

## **Presentazione della struttura**

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

Associazione Collage, c.f. 97826270155, p. iva 10476070965

Sede legale: Via Fornari 46, 20146 Milano; sedi didattiche principali: Associazione Camminando, via Moroni 8, Sesto San Giovanni (Milano); per attività residenziali: centro MiriPiri, Pigazzano di Travo (PC).

Sito web [www.collagecounseling.it](http://www.collagecounseling.it), mail [info@collagecounseling.it](mailto:info@collagecounseling.it)

### **Denominazione eventuale della scuola**

Scuola Collage Counseling

### ***Rappresentante legale***

Alessandra Callegari

### ***Responsabili didattici***

Alessandra Callegari, Supervisor Trainer Counselor AssoCounseling (iscriz. A0150-2010)

Alessandra Di Minno, Psicologa e Professional Advanced Counselor AssoCounseling (iscriz. A1713-2015)

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

Alessandra Callegari e Alessandra Di Minno, condirettori della scuola

### ***Corpo docente/supervisor***

#### **Alessandra Callegari**

Counselor a orientamento somatorelazionale (bioenergetico-rogersiano), diplomata presso l'IPSO di Milano e in Coaching presso In Coach Academy. Laureata in Filosofia presso l'Università degli Studi di Milano. Supervisor Trainer Counselor AssoCounseling (A0150-2010), si occupa di counseling individuale, di coppia e familiare, oltre che di formazione sulla relazione e la consapevolezza corporea. Ha fondato e co-diretto dal 2012 al 2018 la SIBiG, Scuola Italiana di BioGestalt.

#### **Alessandra Di Minno**

Psicologa e Professional Advanced Counselor AssoCounseling (A1713-2015). Diplomata come Educatore Professionale e laureata in Psicologia, si è poi diplomata in counseling a indirizzo biogestaltico presso la SIBiG. Svolge la sua attività professionale con clienti individuali e coppie, con particolare attenzione alle varie forme e relazioni familiari e di genitorialità. Lavora presso un'organizzazione no profit, la Cooperativa Sociale Diapason, per la quale si occupa di Formazione e Supervisione.

#### **Sonia Cristina Ambroset**

Psicologa e criminologa iscritta all'Ordine degli Psicologi della Lombardia, formatrice e consulente, esperta in processi di sviluppo di comunità. Ha lavorato in contesti come il carcere, le comunità psichiatriche e il mondo delle cure palliative. In ambito socio-sanitario ha lavorato in particolare presso la Divisione Oncologia dell'Ospedale San Carlo di Milano e presso la RSA S. Pietro di Monza. Attualmente è responsabile del Servizio di Psicologia dell'Associazione Vidas di Milano.

## **Laura Barazzetta**

Psicologa e counselor ad approccio corporeo, lavora come psicologa libero-professionista, formatrice e conduttrice di gruppi di Mindfulness. Docente e psicologa presso l'Istituto di Neuro-Psicosomatica PNEI, collabora con l'associazione Villaggio Globale di Bagni di Lucca, dove è anche formatrice del Protocollo Mindfulness Psicosomatica per il *Progetto Benessere Gaia*, rivolto a bambini, adolescenti e adulti, finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, e per il *Progetto Nascita Consapevole*, rivolto alle donne in gravidanza.

## **Katya Marcella Buonomo**

Laureata in Geologia, ha lavorato in ambito aziendale per dieci anni. Counselor a indirizzo bioenergetico-gestaltico, diplomata presso il CSTG di Milano. Professional Advanced Counselor AssoCounseling (A1051-2014), propone sessioni individuali e di coppia. Organizza progetti sul benessere relazionale e sportelli di counseling in ambito scolastico, collaborando con scuole di vario grado. Sta seguendo la formazione triennale in Scienze e tecniche psicologiche.

## **Stefania Conversi**

Laureata in Filosofia a orientamento psicologico, docente certificata Target Interview e certificata *InCOACH Academy*. Partner Success Insight per il modello di sviluppo del potenziale. Counselor iscritta all'albo italo svizzero AISCON e Professional Counselor AssoCounseling (A0663-2012), ha lavorato in diverse aziende italiane e straniere come Responsabile Selezione, Formazione, Sviluppo e come Direttore del Personale, per poi dedicarsi alla progettazione, coordinamento e docenza di corsi di formazione. Conduce seminari e workshop dedicati al potenziamento delle risorse personali ed è facilitatore di Costellazioni familiari e sistemiche.

## **Ernesto Dan**

Laureato in economia e commercio, con specializzazione post lauream in Ingegneria gestionale. Ha lavorato in agenzia di pubblicità e collaborato a studi sull'economia dei media, e per oltre vent'anni nel settore bancario, dove ha ricoperto ruoli professionali e manageriali nelle funzioni organizzazione, marketing e commerciale. Coordinatore nazionale Progetto Counseling FIRST (Federazione Italiana Reti Servizi e Terziario). Counselor a indirizzo biogestaltico diplomato SIBiG, Professional Counselor AssoCounseling (A2057-2017).

## **Giulia Depero**

Laureata in architettura, counselor gestaltico diplomata presso il CSTG di Milano, da anni segue il percorso SAT con Claudio Naranjo. Operatrice Somatic Experiencing, iscritta all'AISE; formata in Terapia Prenatale e di Nascita e in Sviluppo Neuroaffettivo. Propone sessioni individuali e incontri di gruppo sui temi legati alla nascita e alla relazione. Professional Advanced counselor AssoCounseling (A1238-2014).

## **Cristina Di Stefano**

Operatrice shiatsu diplomatasi nel 1996 presso la scuola Ohashiatsu di Milano, iscritta al Registro Italiano Operatori Shiatsu della FISieo. Counselor a indirizzo biogestaltico, diplomata presso la SIBiG di Milano, ha completato un aggiornamento in pratica bioenergetica e conduzione di gruppi. Formatrice per operatori del benessere, ha preso parte al Progetto PartecipaSalute presso l'Istituto Mario Negri di Milano e fa parte del gruppo di studio sulle Discipline Corporee all'interno della Società Italiana Psico Neuro Endocrino Immunologia.

## **Lucia Fani**

Dottore in tecniche psicologiche, Counselor Supervisor e Trainer AssoCounseling (A0002-2009). Mediatore Familiare, socio fondatore e Presidente di AssoCounseling 2009-2018, Avvocato iscritto all'Ordine 1992-2018, opera nell'ambito del counseling individuale e nelle organizzazioni, come mediatore familiare per favorire la soluzione di tematiche conflittuali, promuovendo un processo di consapevolezza e di potenziamento delle risorse umane. Collabora con società ed associazioni che si occupano della crescita e della formazione umana, tenendo seminari, corsi e gruppi di incontro.

## **Andrea Fianco**

Psicologo e psicoterapeuta a orientamento gestaltico, dottore di ricerca in psicobiologia, socio fondatore e Past President della Società Italiana di Psicologia Positiva (SIPP). Dal 2005 collabora con l'Università degli Studi di Milano come docente a contratto e consulente ricercatore. Collabora con diversi istituti scolastici di Milano e Provincia dove conduce progetti di formazione e consulenza rivolti ad alunni, insegnanti e genitori. Dal 2008 svolge la sua attività clinica presso lo Studio Sememe di Milano. Dal 2016 è didatta presso il Centro Studi di Terapia della Gestalt (CSTG) di Milano.

## **Maria Pia Fraccaro**

Counselor a indirizzo bioenergetico e insegnante di classi di bioenergetica, diplomata presso l'IPSO di Milano. Supervisor Counselor AssoCounseling (A0156-2010). Psicomotricista ad approccio relazionale/metodo Aucouturier, si occupa di counseling familiare, di formazione sulla relazione e l'approccio psicocorporeo per insegnanti, educatori, psicologi, personale infermieristico.

## **Michele Marangi**

Laureato in Storia e Critica del Cinema presso la facoltà di Lettere dell'Università di Torino, libero professionista nel campo della formazione e della consulenza relativa all'utilizzo dei media in ambito formativo, didattico e pedagogico. Docente della Facoltà di Scienze della Formazione, presso il Master Comunicare lo sport e presso il Master in Competenze Interculturali Formazione per l'integrazione sociale dell'Università Cattolica di Milano. □Socio fondatore di Steadycam OFF snc, società specializzata in consulenze su media, formazione e marketing sociale.

## **Patrizia Marforio**

Counselor a indirizzo somatorelazionale, diplomata presso l'IPSO di Milano. Professional Advanced Counselor AssoCounseling (A0971-2012), ha fondato con Stefano Sedda, ingegnere ed ex direttore HR, *EnergetiCoaching*, che propone percorsi biogestaltici ai manager e ai professionisti della relazione d'aiuto. Svolge l'attività di consulente e counselor sia in azienda sia per i privati.

## **Fabio Pardini**

Counselor a indirizzo bioenergetico-gestaltico, diplomato presso il CSTG di Milano. Professional Counselor AssoCounseling (A1938-2017). Impegnato nell'attività di educatore di sostegno presso le scuole, crea e conduce laboratori teatrali e progetti di educazione socio-affettiva con i bambini, preadolescenti e adolescenti. Ha collaborato con la SIBiG, e ha progettato e conduce da anni "Contattiamoci", laboratorio ludico esperienziale di derivazione gestaltica-bioenergetica per adulti.

## **Igor Salomone**

Laureato in Filosofia presso la facoltà di Lettere dell'Università di Milano. Libero professionista nel campo della consulenza pedagogica e organizzativa e nella formazione e supervisione per le professionalità educative operanti negli enti locali, nella scuola, nelle cooperative sociali e nelle associazioni. Si occupa anche di sostegno alla genitorialità e di difesa relazionale. Docente della Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università Bicocca di Milano. □Autore di numerose pubblicazioni in ambito pedagogico e sociale.

## **Riccardo Vanni**

Counselor a indirizzo somatorelazionale diplomato presso l'IPSO di Milano, Professional Advanced Counselor AssoCounseling (A1058-2014). Diplomato in Danza Movimento Terapia (DMT) presso l'Istituto Riza Medicina Psicosomatica di Milano, iscritto all'APID, svolge l'attività di counselor proponendo incontri individuali e di coppia e organizzando seminari e corsi di consapevolezza corporea.

## ***Presentazione***

L'Associazione Collage è stata costituita il 3 settembre 2018 da Alessandra Callegari e da Alessandra Di Minno, con l'obiettivo di condividere e proporre esperienze nell'ambito del counseling. Partendo dall'esperienza di un gruppo di counselor professionisti che da anni lavorano nell'ambito della relazione d'aiuto, Collage propone proposte formative rivolte sia a chi vuole diventare counselor professionista, sia a chi vuole acquisire competenze di counseling da aggiungere al proprio curriculum e per svolgere meglio la propria professione. Inoltre Collage propone esperienze di crescita personale a chiunque voglia migliorare la qualità della propria vita e il modo di stare in relazione con sé e gli altri.

La Scuola Collage di counseling a indirizzo bioenergetico-gestaltico integrato è in particolare il frutto dell'esperienza che Alessandra Callegari ha svolto a partire dal 2005, avendo condotto fino al 2012 con Riccardo Sciaky il corso di formazione triennale in counseling a indirizzo gestaltico-bioenergetico del CSTG, Centro Studi Terapia della Gestalt di Milano, e poi avendo fondato e co-diretto sempre con Sciaky la SIBiG, Scuola Italiana di BioGestalt, di cui costituisce di fatto una prosecuzione.

Collage si avvale di un Comitato Scientifico formato da un gruppo di counselor professionisti che, oltre ad avere docenze nel corso di counseling, collaborano con la scuola per la progettazione dei corsi e la consulenza sui contenuti. Collage intende situarsi dentro il mondo complesso e articolato del counseling italiano e offrire un contributo per rendere migliore la qualità della vita, per creare comunità e cultura e perché questa professione e questo "modo di essere" nel mondo possano diffondersi.

## ***Orientamento teorico***

**L'indirizzo bioenergetico-gestaltico integrato** proposto dalla Scuola Collage riunisce gli approcci teorico-esperienziali della Bioenergetica e della Gestalt, integrandoli con elementi dell'approccio rogersiano centrato sulla persona, e mappe di personalità come l'Enneagramma, che consentono al futuro counselor professionista di operare con maggiore ricchezza e ampiezza di prospettive. L'indirizzo bioenergetico-gestaltico integrato è dunque un approccio che si basa su una reale integrazione – teoretica e pratica – dei due approcci di partenza, partendo dal valore del corpo vissuto come strumento per attivare l'energia, per entrare in contatto con se stessi e con gli altri, per far affiorare le emozioni ed esprimerle in maniera completa. Tale integrazione si basa del resto su un preciso dato storico-culturale, visto che i fondatori dei due approcci – Alexander Lowen (1910-2008) per la Bioenergetica e Fritz Perls (1893-1970) per la Gestalt – sono stati entrambi allievi o pazienti di Wilhelm Reich (1897-1957), psicanalista a sua volta allievo di Freud, che per primo ha portato l'accento sul valore del corpo in terapia, sconvolgendo il setting tradizionale della psicanalisi e ponendo le basi di quelle che poi sono diventate le "psicoterapie corporee" all'interno della cosiddetta psicologia umanista.

## ***La Bioenergetica***

La Bioenergetica è un modo per essere in armonia con se stessi e con la realtà che ci circonda, provare piacere ed essere in contatto con sensazioni, emozioni e sentimenti.

Tra le cosiddette psicoterapie corporee la Bioenergetica - che si può definire un modo di comprendere la personalità in termini energetici - si è rivelata una disciplina molto utile anche al di fuori dell'ambito propriamente clinico. Partendo dall'assunto che corpo e mente sono funzionalmente identici (quel che accade nell'uno riflette quel che accade nell'altra e viceversa), da un lato 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 alle cosiddette "classi di esercizi" (gli esercizi bioenergetici messi a punto da Alexander Lowen e dalla moglie Leslie fin dagli anni Sessanta), la Bioenergetica è una disciplina semplice ed efficace, alla portata di tutti, per intervenire sulle tensioni muscolari e sullo stress e per migliorare il proprio rapporto con la fisicità in funzione di un maggior benessere generale: praticati in modo regolare, almeno una volta alla settimana, consentono di ritrovare la possibilità di abbandonarsi piacevolmente al fluire dell'energia.

Con il termine energia possiamo intendere, di volta in volta, forza, benessere, coraggio, apertura, desiderio:

l'energia è in senso lato ciò che ci mantiene vivi e vitali, in rapporto positivo con la realtà che ci circonda e in grado di agire efficacemente nel mondo. Dai tempi più antichi l'uomo ha cercato di identificare questa energia in una sorta di 'forza vitale', che spiegasse la vita stessa e le sue espressioni, non solo umane ma di tutto l'universo. Nel secolo scorso, il medico e psicologo Wilhelm Reich (1897-1957), allievo di Sigmund Freud, ha dedicato gran parte della propria esistenza allo studio e all'utilizzo di un'energia vitale universale, da lui chiamata *orgone*, in grado di essere 'accumulata' e incanalata a fini terapeutici. Reich era arrivato a questa scoperta partendo dalla propria esperienza clinica di psicoanalista, durante la quale aveva avuto modo di cogliere il legame profondo tra psiche e corpo, fino a elaborare una visione olistica dell'essere umano che lo portò a diventare, in Occidente, uno dei pionieri dell'approccio psico-corporeo. Lowen, che di Reich fu paziente e allievo, trasse da lui le basi del proprio approccio terapeutico.

Alla base delle Bioenergetica c'è dunque, come denuncia il nome, il concetto di energia e di vita: perché la vita, ridotta all'essenziale, vuol dire proprio introdurre energia nel corpo attraverso la respirazione e l'alimentazione, elaborarla con il metabolismo e scaricarla nell'azione, nel movimento. Nell'organismo vitale sano, infatti, l'energia fluisce naturalmente nel corpo; la sua quantità e l'uso che ne facciamo determinano la risposta alle diverse situazioni. Processi energetici, vitalità, salute sono dunque correlati: più siamo vivi, più energia abbiamo e viceversa. E mentre i bambini esprimono flessibilità, eccitazione e gioia, in età adulta, pur non potendo evitare il processo d'invecchiamento che porta alla rigidità assoluta della morte, possiamo almeno intervenire sulle tensioni muscolari croniche dovute a stress e conflitti emotivi irrisolti, che cristallizzandosi formano una vera e propria "struttura" caratteriale rigida, in cui ci ritroviamo imprigionati.

La Bioenergetica fonda la propria base teoretica sulla teoria del carattere, che Lowen mutuò da Reich e ampliò, con elementi attinti alla psicologia dello sviluppo, fino a farne un vero e proprio caposaldo del proprio approccio. L'"armatura caratteriale" di cui parla Lowen è una struttura che si forma nei primi anni di vita, come difesa rispetto a un ambiente percepito come insoddisfacente o addirittura negativo a fronte dei nostri bisogni. È una risposta di adattamento e sopravvivenza, la più funzionale possibile che il bambino riesce a mettere in atto in risposta alle esperienze che fa nella quotidiana relazione con il mondo: da quella con la madre (compresi i nove mesi di gestazione prima della nascita) a quella con il padre, e più in generale con la famiglia - compresi eventuali fratelli e sorelle - e via via con le altre persone con le quali entra in relazione.

L'armatura carattere-muscolare che si forma negli anni finisce però con il diventare una struttura permanente e disfunzionale, fatta di atteggiamenti e comportamenti stereotipati, compulsivi, automatici, che "imprigionano" l'individuo, una volta diventato adulto, limitandone la libertà e il libero arbitrio anche quando si trova a fare esperienze in situazioni ambientali e relazionali che non richiederebbero più quel tipo di difesa.

Lowen identifica cinque strutture o tipi caratteriali - schizoide, orale, masochista, psicopatico e rigido, ai quali si aggiunge il simbiotico studiato da Steven Johnson - che si sviluppano a partire da altrettanti bisogni/diritti fondamentali negati al bambino e corrispondono, da adulti, ad altrettante modalità fondamentali di "vedere il mondo", ovvero di interpretare e deformare nevroticamente la realtà, oltre che di agire in essa. Tali strutture o stili caratteriali costituiscono, nel loro insieme, una "mappa di personalità" utilissima alla comprensione di come gli esseri umani si comportano, si atteggiavano, si relazionano nel mondo. Per questo motivo, nell'approccio bioenergetico-gestaltico integrato viene dato ampio spazio alla mappa bioenergetica, integrata con quella dell'Enneagramma sviluppata da Claudio Naranjo e altri autori, nella convinzione che tale mappa offra al futuro counselor un interessantissimo ed efficace strumento d'indagine sia per lavorare su di sé, come agente di profonda trasformazione, sia nella relazione d'aiuto con il cliente.

## La Gestalt

La Gestalt è un approccio di psicoterapia parzialmente ispirato alla omonima scuola di psicologia, nota anche come "psicologia della forma", sorta agli inizi del Novecento in Germania grazie a Max Wertheimer, Wolfgang Köhler e Kurt Koffka. Il termine *Gestalt* in tedesco è traducibile con forma, struttura, configurazione: indica un insieme di diversi elementi che costituiscono un tutto completo, armonico e significativo. Per la psicologia della

Gestalt, che si occupò in particolare degli effetti della percezione, le immagini vengono percepite come configurazioni globali diverse e più complesse della somma delle loro singole parti, come avviene ad esempio nelle illusioni ottiche. Tale approccio si è esteso anche ad altre aree, come il pensiero, la memoria e l'estetica, e attraverso la Gestalt Kurt Lewin è arrivato a studiare le dinamiche di gruppo proponendo la sua teoria del campo, in base alla quale tutto dipende dal contesto: noi siamo tutti parte di un tutto e possiamo contribuire a creare la nostra realtà, perché anch'essa dipende dal contesto.

Nata negli anni '40 ad opera di Fritz Perls, la Gestalt si rifà in gran parte anche alla fenomenologia, ovvero al movimento filosofico derivato dal lavoro di Edmund Husserl, secondo il quale ognuno conosce veramente solo quello che sperimenta e organizza le conoscenze a seconda dei contenuti che già gli appartengono. Il metodo fenomenologico comporta l'osservazione di quanto accade con un atteggiamento neutrale e scevro da pregiudizi e invita ad astenersi dall'interpretare i significati dei singoli elementi, preferendo una descrizione accurata dell'insieme nella sua forma complessiva. Ed è appunto quello che si propone la Gestalt, sia in psicoterapia sia nel counseling, mirando all'acquisizione di una sempre maggiore consapevolezza nel qui e ora da parte del paziente o cliente e al recupero della naturale armonia tra individuo e ambiente.

Il termine "terapia della Gestalt" in realtà fu usato per la prima volta come titolo del libro *Teoria e Pratica della terapia della Gestalt*, scritto da Perls insieme a Paul Goodman e Ralph Hefferline e pubblicato a New York nel 1951, e rimase poi a indicare un approccio che divenne molto popolare soprattutto negli anni Sessanta, dopo che Perls si fu trasferito in California a Esalen, e quando la nuova rivoluzione culturale, con il suo portato di ribellione giovanile verso i valori del passato, esaltò l'espressione creativa, l'indagine interiore, la libertà dagli schemi precostituiti, e la psicoterapia fu vista come un mezzo per migliorarsi e trasformare se stessi e la società. Uno dei principali allievi di Perls a Esalen è stato Claudio Naranjo, divenuto poi uno dei massimi esponenti della psicologia transpersonale.

La Gestalt si può ben definire un approccio umanistico e olistico, nel solco di quella "terza forza" che comprende anche quelli di Carl Rogers, Abraham Maslow, Rollo May, e sta alla base di quelli più corporei di Wilhelm Reich (di cui Perls fu paziente) e Alexander Lowen. L'approccio gestaltico considera importante l'intera esperienza di vita di una persona: fisica, psicologica, intellettuale, emotiva, relazionale e spirituale. Partendo dall'assunto che per comprendere un comportamento è importante non solo analizzarlo ma averne una visione di sintesi, cercando di percepirlo nell'insieme del contesto globale, Fritz Perls capì che il paziente ha bisogno di sperimentare l'ambiente per costruire i suoi significati; e la terapia consiste quindi nell'analisi della struttura interna dell'esperienza reale – cioè come funziona il sistema percettivo – al fine di accrescere la consapevolezza di questo processo di "vedere il mondo" in un certo modo piuttosto che in un altro. L'individuo e l'ambiente rappresentano un unico sistema interagente, che si autoregola e cresce in funzione di ogni elemento che ne fa parte; il disagio psicologico assume perciò il significato di un "adattamento creativo" in risposta all'ambiente e ai suoi stimoli: ma anche se è stato funzionale in passato, può non aver più la stessa utilità nel presente.

A differenza e in contrasto con gli approcci psicanalitici di derivazione freudiana, la Gestalt si occupa soprattutto di osservare e verificare la consapevolezza del processo dei pensieri, sentimenti, emozioni, sensazioni e azioni di un individuo, nel qui e ora della relazione, prestando maggiore attenzione al "cosa" e al "come", piuttosto che al "perché" di un'azione o di un comportamento. Secondo Perls, la consapevolezza del come qualcosa avviene, infatti, conduce più facilmente alla possibilità di compiere un cambiamento genuino e responsabile. Ecco perché la relazione d'aiuto ad approccio gestaltico – sia psicoterapia sia counseling – rappresenta il laboratorio di ricerca ideale in cui un cliente può scoprire, osservare e integrare diversi aspetti della sua personalità, sulla base dell'esperienza diretta con il terapeuta, per il quale è più importante l'esperienza di un comportamento che la sua interpretazione.

Per la psicologia della Gestalt, ogni individuo è costantemente bombardato da una serie infinita di stimoli, ma il sistema percettivo riesce a selezionarne solo alcuni, organizzandoli in strutture significative. Ciò significa che

l'individuo percepisce se stesso e il mondo come il risultato di un insieme di stimoli selezionati dal proprio sistema percettivo, che costruisce una figura o Gestalt definita rispetto a uno sfondo indifferenziato. Gli stimoli pertanto non sono percepiti in modo disgiunto gli uni dagli altri, ma sono organizzati in modo da rispondere al bisogno di costruire significati basati sull'esperienza percettiva dell'ambiente. Anche per la terapia della Gestalt l'attenzione è posta sulle forme o configurazioni, o meglio sull'incessante dinamica di creazione di configurazioni figura-sfondo, che rappresentano continui "cicli di contatto" tra l'organismo e l'ambiente che ci circonda. Perls ha esplorato in particolare il rapporto tra individuo e ambiente, il sé e il mondo, sottolineando che in tale rapporto, fonte di crescita e di stimoli continui e che costituisce la nostra esperienza, abbiamo sempre bisogno di qualcosa che è fuori di noi, il che comporta un costante adeguamento dei nostri confini.

**L'indirizzo bioenergetico-gestaltico integrato** prevede l'applicazione della metodologia teorico-esperienziale della Gestalt, che mira a reintegrare e armonizzare le varie parti della personalità giungendo, mediante un adattamento creativo, a trovare il proprio stile di vita, e della Bioenergetica, che permette di entrare in contatto con il proprio corpo e di ritrovare vitalità esteriore e interiore.

Nella relazione con il cliente pertanto il counselor integra sempre la parte verbale con quella corporea, portando alla consapevolezza quanto comunicato in maniera implicita attraverso il linguaggio del corpo, accompagnando il cliente a esplorare le proprie difficoltà e a promuovere le proprie risorse, finalizzate a soddisfare il desiderio di cambiamento evolutivo e una migliore qualità della vita. Si tratta di un lavoro attento e graduale, che tiene conto dell'associazione fra i meccanismi corporei e le percezioni emotive, offrendo al cliente la possibilità, nel rispetto dei suoi tempi e spazi, di lasciare andare inibizioni e condizionamenti e manifestare con autenticità e libertà i propri talenti e potenzialità. Il counselor aiuta poi il cliente a integrare a livello cognitivo ciò che ha sentito, percepito e compreso durante l'esperienza.

Nell'approccio bioenergetico-gestaltico il counselor può avvalersi sia di tecniche gestaltiche come il lavoro sulle polarità, il monodramma, l'amplificazione, sia di tecniche attive legate all'uso del corpo e agli esercizi bioenergetici per mobilitare e riattivare i vari distretti e sistemi corporei (ad esempio la respirazione) o per lavorare sul grounding e sul contatto con sé e con gli altri, o per dare spazio all'espressione. E può attivare nel cliente la percezione di sé e del proprio modo di stare nel mondo anche con la musica, la danza, il disegno, la fotografia, valorizzandone l'espressività. Quando il counselor riesce a utilizzare queste modalità con competenza, consapevolezza e rispetto, il cliente può giungere ad approfondire i processi che mette in atto e il counselor può restituirgli un rispecchiamento a tutto tondo, finalizzato alla valorizzazione delle sue risorse, in modo che il cliente diventi più consapevole della propria interazione con l'ambiente, con il mondo interno e con il mondo esterno.

Bioenergetica e Gestalt si integrano con **l'approccio centrato sulla persona di Carl Rogers (1902-1987)** cogliendone gli aspetti di fiducia nei confronti del cliente, di rispetto per i suoi tempi e modi, di attenzione alle sue aspettative, ai suoi valori e alle sue modalità. Il "modo di essere" rogersiano, rigorosamente non direttivo e squisitamente verbale, incentrato su un utilizzo delicato e sottile del linguaggio, applicato agli approcci bioenergetico e gestaltico, entrambi a mediazione corporea, permette al counselor di proporre anche un eventuale lavoro "attivo" al cliente, ma secondo modalità rispettose dei suoi tempi e delle sue possibilità.

Un altro approccio che viene integrato nell'indirizzo di Collage è infine quello legato alle costellazioni e alla sistemica, ma rivisitato in maniera originale con le **"costellazioni gestaltiche"** con i pupazzetti playmobil, ispirate al lavoro di Jacob e Sieglinde Schneider, che permettono di mantenere un focus privilegiato sul presente, sulle emozioni, sul corpo, sulla consapevolezza di sé come un tutto e come sistema all'interno di vari sistemi. Costellazioni gestaltiche perché si lavora sul qui e ora, sul sentire i movimenti interni via via che si procede con la costellazione o rappresentazione; e tenuto conto che i pupazzetti hanno una loro fisicità e plasticità, si lavora sull'energia che entra in campo e sull'uso dello spazio all'interno del territorio assegnato; il risultato non è statico ma dinamico (la persona muove, sposta, ecc.) e facendolo viene messo in gioco sia il corpo del cliente sia quello del conduttore.

Tali costellazioni si possono usare per rappresentare il qui e ora della propria realtà, in un esercizio di consapevolezza che trasforma il percepito dei propri vissuti e la rappresentazione mentale che ne abbiamo in una rappresentazione esterna, per di più dinamica, rispetto alla quale misurarsi e prendere la giusta distanza. Questo determina in genere nuovi insight e comprensioni del proprio qui e ora, delle relazioni che abbiamo con il mondo nel senso più ampio del termine; e il lavoro “dinamico” consente di intervenire sulla rappresentazione per modificarla e dare spazio ai propri bisogni e desideri. Si lavora cioè su come si vorrebbe che fosse la realtà, in un’esperienza simbolica di trasformazione che produce nuovi insight da elaborare poi nel percorso di counseling. Di fatto, si può rappresentare un qualsiasi insieme o sistema: il proprio mondo interiore, la famiglia d’origine o quella creata in coppia; un gruppo di lavoro, un gruppo di amici, una organizzazione (azienda, associazione), che può essere messo in scena in modo da evidenziarne la rappresentazione simbolica, visto che la fisicità dei pupazzetti rende tale esperienza molto diversa rispetto al racconto puramente verbale, e rispetto al disegno è molto più plastica (tridimensionale anziché bidimensionale), consentendo una continua “manipolazione” da parte del cliente. Le costellazioni gestaltiche hanno anche una valenza di “gioco” che permette di far emergere più facilmente dei vissuti altrimenti difficili da lasciar andare. Poter provare, cambiare e riprovare permette alle persone di verificare in concreto che è possibile intervenire sulla realtà per modificarla.

## **Definizione sintetica**

bioenergetico-gestaltico integrato

## **Costi**

Il costo annuale delle lezioni in aula (72 giornate nel triennio) è di 1.800 euro più IVA (1.700 euro + 100 euro di quota di iscrizione), pari a 6.588 euro totali nel triennio. Costi a parte sono quelli del gruppo di counseling (975 euro più IVA), per 13 incontri di 4 ore l’uno in un anno, pari a 1189,5 euro totali; e delle supervisioni sul tirocinio (40 euro più IVA a incontro, per un totale di 20 incontri di 3 ore in due anni), pari a 976 euro totali; in totale 8.753,50 euro IVA compresa. Va aggiunto inoltre il costo della formazione personale individuale (25 incontri almeno), variabile a seconda del terapeuta, e quello del vitto e alloggio nei residenziali (tra 250 e 300 euro per 4 giorni).



# Presentazione del corso

## ***Titolo del corso***

Corso di formazione triennale in counseling professionale a indirizzo bioenergetico-gestaltico integrato

## ***Obiettivi***

Il corso si rivolge a tutti coloro che sentono la necessità di migliorare la propria consapevolezza, capacità di ascolto e comunicazione e il modo di essere in relazione con gli altri, a livello professionale e personale e soprattutto a chi opera in specifici ambiti lavorativi (insegnanti, educatori, operatori socio-sanitari, assistenti sociali, ecc.) nei quali sono richieste ottime competenze relazionali.

Il corso si propone in particolare di fornire gli strumenti professionali adeguati a chi vuole diventare un counselor professionista, in grado di accompagnare il cliente - in una relazione d'aiuto che ha specifici obiettivi, azioni, strumenti, competenze e qualità relazionali - a trovare dentro di sé le risorse per affrontare una difficoltà e per gestire una crisi con adeguate capacità di *problem solving*, per attraversare una fase di cambiamento, per fare chiarezza sulla relazione con se stesso, con gli altri e con il mondo e per potenziare le proprie risorse in modo da sviluppare e accrescere benessere e funzionalità nei vari ambiti dell'esistenza.

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

La metodologia teorico-esperienziale prevede, oltre a una cornice teoretica ampia sulla Bioenergetica e sulla Gestalt, l'utilizzo di tecniche legate a questi due approcci; gli allievi possono fare esperienza diretta di quanto appreso in teoria attraverso diadi, role-playing, classi di lavoro corporeo, tecniche di rilassamento e meditazione, condivisioni dei vissuti; inoltre si sperimentano nella relazione attraverso il sistema delle triplete formate da counselor, cliente, osservatore e seguite ognuna da un tutor e/o docente.

Durante le ore d'aula vengono svolte le materie di carattere generale (gli insegnamenti obbligatori: storia e fondamenti del counseling; teoria e pratica della comunicazione; elementi di psicologia generale, psicologia dello sviluppo, psicologia dei gruppi, psicopatologia; elementi di filosofia, antropologia, sociologia pedagogia; basi di etica e deontologia professionale; strumenti per la promozione della professione) oltre a quelle legate agli approcci specifici dell'indirizzo bioenergetico-gestaltico integrato, sempre in una chiave esperienziale che permette agli allievi di assimilare tali contenuti in modo creativo. Le varie esperienze proposte nel triennio vengono non solo condivise in gruppo, ma anche in diadi secondo una modalità che permette ai partecipanti di esprimersi liberamente e senza interruzioni da un lato, e di sperimentare un "puro" ascolto empatico dall'altro.

## ***Percorso personale***

Il programma didattico prevede un minimo di 77 ore di percorso personale, suddivise tra: almeno 25 sessioni individuali di counseling o di psicoterapia da effettuarsi entro il primo anno con counselor o psicoterapeuti di indirizzo congruente con quello della Scuola (a scelta in una rosa di professionisti indicata dalla Scuola), e un percorso di counseling di gruppo da effettuarsi nel secondo anno, di 13 incontri di 4 ore ciascuno, per un totale di 52 ore. Gli incontri persi vanno recuperati, concordandone le modalità. Il percorso di gruppo può essere anche ripetuto interamente una seconda volta.

## ***Struttura del corso***

Il corso si articola su tre anni, con 24 giornate l'anno di 8 ore ciascuna, per 192 ore di lezione all'anno e un totale di 576 ore d'aula nel triennio.

Il corso inizia nel mese di gennaio e termina nel mese di dicembre con incontri mensili nei giorni di sabato e domenica dalle 9.30 alle 18.30 (con pausa pranzo di un'ora) presso la sede principale di via Moroni 8, Sesto San Giovanni, per un totale di 24 giornate all'anno. Di queste, 4 giornate l'anno sono di seminario intensivo residenziale

(tra maggio e giugno) che si svolgono presso la sede esterna di Miri Piri a Pigazzano di Travo (Piacenza).

Il corso prevede inoltre un tirocinio pratico-formativo:

- a partire dal secondo anno di corso, almeno 150 ore di tirocinio di counseling da effettuarsi esternamente presso strutture convenzionate e/o convenzionabili (asl, onlus, scuole, consultori, associazioni, sportelli di ascolto) e, per massimo 30 ore sul totale, con clienti privati;

- sempre a partire dal secondo anno di corso, in conseguenza del tirocinio, incontri di supervisione (gruppi di discussione sui casi di tirocinio tenuti da dei Supervisor AssoCounseling) della durata di 3 ore ciascuno, per 10 incontri l'anno (per un totale di almeno 60 ore in due anni). A tali ore si aggiungono altre 36 ore di supervisione didattica comprese nelle ore 576 d'aula, per un totale di 96 ore.

Nota: La direzione della Scuola si riserva di dare a ogni allievo, sulla base delle attitudini e del percorso personale svolto, la conferma o meno dell'opportunità di cominciare il tirocinio già dal secondo anno, piuttosto che posticiparlo all'anno successivo, o addirittura di non consentire l'avvio del tirocinio a chi non fosse ritenuto idoneo a ottenere il diploma. Chi non completa il tirocinio entro il terzo anno può farlo in seguito, proseguendo la supervisione finché il tirocinio non viene completato. Gli incontri di supervisione persi vanno recuperati.

## ***Organizzazione didattica***

### **Criteri di ammissione**

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

b) Aver compiuto i 23 anni di età

c) Sostenere un colloquio individuale di ammissione con i direttori della Scuola

### **Modalità di ammissione**

a) Massimo allievi iscrivibili: 20

b) Per essere ammessi al corso è necessario sostenere con i direttori della Scuola un colloquio che valuti le motivazioni personali e professionali della richiesta.

### **Esami**

Alla fine del primo e secondo anno di corso sono previsti un esame scritto e una prova pratica esperienziale, effettuata in aula con i docenti del corso. A seguito dell'esame verrà inoltre fornita una valutazione scritta dei punti di forza e delle aree di miglioramento di ciascun allievo. Al termine del terzo anno di corso è previsto un esame finale costituito da una parte teorica (prova scritta in aula) e da una parte esperienziale (seduta di counseling in tripletta supervisionata).

A seguito della valutazione dei punti di forza e delle aree di miglioramento, la Commissione d'esame può, a suo insindacabile giudizio, richiedere all'allievo un'eventuale integrazione di percorso (tirocinio, supervisione, ore di lavoro personale, recuperi di giornate d'aula) ai fini dell'ottenimento del diploma. Per l'ottenimento del diploma sono richieste anche una relazione su un caso seguito durante il tirocinio, una relazione sul tirocinio svolto presso ogni ente e la stesura di una tesi concordata con i direttori della scuola.

Aver effettuato tutto il corso non implica necessariamente ottenere il diploma, che verrà rilasciato solo se la Direzione della Scuola lo riterrà opportuno e adeguato alla preparazione dell'allievo.

## **Assenze**

Durante l'anno in corso l'allievo può essere assente giustificato al massimo per il 10 per cento delle ore (pari a 2 giornate l'anno). Oltre tale numero vanno recuperate durante il triennio in corso o dopo il suo termine.

## **Materiale didattico**

Viene richiesta la lettura di testi obbligatori sui quali scrivere una relazione. Vengono fornite dispense e fotocopie relative agli argomenti trattati, ed è consigliata la lettura di altri 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) 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)

# Programma del corso

## *Formazione teorico-pratica*

### **Insegnamenti obbligatori**

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Callegari
Fondamenti del counseling	36	Callegari, Di Minno, Dan
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Callegari, Di Minno, Marangi, Pardini
Psicologie	28	Di Minno, Fianco, Barazzetta
Altre scienze umane	40	Callegari, Depero, Fraccaro
Le professioni della relazione di aiuto; confini ed elementi di psicopatologia	16	Di Minno, Fianco
Etica e deontologia	24	Callegari, Fani, Fraccaro
Promozione della professione	16	Callegari, Marangi
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	196	\

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

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Bioenergetica	64	Callegari, Vanni, Marforio
Discipline e tecniche corporee	60	Salomone, Di Stefano
Terapia della Gestalt	60	Callegari, Di Minno, Fianco
Approccio centrato sulla persona	16	Callegari
Enneagramma e personalità	16	Callegari
Elementi di sistemica e costellazioni	16	Callegari
Counseling organizzativo e coaching	16	Conversi, Marforio
Counseling scolastico	8	Buonomo
Counseling per coppie	8	Callegari
Counseling familiare	8	Di Minno
Counseling di gruppo	8	Pardini

Counseling e malattia	8	Ambroset
Counseling e nuove dipendenze	8	Di Minno
Subtotale insegnamenti specifici della scuola	296	\

### **Esami e verifiche teorico-pratiche nei tre anni**

Verifiche ed esame teorico-pratico primo anno	16	Callegari, Fraccaro, Di Minno
Verifiche ed esame teorico-pratico secondo anno	16	Callegari, Fraccaro, Di Minno
Verifiche ed esame teorico-pratico terzo anno	16	Callegari, Fraccaro, Di Minno
Subtotale verifiche d'esame	48	Callegari, Fraccaro, Di Minno

### **Totale formazione teorico-pratica nei tre anni**

Monte ore totale delle formazione teorico-pratica	540	\
---	-----	---

### **Formazione esperienziale**

#### **Percorso personale**

TIPOLOGIA	ORE	FORMATORE
Formazione personale individuale	25	Counselor e/o psicoterapeuti a scelta tra quelli indicati dalla scuola
Formazione personale di gruppo	52	Callegari, Di Minno
Subtotale percorso personale misto	77	\

#### **Supervisione didattica**

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE/I
Supervisione didattica in aula	36	Callegari, Di Minno, Fraccaro
Supervisione didattica ulteriore obbligatoria	60	Callegari, Fraccaro
Subtotale supervisione didattica	96	\

#### **Tirocinio**

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Sportello scolastico		Scuola media Arcadia di Milano	Saria Vassallo
Sportello scolastico		Scuola media Pertini di	Annalisa Manstretta

		Milano	
Sportello di counseling		Associazione Camminando	Riccardo Vanni
Sportello di counseling		Diapason Coop. Sociale	Alessandra Di Minno
Sportello di counseling		Young Women Network	Martina Rogato
Sportello di counseling		Willy a Two x Two Onlus	Luca Legnani
Sportello di counseling		Vidas	Sonia Ambroset
Subtotale tirocinio presso enti	120		
Tirocinio con clienti individuali	30		Callegari, Lavelli, Fraccaro
Subtotale tirocinio presso enti + individuale	150		

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

Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio	323	\
---	-----	---

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

Somma di tutte le attività (3.1.3 + 3.2.4)	863	\
--	-----	---

## **Bibliografia del corso**

### ***Bioenergetica e terapie corporee***

LOWEN Alexander, LOWEN Leslie, Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica, Astrolabio 2004

LOWEN Alexander, Il linguaggio del corpo, Milano, Feltrinelli, 2013

LOWEN Alexander, Bioenergetica, Milano, Feltrinelli, 2013

LOWEN Alexander, Il narcisismo, Milano, Feltrinelli, 2013

LOWEN Alexander, Il piacere. Un approccio creativo alla vita, Astrolabio 1984

LOWEN Alexander, Arrendersi al corpo, Astrolabio 1994

LOWEN Alexander, Paura di vivere, Astrolabio 1982

LOWEN Alexander, La spiritualità del corpo, Astrolabio 1981

LOWEN Alexander, Onorare il corpo, Xenia 2011

MARCHINO Luciano, Bioenergetica anima e corpo, Xenia 1995

MARCHINO Luciano e MIZRAHIL Monique, Il corpo non mente, Sperling & Kupfer 2014

MARCHINO Luciano e MIZRAHIL Monique, La forza e la grazia, Bollati Boringhieri 2012

### ***Terapie corporee***

BOADELLA David, LISS Jerome, La psicoterapia del corpo, Astrolabio 1986

DOWNING George, Il corpo e la parola, Astrolabio, 1995

JOHNSON Steven, Stili caratteriali, Crisalide 2004

KEPNER James, Body process. Il lavoro con il corpo in psicoterapia, Franco Angeli, 1997

LEVINE Peter, Somatic Experiencing. Esperienze somatiche nella risoluzione del trauma, Astrolabio 2014

MICHEL Elizabeth, FILONI Maria Rosa, L'emozione e la forma. Manuale di anatomia e postura per analisti bioenergetici e conduttori di classi, Franco Angeli 2014

PINI Mauro (a cura di), Psicoterapia corporeo-organismica, Franco Angeli 2001

### ***Gestalt***

CLARKSON Petruska, Gestalt Counseling. Per una consulenza psicologica proattiva nella relazione d'aiuto, Sovera 1992

GINGER Serge, La Gestalt, terapia del con-tatto emotivo, Mediterranee 2004

NARANJO Claudio, Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica e Teoria della tecnica Gestalt, Melusina 1991

PERLS Fritz, L'approccio della Gestalt -Testimone oculare della terapia, Astrolabio 1977

PERLS Fritz, Qui e ora. Psicoterapia autobiografica, Sovera 1991

PERLS Fritz, La terapia gestaltica parola per parola, Astrolabio, 1980

PERLS Fritz, L'io, la fame, l'aggressività, Franco Angeli 1995

PERLS Frederick, HEFFERLINE Ralph, GOODMAN Paul, La terapia della Gestalt, Astrolabio 1997

POLSTER Erving, Psicoterapia del quotidiano. Migliorare la vita della persona e della comunità, Erickson 2007

POLSTER Erving, Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia, Astrolabio 1988

SPAGNUOLO LOBB Margherita, Il permesso di creare. L'arte della psicoterapia della Gestalt, Franco Angeli 2017

SPAGNUOLO LOBB Margherita, Il now-for-next in psicoterapia. La psicoterapia della Gestalt raccontata nella società post-moderna, Franco Angeli 2018

ZERBETTO Riccardo, La Gestalt. Terapia della consapevolezza, Xenia 1998

ZINKER Joseph, Processi creativi in psicoterapia della Gestalt, Franco Angeli 2002

## ***Counseling***

DANON Marcella, Counseling, L'arte della relazione di aiuto attraverso l'ascolto e l'empatia, Red 2009

DI FABIO Annamaria, SIRIGATTI Saulo, Counseling: prospettive e applicazioni, Ponte alle Grazie 2005

MARCHINO Luciano e MIZRAHIL Monique, Counseling. Una nuova prospettiva, Mimesis 2015

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

MUCCHIELLI Roger, Apprendere il counseling, Erikson 1993

MURGATROYD Stephen, Il counseling nella relazione d'aiuto, Sovera 2008

ROGERS Carl, Psicoterapia di consultazione. Nuove idee nella pratica clinica e sociale, Astrolabio 1971

ROGERS Carl, Un modo di essere, Martinelli 1993

ROGERS Carl, Gruppi d'incontro, Astrolabio 1976

ROGERS Carl, Potere personale. La forza interiore e il suo effetto rivoluzionario, Astrolabio 1971

ROGERS Carl, La terapia centrata-sul-cliente, Giunti 2013

## ***Enneagramma***

NARANJO Claudio, Carattere e nevrosi, Astrolabio 1994

D'AGOSTINI Marco, FABRO Franco, Enneagramma e personalità. Tipi e sottotipi nei personaggi dei film, Astrolabio 2012

NARANJO Claudio, Gli enneatipi in psicoterapia, Astrolabio 2003



NARANJO Claudio, Esperienze di trasformazione con l'Enneagramma, Astrolabio 2015

PALMER Helen, L'Enneagramma, Astrolabio 1998

### ***Psicologie, filosofia, neuroscienze, scienze umane***

ANOLLI Luigi, LEGRENZI Paolo, Psicologia generale, Il Mulino 2012

BERTI Anna, BOMBI Anna, Introduzione alla psicologia dello sviluppo. Storia, teorie, metodi, Il Mulino 2013

BERTOLÈ Lamberto, Il miele e l'aceto. La sfida educativa dell'adolescenza, ED. Novecentomedia 2015

CAPRA Fritjof, Il punto di svolta, Feltrinelli 2013

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

CHIOSSO Giorgio, La pedagogia contemporanea, La Scuola 2015

CONCATO Giorgio, INNOCENTI Federigo, Manuale di psicologia dinamica, Psiconline 2010

DAMASIO Antonio, Emozione e coscienza, Adelphi 2000

DELISLE Gilles, I disturbi della personalità. Psicopatologia Gestalt & D.S.M. 3-4, Sovera 1992

D'ISA Luigi, Psicologia generale, evolutiva e sociale, Hoepli 2009

FOSHA Diana, SIEGEL Daniel, SOLOMON Marion, Attraversare le emozioni, Mimesi 2012

GOLEMAN Daniel, Le emozioni che fanno guarire, Mondadori 1998

GOLEMAN Daniel, Intelligenza sociale, Rizzoli 2006

GOLEMAN Daniel, Intelligenza emotiva, Rizzoli 2013

HILLMAN James, Il codice dell'anima, Adelphi 2009

KABAT-ZINN Jon, Guarire con la meditazione. I benefici della pratica contemplativa, Amrita 2016

LANCINI Matteo, Adolescenti navigati, Erickson 2015;

MASLOW Abraham, Verso una psicologia dell'essere, Astrolabio, Roma, 1971

MILLER Patricia, Teorie dello sviluppo psicologico, Il Mulino 2002

MILLER Alice, Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero Sé, Bollati Boringhieri 2008

NARANJO Claudio, La via del silenzio e la via delle parole, Astrolabio 1999

NARANJO Claudio, Amore coscienza e psicoterapia, Xenia 2011

PERT Candace, Molecole di emozioni, Corbaccio 2000

PINEL John, Psicobiologia, Il Mulino 2007

PORGES Stephen, Guida alla teoria polivagale, ed. Giovanni Fioriti 2018

QUAGLIA Rocco, LONGOBARDI Claudio, Modelli evolutivi in Psicologia dinamica, Cortina 2012

RIZZOLATTI Giacomo, SINIGAGLIA Corrado, So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio, Cortina 2005

SALOMONE Igor, La scena educativa, Libreria Universitaria 2013

SIEGEL Daniel, La mente relazionale, Raffaello Cortina Editore 2013

TOLLE Eckhart, Il potere di Adesso, Armenia 2004

VAN DER KOLK Bessel, Il corpo accusa il colpo, Cortina 2015

YALOM Irvin, Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo, Bollati Boringhieri 2009

YALOM Irvin, Il dono della terapia, Neri Pozza 2014

YALOM Irvin, Creature di un giorno, Neri Pozza 2014

YALOM Irvin, Diventare se stessi, Neri Pozza 2018

WATZLAWICK Paul, BEAVIN Janet, JACKSON Don, Pragmatica della comunicazione umana, Astrolabio, 1971

ZERBETTO Riccardo (a cura di), Fondamenti comuni e approcci diversi in psicoterapia, Franco Angeli

# **Programmi sintetici**

## ***Insegnamenti obbligatori***

### **Storia del Counseling**

Cenni storici sulle psicologie umanistiche

Storia del counseling e identità professionale

Rogers e l'approccio centrato sulla persona

Counseling come atteggiamento e scelta "politica"

### **Fondamenti del Counseling**

Il counseling e i suoi ambiti

Il processo di counseling e le sue fasi

Operare delle scelte nel processo di counseling

Come si svolge un incontro

Ascolto attivo, empatia, accettazione incondizionata

Rimandi e rispecchiamenti, verbali e corporei

Direttività e non direttività

Chiusura del percorso

### **Comunicazione, scelte e cambiamento**

Principi di teoria della comunicazione

La comunicazione dal reale al virtuale

Linguaggio verbale e corporeo nella relazione di counseling

Promuovere il counseling in modo efficace

Comunicazione nella relazione d'aiuto

Comunicazione di massa, manipolazione e consapevolezza

### **Psicologie: elementi di Psicologia generale, dello sviluppo, sociale e dei gruppi**

Implicazioni della psicologia di base per la relazione d'aiuto

Le relazioni primarie e i processi di attaccamento

Corpo emozioni e cognizioni nel sistema complesso dell'essere umano

Come funzioniamo: elementi di anatomia, fisiologia e neurofisiologia

Il processo di crescita: attaccamento e separazione

Il gruppo come contesto di lavoro del counseling

Il lavoro bioenergetico-gestaltico nei contesti di gruppo.

Mindfulness e presenza nella relazione d'aiuto

## **Altre scienze umane: elementi di filosofia, antropologia, sociologia, pedagogia**

L'argomentazione nel racconto di sé

Il problem solving

Il soggetto e l'oggetto, l'io e il tu

L'incontro con la diversità

Maschile e femminile – incontro e confronto di energie

L'individuo e la società oggi

L'empowerment personale

Apprendimento e valorizzazione delle risorse

Il contesto come campo e le caratteristiche del contesto contemporaneo.

## **Le professioni della relazione di aiuto; confini ed elementi di psicopatologia**

Le diverse professioni della relazione d'aiuto, ambiti e confini

Psicoterapia e counseling: analogie e differenze

Elementi di psicopatologia

## **Etica e Deontologia Professionale**

Diritto, deontologia ed etica

Psicoterapia, counseling, coaching: analogie e differenze

Le associazioni di categoria e la legge 4/2013

## **Promozione della professione**

Elementi di marketing

Promozione della professione nei social network

Come creare un proprio sito

## ***Insegnamenti complementari***

### **Terapia della Gestalt**

Fondamenti teorici ed epistemologici dell'approccio gestaltico

La Gestalt, la terapia della consapevolezza

Le tecniche gestaltiche nel processo di counseling

Il ciclo del contatto e le sue disfunzioni

La relazione organismo/ambiente e l'autoregolazione organismica

## **Bioenergetica**

Le psicoterapie corporee da Wilhelm Reich ad Alexander Lowen e oltre

Il linguaggio del corpo e gli esercizi bioenergetici

Meccanismi di difesa e strutture caratteriali

I blocchi emotivi e muscolari e tecniche bioenergetiche nel processo di counseling

Stili caratteriali e corpo

Movimento ed espressione di sé

Lavorare con l'energia

## **Discipline corporee**

Lavoro corporeo: danza, movimento, contatto

Consapevolezza corporea, sensoriale, emotiva

Il corpo e il suo rispecchiamento nella relazione

Contatto, intimità, lettura del corpo

Counseling a indirizzo corporeo: tecniche, limiti, opportunità

Spontaneità e autenticità: confronto e incontro con la psicomotricità di Aucouturier

Incontro tra Bioenergetica e Danzamovimentoterapia

## **Enneagramma e personalità**

La mappa dell'enneagramma

I nove enneatipi, i 27 sottotipi, ali e collegamenti

Mappe di personalità a confronto

## **Elementi di sistemica e costellazioni**

Elementi di sistemica

Costellazioni sistemiche e familiari

Costellazioni gestaltiche con i pupazzetti

## **Counseling di coppia e familiare**

Counseling e genitorialità

Counseling e sessualità

Lavorare con le coppie

Lavorare con il sistema famiglia

## **Counseling scolastico**

Lavorare con gli studenti, gli insegnanti, i genitori

Sportelli nelle scuole di vario ordine e grado

## **Counseling organizzativo e coaching**

Il counseling nelle organizzazioni e nelle aziende

Demotivazione, conflitto, disagio, burn out sul lavoro

Counseling e coaching: differenze e ambiti di applicazione

## **Counseling e malattia**

Il counseling con i malati e con i familiari

Dalla diagnosi alla prognosi al fine vita

Il malato e le sue relazioni

Il counselor a contatto con la sofferenza: empatia e protezione di sé

## **Counseling e dipendenze**

Ci si focalizza sulla conoscenza e il riconoscimento delle forme attualmente più diffuse di dipendenza; il counselor viene formato ad accompagnare il cliente in un percorso di definizione del problema ed eventuale lavoro all'interno di una rete di sostegno con terapeuti specialisti di riferimento.