anticipazioni del futuro.

Letteralmente, ad esempio, la parola Mindfulness è la traduzione inglese della parola Sati, che in lingua Pali (lingua liturgica del Buddhismo Theravada), significa “attenzione consapevole” o “attenzione nuda”.

Diminuendo la concentrazione sugli eventi esterni, il nostro interno trova tempo e spazio per esprimersi. Il rilassamento richiama la modalità di gratificazione infantile (ipotonia da soddisfazione) a seguito di una contrazione dovuta ad un malessere percepito dall'esterno (ipertonica da richiamo). Mimando questa precocissima fase infantile, l'adulto è riportato a cogliere la memoria legata a quell'istante di “godimento”.

Il “Modus Operandi” adottato dallo specialista ad indirizzo Psicosomatico Integrato, conduce il cliente a sentire aiutandolo a “contattare” il suo nucleo identitario; Educandolo alla percezione della sofferenza, perché ha sempre un messaggio da trasmetterci.

Qui si colloca la bioenergetica che, focalizzandosi sul disagio e la sua manifestazione fisica, ossia su fattori evidenti nell'aspetto corporeo, nella postura e negli atteggiamenti, tenta di scoglierne i nodi.

Lo scopo della bioenergetica è quello di rilassare le contrazioni muscolari permettendo così di far affiorare alla coscienza le emozioni che hanno provocato questi blocchi e di restituire alla persona uno stato di naturale carica energetica.

Tutto ciò che sperimentiamo nella vita si traduce in vissuto emotivo che viene immagazzinato come nel corpo come “memoria cellulare”. Se il pensiero vive nel mondo della logica, del ragionamento, del linguaggio... emozioni e sentimenti vivono in quello dei sogni, delle immagini e hanno un altro codice quello del senza tempo: il codice dell'anima come direbbe Hillman. Chiarire questo è fondamentale per comprendere l'approccio psicosomatico, soprattutto in un contesto di Anamnesi, quando il counselor si troverà a relazionarsi con l'intero mondo emotivo-corporeo-mentale-comportamentale e, perché no, spirituale del suo cliente.

Stare bene vuol dire essere in armonia con se stessi – con il corpo e la mente – e con la realtà che ci circonda, provare piacere ed essere in contatto con sensazioni, emozioni e sentimenti. La bioenergetica è, quindi, un modo per stare bene. Alla base della bioenergetica c'è il concetto di energia e di vita: in ogni organismo vitale sano, l'energia fluisce naturalmente nel corpo, e la quantità di energia che abbiamo e l'uso che ne facciamo determinano il modo in cui rispondiamo alle diverse situazioni della vita.

Nel secolo scorso, il medico e psicologo Wilhelm Reich, allievo di Sigmund Freud, ‘padre’ della psicanalisi, ha dedicato gran parte della propria esistenza allo studio e all'utilizzo di un'energia vitale universale, in grado di



essere 'accumulata' e incanalata a fini terapeutici. Reich era arrivato a questa scoperta partendo dalla sua esperienza clinica come psicoanalista, durante la quale aveva avuto modo di cogliere il legame profondo tra mente e corpo e aveva negli anni elaborato una visione olistica dell'essere umano.

Tra gli strumenti che lavorano con, e sul, corpo la bioenergetica, messa a punto dal medico e psicologo americano Alexander Lowen, allievo di Wilhelm Reich, si è rivelata una disciplina molto utile anche al di fuori dell'ambito propriamente analitico e terapeutico.

Partendo dall'assunto che quel che accade nel corpo riflette quel che accade nella mente e viceversa, la bioenergetica 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.

Ma grazie alla possibilità di agire anche fuori dall'ambito analitico, con le classi di esercizi bioenergetici, antistress o di autoregolazione bioenergetica, è una disciplina molto efficace per chiunque voglia intervenire sulle tensioni muscolari e sullo stress, in funzione di un proprio maggior benessere generale.

Lo scioglimento delle tensioni muscolari, può sortire effetti sull'inconscio che, libero da schemi e rigidità, diviene pronto a "parlarci" e o fa attraverso la dimensione simbolica. Quanto premesso, serve a introdurre l'attenzione al disagio in chiave simbolica: il regno della dimensione analitica, regno del simbolo e del linguaggio analogico. Nel pensiero analogico le cose non sono mai separate le une dalle altre. Il simbolo unisce le contraddizioni e gli opposti. Il pensiero logico è il pensiero del reale, del quotidiano, quello del "perché". Il pensiero analogico è quello delle similitudini, quello del "come".

A cosa serve in psicosomatica? A comprendere che l'identità reale dell'individuo è costituita dalle immagini interiori che costituiscono la sua anima. Questo significa lavorare con le immagini. È necessario avere dimestichezza con i simboli, gli archetipi, il linguaggio dell'organo "colpito" dal disagio: l'immaginario di un colitico è, tipicamente, quello di un vulcano in eruzione piuttosto che di un quadro senza immagine tipico del cefalalgico. In psicosomatica il sintomo è l'epifenomeno di un sistema che ha perso la sua coerenza.

Ciò che restituiamo al cliente è la coerenza interna di quell'apparato che attraverso la sofferenza invia il suo messaggio. Le alterazioni a carico dell'organo non sono mai limitate all'organo stesso ma coinvolgono l'intero psicosomatico. Per questo motivo, occorre sempre partire dall'archetipo simbolico per arrivare all'organo.

Archetipo come principio generatore che ordina e come forza che determina il divenire e il mutare del mondo, ossia è il "principio" che, governando il mondo, lo produce e lo fa tornare a sé. E a questo concetto che occorre rifarsi nella decodificazione dei segnali inviati dal corpo come sede unica di produzione fantasmatica e immaginativa. Corpo biologico che diventa dominio della sensorialità. Corpo biologico dai connotati oggettivi che denunciano e caratterizzano la soggettività del corpo vissuto

Attraverso l'approccio integrato si giunge, dunque, alla realizzazione del benessere del cliente, inteso come l'equilibrio personale e la realizzazione delle proprie attitudini e talenti. Sto bene quando esprimo totalmente la mia individualità e i miei talenti. Benessere non è assenza di malattia ma equilibrio interiore.

L'assenza di disagi non è necessariamente benessere. Si può essere non stressati ma apatici. Scontenti della propria vita, "manchevoli" di qualcosa. Il "malessere" fisico è solamente "proiezione" ed espressione di un malessere molto intimo, profondo, talvolta inconscio. Un malessere dell'anima. Ecco perché lavorare "in periferia", sul corpo e sulla mente, spesso produce benefici, si agisce sulla "materia" sulla base per portare salute a mente ed emozioni. Si agisce in esterno, in periferia.

Questo tipo di approccio consente, oltre che il raggiungimento di un equilibrio interiore, anche della realizzazione dei propri talenti tramite un riconoscimento e una definizione della propria identità. Lavorare sulla nostra identità è

di fondamentale importanza per capire chi siamo, cosa attiviamo con l'altro, per conoscere e integrare le nostre maschere, per agire nella coerenza e nella costanza d'intenti.

Per promuovere una spiritualità perfettamente integrata con la mente/materia, supporto indispensabile alla nostra crescita interiore. Riscoprire e reintegrare tutti gli aspetti della nostra persona vuol dire ricontattare il nostro bambino, quel bambino interiore ferito che dalle segrete del nostro mondo interno, ci chiede aiuto. Vuol dire aver coraggio di guardare ciò che è in ombra per poi trasmutarlo attraverso i molteplici strumenti che ogni individuo ha a sua disposizione.

La nostra vera personalità, intesa come la nostra identità libera dai conflitti e dai condizionamenti legati al giudizio, origina dalle prime percezioni corporee e, successivamente, si struttura con la capacità del bambino di percepirsi come "essere" non solo corporeo ma anche "mentale" separato dalla mamma. Nelle fasi successive della sua crescita il bambino dovrà confrontarsi con tutta una serie di norme, prima familiari e poi sociali. Strutturerà in questo modo la persona sociale ma anche quella spirituale. Se, nell'assolvimento di questo compito, il bambino potrà godere di un sano Riconoscimento della sua persona da parte delle figure parentali, specchiandosi attraverso la loro immagine, allora svilupperà una personalità reale. In caso contrario si originerà una personalità artefatta che, a seconda delle problematiche, darà origine a una serie di atteggiamenti e comportamenti in disequilibrio.

Ecco, dunque, la finalità del counseling a orientamento integrato: portare equilibrio e benessere a 360 gradi utilizzando una molteplicità di strumenti volti alla comprensione del disagio, segnale di una comunicazione interrotta.

Il Counselor è la figura professionale che, attraverso l'utilizzo delle proprie conoscenze e competenze, è in grado di ascoltare empaticamente una persona che riferisce un problema, un disagio esistenziale e/o relazionale. Il lavoro di Counseling è mirato a fare emergere la consapevolezza nel singolo individuo/gruppo dei conflitti o dei disagi emotivi che compromettono l'espressione piena e creativa dell'esistenza.

Il Counselor è un professionista che offre percorsi di crescita personale che non riguardano necessariamente disagi o problemi, ma che individuano un percorso di auto-conoscenza e auto-consapevolezza della persona, favorendo lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità del cliente, aiutandolo a superare quei problemi che gli impediscono di esprimersi pienamente e liberamente nel mondo. Questo può avvenire, come già esplicitato, in ogni tipo di contesto. Come, ad esempio, nel settore scolastico, aziendale, familiare, di comunità oppure privato.

Tra i compiti del Counselor vi è lo sviluppo e la scoperta di capacità già insite nel cliente o lo sblocco di un determinato disagio nato da difficoltà relazionali che possono impedire la libera espressione individuale. Dunque il lavoro di Counseling può essere definito come l'attivazione di risorse o processo di empowerment a singoli individui o a gruppi, favorendo perciò lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità del cliente. Egli, in un contesto operativo, è capace di sostenere in modo adeguato la relazione con un interlocutore che manifesta temi personali emotivamente significativi.

Il counselor si pone come facilitatore o agevolatore nelle relazioni d'aiuto. Può rivelarsi particolarmente utile, non solo per individui singoli ma anche in ambito familiare, per affrontare, comprendere e risolvere problemi di relazione interpersonale tra genitori e figli, oppure nella coppia può avvenire in ogni tipo di contesto, da quello intimo e personale, a quello familiare, lavorativo, aziendale, scolastico, socio-sanitario, carcerario, o sportivo

Può riguardare e coinvolgere un singolo individuo, la coppia, la famiglia, o un qualsiasi gruppo sia esso tematico o riabilitativo

Quando perdiamo questo contatto col nostro Spirito Unitario, quando mente e corpo vivono la separazione di ciò che per Natura è Unito, può manifestarsi la malattia, la sofferenza o la perdita per iniziarci a una saggezza più

profonda: il suo "destino individuale", la missione profonda e segreta di ogni essere, è lo scopo e il senso del suo percorso evolutivo, diretto e guidato dalla forza vitale che tende all'armonia, all'equilibrio e alla realizzazione dei propri talenti

Ecco, questo è ciò di cui si occupa un counselor: individuare i talenti del proprio cliente e portarli in manifestazione, attraverso un aggancio empatico basato sui processi di congruenza e trasformazione.

### **1.7.1 Definizione sintetica**

Psicosomatico integrato

## **2. Presentazione del corso**

### **2.1 Titolo del corso**

Corso Triennale di Counseling ad Indirizzo Psicosomatico Integrato.

### **2.2 Obiettivi**

Il corso triennale di Counseling Psicosomatico Integrato si propone i seguenti obiettivi:

1. Offrire strumenti teorici e pratici per sviluppare le competenze di base del counseling con particolare riferimento al modello Psicosomatico Integrato e agli strumenti di cui si avvale;
2. Illustrare alcuni possibili ambiti applicativi delle competenze di counseling per facilitare l'orientamento degli allievi:
3. Dare l'opportunità agli studenti di sperimentare un percorso di sviluppo personale, nella direzione di una maggiore consapevolezza del proprio essere a vari livelli (fisico, emotivo, mentale), in quanto aspetto fondante in relazione alle competenze del counselor.

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

La metodologia d'insegnamento si fonda sull'apprendimento attraverso l'esperienza.

L'approccio didattico è orientato ad una stretta connessione tra gli aspetti pratico-esperienziali e il necessario approfondimento teorico partendo dal presupposto che la comprensione degli aspetti teorici viene tratta dall'esperienza pratica del qui ed ora. L'approccio del corso di studi favorisce il "saper essere" e il "saper fare".

Molto spazio viene lasciato all'esercizio dell'arte dell'ascolto, della presenza, del colloquio, anche attraverso simulazioni di sessioni di counseling a coppie, in triadi (con un osservatore), alla presenza dell'intero gruppo. Inserire qui la metodologia d'insegnamento utilizzata dalla struttura formativa per l'erogazione del corso: lezioni frontali, lavori di gruppo, simulate, role-playing, etc.

#### **2.3.1 Percorso personale**

Il percorso personale previsto dal corso triennale di Counseling Psicosomatico Integrato si declina in:

- sviluppo personale individuale finalizzato ad aiutare a raggiungere un buon livello di consapevolezza delle proprie risorse e dei propri limiti nell'attività di counseling. Questo percorso personale è previsto per un monte ore di 25 (nell'arco del triennio) (Roberta Marenzi)
- lavoro di gruppo attraverso sessioni di Danza movimento terapia finalizzate sviluppare una consapevolezza corporea per un monte ore di 25 (Francesca Revera)
- pratiche di mindfulness di gruppo finalizzate a sviluppare una presenza consapevole nella relazione d'aiuto per un monte ore di 25 (Maurizio Tomio).

### **2.4 Struttura del corso**

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 675

## **2.5 Organizzazione didattica**

### **2.5.1 Criteri di ammissione**

a) Diploma di laurea triennale *oppure*

b) Diploma di scuola media superiore quinquennale e dimostrazione di avere svolto attività lavorativa per almeno 60 (sessanta) mesi effettivi, anche non continuativi, nei seguenti ambiti: educativo, giuridico, organizzativo, sanitario, scolastico, sociale.

c) Il corso è a numero chiuso ed i criteri di accettazione delle domande di iscrizione, saranno: Titolo di studio, Curriculum del candidato, Colloquio conoscitivo iniziale.

Sono previsti piani di studio individualizzati per i laureati in materie psicologiche.

### **2.5.2 Modalità di ammissione**

a) Massimo allievi iscrivibili: 20.

b) Per essere ammessi al corso è necessario sostenere un colloquio individuale.

### **2.5.3 Esami**

Il corso triennale in Counseling Psicosomatico Integrato, prevede due tipi di criteri:

- valutativo

- auto-valutativo

Sono previste valutazioni da parte dei docenti lungo tutto l'arco del triennio su quanto osservato nelle dinamiche d'aula, sia per quanto riguarda la formazione teorica di base (spirito di interazione, contributo nelle discussioni etc.) sia negli spazi di laboratorio (in cui il docente ha modo di vedere direttamente all'opera l'allievo nella dinamica del colloquio di aiuto).

Alla fine del primo anno è richiesta una tesina su un argomento assegnato con l'integrazione di due dei testi previsti.

Alla fine del secondo anno è previsto un report riguardante le attività di tirocinio e una prova orale riguardante la comprensione di due dei testi previsti.

Alla fine del terzo è richiesto un report riguardante l'intera attività di tirocinio (150 ore svolte) e una tesi finale.

Sono altresì richieste auto-valutazioni in momenti specifici, al fine di portare a consapevolezza i punti di forza e gli aspetti da migliorare rispetto al ruolo di counselor.

L'esame finale prevede n. 4 domande ad estrazione sulle materie di: psicosomatica, counseling, bioenergetica. L'esame è composto da una parte scritta (due ore) ed una parte orale di discussione della tesa preceduta da una prova simulata della durata di mezz'ora.

La commissione è composta dalla direttrice didattica, Pia Barbato, e dai seguenti docenti:

Dott.ssa Sonia Colombo, Dott.ssa Roberta Marenzi, Dott. Maurizio Tomio.

### **2.5.4 Assenze**

Il corso è a frequenza obbligatoria.

E' consentita la possibilità di assentarsi dalle lezioni senza obbligo di recupero per un massimo del 20% sul monte ore totale delle lezioni d'aula. Eventuali ore di assenza eccedenti questo monte ore vanno tassativamente recuperate, pena l'impossibilità di completare il percorso.

Eventuali assenze durante le ore di supervisione, durante il tirocinio, e durante i percorsi di sviluppo personale andranno invece integralmente recuperate, pena l'impossibilità di certificare le relative ore in sede di valutazione finale del percorso formativo.

### **2.5.5 Materiale didattico**

- a) Per ogni insegnamento è previsto un testo bibliografico obbligatorio e due testi di consultazione opzionali
- b) Per alcuni insegnamenti potranno essere fornite le slide utilizzate in aula e articoli integrativi.

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

Alla fine del percorso formativo, espletato tutto quanto richiesto, il Centro Counseling Integrato rilascia all'allievo:

- a) diploma di Corso Triennale di Counseling ad Indirizzo Psicosomatico Integrato, in cui sia evidenziato il riconoscimento di AssoCounseling con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento.
- b) Diploma di Supplement: certificato contenente nel dettaglio le ore teoriche effettuate ed il relativo monte ore, nonché le attività esperenziali 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 ed i soggetti attori (allievo-tirocinante, ente ospitante, tutor e supervisore).
- d) Relazione iscrizione di ingresso del discente solo per i casi previsti dall'art. 9, comma b), punto 4) del Regolamento R01.

### 3. Programma del corso

#### 3.1 Formazione teorico-pratica

##### 3.1.1 Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	11	Pia Barbato
Fondamenti del counseling	28	Pia Barbato
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Roberta Marenzi
Psicologie	28	Francesca Revera-Roberta Marenzi
Altre scienze umane	28	Roberta Marenzi-Manon Togni
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Francesca Revera-Roberta Marenzi
Etica e deontologia	16	Lucia Fani
Promozione della professione	8	Pia Barbato
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	163	\

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

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Esperienze di meditazione guidata e Mindfulness nelle relazioni di aiuto	30	Maurizio Tomio
Teoria e pratica delle Costellazioni Familiari	30	Maurizio Tomio
La saggezza del corpo: la Psicosomatica	50	Maurizio Tomio-Sonia Colombo
Bioenergetica e Counseling	40	Pia Barbato-Lucia Vaselli
La qualità della presenza nel Counseling	35	Roberta Marenzi-Pia Barbato
Tecniche di visualizzazione ed elementi di ipnosi	30	Maurizio Tomio
Subtotale insegnamenti complementari	215	\

##### 3.1.3 Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale della formazione teorico-pratica	378	\
---	-----	---

## 3.2 Formazione esperienziale

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

TIPOLOGIA	ORE	TRAINER
Formazione personale mista	75	Maurizio Tomio
Subtotale percorso personale	75	\

### 3.2.2 Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE
Supervisione didattica	72	Pia Barbato
Subtotale supervisione didattica	72	\

### 3.2.3 Tirocinio (minimo 4 convenzioni)

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Pet Terapy. Attività di ascolto e riflessione come supporto al terapeuta di Pet Terapy.		Associazione "B.A.U."	Simone Migliorati
Attività di ascolto e riflessione come supporto delle attività riabilitative		Associazione "La Speranza, Onlus"	Simone Migliorati
Attività di ascolto e riflessione come supporto delle attività di intervento "su Burn Out".		"Virgilio Counselling SRL"	Maurizio Tomio
Attività di supporto ai volontari dell'Ospedale Papa Giovanni XXVIII di Bergamo		Associazione "Amici della Pediatria"	Pia Barbato
Attività di supporto territoriale- Comune di Pedrengo (BG)		Associazione "Amici di Samuel" (Associazione Onlus del Comune di Pedrengo)	Pia Barbato
Attività di supporto territoriale- Comune di Vertova (BG)		Comune di Vertova (BG)	Pia Barbato
Subtotale tirocinio	150	\	\

### 3.2.4 Totale formazione esperienziale nei tre anni

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



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

Somma di tutte le attività (3.1.3 + 3.2.4)	675	\
--	-----	---

## **4. Bibliografia del corso**

### ***Psicologie***

- a) Anolli, L., Legrenzi, P. (2001). *Psicologia generale*. Bologna: Il Mulino.
- b) Mecacci, L. (2001). *Manuale di Psicologia generale*. Firenze: Giunti.
- c) Sirigatti, S. (a cura di) (1995). *Manuale di psicologia generale*. Torino: UTET.

### ***Elementi di Psicologia Sociale***

- a) Amerio, P. (2007). *Fondamenti di Psicologia Sociale*.
- b) Palmonari, A., & Cavazza, N. (2003). *Ricerche e protagonisti della Psicologia Sociale*. Bologna: Il Mulino
- c) R. Cialdini, (2013) *Le armi della persuasione. Come e perché si finisce col dire di sì*. Firenze, Giunti.

### ***Elementi di Psicologia dello Sviluppo***

- a) Miller, P. H. (2002). *Teorie dello sviluppo psicologico*. Bologna: Il Mulino.
- b) Bonsanti, G., e Mansholt, P. (2003). *Attaccamento e costruzione del Sé*. In Mengheri M. (a cura di), *Sentieri*.
- c) Fonzi, A. (2001). *Manuale di psicologia dello sviluppo*. Firenze: Giunti.

### ***Elementi di Psicologia Dinamica***

- a) Jervis, G. (2001). *Manuale di Psicologia Dinamica*. Bologna: Il Mulino.
- b) Concato, G. (2006). *Manuale di psicologia dinamica*. AlefBet.
- c) *Psicologia dinamica*. (2010), I modelli teorici a confronto Editore Laterza

### ***Elementi di Psicologia dei Gruppi***

- a) Brown R. (2005), *Psicologia sociale dei gruppi*. Bologna: Il Mulino, 2005.
- b) Bertani, B., e Manetti, M. (2007). *Psicologia dei gruppi. Teoria, contesti e metodologie d'intervento*. Milano, Franco Angeli.
- c) G. Venza, (2007), *Dinamiche di gruppo e tecniche di gruppo nel lavoro educativo e formativo*. Milano, Franco Angeli

### ***Teoria e Tecniche della Comunicazione***

- a) P. Watzlawick,, J.H. Beavin, D.D. Jackson, (1971), *La pragmatica della comunicazione umana*. Roma, Astrolabio.
- b) E. Cheli, (2004), *Teorie e tecniche della comunicazione interpersonale. Un'introduzione interdisciplinare*. Milano, Franco Angeli.
- c) Bonsanti G. (2008). *La comunicazione nella relazione d'aiuto*. In Mengheri M. (a cura di), *Sentieri. Itinerari di Psicopatologia-Psicosomatica-Psichiatria*.

## ***Elementi di Counseling (fondamenti)***

- a) Rogers, C.R. (1970) La terapia centrata sul cliente. Firenze, G. Martinelli & C. s.a.s.
- b) Rollo May, (1989), L'arte del counseling, Roma, Astrolabio,
- c) Rogers, C.R. (1971) Psicoterapia di consultazione. Roma, Astrolabio

## ***Storia del Counseling e approccio Rogersiano***

- a) Rogers, C.R. (1983), Un modo di essere, Firenze, G. Martinelli & C. s.a.s.
- b) Rogers, C.R. (1987) Da persona a persona. Il problema di essere umani. Roma, Astrolabio
- c) M. Anfossi, (2013), Sguardi di Cura, per una clinica del terzo millennio centrata sulla persona. Alpes Italia srl

## ***Ambiti di intervento e di applicazione nel counseling***

- a) A. Di Fabio (1999) Counseling: dalla teoria all'applicazione, Firenze, Giunti
- b) R. Mucchielli, (2006). Apprendere il counseling, Trento, Erikson,.
- c) M. Danon, (2000), Counseling. Una nuova professione d'aiuto. Como, RED
- d) Spalletta, E., e Quaranta, C. (2002). Counseling scolastico integrato. Roma: Sovera Multimedia.
- e) Reddy, M. (1994). Il counseling aziendale. Il manager come counselor. Roma: Sovera.
- f) Maggiolini A. (1997), Counseling a scuola, Franco Angeli, Milano.
- g) Mengheri, M. (2010). Counseling in medicina. In M. Mengheri (a cura di), Formazione alla relazione di aiuto. Milano: Franco Angeli.

## ***Etica e Deontologia, aspetti di politica professionale, legali e fiscali***

- a) Codice deontologico AssoCounseling, dispense.

## ***Esperienze di meditazione guidata e mindfulness nella relazione d'aiuto***

- a) J. Kabat-Zinn , Vivere momento per momento, Corbaccio
- b) J. Goldstein, J. Kornfield, Il cuore della saggezza, Ubaldini
- c) Pensa C., L'intelligenza spirituale, Ubaldini

## ***Teoria e pratica delle Costellazioni familiari***

- a) B. Hellinger, (2004), Ordini dell'amore. Un manuale per la riuscita delle relazioni. Apogeo.
- b) B. Hellinger, (2007), Gli ordini dell'aiuto. Aiutare gli altri e migliorare se stessi .Tecniche Nuove
- c) B. Ulsamer (2001), Senza radici non si vola. La terapia sistemica di Bert Hellinger. Crisalide.

## ***La saggezza del corpo: la Psicosomatica***

- a) G. Cavallari, D. Frigoli, D.Ottolenghi, (1999), La psicosomatica. Il significato e il senso della malattia. Xenia.
- b) E.Giusti, A. Bonessi, V. Garda, (2007), Salute e malattia psicosomatica. Significato, diagnosi e cura. Sovera edizioni.

- c) C. Rainville, D. Muggia (2005), *Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio*. Edizioni Amrita.

### ***Il contributo della fitoterapia: Fiori di bach***

- a) E. Bach, (2001), *Guarire con i Fiori*. Palermo, Nuova Ipsa.  
b) E. Bach, (2008), *Essere se stessi*. Macro Edizioni  
c) E. Bach, (2008), *Libera te stesso*. Macro Edizioni

### ***Tecniche energetiche***

- a) G. Ghiandelli, (2007), *Manuale del Reiki*. L.S. Gruppo Editoriale  
b) J. Gribbin, (2005), *Q come quanto*. Dizionario Enciclopedico Illustrato di Fisica Quantistica, Macro Ed.  
c) M. Guay (2001), *Terapie energetiche e polarità umana*, Hermes edizioni.

### ***Bioenergetica e Counseling***

- a) A. Lowen, (1978), *Il linguaggio del corpo*. Milano, Feltrinelli  
b) A. Lowen (1983), *Bioenergetica*. Milano, Feltrinelli  
c) A. Lowen (1994), *Arrendersi al corpo*. Roma, Astrolabio

### ***La qualità della presenza nel counseling***

- a) R. Elliott, J.C. Watson, R.N. Goldman, L.SI Greenberg (2007), *Apprendere le terapie focalizzate sulle emozioni. L'approccio esperienziale orientato al processo per il cambiamento*. Sovera Editore.  
b) E. Polster, (1988), *Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia*, Roma, Astrolabio  
c) R. Raffagnino, L. Occhini, (2000), *Il corpo e l'altro. Sapere, saper fare, saper essere. Imparare la comunicazione non verbale*, Milano, Guerini studio

### ***Tecniche di visualizzazione e distensione immaginativa***

- a) M.K. Erikson, (1983) *La mia voce ti accompagnerà*. Roma, Astrolabio.  
b) E. Magni, (2013) *Tecniche di distensione immaginativa. Manuale di auto-aiuto* Ed. Psicoline  
c) E. Giusti, (2007) *Tecniche immaginative. Il teatro interiore nelle relazioni d'aiuto*. Sovera Edizioni.

## 5. Programmi sintetici

### 5.1 Storia del Counseling

Nascita e evoluzione del counseling.

Le prime applicazioni di counseling risalgono alla fine dell'Ottocento, epoca in cui, nel mondo anglosassone, si realizzarono i primi programmi di orientamento professionale. È un dato di fatto che il primo trattato di counseling risale all'inizio degli anni '30, quando le lezioni tenute durante la Grande depressione dallo psicologo statunitense Rollo May (1904-1994) vennero pubblicate in volume col titolo

L'arte del counseling. Egli era allora impegnato come docente universitario e consulente psicologo per gli studenti. La consuetudine collega questa disciplina a Carl Rogers (1902-1987), che agli inizi degli anni '40 pubblicò un saggio sulla teoria e metodologia del counseling, perché la Scuola dell'"Approccio centrato sulla persona" ha avuto ed ha tuttora grande rilevanza. Gli altri autori comunemente citati sono Adrian van Kaam (n.1930), sacerdote di origine olandese trasferitosi negli USA ove è docente universitario; Robert Carkhuff, allievo di Rogers; Roger Mucchielli (1919-1981), di origine corsa, neuropsichiatra e psicosociologo.

Tra gli italiani vi sono Luciano Cian (1939-1993) per la sua attività di avanguardia iniziata nel 1971, Marcella Danon per aver presentato dettagliatamente lo stato attuale della professione, Edoardo Giusti (n.1944), che con le attività di ricerca e professionali è considerato un precursore del Gestalt Counseling in Italia. 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, Victor Frankl, Fritz Perls e Rollo May.

Il Counsellor opera nel campo della prevenzione della malattia e in quello della promozione della salute, così come intesa e definita dalla Carta di Ottawa nel 1986. Il Counsellor possiede competenze specifiche per la promozione del benessere dell'individuo e non esercita attività sanitarie.

Caratteristiche dell'approccio rogersiano.

Il Modello teorico di riferimento nasce dalla psicologia umanistica di Rogers, e si apre a più recenti modelli teorici derivanti dall'approccio interdisciplinare vigente alle Nazioni Unite (UN University e International Training Centre dell'ILO). In particolare la Neurofenomenologia di Umberto Varela costituisce un riferimento centrale, insieme agli approcci neurofisiologico di Daniel Siegel. Inoltre, il modello teorico risente delle ultime scoperte della neuroscienza, con particolare riferimento ai consolidati studi di Paul Ekman e Richard Davidson. Infine, la scuola psicologica di Oxford, guidata da Mark Williams costituisce il riferimento metodologico della relazione tra mente e corpo integrato dall'approccio interdisciplinare di Alan Wallace.

A partire dall'inquadramento propedeutico dell'Emotional Sustainability Counsellor, in ogni attività di Counselling si stabiliscono i legami teorici con gli studi sulla sostenibilità umana condotti dalle Nazioni Unite al fine di agganciare teoria della personalità e teoria della sostenibilità umana, due aree diverse ma con molti elementi comuni.

Pia Barbato

## **5.2 Fondamenti del Counseling**

Principi basilari del counseling: comunicazione non direttiva, accoglienza, colloquio, setting, ascolto attivo, empatia, atteggiamento non giudicante, responsabilità, autenticità e congruenza. I principi fondamentali che indirizzano la pratica del Counseling sono l'assenza di giudizio, l'accettazione incondizionata, l'empatia e l'assoluta riservatezza.

Il lavoro del counselor consiste nell'agevolare la persona in un'auto-esplorazione che permette la messa a fuoco e la definizione delle problematiche attuali, l'approfondimento dei vissuti emotivi, l'attenzione al corpo e alle varie componenti della personalità, la consapevolezza dei meccanismi che bloccano la soluzione dei problemi, l'individuazione ed il potenziamento delle risorse interne ed esterne per farvi fronte nel modo più soddisfacente. Il counselor non dà soluzioni né consigli, ma aiuta la persona ad aiutarsi.

Le tecniche utilizzate in un approccio integrato, sono molteplici: ascolto attivo di matrice rogersiana, tecniche gestaltiche, analitico transazionali, onirico-simboliche, tecniche di visualizzazione e rilassamento, meditazione mindfulness e costellazioni familiari, dialogo con sintomo nella lettura psicosomatica.

Le caratteristiche della "relazione d'aiuto".

L'approccio è Centrato sulla Persona nella sua interezza, con particolare attenzione ad un lavoro di integrazione fra le dimensioni corporea, emotiva, cognitiva, comportamentale, nel pieno rispetto dell'unicità dell'individuo e della sua esperienza e nella convinzione che ciascuno racchiude in sé tutte le risorse per una realizzazione piena e soddisfacente del proprio disegno di vita.

Parte pratica: esercitazioni su ascolto attivo, osservazione, riformulazione, e altri principi teorici illustrati per facilitare il contatto autentico.

Alcuni ambiti: fornire aiuto per smettere di fumare, adottare stili di vita meno patogeni, adattarsi a mutilazioni, accettare tecniche di riabilitazione, fronteggiare la chemioterapia, offrire sostegno a persone con ruoli chiave nei gruppi, insegnare la assertività, migliorare la formazione o le capacità di comunicazione (es. affrontare colloquio di lavoro, o apprendere tecniche di corteggiamento).

Pia Barbato

## **5.3 Comunicazione, Scelta e Cambiamento**

Teorie e tecniche della comunicazione

Pragmatica della comunicazione e assiomi della comunicazione; struttura della comunicazione; le funzioni della comunicazione; linguaggio e comunicazione non verbale; dare e ricevere feedback; l'uso della metafora e del linguaggio analogico; l'ascolto empatico; intelligenza emotiva; leggere il linguaggio non verbale; la comunicazione e la relazione d'aiuto; consapevolezza e relazione con l'altro; stili comunicativi; le barriere della comunicazione; principi per una comunicazione ecologica; la comunicazione assertiva. Parte pratica: simulazioni e role plays relativi agli argomenti trattati. l'obiettivo è quello di sviluppare la consapevolezza negli operatori della importanza di una comunicazione efficace nella relazione con l'utenza.

La comunicazione interpersonale è lo strumento elettivamente usato da ogni operatore nella relazione di aiuto. Svilupparne la consapevolezza significa fornire gli strumenti di comprensione necessari alla corretta gestione delle relazioni professionali. La capacità di decodificare la domanda, di proporre informazioni chiare e di orientare l'altro sono tutte responsabilità degli operatori sanitari a qualsiasi livello coinvolti nella relazione di aiuto.

L'assunzione attiva e consapevole di tale responsabilità va definita chiaramente sia nel rapporto con l'utente che nel rapporto con il gruppo di lavoro e, le strategie comunicative sono elementi chiave nell'esigenza di rapportarsi con efficacia "all'altro".

Il concetto di comunicazione comporta la presenza di un'interazione tra soggetti diversi: si tratta in altri termini di una attività che presuppone un certo grado di cooperazione. Ogni processo comunicativo avviene in entrambe le direzioni e, secondo alcuni, non si può parlare di comunicazione là dove il flusso di segni e di informazioni sia unidirezionale. Se un soggetto può parlare a molti senza la necessità di ascoltare, siamo in presenza di una semplice trasmissione di segni o informazioni.

Nel processo comunicativo che vede coinvolti gli esseri umani ci troviamo così di fronte a due polarità: da un lato la comunicazione come atto di pura cooperazione, in cui due o più individui "costruiscono insieme" una realtà e una verità condivisa; dall'altro la pura e semplice trasmissione, unidirezionale, senza possibilità di replica, come per esempio nelle varianti dell'imbonimento televisivo o dei rapporti di caserma. Nel mezzo, naturalmente, vi sono le mille diverse occasioni comunicative che tutti viviamo ogni giorno, in famiglia, a scuola, in ufficio, in città.

Dott.ssa Roberta Marenzi

## **5.4 Psicologie**

### Elementi di Psicologia Generale

Origini e sviluppi della psicologia scientifica; metodi della ricerca in psicologia; sensazione e percezione; attenzione, coscienza, azione; rappresentazione, conoscenza, simulazione mentale; apprendimento ed esperienza; memoria e oblio; decisione, ragionamento, creatività; comunicazione e linguaggio; valori, desideri, motivazioni; emozioni e affetti.

### Elementi di Psicologia Sociale

Origini storico-culturali della disciplina; i metodi di ricerca: dallo sperimentale, in laboratorio e sul campo, alla ricerca-azione finalizzata al cambiamento; i principali argomenti di studio: il gruppo e i rapporti tra gruppi; la cognizione sociale; la teoria dell'attribuzione; gli atteggiamenti: misurazione e strategie per il cambiamento; le relazioni sociali; il comportamento pro-sociale; il comportamento aggressivo; conflitto e cooperazione; la comunicazione interpersonale, la comunicazione persuasiva; le possibilità e modalità di applicazione della Psicologia Sociale a problemi quali i conflitti sociali e la discriminazione verso i "gruppi minoritari", i comportamenti lavorativi ed economici.

### Elementi di Psicologia dello sviluppo

I concetti chiave, i metodi e le principali teorie della psicologia dello sviluppo, dai contributi classici a quelli contemporanei; lo sviluppo fisico, motorio e percettivo; lo sviluppo cognitivo e linguistico; lo sviluppo socioemotivo e dell'identità; i contesti sociali e culturali dello sviluppo: famiglia, scuola, gruppo dei pari, appartenenza culturale. Parte pratica: esercitazioni relative all'individuazione dei principali stili di attaccamento e dei cicli di vita.

### Elementi di Psicologia Dinamica

Concetti fondamentali della psicoanalisi. La teoria delle relazioni oggettuali. Elementi di psicodinamica della relazione. I meccanismi di difesa. Il transfert e contro-transfert. L'elaborazione della sofferenza. Psicoanalisi, sogno e spiritualità. Parte pratica: triadi e lavori esperienziali.

### Elementi di Psicologia dei Gruppi

La realtà dei gruppi; processi elementari e aspetti strutturali nei gruppi; l'influenza sociale nei gruppi; individui versus gruppi; relazioni intragruppi (identificazione e appartenenza) e intergruppi (conflitto e pregiudizio). Parte pratica: simulate relative alle dinamiche di gruppo e alla gestione dei gruppi.

Dott.ssa Francesca Revera, Dott.ssa Roberta Marenzi.

## **5.5 Altre scienze umane**

### **5.6 Le professioni delle relazioni d'aiuto: confini ed elementi di psicopatologia**

Le professioni delle relazioni d'aiuto: confini ed elementi di psicopatologia

Rogers nel 1951 ha definito la relazione d'aiuto come "una relazione in cui almeno uno dei due protagonisti ha lo scopo di promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità ed il raggiungimento di un modo di agire più adeguato e integrato

La specificità che la distingue dalle altre relazioni umane è l'aspetto metacognitivo: per competenza d'aiuto si intende infatti la capacità di dare vita ad una relazione umana in modo consapevole, controllato ed intenzionale, padroneggiando razionalmente abilità che sono un tutt'uno con ciò che si è".

Sussistono tre differenti tipologie di ambiti d'intervento. La prima categoria è caratterizzata dalle terapie di appoggio o di sostegno che principalmente si propongono di aiutare il paziente ad affrontare una situazione altamente drammatica e difficile. Alla seconda categoria appartengono le terapie rieducative, in cui può essere inclusa la terapia cognitiva, che prevede una ristrutturazione degli schemi mentali disfunzionali. Infine le terapie ricostruttive, che mirano alla ricostruzione della personalità attraverso la ricognizione delle sue istanze inconsce. Non sempre però il cliente che si rivolge allo psicologo è affetto da psicopatologie e non sempre il rapporto col cliente si configura come psicoterapia.

Prendiamo in analisi livelli diversi di rapporto che possono instaurarsi nel fornire aiuto e sostegno al cliente.

La attività di counseling è assai importante e diversa da quella tipica della psicoterapia, si esprime fornendo sollievo, appoggio, consiglio a soggetti sani, o anche a soggetti leggermente patologici. In questo ultimo caso non prende però in esame le patologie la cui cura è ad altri demandata. Le attività tipiche del counselling consentono al paziente di: scaricare i propri problemi confidandoli ad un ascoltatore comprensivo ;discutere le proprie emozioni nell'ambito di un rapporto che fornisce appoggio; discutere i problemi attuali con una persona che aiuta senza esprimere giudizi

Intervento di counseling può essere incluso tra i trattamenti di superficie. Questa area di intervento richiede comunque dagli operatori una solida preparazione di carattere globale. Il counseling veniva originariamente messo in atto anche da operatori sociali, da sacerdoti, e da insegnanti specificamente formati, si trattava quindi anche di figure non laureate. Alla luce dell'art 1 della legge che regola la professione di psicologo, la attività di counseling attiene in modo specifico ed esplicito alla figura professionale dello psicologo con laurea quinquennale.

È possibile anche un counseling condotto da un medico, sempre che abbia una specifica formazione.

Dott.ssa Roberta Marenzi, Dott. Maurizio Tomio.



## **5.7 Etica e Deontologia**

Deontologia della professione di counselor; l'esercizio della professione di counseling; casi pratici; il codice deontologico di Assocounseling, statuti e regolamenti; federcounseling e Colap; elementi di politica professionale; la legge 4 /2013; il sistema autorizzatorio e accreditatorio.

L'Associazione Professionale di Categoria AssoCounseling adotta il presente codice deontologico al fine di regolamentare i rapporti scaturenti dall'esercizio della professione di counselor. Il codice deontologico costituisce l'insieme delle norme e dei principi di condotta in cui tutti i soci di AssoCounseling si riconoscono e di cui si impegnano al rispetto. La conoscenza, la condivisione e il rispetto del presente codice deontologico, nonché l'osservanza delle norme e dei principi in esso contenuti, è un requisito imprescindibile per l'iscrizione ad AssoCounseling. In relazione alla professione di counselor, il codice deontologico fa riferimento alla professione di counselor così come definita da AssoCounseling:

“Il counseling professionale è un'attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione. Il counseling offre uno spazio di ascolto e di riflessione, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi e rinforzare capacità di scelta o di cambiamento. E' un intervento che utilizza varie metodologie mutuare da diversi orientamenti teorici. Si rivolge al singolo, alle famiglie, a gruppi e istituzioni. Il counseling può essere erogato in vari ambiti, quali privato, sociale, scolastico, sanitario, aziendale”. (Definizione dell'attività di counseling approvata dall'Assemblea dei soci in data 2 aprile 2011)

Il CoLAP, Coordinamento delle Libere Associazioni Professionali, si costituisce nel 1999 allo scopo di riunire in uno spirito di collegialità e di mutua collaborazione le Libere Associazioni Professionali per ottenere il loro riconoscimento giuridico in ambito europeo, nazionale e regionale e di rappresentarle, per questi fini, ad ogni livello di intervento, quale autonoma parte sociale restando di competenza delle rispettive Associazioni la rappresentanza delle singole categorie professionali...”. (art. 2 dello Statuto).

Fanno parte del CoLAP circa 170 associazioni di professionisti non regolamentate; Il CoLAP ha, quindi, il solo fine di valorizzare le istanze di rappresentanza delle attività professionali e di tutelare le esigenze del loro sviluppo nel più ampio quadro del processo di ammodernamento del Paese.

Avv. Lucia Fani

## **5.8 Promozione della professione**

Possibili applicazioni del counseling nei vari contesti: il counseling come sostegno alle situazioni di crisi; il counseling come sostegno alla ricerca di senso e alla auto-realizzazione; il counseling aziendale; il counseling della famiglia; il counseling di Ecopsicologia; il counseling scolastico; il counseling delle emergenze; il counseling socio-sanitario e ospedaliero; prevenzione e gestione dello stress.

Il counseling in ambito privato

Il counselor si pone come facilitatore o agevolatore nelle relazioni d'aiuto. Può rivelarsi particolarmente utile, non solo per individui singoli ma anche in ambito familiare, per affrontare, comprendere e risolvere problemi di relazione interpersonale tra genitori e figli, oppure nella coppia.

Il counseling in ambito lavorativo

I percorsi di counseling in ambito lavorativo sono finalizzati ad un miglioramento della qualità della vita del dipendente. L'aumento dei fenomeni di stress in seguito ai ritmi sempre più incalzanti della vita moderna, in

parallelo con l'esigenza economica di utilizzare nel modo migliore il personale realizzando una maggiore resa produttiva, ha contribuito ad evidenziare l'importanza di identificare e modificare processi e ambienti di lavoro stressogeni.

Il counseling in ambito scolastico e universitario

Aiuta ad instaurare un piano di comunicazione e relazione efficace con gli studenti, coinvolgendo attivamente la figura degli insegnanti, dei dirigenti e degli operatori scolastici. Il counseling in ambito socio – sanitario e ospedaliero

Tale attività di counseling si applica a diversi settori di intervento, in particolare in relazione a importanti decisioni da prendere per la salute del paziente, o a particolari stati emotivi sui quali intervenire affinché non causino ricadute negative a livello comportamentale. Gli interventi possono essere sia di tipo verticale, andando a coinvolgere la dirigenza, il management e i suoi collaboratori, che orizzontale, andando a coinvolgere trasversalmente figure di pari livello.

Il counseling sportivo

Il counselor sportivo aiuta l'atleta a definire i propri obiettivi a medio e lungo termine, a stabilire il suo equilibrio psico-fisico, ad allenare lo stress agonistico, a trasformare i suoi punti di debolezza in punti di forza.

Pia Barbato

## ***5.9 Esperienze di meditazione guidata e Mindfulness nella relazione di aiuto***

La consapevolezza psico-corporea; la presenza mentale nel qui e ora; l'ascolto profondo; la possibilità di scegliere, cambiare e trasformare i propri vissuti emotivi; l'atteggiamento non giudicante; Sviluppare la presenza, il rilassamento, la centratura, l'attenzione, la auto-consapevolezza e il contatto con i propri centri energetici per favorire l'ascolto di sé e dell'altro. La meditazione nella relazione d'aiuto: l'ascolto del cuore.

La meditazione è una tecnica di rilassamento simile al biofeedback, ma anziché ad un segnale esterno che indica il nostro funzionamento fisiologico si presta attenzione ad un segnale interno attraverso un aumento della consapevolezza. Tuttavia lo scopo della meditazione non è l'aumento della consapevolezza dei nostri processi interni, ma il ricongiungimento con Dio, con la vita o con qualche simbolo supremo che riveste forti significati personali

Questa tecnica, che unisce metodi fisici e cognitivi e si basa sulla padronanza delle proprie funzioni mentali, provoca una riduzione del consumo di ossigeno e un aumento della conduzione cutanea e delle onde cerebrali di tipo alfa, che indicano uno stato di rilassamento profondo. In questo stato di quiete i muscoli si rilassano, la mente è sgombra e creativa, l'ansia decresce e aumenta il controllo interiore (Dayhoff, 2002).

La meditazione è un esercizio che deve essere compiuto ogni giorno perché dia dei buoni risultati. E' necessario trovare un posto tranquillo, privo di distrazioni dove sedersi in terra o su una sedia tenendo la schiena ben eretta. Si chiudono gli occhi e si procede quindi alla ripetizione silenziosa del "mantra" (una parola o un suono che si sceglie di ripetere e sul quale ci si concentra) per quindici o venti minuti tralasciando le distrazioni e i pensieri. Trascorsi i quindici minuti si lascia svanire il mantra rimanendo seduti mentre la mente riprende la sua attività e si aprono lentamente gli occhi. Al termine dell'esercizio si possono osservare e i cambiamenti fisiologici avvenuti nella respirazione, nella frequenza cardiaca e nella tensione muscolare (Dayhoff, 2002).

Dott. Tomio Maurizio

## **5.10 Teoria e pratica delle Costellazioni familiari**

Il campo morfogenetico; l'Imprinting; famiglia d'origine: la relazione con la madre, la relazione con il padre; le Costellazioni Familiari secondo il metodo iniziale di Bert Hellinger; gli Ordini dell'Amore; effetti degli ordini e disordini dell'amore; famiglia attuale: la relazione con i figli, le relazioni interpersonali, la relazione di coppia; ordini dell'aiuto; sviluppare una comunicazione consapevole; riconoscere la percezione di se stessi in relazione con la storia della famiglia d'origine; gli irretimenti; la Psicogenealogia; gli Ordini del Successo.

Si tratta di un approccio fenomenologico, grazie al quale il modo in cui il soggetto percepisce la propria realtà problematica viene reso manifesto in maniera "tridimensionale"; mette in luce le interdipendenze tra gli individui che fanno parte del sistema, evidenziando le dinamiche inconsce che causano sofferenza in molti aspetti della vita, vuoi nelle relazioni affettive o nelle relazioni in ambito professionale, nel corpo fisico e in quello mentale.

Ad un livello profondo siamo tutti legati alle nostre famiglie delle quali condividiamo, inconsapevolmente, con grande amore il destino. Nel campo 'cosciente' di ogni famiglia si trasmette l'informazione inconscia sugli avvenimenti importanti o destini particolari attraverso le generazioni.

Il compito del Costellatore è far emergere tali dinamiche così che il soggetto riconosca la realtà per ciò che è. La capacità di rilassarsi in ciò che veramente siamo e vivere il nostro potenziale, è fortemente influenzata dal posto che occupiamo nella nostra famiglia di provenienza o nella nostra famiglia attuale. Spesso, per amore e bisogno di appartenenza, prendiamo inconsciamente nel nostro sistema familiare un posto che non ci spetta. Assumiamo su di noi i sentimenti di altri, o rimpiazziamo persone che sono state rifiutate o escluse dal sistema. Nel far ciò ci carichiamo sulle spalle i loro fardelli e cerchiamo di adempiere un destino che non ci appartiene.

Sembra che continui ad agire dentro di noi una struttura arcaica, cieca e inconscia, preposta alla coesione e all'appartenenza nel sistema familiare. E quando in una famiglia viene dimenticato un membro o escluso, per questa legge inconscia, un altro membro giovane, di generazioni successive, che nulla sa di questo suo predecessore, porterà su di sé il destino di questi e cercherà di seguirlo nella sua tragica sorte.

Nel lavoro con le Costellazioni si mette in primo piano l'esperienza, il vissuto della persona e del Costellatore, dando forza all'esperienza ed al sentire che scaturisce dal cuore. Quando i rapporti familiari vengono esplorati e compresi è possibile staccarsi dalla propria famiglia e sentirne la forza alle spalle; una volta riconosciuto il legame esistente con essa e una volta viste e condivise chiaramente le responsabilità, ci si sente alleggeriti e ci si può dedicare a se stessi, non più oppressi e prigionieri del passato.

Nelle rappresentazioni familiari emergono tutte le tensioni, i conflitti ed i rapporti negativi che si nascondono all'interno di una famiglia. Bert Hellinger ha sviluppato questa tecnica in modo chiaro ed approfondito: usando rappresentanti di sesso maschile e femminile. Viene rappresentata tutta la famiglia e con un solo sguardo si possono cogliere relazioni di cui si ignorava l'esistenza.

Dott. Maurizio Tomio

## **5.11 La saggezza del corpo: la Psicosomatica**

Storia e sviluppo della Psicosomatica; Le origini della medicina psicosomatica e archetipi; l'inadeguatezza del concetto di malattia e il modello eco-bio-psicosociale; le basi della medicina psicosomatica e nuovi orientamenti; fattori psicosociali che influenzano la vulnerabilità individuale alla malattia: lo stress; luce e ombra: la dimensione archetipica della trasformazione; archetipi maschili e femminili; approfondimento dei diversi piani psicosomatici: la cute, l'apparato respiratorio, il sistema cardio-circolatorio, il sistema digestivo, il sistema urinario, l'apparato sessuale e riproduttivo, il sistema immunitario, il sistema endocrino, l'ossatura, il sistema nervoso, i disturbi

dell'alimentazione, il tumore, la depressione, l'attacco di panico; gli strumenti di indagine; la fisiognomica; l'enneagramma; gli strumenti terapeutici; il ciclo della vita; la Psicosomatica e le medicine antiche

Se parliamo del rapporto tra mente e corpo ci sentiamo tutti interessati e affascinati: ognuno di noi nel corso della propria vita ha sperimentato sulla propria pelle come questi due elementi di sé siano in stretta connessione.

Tutti noi siamo soggetti, in grado diverso, a processi in cui la mente e le emozioni influenzano il corpo. In realtà tutti noi siamo anche soggetti a fenomeni in cui è il corpo a influenzare la mente e/o le emozioni, ma molto spesso non ne siamo consapevoli.

Lo studio della Psicosomatica permette di indagare e scoprire i collegamenti a più livelli tra organi ed emozioni. Grazie allo sviluppo di questa branca della medicina è possibile oggi creare una mappa dettagliata dei collegamenti tra specifiche emozioni e organi. In questi casi è importante riconoscere il ruolo giocato dall'emozione e dai pensieri che la sostengono.

Innanzitutto è fondamentale comprendere di che emozione si tratta e valutare correttamente il meccanismo specifico che la fa partire. Come abbiamo accennato all'inizio è importante prestare attenzione anche al percorso inverso, cioè quello dal corpo alla mente e alle emozioni. È oggi ampiamente dimostrato come un intestino infiammato crei sensazioni di insofferenza e ansietà diffuse, che una respirazione bloccata dal diaframma contratto o dai polmoni in stato di sofferenza crei uno stato mentale di insoddisfazione e scarsa autostima.

Attraverso un percorso mirato e personale è possibile accedere al linguaggio del nostro corpo quando questo manifesta un sintomo, un malessere o una patologia più o meno grave, per scoprire cosa c'è dietro che non riusciamo a controllare.

Comprendere è un passaggio chiave per stare bene, per scoprire di più su di noi, per accettarci e per poter migliorare il nostro rapporto con noi stessi e con gli altri.

Dott. Maurizio Tomio, Dott.ssa Sonia Colombo

## ***5.12 Bioenergia e Counseling***

Fondamenti dell'Analisi Bioenergetica di Reich e Lowen; corazza muscolare e armatura caratteriale i tipi caratteriali in Bioenergetica; percezione corporea e espressione emotiva; contatto emotivo ed empatia corporea; tecniche di contatto in Bioenergetica; lavoro sul corpo e sulle emozioni; il linguaggio del corpo ed il suo ascolto; setting e sequenze di una classe di esercizi di Bioenergetica; teoria e pratica delle classi di Esercizi di Bioenergetica; Integrazione degli esercizi bioenergetici nel setting di counseling; comunicazione verbale e corporea e le sue barriere; Esercizi di Bioenergetica.

Alla base delle bioenergetica c'è il concetto di energia e di vita: in ogni organismo vitale sano, l'energia fluisce naturalmente nel corpo, e la quantità di energia che abbiamo e l'uso che ne facciamo determinano il modo in cui rispondiamo alle diverse situazioni della vita. Più siamo vivi e più energia abbiamo, e viceversa.

Nel secolo scorso, il medico e psicologo Wilhelm Reich, allievo di Sigmund Freud, 'padre' della psicanalisi, ha dedicato gran parte della propria esistenza allo studio e all'utilizzo di un'energia vitale universale, in grado di essere 'accumulata' e incanalata a fini terapeutici. Reich era arrivato a questa scoperta partendo dalla sua esperienza clinica come psicoanalista, durante la quale aveva avuto modo di cogliere il legame profondo tra psiche e corpo e aveva negli anni elaborato una visione olistica dell'essere umano.

Tra le cosiddette 'psicoterapie corporee' la bioenergetica, messa a punto dal medico e psicologo americano Alexander Lowen, allievo di Wilhelm Reich, si è rivelata una disciplina molto utile anche al di fuori dell'ambito propriamente analitico e terapeutico. Partendo dall'assunto che quel che accade nel corpo riflette quel che accade

nella mente e viceversa, la bioenergetica 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.

Ma grazie alla possibilità di agire anche fuori dall'ambito analitico, con le classi di esercizi bioenergetici, antistress o di autoregolazione bioenergetica, è una disciplina molto efficace per chiunque voglia intervenire sulle tensioni muscolari e sullo stress, in funzione di un proprio maggior benessere generale.

Nelle classi di Bioenergetica o nelle sessioni individuali si possono apprendere esercizi bioenergetici: un modo semplice e alla portata di tutti per alleviare le tensioni muscolari e mentali e agire in modo efficace contro lo stress e volti a migliorare il proprio rapporto con la fisicità.

Pia Barbato, Dott.ssa Lucia Vaselli

### ***5.13 La qualità della presenza nel Counseling***

L'importanza della presenza come consapevolezza del fluire dell'esperienza; la presenza come consapevolezza a tre livelli: cognitivo, emozionale, somatico; la presenza non come modo di essere ma un processo; la presenza come fatto vivo e dinamico di continua alternanza tra complementarietà generative: contatto e ritiro, apertura e chiusura, attenzione alle sensazioni più profonde e ai messaggi che arrivano dall'esterno; accompagnare il cliente con partecipazione attiva senza imporre né ritmo né percorso; restare se stessi nella relazione con il cliente in un dialogo autentico; sviluppare la consapevolezza che nella presenza tutto è rilevante: la parola, la postura, gesti e micro gesti, emozioni esplicite ed implicite; curare con creatività; aiutare il cliente ad essere presente alla propria presenza.

Chi esercita il counseling riconosce che trattare i clienti come persone responsabili ed aiutarli a trovare personalmente le proprie soluzioni aumenta la possibilità di apprendimento e di crescita.

Il ruolo non direttivo dell'operatore che lascia le decisioni al cliente ed evita consigli diretti ed interpretazioni, scoraggia la dipendenza e tende a facilitare la conclusione del trattamento. L'operatore che applica trattamenti di counseling utilizza corretta empatia, calore non possessivo ed autenticità (Rogers).

Una forma di counseling correttamente condotta può svolgere funzione "di presa in carico" del disagio emotivo, soprattutto in senso preventivo, ma le terapie non vengono spinte in profondità. Un intervento di counseling è abitualmente contenuto in una decina di incontri finalizzati ad obiettivi ben precisati.

Il counseling si mostra indirizzato a consentire il superamento del bisogno che è riconosciuto come centrale nella richiesta di aiuto tanto che, anche nel caso in cui sia presente un elemento psicopatologico questo viene posto in secondo piano. L'obiettivo è adattivo, ovvero consentire l'adattamento alla situazione o una modifica della situazione e non contempla finalità di modificazione strutturale come nel caso della psicoterapia. Il mandato del counselor è quindi assai diverso rispetto a quello dato al terapeuta.

Pia Barbato, Dott.ssa Roberta Marenzi

### ***5.14 Tecniche di visualizzazioni ed elementi di ipnosi***

Le diverse frequenze delle onde cerebrali: stati Alfa, Beta, Theta Delta; differenze tra tecniche di visualizzazione e ipnosi in relazione al ruolo del counselor; la costruzione della fiducia del cliente come presupposto allo stato di rilassamento; il rilassamento guidato; l'utilizzo sia la capacità immaginativa spontanea della mente sia quella volitiva; cosa accade durante una seduta di visualizzazione; l'utilizzo della metafora nella distensione immaginativa; il ruolo del counselor e gli elementi da osservare nel cliente; il "saper stare" con il cliente durante lo

stato di visualizzazione e distensione immaginativa; esercizi di preparazione e centratura del counselor; il linguaggio del counselor: tono, verbalità, espressioni linguistiche, non verbalità; tecniche immaginative e aumento della performance professionale, creativa e sportiva; processi e metodologie di visualizzazione guidata creativa; esecuzione di brevi visualizzazioni a piccoli gruppi con feedback;

Le tecniche di rilassamento si basano sul presupposto che gli aspetti fisiologici siano non soltanto una componente importante ma il fondamento stesso dell'ansia, è quindi importante che il sistema nervoso diventi un alleato piuttosto che un nemico. Davanti ad una possibile situazione di attacco-fuga involontariamente e in maniera del tutto automatica tendiamo tutti i muscoli per prepararci all'azione, la frequenza respiratoria aumenta per rispondere alla maggiore necessità di ossigeno al cervello mentre il sangue affluisce verso i gruppi muscolari maggiori per facilitare la corsa. La contrazione muscolare e frequenza respiratoria però sono anche sotto il controllo cosciente e possono quindi essere utilizzate per modificare lo stato di attivazione fisiologica. Per abbassare l'attivazione e quindi calmarci possiamo modificare le manifestazioni fisiologiche dell'ansia abbassando la frequenza cardiaca e respiratoria, la pressione del sangue, riducendo la tensione muscolare e il consumo di ossigeno. L'obiettivo delle tecniche di rilassamento è quello di monitorare e imparare a riconoscere i primi segnali dell'ansia per intervenire prima che aumentino fornendo un metodo per fronteggiare e contrastare i sintomi dell'attivazione fisiologica

L'obiettivo del rilassamento è quello di ridurre la tensione residua che permane nei muscoli quando il soggetto, non allenato al rilassamento, si mette a riposo. Eliminare la tensione significa, infatti, oltre che riportare il soggetto alla calma anche consentirgli di utilizzare il riposo come momento di intenso recupero energetico.

La visualizzazione è una tecnica di rilassamento utile soprattutto per rilassare la mente avendo, magari, già provveduto a rilassare il corpo con un altro metodo. La tecnica consiste nel visualizzarsi mentalmente all'interno di una scena tranquilla e confortevole, in un luogo appartato, reale o immaginario, ordinario o fantastico, in cui rinfrancare l'anima. Scelto il luogo è necessario che venga immaginato dettagliatamente per fare in modo che l'immagine sia quanto più possibile vivida e che coinvolga tutti i nostri sensi. Bisogna prestare attenzione a tutti i particolari dell'ambiente: colori, sfumature, livello di illuminazione, temperatura, momento della giornata, tipo e volume dei suoni, movimenti degli oggetti, sensazioni tattili, olfattive ed emozionali provate. Si deve anche fare caso a quanto ci si sente tranquilli, sereni e sicuri in questo ambiente nel quale, come un sogno ad occhi aperti, si potrà entrare ogni volta che lo si desidera per rilassare e calmare la mente.

Dott. Maurizio Tomio