

Presentazione della struttura

Denominazione dell'ente che eroga il corso

DIVENTA CHI SEI ACADEMY ETS – Strumenti e percorsi per vite in evoluzione

Sede legale: Via Mansueto 30/6, 16159 Genova

Sede operativa Salita San Nicolosio 3a, 16124, Genova

C.F. 95216300103

Telefono 0100982145

Cellulare 375/6511786

E-mail info@dcsacademy.org oppure dcsacademy.ac@gmail.com

Sito web: dcsacademy.org

Denominazione eventuale della scuola

C.S.

Rappresentante legale

ANTONELLA VERARDO

Responsabile didattico

DEBORAH DI CATALDO

Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

ANTONELLA VERARDO

Corpo docente

DEBORAH DI CATALDO

Gestalt Counselor, Formatore e Supervisore, Docente dei Corsi di Counseling Professionale di A.S.P.I.C Piemonte-Liguria dal 2006 al 2019, specializzata in Conduzione Gruppi, Counseling di Coppia, Dance Counseling e Danzamentoterapia Integrata, Mediatore Familiare iscritta ad AssoCounseling al n. A2724. Si occupa di educazione all'affettività e di prevenzione al disagio nelle Scuole Medie e Superiori. Realizza e conduce laboratori di art-counseling e seminari.

Vice Presidente di Aspic Piemonte-Liguria sino al 31 Dicembre 2019, attualmente Vice Presidente di DIVENTA CHI SEI ACADEMY.

ANTONELLA VERARDO

Gestalt Counselor, Formatore e Supervisore, iscritta ad AssoCounseling al n. A2597 livello Supervisor Counselor, Presidente di DIVENTA CHI SEI ACADEMY. Diploma triennale in counseling conseguito presso A.S.P.I.C. sede territoriale Piemonte-Liguria nell'anno 2010, specializzazione in "Counseling di Coppia" e in "Conduzione Gruppi" presso ASPIC Piemonte-Liguria, Diploma in Mediazione Familiare conseguito nell'anno 2018 presso "Mediare",

Operatore Socio Sanitario domiciliare iscritta all'elenco regionale della Liguria, Formatore presso Aspic Piemonte Liguria dal 2017 al 2019. Svolge attività di counseling individuale, di coppia e gruppo, formazione e supervisione, nonché supporto domiciliare all'anziano e alla famiglia.

ANNA GIACOBBE

Psicologa, psicoterapeuta, supervisore, formatore. Iscritta all'albo degli psicologi della Liguria n. 661. Laurea in Psicologia indirizzo applicativo, conseguita presso l'Università degli Studi La Sapienza di Roma. Specializzazione in Psicoterapia della Gestalt, presso l'Istituto di Gestalt H.C.C. di Ragusa nel 1989, diploma di Consulente Familiare conseguito presso AAIF di Genova nel 1989, training avanzato di supervisione e didattica nella psicoterapia della Gestalt, diploma di danzaterapia in Expression Primitive, operatore in training autogeno di J.H. Schultz, master internazionale in psicopatologia. Svolge la libera professione in qualità di psicologa e psicoterapeuta effettuando terapia individuale, di coppia e di gruppo, supervisione individuale e di gruppo, formazione

CORRADO ARRIGONI

Psicologo del lavoro e delle organizzazioni, iscritto all'albo degli psicologi della Lombardia. Esperto in tecniche di Assessment e Development Center, Coaching e Team Coaching, docente al Politecnico di Milano.

Nell'ambito della formazione manageriale ha maturato molteplici esperienze nella conduzione di Outdoor Training, Team Building, Team Working e seminari su specifiche competenze trasversali, approfondendo competenze trasversali, competenze relazionali, organizzative e interculturali. Si occupa di orientamento alle scelte universitarie, master e di strategie per la costruzione della propria carriera professionale.

Ha conseguito significative esperienze in ambito nazionale e internazionale collaborando con importanti società di consulenza, università e scuole di formazione (Scuola di Palo Alto, Adecco Formazione, Politecnico di Milano, Università di Genova, Ministero del Lavoro, Ministero degli Esteri, Gruppi farmaceutici Roche, Novartis, GlaxoSmithKline, Istituti Bancari, Aziende automobilistiche, ecc.)

ELISA DELLA CORTE

Counselor Professionista, iscritta a Reico al n. 1520 dal 2017. Titolo conseguito con Diploma triennale presso A.S.P.I.C Piemonte-Liguria nell'anno 2016. Specializzata in Art Counselling presso A.S.P.I.C. sede Piemonte-Liguria nell'anno 2016, in Conduzione Gruppi presso A.S.P.I.C. sede Territoriale Piemonte-Liguria nell'anno 2017, Counselling di coppia e Mediazione Familiare presso A.S.P.I.C. Territoriale Piemonte-Liguria nell'anno 2019 con iscrizione ad Assomef dal 2020. Assistente Comunità Infantile, titolo di Infermiere Professionale conseguito nel 1992 con iscrizione Ordine Professionale di Savona, n. 1634. Coordinatore Infermieristico a seguito della realizzazione titolo nel 2012 con Master Universitario in Management e Coordinamento Professioni Sanitarie. Laurea Magistrale e ruolo di coordinamento in ente pubblico. Realizza attività di counselling di gruppo per mezzo di laboratori espressivi a tema ed attività di mediazione familiare in collaborazione con professionista Psichiatra e psicoanalisti di gruppo ed individuale.

FRANCO PASTORE

Avvocato, psicologo, psicoterapeuta. Direttore scientifico di Mediare, Scuola di Counseling e Mediazione Familiare. Componente del comitato scientifico di Reico, Associazione Professionale di Counseling e di Assomef

Associazione di Mediatori Familiari. Già componente del Direttivo e della Commissione Deontologica della FIAP, Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia.

Autore dei seguenti volumi: 1998 – Dialoghi sulla deontologia in psicoterapia (con E. Giusti), 2008 – Lamore e il conflitto, Armando editore, 2013 – Paura e piacere, Armando editore, 2020 – Il counseling. Un nuovo modello fondato sul processo, Amazon editore.

PAOLA PASTORE

Counselor professionista, mediatore familiare, formatore in counseling e mediazione familiare. Dal 2016 Presidente di Mediare, Scuola di formazione in counseling relazionale e mediazione familiare. Conduce gruppi esperienziali e di supervisione, svolge attività privata di counseling e mediazione familiare.

ENRICO LISEI

Psicologo, psicoterapeuta analitico transazionale, supervisore, formatore, musicista cantautore.

Iscritto all'ordine degli psicologi della Liguria, ha svolto molteplici incarichi di consulenza professionale, formazione e supervisione in ambito socio educativo e multiculturale collaborando con diverse realtà associative e cooperative che si occupano di minori, stranieri e disabilità gravi, nonché gestione gruppi e facilitazione alla comunicazione nel lavoro di rete tra equipe multidisciplinari.

Presentazione

Nata a dicembre 2019, DIVENTA CHI SEI ACADEMY ETS, ha sede in Genova ed è un ente senza finalità di lucro, apartitico, aconfessionale ed ispirato a criteri di uguaglianza e solidarietà al servizio della comunità, incluse prestazioni socio sanitarie. Fondata da professionisti con pluriennale esperienza nella formazione in counseling ha come intento e scopo sociale quello di promuovere attività educative, formative, culturali e ricreative di interesse sociale traducibili in buone pratiche orientate al benessere del singolo, dei gruppi e delle comunità e quindi alle relazioni in genere.

A tal fine si propone di formare professionisti della relazione d'aiuto, offrendo corsi base, di specializzazione e di aggiornamento di vario tipo.

Tra le attività sociali, un'attenzione particolare è rivolta alle figure sanitarie attraverso corsi centrati sulle competenze relazionali che caratterizzano dette professioni e che le mettono in correlazione su diversi livelli: assistiti, famiglie, equipe multidisciplinari.

Orientamento teorico

IL COUNSELING INTEGRATO

La nostra associazione è nata con l'intento di contribuire a promuovere e consolidare nella società una cultura del counseling che possa distinguersi da altri approcci psicologici.

Da qui la prima definizione del nome: DIVENTA CHI SEI ACADEMY e della nostra VISION: "NASCIAMO PER ASCOLTARTI AFFINCHÉ TU POSSA SCOPRIRE E DIVENTARE CHI SEI VERAMENTE".

Vogliamo dare corpo e identità ad una professione che possa a tutti gli effetti avere una propria definita collocazione nello scenario delle professioni della relazione d'aiuto.

Partendo da questo intento ispiratore, abbiamo definito la nostra MISSION: "Promuoviamo il miglior essere della persona accompagnandola ad esplorare, con leggerezza e incisività le complessità dei cambiamenti nella vita".

Da ciò sono scaturiti i nostri VALORI che sono:

- DIVENTACHISEI: permetterti di diventare quello che vuoi davvero essere e non quello che ci si aspetta da te; imparare ad ascoltarsi e ad ascoltare, a cogliere le sfumature, per aprirsi a nuove consapevolezze, verso una sempre maggiore autenticità;
- RELAZIONE: crediamo nella forza generatrice della relazione e della condivisione tra le persone e nei gruppi; la relazione come amore e interesse genuino per la vita e per le persone;
- RISPETTO: rispetto profondo nel comprendere e accettare me stesso e l'altro, nell'ottica di cogliere e integrare le diverse sfumature; rispetto delle regole e dei comportamenti che ci accomunano come professionisti;
- SCOPERTA: promuovere e realizzare momenti creativi di sperimentazione; esplorare noi stessi attraverso lo stupore e l'attivazione di nostre caratteristiche non sempre evidenti, dando loro spazio e dignità di esistere;
- UMILTA' E ORGOGLIO NELLA PROFESSIONE: umiltà come consapevolezza dei propri limiti e come spinta motivazionale verso un costante desiderio di migliorarsi; orgoglio come fierezza rispetto a chi siamo e ai valori ai quali la nostra professione fa riferimento; umiltà nel saper riconoscere i propri spazi e confini d'azione professionali.

Su questi pilastri fondanti costruiamo una formazione teorica ed esperienziale che si avvale di un approccio integrato e plurivalente, applicabile a qualsiasi tipologia di personalità e contesto, sia come professionista che acquisisce un metodo da fare proprio attraverso una costante crescita personale, sia come cliente che attraverso quel metodo si riconosce.

ORIENTAMENTO UMANISTICO

Secondo l'approccio rogersiano l'individuo è una totalità tra mente e corpo che tende a sviluppare autonomamente le proprie potenzialità e ad autodeterminarsi. Tutti gli stati d'animo e le emozioni che prova concorrono a determinare la sua esperienza che viene prima percepita, poi parte di essa diviene consapevole e da ciò ne deriva il concetto di sé che ha la persona, come si autopercepisce. Normalmente l'uomo che tende ad essere coerente con l'immagine di sé, mantiene le proprie consapevolezze in modo da non turbare il proprio "equilibrio", equilibrio che si "spezza" nel momento in cui vi sono delle contraddizioni nelle nozioni che possiede e ciò crea tensione. A questo punto delle due nozioni ne scarta una, quella che più si allontana dalle proprie consapevolezze a favore di quella che ne dà invece conferma. Perché avvenga questa "congruenza" è necessario che non vi siano impedimenti tra l'esperienza vissuta ed il concetto di sé. Secondo Rogers un counseling efficace consiste in un rapporto flessibile, ma ben strutturato, che permette al soggetto di raggiungere un grado di autocomprensione tale da consentirgli di adottare provvedimenti positivi, alla luce di questo nuovo orientamento. Rogers e la psicologia umanistica disegnano le tracce di un nuovo tipo di approccio, il cui obiettivo non è quello di risolvere un particolare problema, ma di aiutare l'individuo a crescere, così che egli possa far fronte ai problemi attuali e futuri in modo più integrato. Questo nuovo e rivoluzionario approccio mette in rilievo maggiormente gli aspetti emozionali rispetto a quelli intellettuali. Si concentra sulla situazione attuale piuttosto che sul passato dell'individuo. Infine, pone l'accento sulla relazione stessa cliente/counselor come esperienza di crescita, di sviluppo, di maturità e il raggiungimento di un modo di agire più adeguato ed integrato. Secondo Rogers nell'uomo corpo e psiche, mente, emozioni e spirito costituiscono un unico sistema. L'uomo ha una natura positiva ed è degno di fiducia: egli ha in sé

una forza, un'energia, diretta allo sviluppo delle capacità utili al suo mantenimento, alla sua autoregolazione e autorealizzazione. Rogers chiama questa energia interiore: "tendenza attualizzante". Questa tendenza oltre ad essere una spinta vitale, innata, presente in tutti gli organismi viventi, è anche il fondamento della motivazione, il motore principale dell'evoluzione sia dell'uomo che della specie, che della natura nel suo insieme. Gli esseri umani, afferma Rogers, oltre alla potenzialità naturale di sviluppare le proprie capacità naturali, hanno anche le capacità di conoscersi e comprendersi e sono i migliori esperti di sé stessi. Con la fiducia e "l'accettazione incondizionata" del counselor, nella relazione il cliente si esprime liberamente e "tira fuori" le proprie potenzialità perché è messo nelle condizioni ottimali. Il bisogno di considerazione positiva accompagna l'essere umano per tutta la vita. E' talmente forte e potente l'effetto della soddisfazione del bisogno di considerazione positiva che l'individuo si adopera per raggiungere tale soddisfazione, stimolando con il proprio comportamento la risposta da parte degli altri. Più il processo di negazione dei propri bisogni è marcato, più le influenze esterne tendono a bloccare il naturale sviluppo dell'organismo, più l'organismo stesso tende ad interiorizzare i codici esterni, più ci troviamo di fronte a comportamenti adattivi disfunzionali, nelle loro varie forme ed espressioni. Accanto all'accettazione incondizionata il counselor essendo, attore nella relazione, esprime quella che è la seconda condizione di Rogers ovvero "la congruenza". La congruenza ha a che fare con l'autenticità e la realtà, con la capacità di esprimere sé stessi nelle varie occasioni, senza mancare di rispetto all'altro. E' importante non confondere la congruenza con sincerità o spontaneità. Il counselor non esprime al cliente tutto quello che lo emoziona ma solo quello che riguarda il cliente e soprattutto solo quelle emozioni che aiutano il processo di cambiamento di quest'ultimo. Come dice Rogers "sento tutto quello che dico, ma non dico tutto quello che sento". L'ultima condizione è "la comprensione empatica" che si riferisce alla capacità di percepire con precisione i sentimenti e i significati personali sperimentati dall'altro e alla possibilità di comunicare questa comprensione. Le emozioni dell'altro vengono percepite con un processo di immedesimazione che non produce confusioni tra le proprie emozioni e quelle dell'altro. L'empatia viene "sentita" come la comprensione dell'altro che si concretizza immergendosi nella sua soggettività senza sconfinare nell'identificazione. Le 3 condizioni rogersiane sono un modo d'essere per lasciare al cliente ampi margini di libertà, perché l'attenzione è centrata su di lui. Caratteristica fondamentale di qualsiasi percorso di cambiamento è la libera espressione dei sentimenti. Per rendere più efficace il counseling è importante che il counselor non condizioni, con il suo comportamento, la libera espressione dei sentimenti.

ORIENTAMENTO FONDATO SUL PROCESSO

Le caratteristiche e i presupposti che sono alla base dell'attività professionale del counselor hanno come elemento fondamentale l'importanza della relazione che il professionista riesce a costruire con il cliente e che deve essere sempre tenuta a riferimento come condizione mai scontata. Se alla base del counseling c'è il postulato della tendenza "al meglio" del cliente e ciò che occorre è ripristinare le condizioni perché tale tendenza possa esprimersi, è evidente che la capacità più importante che il counselor deve avere è quella di costituire lui stesso l'ambiente necessario perché ciò accada.

La nostra formazione si vuole ispirare ad un modello che oltre a tenere ben presente questo concetto di base, si ponga in una posizione sempre meglio definita rispetto alle altre professioni che si occupano di aiuto, con lo scopo di dipanare quelli che sono i nodi che troppo spesso creano confusione e non danno la possibilità di avere ben chiaro che cosa ci differenzia realmente dalla psicoterapia.

Il nostro intento principale è che i nostri allievi nell'arco del triennio costruiscano una consapevolezza personale e professionale tale, da non doversi sentire nel dubbio di esercitare una professione che assomiglia o prevarica altre professioni, semplicemente perché non ci sono confini stabiliti e territori che sia consentito esplorare.

Dato per assodato che anche il counselor utilizza nel suo lavoro gli strumenti offerti dalla scienza psicologica e più ne conosce, meglio funziona, la differenza sta nel fatto che mentre lo psicologo e lo psicoterapeuta svolgono un'attività che ha ad oggetto la psiche del cliente e il loro compito è quello di conoscerla e modificarla consapevolmente, l'oggetto del lavoro del counselor è il problema che il cliente non riesce a risolvere.

Il counselor di fronte all'espressione del problema portato dal cliente, sa e dichiara di non conoscere la soluzione in quanto questa sarà trovata e soprattutto attuata dal cliente stesso. Pertanto l'intervento di counseling non sarà sul cliente e cioè sulla sua psiche, bensì sul problema e attraverso l'esplorazione e l'approfondimento, sarà il cliente stesso a determinarne la soluzione. Dato che il problema spesso non è affatto chiaro e il più delle volte la richiesta del cliente è generica e presenta un certo livello di confusione, una buona parte del lavoro del counselor sarà proprio diretta a trasformare la sofferenza che il cliente porta, in un problema concreto e possibile da risolvere.

Il semplice fatto di chiedere aiuto ci dice che la persona si trova in uno stato di debolezza e di incapacità, accompagnato da stati emotivi e sentimenti inespressi e tenuti nascosti. L'unica certezza è che il soggetto, sentendosi debole e incapace, cerca un altro essere umano con cui condividere questa situazione.

Tutto questo genera sofferenza e un senso di solitudine implicito che orienta ad avvicinarsi a qualcuno che offra appoggio. A differenza della psicoterapia dove lo stato emotivo del cliente viene considerato un "sintomo" di qualcos'altro di cui occuparsi, nel counseling non cerchiamo nulla di tutto questo.

Il counselor sta nel processo, ascolta il cliente, parte dall'espressione del bisogno di aiuto sapendo che in modo più o meno evidente quello stato emotivo è il vero ostacolo che rende più difficile affrontare il problema.

In questo senso il counseling è "una relazione professionale d'aiuto" e il counselor è un "esperto del processo".

A fronte di questo, il counselor può avvalersi di un vero e proprio "metodo" che gli consente di non "uscire" dai propri confini professionali e esprimere al meglio quelle che sono le sue competenze con la particolarità di poter prescindere dallo specifico contenuto della situazione del cliente.

Questo metodo, ideato dal dott. Franco Pastore, si snoda attraverso alcune fasi che brevemente di seguito elenchiamo:

- I compiti costanti, la responsabilizzazione del cliente, il problema della descrizione dell'attività, l'illusione del cliente, la teoria dell'attribuzione, le soluzioni tentate, la collaborazione.
- La costruzione della fiducia, la teoria dell'attaccamento, lo stile sicuro e quelli insicuri, la relazione attesa, la cura della relazione e i momenti di condivisione intensi.
- Il problema della divisione dei ruoli
- La prima fase del processo: la fase narrativa, l'accoglienza, la spiegazione, l'ascolto, l'espressione dell'emotività e la riformulazione dello stato emotivo osservato, il qui e ora, il passato e il futuro, la presenza di risorse, l'identificazione dei temi principali, la considerazione dei punti deboli.
- La seconda fase: la riformulazione del problema, la restituzione del potere decisionale, il brainstorming e la ricerca della concretezza.
- La terza fase: dal problema all'obiettivo, la differenza tra la soluzione e l'obiettivo, l'obiettivo concreto e realizzabile in tempi brevi, la chiarezza.
- La quarta fase: l'attuazione, il contenuto dei comportamenti, la ricerca delle strategie, il programma operativo, l'incoraggiamento, i compiti a casa, l'uso delle risorse.
- La quinta fase: la chiusura, la chiusura del rapporto, la chiusura dell'aiuto, la riflessione sulla chiusura, la chiusura anticipata, la chiusura del singolo incontro e della singola fase.

- Il miracolo del contratto, il contratto professionale, la proposta e l'accettazione, i contratti di fase e i rispettivi compiti, la contrattualizzazione delle tecniche, il contratto dell'incontro.
- Il sapere, saper fare e saper essere del cliente. Le informazioni sul problema, sul cliente e sull'ambiente, il dubbio, la pazienza e la fantasia, la sperimentazione, l'apprendimento e la riflessione.

ORIENTAMENTO GESTALTICO

Un altro approccio al quale ci ispiriamo è quello della "teoria della Gestalt". La parola gestalt significa "totalità della forma di una struttura unitaria significativa", in questa ottica considera la persona come un insieme di parti inscindibili (cognitiva, corporea, affettiva, relazionale, psicologica), che agisce all'interno del campo (ambiente) ed è in grado di autorealizzarsi, di tendere all'omeostasi e all'evoluzione. Il counseling gestaltico ha come scopo lo sviluppo completo del cliente ed il rafforzamento del suo potenziale attraverso la consapevolezza, la responsabilità e l'integrazione. Il comportamento dell'individuo, che agisce nel suo ambiente, è regolato dai bisogni che emergono di volta in volta, siano essi interni o esterni. Questo processo nasce, dove organismo e ambiente si incontrano: al confine di contatto, sempre in evoluzione e adattamento creativo. Tale processo è chiamato da Paul Goodman, uno dei più stretti collaboratori di Perls, il "Sé". L'individuo sano distingue i suoi bisogni che emergono e li soddisfa. Egli è coinvolto, durante questo ciclo di soddisfacimento, nelle tre funzioni del Sé: l'Es fatto di pulsioni interne, corporee, bisogni vitali, stimolazioni esterne, l'Io che è la presa di coscienza dei bisogni e le azioni per soddisfarli, la Personalità che rappresenta l'integrazione delle esperienze attuali e passate ed il conseguente cambiamento. Premesso ciò riteniamo che la gestalt possa essere estremamente utile nel lavoro di consapevolezza del Counselor e del Cliente, con la finalità di far sì che il cliente possa giungere ad adattamenti creativi che gli permettano di passare dal sostegno esterno all'autosostegno. Perls ha trovato alcune domande chiave che agevolano la consapevolezza: "cosa fai?" serve a esplorare il comportamento; "cosa senti?" serve ad entrare in contatto con le emozioni; "cosa vuoi?" serve ad esplorare la responsabilità intenzionale; "cosa ti aspetti?" serve a consapevolizzare bisogno di sostegno ed autosostegno; "cosa eviti?" serve a contattare i meccanismi di resistenza. Il counselor che utilizza la gestalt aiuta il cliente a riconoscere e soddisfare i propri bisogni con consapevolezza e responsabilità, a raggiungere i propri obiettivi realistici nel qui ed ora sperimentando comportamenti congrui, ad esplorare le eventuali interruzioni nel ciclo di contatto per renderle visibili e riconoscibili. Ogni incontro di counseling è paragonabile ad una gestalt come anche ad un intero ciclo di incontri. Componente primaria ed essenziale è la relazione dialogica tra i due protagonisti che sono entrambi al centro e si influenzano a vicenda in modo consapevole. Caratteristiche del dialogo sono: la comprensione, la conferma, la presenza, l'impegno al dialogo. Più il Counselor si mostra empatico, accettante, rispettoso, più la relazione favorisce il cambiamento. Dalla consapevolezza e dalla presa di responsabilità occorre passare all'azione nel setting e, in seguito, all'esterno. La maggior parte delle azioni si attuano attraverso tecniche ed esercizi legati al continuum di consapevolezza che consente al cliente di essere in contatto con le proprie sensazioni su tutti i livelli: corporeo, cognitivo, emotivo, sensoriale, immaginativo. Il Counselor si servirà delle cinque domande chiave per la consapevolezza. Non per ultimo, l'utilizzo delle tecniche gestaltiche, altrettanto fondamentali in questo processo di consapevolezza, in quanto favoriscono un nuovo approccio ai problemi.

ORIENTAMENTO ANALITICO TRANSAZIONALE

Attualmente l'analisi transazionale è riconosciuta come una disciplina che ha dato buona prova di sé all'interno del vasto ambito delle scienze psicologiche e psicoterapeutiche. Le caratteristiche salienti sono il suo linguaggio concreto e accessibile, lo stile franco e diretto e, al di sopra di ogni altra cosa, la sua fiducia nelle capacità dell'uomo. Oltre a molti psicologi e psicoterapeuti che l'hanno accolta con molto entusiasmo, anche educatori,

operatosi nell'ambito sanitario, e nella formazione degli adulti utilizzano le possibilità che essa offre e le strade che apre. L'AT in primo luogo è una filosofia, ovvero una concezione dell'uomo, in secondo luogo è una teoria dello sviluppo della persona, del suo funzionamento intrapsichico e dei suoi comportamenti interpersonali. E altresì un sistema di tecniche finalizzate ad aiutare le persone a capire e a cambiare i loro sentimenti e i loro comportamenti. L'AT sposa una filosofia positiva e promuove il cambiamento, rendendone il processo sicuro, appassionante e talvolta anche divertente. La filosofia dell'AT inizia con il presupposto che tutti sono ok. Ciò significa che ognuno di noi ha un nucleo che è degno di essere amato e che ha la potenzialità e il desiderio di crescita e di autorealizzazione. Tutte le nostre parti hanno un'intenzione positiva e sono perciò importanti e utili. Dal momento che crediamo che tutte queste parti esistono e hanno intenzioni positive ci mettiamo alla loro ricerca e le troviamo. Una volta contattate le nutriamo, (carezze), e favoriamo il loro pieno sviluppo. Questa filosofia conduce a ciò che è il presupposto fondamentale della teoria e della pratica dell'AT: IO SONO OK E TU SEI OK. Ne consegue che qualsiasi relazione le due parti svolgono un ruolo di partners uguali. Ambedue hanno bisogno di desideri ed emozioni che sono importanti e non devono essere svalutati. Dal momento che tutti sono fondamentalmente OK, ognuno di noi merita carezze positive per il semplice fatto che esiste. Le carezze positive inducono un maggior senso di OK e risolvono più problemi di qualsiasi altro tipo di intervento psicologico. La teoria dell'AT è basata su un modello decisionale. Ciascuno di noi impara comportamenti specifici e decide un piano di vita nell'infanzia. Benché le nostre decisioni infantili siano influenzate dai genitori o caregiver, siamo noi stessi che prendiamo queste decisioni nel modo caratteristico di ogni persona. Dal momento che siamo noi ad aver deciso il piano di vita abbiamo anche il potere di cambiarlo, prendendo nuove decisioni in qualsiasi momento. Per questo motivo ciascuno di noi è responsabile per la propria crescita, in quanto scegliamo di mantenere le nostre vecchie decisioni o di prenderne delle nuove. Nessuno può farci cambiare. Ciascuno di noi è in ultima analisi responsabile solo per sé stesso e non per gli altri. Per quanti tentativi facciamo, non possiamo rimproverare altro che noi stessi per il nostro comportamento. Tuttavia ci influenziamo gli uni gli altri, talvolta profondamente. E dal momento che siamo tutti OK, è preferibile che queste influenze siano positive, aumentando così la possibilità che ciascuno di noi prenda decisioni che favoriscono la crescita. Per capire il comportamento di una persona, dobbiamo essere consapevoli di quel che succede al suo interno. Si può eseguire questa analisi dividendo la sua personalità in diverse parti che in AT si chiamano stati dell'IO. Tutti i vari modi in cui ciascuno di noi si comporta, pensa e sente possono essere ricondotti a tre categorie di stati dell'IO: GENITORE-ADULTO-BAMBINO.

GENITORE: è una raccolta di atteggiamenti, pensieri, comportamenti ed emozioni che la persona ha assimilato da fonti esterne di riferimento di tipo genitoriale.

ADULTO: elaborazione di dati, organizzazione di informazioni, valutazione delle probabilità, affermazioni logiche.

BAMBINO: espressione di emozioni, pensieri e comportamenti tipici di bambini e adulti spontanei.

L'AT nel processo di counseling aiuta il counselor a entrare in sintonia con lo stato dell'IO adulto e pone l'attenzione sulle transazioni fra counselor e cliente.

ORIENTAMENTO A MEDIAZIONE ARTISTICA

L'art counseling in quanto modalità di intervento finalizzata alla promozione del benessere della persona è una delle possibili strade che il Counselor può utilizzare per accompagnare il cliente verso la consapevolezza dei propri bisogni, del proprio mondo interiore attraverso la metafora e il linguaggio simbolico dell'arte. Parlare di art counseling è parlare di salutogenesi, in quanto l'attenzione è focalizzata sul ben-essere e sulla qualità di vita di ogni persona; è una ricerca e un potenziamento delle risorse disponibili nell'individuo, senza giudizio e nel rispetto del valore di ogni persona. Ognuno possiede risorse che vanno solo stimolate e il counseling a mediazione artistica

è una delle strade che porta il cliente a credere e ad essere fiducioso nelle proprie capacità, che sono già presente in lui. Occorre lavorare sulle risorse individuali, utilizzando e stimolando le parti positive, riappropriandosi di tutto il patrimonio tipico dell'emisfero destro, legato alla creatività che, purtroppo, spesso è stato dimenticato a favore dell'aspetto cognitivo, legato alla ragione dell'emisfero sinistro. Nell'art counseling parliamo di "arte" intesa come processo liberatorio che ha un linguaggio universale e di "counseling" inteso come intervento di relazione basato sull'ascolto empatico e di comunicazione profonda con il cliente. Utilizzare l'arte nel colloquio di counseling ha senso in quanto è basata sul gioco e il gioco è un attività insita nella natura umana, che se ritrovata e stimolata consente di ritrovare la spensieratezza e l'entusiasmo dimenticati. La danza, la musica, il teatro, la poesia, i colori, le immagini, diventano protagonisti, non confini estetici, ma come mezzi per promuovere il ben-essere del singolo o del gruppo e divengono strumento di cambiamento ed evoluzione personale. Ciò che diventa nucleo centrale non è il prodotto, ma il processo che porta la persona al cambiamento, attraverso quella spinta insita in ognuno che Rogers chiamava "tendenza attualizzante". Non è importante possedere delle qualità artistiche, non si cerca la performance estetica, ognuno ha la possibilità di creare; il prodotto assume un valore unico e speciale, qualcosa che racconta e parla di noi in tutti gli aspetti: emotivi, delle nostre esperienze, delle nostre credenze e dei nostri valori. Abbiamo inserito questo tipo di orientamento nella nostra formazione in quanto strumento estremamente potente di crescita personale sia per l'allievo counselor che per i futuri clienti e che ben si integra con tutta la parte teorica.

ORIENTAMENTO A MEDIAZIONE CORPOREA

Il counseling a mediazione corporea si occupa dei processi attraverso cui noi funzioniamo e di come ci organizziamo per agire. Per noi che viviamo nel cosiddetto primo mondo, caratterizzato da benessere materiale, sicurezza e longevità, è difficile percepire un particolare senso di benessere profondo: le difficoltà nei rapporti emotivi, le malattie e i dolori fisici, i ritmi forsennati e lo stress logorano la nostra capacità di ricavare soddisfazione dalle cose che facciamo e di essere efficaci nelle nostre azioni. Viviamo in un mondo ipertecnologico, razionale, in cui il capire e il pensiero logico vengono prima del sentire e del pensiero intuitivo, globale e sistemico, basato sul cogliere emozionalmente in essi tra le cose.

Il counseling a mediazione corporea vuole essere una tipologia di counseling finalizzato ad accompagnare le persone ai fini della trasformazione di sé, per abbandonare le proprie abitudini controproducenti e recuperare la spontaneità, l'efficienza e il piacere. Ogni essere umano è dotato di enormi potenzialità e può sempre migliorare il proprio stato fisico, mentale ed emotivo. Il counseling, e in particolare, il counseling a mediazione corporea, è una combinazione di arte e scienza, una miscela armoniosa di tecnica e creatività, sensibilità e conoscenza. E scienza, in quanto frutto di conoscenze accurate ed esatte del funzionamento del corpo umano, dell'organizzazione del movimento, del linguaggio del corpo e delle dinamiche emozionali. E arte, perché, sviluppando una curiosità e una sensibilità non comuni, permette di accedere al proprio mondo percettivo e somatico e di far riemergere da esso quanto di più personale vi è in se stessi: creatività, empatia, intuizione, grazia. La formazione alla competenza relazionale procede soprattutto attraverso una esplorazione di sé, poiché solo chi sa rispecchiare i propri comportamenti comunicativi, pensieri, intenzioni, vissuti e rappresentazioni, è in grado di comunicare in modo più trasparente ed efficace. Il lavoro con il corpo rappresenta dunque, un possibile itinerario per procedere nella direzione di un cambiamento intenzionalmente e autenticamente voluto. Il corpo, attraverso i suoi sintomi cela e svela ciò che la coscienza ha escluso o soltanto percepito in modo ancora incerto e sfumato. Il counseling a mediazione corporea diventa, allora, percorso di ricerca sempre incerto e mai concluso, che ogni giorno si rinnova e si offre come un tentativo di ripensare l'esistenza in quanto tale, andando oltre un imperante oggettivismo e un tecnicismo sempre più estraneo ad ogni volontà di senso e di verità dell'individuo su se stesso. Questo lavoro sulla

consapevolezza corporea è imprescindibile e potenzia gli aspetti comunicativi del Counselor sia a livello personale che professionale.

PNL AD ORIENTAMENTO UMANISTICO

La PNL (Programmazione Neurolinguistica) è lo studio dell'esperienza soggettiva, del linguaggio verbale, non verbale e paraverbale, di come sia possibile comunicare meglio con gli altri imparando a gestire i nostri stati d'animo e modificando i nostri comportamenti, utilizzando ascolto attivo ed empatia e conoscendo "mappa del territorio" del nostro interlocutore. Quest'ultimo concetto, e più precisamente l'espressione "la mappa non è il territorio", è stato ripreso dalla PNL poiché il suo significato è riferito alla convinzione che ad ogni persona appartiene un modo di pensare, sentire, parlare e comportarsi unico. Quindi ognuno ha una mappa interna che orienta il verso il mondo esterno. Tale realtà esterna non ha di per sé caratteristiche oggettivamente assolute positive o negative, noi la filtriamo, la vediamo e la definiamo dando qualità soggettive sulla base delle nostre interpretazioni, delle nostre percezioni personali, dell'educazione, delle credenze, delle esperienze, dei vissuti. Proprio perché personale e soggettiva, la mappa non può essere il territorio, bensì una sua interpretazione. Il sistema rappresentazionale è la modalità che un individuo ha di costruire la sua personale visione della realtà in base a ciò che percepisce con i cinque canali sensoriali. Esistono dei canali preferenziali che vengono impiegati, nella PNL ne sono stati individuati tre: visivo, auditivo e cinestesico. Spesso tendiamo a privilegiarne uno che viene chiamato primario e conoscerlo significa porsi in sintonia con l'individuo e riuscire a comunicare in maniera più efficace. La PNL è una tecnica che fornisce al Counselor una serie di strumenti per saper leggere la struttura del linguaggio, per capire qual è il sistema rappresentazionale preferenziale del cliente e quali filtri usa per interpretare la realtà esterna, creando "rapport" cioè la capacità di comprendere e di entrare nel mondo del cliente aumentando l'empatia nel rispetto della sua mappa. La PNL inoltre considera la struttura mentale umana come ad una serie di livelli logici dove ogni livello superiore include quelli inferiori. Livelli sono partendo dal basso: l'ambiente, i comportamenti, le capacità, le convinzioni, i valori, l'identità e la mission. Se tutti i livelli sono allineati verso gli stessi obiettivi, non si creano problemi, diversamente se sono inconciliabili, si manifestano difficoltà. Se il Counselor esplorerà i livelli logici, cioè la mappa del cliente con accettazione e non giudizio potrà guidarlo nello scoprire le proprie risorse, le competenze, i valori, le convinzioni, i comportamenti, anche quelli limitanti, individuando i filtri che influenzano i sistemi sensoriali del cliente potrà aumentare la sua consapevolezza. Un altro strumento tipico della PNL è il metamodello che aiuta il Counselor ad identificare tali filtri che sono: generalizzazione, cancellazione, distorsione. Attraverso domande adeguate è possibile pulire il linguaggio, compiere un lavoro di confronto, smontare le convinzioni che stanno alla base delle affermazioni, eliminare i filtri personali al fine di aiutare il cliente nel consapevolizzare le proprie azioni, sentimenti, pensieri, assumendosene le responsabilità e sperimentando nuovi modi. Le persone possiedono le risorse sufficienti per evolvere in maniera nutriente e salutare, compito del counselor è di facilitare la ricerca di queste risorse sia interne che esterne, arricchendo la propria mappa del mondo e rendendo la comunicazione più efficace ed efficiente. Ampliare la mappa significa aumentare la possibilità di scelta di soluzioni e comportamenti.

APPROCCIO ESPERIENZIALE – I nostri seminari residenziali

Un momento formativo che reputiamo importantissimo e irrinunciabile nell'ambito della formazione che proponiamo, si concretizza nell'esperienza dei seminari residenziali annuali compresi nel nostro master e che sono ormai da molti anni un appuntamento caratterizzante del nostro iter formativo.

Tali seminari sono obbligatori per i nostri allievi e concorrono al monte ore di crescita personale e formazione, proprio perché in questo tipo di esperienza c'è la sintesi teorica di quanto appreso durante l'anno e la necessaria applicazione pratica ed esperienziale.

La formula alla quale ci siamo da sempre ispirati è quella del modello "Direct Impact Training" di Paul Rebillot (1931-2010), considerato un pioniere della psicologia umanistica e una delle voci più innovative del panorama psicologico esperienziale americano e mondiale.

Il ciclo di contatto dell'esperienza della Gestalt è il "canovaccio" sul quale viene costruita la kermesse di tre giorni.

Si parte da un tema conduttore, contestualizzato nel momento formativo degli allievi e si fissano degli obiettivi che si declinano in un vero e proprio percorso che ha un suo inizio e un suo compimento.

Le tecniche gestaltiche assumono la loro massima espressione, che va dal teatro alla drammatizzazione, alla ritualizzazione, alla percezione, alla meditazione, all'espressione corporea ed artistica.

Definizione sintetica

Integrato

Presentazione del corso

Titolo del corso

Corso di formazione triennale in counseling

Obiettivi

Acquisire maggiori competenze relazionali attraverso l'esperienza di sé e del proprio modo di essere, implementando l'utilizzo di tecniche di ascolto e di comunicazione volte a migliorare i rapporti interpersonali. Sul piano professionale poter quindi supportare efficacemente i propri interlocutori nella ricerca di un miglioramento della propria qualità della vita e nel raggiungimento di quella congruenza che permette di "diventare chi siamo" veramente.

Metodologia d'insegnamento

La metodologia di insegnamento è di tipo teorico-esperienziale. Ciò significa che la parte squisitamente teorica sarà integrata da una ampia e articolata parte esperienziale, per noi imprescindibile nel processo di apprendimento. Questo sarà possibile attraverso seminari residenziali, laboratori espressivi e percorsi di crescita personale inclusi nel corso.

Percorso personale

100 ore in modalità mista (attività di psicoterapia gestaltica e counseling gestaltico). Formatori: Anna Giacobbe (psicoterapeuta), Antonella Verardo (counselor supervisor), Deborah Di Cataldo (counselor supervisor e trainer) e Corrado Arrigoni (psicoterapeuta).

Le ore sono così suddivise:

Attività di gruppo

75 ore di attività in gruppo attraverso tre tipologie di esperienze: GRUPPI DI CRESCITA PERSONALE, LABORATORI ESPERIENZIALI, SEMINARI RESIDENZIALI

I Gruppi di Crescita Personale intitolati "Vite in evoluzione" sono condotti da Antonella Verardo e Deborah Di Cataldo. Trattasi di veri e propri percorsi di counseling in gruppo che hanno come obiettivo quello di favorire l'espressione e l'elaborazione dei sentimenti e dei vissuti personali, in un contesto protetto e riservato. Gli allievi hanno la possibilità di lavorare in individuale, supportati e sostenuti dal gruppo come parte attiva del percorso.

I Laboratori Esperienziali sono condotti in alternanza da Antonella Verardo, Deborah Di Cataldo e Anna Giacobbe. Si tratta di esperienze di gruppo a tema, dove verranno utilizzati strumenti espressivi di art counseling e mediazione corporea. Questo al fine di stimolare il contatto e la riscoperta di quelle parti più nascoste che esprimono al meglio e autenticamente stati emotivi spesso inespressi e inascoltati.

I seminari residenziali, condotti da Antonella Verardo e Deborah Di Cataldo sono inseriti nel percorso come momento di riflessione e presa di coscienza del percorso che l'allievo sta facendo. Ne verrà realizzato uno per ogni annualità e occuperà un fine settimana. Si inseriscono nel percorso personale in quanto hanno lo scopo di dare una "spinta motivazionale e consapevole" verso il cambiamento. Anch'essi avranno un taglio prettamente esperienziale attraverso l'utilizzo di tecniche e strumenti gestaltici, espressivi e corporei.

Tutte le attività di gruppo, saranno dedicate al singolo gruppo-classe.

Attività individuale

25 ore di percorso individuale con uno dei professionisti sotto indicati, a scelta dell'allievo.

Anna Giacobbe (psicoterapia) – Antonella Verardo (counselor supervisor) – Deborah Di Cataldo (counselor supervisor e trainer) – Corrado Arrigoni (psicoterapia)

Riteniamo, ai fini della formazione alla professione, che sia imprescindibile un percorso individuale di almeno 25 ore, allo scopo di incentivare la conoscenza di sé, l'elaborazione di temi spinosi che potrebbero ostacolare o rendere poco efficace la futura professione.

Struttura del corso

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 740 ore (492 ore d'aula, 150 ore di tirocinio, 100 ore di percorso personale)

Organizzazione didattica

Criteri di ammissione

- a) Diploma di laurea triennale
- 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) Evoluzione personale

Modalità di ammissione

- a) Massimo allievi iscrivibili: 20
- b) Per essere ammessi al corso è necessario sostenere un colloquio conoscitivo/motivazionale e presentare un curriculum vitae

Esami

1° anno: verifica scritta a fine anno

2° anno: verifica scritta e prova di colloquio a fine anno

3° anno: prova scritta, stesura tesi, prova di colloquio e conduzione laboratorio in gruppo

Assenze

È consentita una percentuale di assenze pari al 10% all'anno calcolabili sul monte ore, non recuperabili.

Materiale didattico

- Per ogni annualità verrà indicata una lista di testi sia obbligatori, sia di consultazione facoltativa

- Per ogni modulo è previsto il rilascio di una dispensa e del materiale (slides, ecc.) utilizzato in aula dal docente scaricabili dall'apposita area del sito riservata agli allievi.

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 di AssoCounseling.
- b) ***Diploma supplement***: certificato contenente le ore teoriche e le attività esperienziali effettuate nel triennio
- c) ***Certificato di tirocinio*** contenente nel dettaglio le ore, le attività svolte e i soggetti attori
- d) ***Relazione*** iscrizione in ingresso del discente solo per gli allievi iscritti non in possesso di diploma di laurea.

Programma del corso

Formazione teorico-pratica

Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Deborah Di Cataldo, Antonella Verardo
Fondamenti del counseling	28	Deborah Di Cataldo, Antonella Verardo
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Deborah Di Cataldo, Antonella Verardo
Psicologie	28	Corrado Arrigoni, Anna Giacobbe, Enrico Lisei
Altre scienze umane	28	Elisa Della Corte
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Anna Giacobbe
Etica e deontologia	16	Elisa Della Corte
Promozione della professione	8	Deborah Di Cataldo, Antonella Verardo
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	160	\

Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Modello rogersiano	32	Deborah Di Cataldo, Antonella Verardo
Dalla patogenesi alla salutogenesi	12	Elisa Della Corte, Anna Giacobbe
Tecniche corporee	16	Deborah Di Cataldo
Tecniche immaginative e a mediazione artistica	16	Deborah Di Cataldo
Il ciclo di contatto della Gestalt	12	Anna Giacobbe
Tecniche gestaltiche per l'elaborazione delle emozioni	12	Anna Giacobbe
Interruzioni al contatto	12	Anna Giacobbe
Gestione dei conflitti	12	Antonella Verardo
Analisi Transazionale	24	Enrico Lisei
Assertività, autostima e autoefficacia	8	Antonella Verardo
Stili di attaccamento	8	Deborah Di Cataldo
Stili di attaccamento nella coppia	8	Antonella Verardo, Franco Pastore, Paola Pastore

Programmazione Neurolinguistica	24	Arrigoni
La supervisione	12	Deborah Di Cataldo, Antonella Verardo, Franco Pastore
Preparazione di un laboratorio	12	Deborah Di Cataldo, Antonella Verardo
Counseling di coppia	10	Antonella Verardo, Franco Pastore, Paola Pastore
Counseling breve	10	Deborah Di Cataldo
Counseling di gruppo	10	Anna Giacobbe, Franco Pastore, Paola Pastore
Generalità sulle neuroscienze	8	Corrado Arrigoni
Subtotale insegnamenti complementari	258	\

3.1.3 Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale della formazione teorico-pratica	418	\
---	-----	---

Formazione esperienziale

Percorso personale

TIPOLOGIA	ORE	TRAINER
Formazione personale di gruppo	100	Antonella Verardo, Deborah Di Cataldo, Anna Giacobbe, Corrado Arrigoni
Subtotale percorso personale	100	\

Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE
Supervisione didattica	72	Deborah Di Cataldo/Antonella Verardo
Subtotale supervisione didattica	72	\

Tirocinio

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Affiancamento a docenze e laboratori, tutoraggio		TerzoTempo – Counseling e supporto all'anziano e alla famiglia	Antonella Verardo
Percorsi di counseling di 10 incontri on line o in presenza a sostegno dei soci, operatori socio sanitari.		CTS OSS LIGURIA	Antonella Verardo, Deborah Di Cataldo
Percorsi di counseling, sportello di ascolto agli utenti		Il Ce.Sto. Coop. Soc.	Antonella Verardo
Percorsi di counseling, sportello di ascolto agli utenti		ACSD Namaskar	Deborah Di Cataldo
Subtotale tirocinio	150	\	\

3.2.4 Totale formazione esperienziale nei tre anni

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

3.3 Totale formazione nei tre anni

Somma di tutte le attività	740	\
----------------------------	-----	---

Bibliografia del corso

- Berne E., A che gioco giochiamo, Ed. Bompiani
- Birkenbihl V., Segnali del corpo. Come interpretare il linguaggio corporeo, Ed. Franco Angeli
- Bowlby J., Una base sicura, Ed. Cortina
- Carkhuff R., L'arte di aiutare, Ed. Erikson
- Clarkson P., Gestalt Counseling, Ed. Sovera
- Dilts R., Il potere delle parole della PNL, Ed. Unicomunicazione.it
- Ginger S., La gestalt. Terapia del "con-tatto" emotivo, Ed. Edizioni Mediterranee
- Goleman D., Intelligenza emotiva, Ed. Bur
- Goleman D., Intelligenza sociale, Ed. Bur
- Harris T., Io sono ok, tu sei ok, Ed. Superbur
- Holmes J., Teoria dell'attaccamento, Ed. Cortina
- Hough M., Abilità di counseling, Ed. Erickson
- James M., L'Analisi Transazionale, Ed. Garzanti
- Pastore F. Il Counseling – un nuovo modello fondato sul processo, Amazon editore
- Polster E., Ogni vita merita un romanzo, Casa Editrice Astrolabio
- Rosenberg, La comunicazione non violenta, Ed. Esserci
- Littrell J.M., Il counseling breve in azione, Ed. Sovera
- Magro G., La comunicazione efficace, Ed. Franco Angeli
- O'Byrne P., Il counseling Narrativo, Ed. Erikson
- May R., L'arte del counseling, Ed. Astrolabio
- Rogers, C.R. (1971) Potere personale. La forza interiore e il suo effetto rivoluzionario, Ed. Astrolabio-Ubaldini.
- Rogers, C.R., La terapia centrata sul cliente, Ed. La Meridiana
- Rogers, C.R., Un modo di essere, Ed. Psycho
- Stewart I. Joines V., L'analisi transazionale guida alla psicologia dei rapporti umani, Ed. Garzanti
- Tovazzi R., A scuola di PNL, Ed. Mondadori
- Wuillams S. Brown M., Analisi Transazionale – psicoterapia della persona e delle relazioni, Cittadella Editrice
- Zucconi, La promozione della salute, Ed. La Meridiana

Programmi sintetici

Approccio umanistico

L'insegnamento presenta l'origine del counseling nell'ambito della Psicologia Umanistica, "verso la fine degli anni '50, in risposta al comportamentismo – vedeva l'individuo come modellato esclusivamente dai condizionamenti ambientali – emerge una nuova voce, che rimette nuovamente l'individuo al centro del suo mondo, riconoscendogli potenzialità di autodeterminazione, di crescita, di trasformazione, ben più forti di qualsiasi condizionamento. E' l'approccio umanistico alla relazione d'aiuto, che amplia il campo di osservazione e di studio dell'essere umano dal comportamento alla qualità delle relazioni, dal resoconto del passato alla progettazione del futuro, dal patrimonio genetico ai talenti inespressi, dal riflesso condizionato alla spinta creativa, dal determinismo alla libertà di scelta, dall'enfasi sugli istinti a quella sulla dimensione etica, dallo studio dell'uomo malato a quello dell'uomo sano. L'approccio umanistico alla relazione d'aiuto rivaluta la figura di colui che chiede aiuto come persona nel suo divenire, responsabilmente motivato ad evolvere e a realizzarsi esistenzialmente. L'approccio umanistico trova applicazione non solo in ambito psicologico ma anche educativo, aziendale e socio-sanitario, ufficializzando nuove figure professionali. Nel campo delle professioni di aiuto questo contributo si traduce in un passaggio sostanziale dall'atteggiamento di pietà, carità, solidarietà e assistenzialismo, a uno di collaborazione, corresponsabilità e compartecipazione. Non c'è più qualcuno che, dall'alto del suo sapere, risolve i problemi di un altro, ma c'è un addestramento all'indipendenza e all'autonomia in cui non si utilizzano le conoscenze sui meccanismi di funzionamento interno dell'essere umano per "far guarire" qualcuno, ma si forniscono direttamente queste conoscenze a chi ne ha bisogno, affinché la persona possa poi comprendersi meglio e riequilibrarsi anche da sé. Lungi dall'essere un sistema monolitico, l'approccio umanistico alla relazione d'aiuto si caratterizza per la confluenza di varie scuole di pensiero; ricordiamo tra i suoi esponenti e sostenitori: R. May, A. Maslow, G. W. Allport, C. Rogers e F. Perls". (Liberamente tratto da: Counseling, di Marcella Danon, Red edizioni, 1999)

Presupposti fondamentali Charlotte Buhler e James Bugenthal (1969) evidenziano alcune caratteristiche fondamentali dell'approccio umanistico:

- ha l'obiettivo di collocare l'essere umano al centro dell'attenzione;
- é un orientamento generale aperto che non si rifà a nessun dogmatismo e a nessuna dottrina rigida;
- é un approccio alla salute che valorizza l'uomo in senso olistico e positivo, distaccandosi dai concetti di malattia mentale e diagnosi;
- valorizza le risorse ed il potenziale umano, vale a dire la dignità, la responsabilità, la creatività, l'autenticità, la spontaneità espressiva, la capacità di autodeterminarsi e di adattarsi creativamente alla vita;
- ha una visione degli esseri umani come individui unici che possiedono la motivazione all'autorealizzazione, alla crescita ed allo sviluppo della consapevolezza;
- manifesta una fondamentale fiducia nelle forze creative della vita (tendenza attualizzante in Rogers e autoregolamentazione organismica in Perls);

Nell'ambito della relazione d'aiuto:

- Preferenza per gli approcci fenomenologici, centrati sull'esperienza attuale;
- Insofferenza per le formulazioni di tipo astratto-accademico, rifiuto del tecnicismo meccanicistico e delle categorizzazioni;

- Interventi non-direttivi e semi-direttivi, con maggiore attenzione ai fattori relazionali rispetto alle strategie ed alle tecniche;
- Attenzione all'esperienza soggettiva, al qui ed ora della relazione e dell'incontro umano autentico;
- Focalizzazione sui bisogni e sui diritti;
- Attenzione all'Essere nella sua totalità, corporea, mentale, sociale e spirituale.

Bisogni e diritti Maslow:

- bisogni primari (materiali): sicurezza e protezione materiale e psicologica benessere fisico bisogni organici (fame, sete, ecc.)
- bisogni secondari (social/morali): appartenenza stima conoscenza relazione
- bisogni superiori (transpersonali): realizzazione e amore
Ginger: diritto a valorizzare: il corpo e le sensazioni le emozioni e la loro espressione i bisogni vitali e la loro soddisfazione, diritto a costruire: la propria unicità nel rispetto della specificità individuale ed ambientale, diritto a svilupparsi e realizzarsi: a elaborare i propri valori individuali sociali e spirituali = diritto di essere.

Filosofia e valori dell'approccio Rogersiano e dell'approccio umanistico Un modo d'essere che afferma la vita. Apprezzamento per l'Essere Umano. Principio di non-azione (Taoismo, Buber, "lasciar essere nel suo divenire"). Autenticità, empatia e congruenza. Importanza della relazione da persona a persona. Fiducia nella tendenza attualizzante, la tendenza innata della vita a realizzarsi e progredire. Fiducia nella capacità di scelta responsabile e nel mondo fenomenico della persona ("l'individuo è il miglior esperto di se stesso"). Valorizzazione delle esperienze soggettive, rispetto ed accettazione. "La chiave per capire il comportamento è sapere che egli (il cliente) sta lottando, con le uniche modalità che sente di avere a disposizione, per muoversi verso la crescita ed il divenire" (C. Rogers, Un modo di essere) Gli individui hanno in se stessi ampie risorse per evolvere.

Tre condizioni si sono rivelate necessarie nella relazione di consulenza: l'accettazione incondizionata, l'empatia e l'autenticità. Le tre condizioni, l'ascolto sensibile e partecipe, la presenza e la non-direttività creano un clima facilitante che permette all'individuo di essere ed accettare se stesso e realizzare la complessità e differenziazione di cui è capace. Quando una persona è accolta, ascoltata, accettata empaticamente nei suoi vissuti e nella sua percezione della realtà - si può esplorare e comprendere, trovando in sé le risposte alla sua domanda esistenziale - si può ri-conoscere e radicare in se stessa (quando siamo radicati in noi stessi, possiamo vivere ogni esperienza con fiducia e con la consapevolezza del nostro potere); - sviluppa una buona autostima e la capacità di interdipendenza; - si può realizzare, modificando in modo realistico il proprio concetto di sé, gli atteggiamenti (convinzioni) di base e gli orientamenti comportamentali.

"Il cambiamento avviene in modo naturale, a partire dalla profonda accettazione di sé (paradosso del cambiamento: "le cose che si cercano di cambiare hanno la tendenza a rimanere immutate e le cose che si cercano di mantenere immutate non possono fare altro che cambiare") e secondo il principio della non-direttività ("non spingere il fiume: scorre da solo"). Noto che quando sono più vicino al mio sé interiore e intuitivo, quando sono in qualche modo in contatto con l'ignoto in me, quando sono forse in uno stato di coscienza lievemente alterata, allora tutto ciò che faccio sembra possedere un'intima qualità curativa. Allora la mia semplice presenza è liberante e utile per l'altro". (C. Rogers "Un modo di essere", 1983, Psycho Editore)

Approccio gestaltico

Nell'insegnamento gestaltico si intende che l'individuo è in relazione con l'altro da sé, cioè con l' "ambiente". Io e te siamo due organismi ed entriamo in contatto attraverso la nostra interazione che avviene attraverso ciò che viene

definito "confine del contatto". Come in psicoanalisi si parla di "sé" e "oggetto", altrettanto nella psicoterapia della Gestalt si parla di "organismo" e "ambiente". Quando nella psicoterapia della Gestalt si parla del "sé" non si intende lo stesso tipo di sé che si trova in altri modelli psicologici. Mentre nella psicoanalisi come nella Psicologia analitica il "Sé", scritto maiuscolo, rappresenta una struttura centrale, nucleare dell'individuo, molto profonda e fondamentale, al contrario in Gestalt la parola "sé" si scrive minuscola perché non ha niente a che fare, senza peraltro escluderne l'importanza e l'esistenza, con una qualche struttura particolarmente "nobile" di tipo archetipico come l'anima o lo spirito o con un qualche nucleo centrale e primario della persona che ne definisce la natura innata e specifica. Si potrebbe dire piuttosto che il sé è come un "organo" della persona, uno strumento che ha insita la capacità di regolare l'organismo che presiede e di risolvere i suoi problemi per mezzo della sua caratteristica principale che è quella di essere un "processo permanente di adattamento creativo" dell'uomo al proprio ambiente, interiore ed esteriore, come peraltro esso viene appunto definito da Goodman. In questo caso quindi per "processo" non si intende più un qualcosa di statico, fermo, sempre uguale a se stesso, ma piuttosto qualcosa che è in movimento e che cambia continuamente col mutare delle situazioni interne ed esterne, attraverso questa sua funzione creativa di organizzarsi e riorganizzarsi in base alle diverse circostanze, con lo scopo di ristabilire l'integrità organismica. Questa è la funzione che ci permette di ritrovare il benessere quando lo perdiamo e che possiamo pertanto intendere come fondamentale nella spinta alla vita e alla salute. In psicoterapia della Gestalt il sé ha tre funzioni: • funzione Es • funzione Io • funzione Personalità.

La FUNZIONE "Es" ha una natura passiva ed ha a che fare "con ciò che ci succede" senza che noi si abbia la possibilità di decidere o di intervenire. Si manifesta come meglio vedremo più avanti, nella fase del pre-contatto ove si sperimenta principalmente la sensazione e in genere si presenta con dei segnali fisici quali contrazioni allo stomaco, modificazioni della postura, alterazione del respiro e così via. E' quindi un automatismo di base che si manifesta in tutte quelle pulsioni interne e bisogni vitali che ci spingono ad organizzarci come schema corporeo nel fronteggiare l'ambiente, nell'evitare gli ostacoli, nel prepararci all'azione, ecc.

FUNZIONE "IO" Nella funzione "Io" che è invece molto attiva noi esprimiamo la nostra "soggettività" potendo accettare o rifiutare liberamente ciò che proviene dal nostro ambiente. Possiamo attraverso questa funzione scegliere se respingere, limitare o aumentare il nostro contatto sia con il mondo esterno che con quello interno. I cosiddetti disturbi di questa funzione sono chiamati "resistenze" altrimenti definite da Goodman come "perdita della funzione ego". La funzione "Io" nel ciclo del contatto si manifesta nella presa di contatto e nel contatto pieno. Si sceglie in sostanza in che misura entrare nella relazione mobilizzandosi nei limiti delle nostre possibilità.

FUNZIONE "PERSONALITA'" E' l'idea che ci siamo fatti di noi stessi attraverso le nostre esperienze di vita. E' il modo in cui ci rappresentiamo, la nostra immagine interna che vuol dire la somma delle esperienze di vita che abbiamo accumulato e che hanno creato il nostro senso di identità che ci permette di riconoscerci e di integrare le nostre esperienze. La funzione "personalità" si manifesta nel post-contatto o ritiro.

CICLO DEL CONTATTO Alcuni autori descrivono il ciclo del contatto come articolato in quattro fasi, altri in sei, sette oppure otto. Io lo articolo in quattro fasi e aggiungo delle cose che lo portano a sette fasi. Per Perls e Goodman ci sono quattro fasi del ciclo o spirale del contatto, anche detto ciclo dell'esperienza o degli istinti che sono: Pre-contatto Presa di contatto Contatto pieno Post-contatto Per meglio comprenderne il senso si possono metaforizzare queste quattro fasi con l'interessante definizione di Quattrini in "cosa sento" che definisce il mio primo vissuto nell'entrare nel ciclo dell'esperienza, in "cosa voglio" che rappresenta il mio desiderio o scopo implicito di tale vissuto e "cosa faccio" che viene definito dalla mia scelta e azione per soddisfare tale bisogno ed infine c'è il "cosa sento dopo averlo fatto" che esprime la mia esperienza dell'eventuale appagamento o soddisfazione conseguente alla mia azione. Come ho precedentemente detto il ciclo dell'esperienza avviene in

quella zona intermedia tra me e te che è detta "confine del contatto". Il pre-contatto è la prima esperienza che si manifesta tra un Io-Tu o anche tra un Io-Esso al confine del contatto ed è caratterizzato dalle nostre sensazioni. Questo accade non solo fra gli esseri umani, ma anche con gli animali e con le cose. Un esempio semplice di pre-contatto è quando per esempio si entra in un nuovo ambiente e si sente freddo oppure caldo. Si sperimenta la sensazione di avere un po' di brividi nel primo caso o di sudore nel secondo caso. Un altro esempio di carattere più interpersonale di pre-contatto è quando si incontra una persona o un animale e si hanno delle sensazioni come sentirsi a proprio agio o a disagio, comodi o scomodi, rilassati o tesi, ecc. Il principio generale della teoria del ciclo del contatto è che il nostro sé, nell'entrare in nuove esperienze, attraversa un processo di formazione e distruzione di gestalt che vanno vissute, masticate e digerite per poter passare a qualcos'altro. Dal punto di vista della teoria della Gestalt, il problema psicologico, i disturbi in genere, hanno a che fare con la presenza di gestalt aperte, cioè di esperienze non concluse, non sufficientemente elaborate e destrutturate e quindi bloccate, interrotte. Tali blocchi e interruzioni si possono trovare all'interno dei diversi momenti del ciclo del contatto attraverso l'applicazione delle resistenze. Per esempio, se si applica una resistenza nel pre-contatto, che di solito è la confluenza, si elimina la consapevolezza delle sensazioni che quindi non si sentono più. Non presto attenzione alle sensazioni e mi conformo con quello che dicono tutti; praticamente chiudo il contatto con la mia esperienza e in questo modo sviluppo quei disturbi che nascono dall'interruzione del pre-contatto che in genere sono quelli che portano al disturbo isterico ed istrionico. Per la Clarkson nel pre-contatto ci sono due momenti e cioè ciò che sento fisicamente e ciò che sento a livello emotivo. Se blocco la componente corporea entro nella confluenza, se blocco quella emotiva entro nella desensibilizzazione. Perls dice che le persone hanno dei "buchi" nella personalità, chi ce l'ha nel cuore, chi nel cervello, chi nei genitali e così via; sono tutti meccanismi di difesa, resistenze al contatto che servono per preservarsi dall'angoscia. Una delle cose da fare in un processo psicoterapeutico è quella di osservare le interruzioni al confine del contatto: osservare come il cliente respira, come parla, come si muove, come si veste, in che modo racconta la sua storia, per esempio in relazione alle sue dinamiche familiari, ai suoi rapporti, alla sua percezione di sé e del proprio corpo, ecc. Bisogna appunto osservare dove ci sono le interruzioni e in che modo si manifestano quelle che sono definite le funzioni del contatto, dette anche sottosistemi dell'apparato senso-motorio, e cioè i cinque sensi più la parola ed il movimento e quindi il modo in cui uno guarda, ascolta, tocca, il linguaggio che usa, la sua postura, ecc. che sempre riflettono il suo mondo interno. Attraverso tali funzioni di contatto si può esplorare anche il ciclo del contatto e le sue modalità di relazione. Nella presa di contatto è presente l'emozione. Si è già orientati all'azione e c'è una mobilitazione dell'energia. C'è l'intenzione di risolvere un problema o comunque di passare attraverso un'esperienza. La gestalt comincia a formarsi e dunque c'è già un prepararsi. Secondo Goodman, nella presa di contatto, le resistenze principali sono la Proiezione e l'Introiezione che possono interrompere il processo. I disturbi provocati dall'introiezione sono quelli che troviamo nelle personalità ossessive mentre quelli provocati dalla proiezione sono quelli delle personalità paranoiche. In questa fase del ciclo del contatto per la Clarkson si trova anche la Deflessione. In pratica si carica l'evento di problematicità e magari l'Io si può sentire come minacciato (proiezione) o si blocca perché sperimenta senso di colpa come se ci fosse qualcosa che non può o non si deve fare (introiezione) o semplicemente sceglie di diminuire l'intensità dell'evento per non sentirne tutto l'impatto (deflessione). Nel pieno contatto l'effetto delle resistenze è quello di interrompere l'intensità del contatto dirigendo gli impulsi che in origine erano diretti all'esterno verso il sé (Retroflessione) o isolandosi dall'esperienza chiudendosi in una specie di corazza che impedisce qualunque nuovo apprendimento come se non si avesse più nulla da imparare (Egotismo), con la conseguenza che la gestalt rimane aperta completamente o almeno in parte perché caricata di queste interruzioni. Scopi della psicoterapia sono il raggiungimento della consapevolezza e della responsabilità, intesa come abilità a rispondere, che non vuol dire dare la risposta giusta, ma quella utile per raggiungere la soddisfazione di un bisogno e per fare ciò si rende necessario sviluppare la

conoscenza del paziente delle proprie dinamiche attraverso un processo di auto osservazione. Un buon lavoro psicoterapeutico aiuta la persona a trovare modi di risposta diversi alle proprie abitudini poco o per nulla funzionanti. Quando uno osserva sé stesso e chiude i propri occhi appaiono delle cose: possono essere sequenze di immagini, emozioni, sensazioni, pruriti, ecc. Tutte queste esperienze ti mettono “in rete” e tu, seguendo la catena delle associazioni, ovvero “navigando” attraverso di esse, puoi vedere delle immagini che si formano continuamente in rapporto con le tue storie interne che vanno alla ricerca di una risposta, di una soddisfazione. Anche i sogni sono un modo per riportare all’attenzione delle cose non integrate, non masticate, non digerite, così come quando si applica il lavoro delle due sedie l’obiettivo è trovare l’integrazione delle polarità, la chiusura appunto della gestalt. Il ciclo del contatto è un processo di adattamento creativo del sé, per la soddisfazione di un bisogno, anche se non si può assicurarne il risultato. Per molti autori non possiamo fare a meno di risolvere le nostre gestalt aperte perché abbiamo un processo di autoregolazione organismica, così come non possiamo dire ad una ferita di non cicatrizzarsi perché ha la sua innata tendenza a farlo comunque nonostante noi. E’ un po’ come diceva Socrate: “siamo condannati ad essere uomini liberi”. Quando si cerca di impedire il processo della chiusura delle gestalt diventiamo nevrotici e si rimane all’interno di una cronica condizione che da un lato ti ferma e dall’altro ti spinge.

Approccio fondato sul processo

Questo insegnamento riguarda l’impostazione metodologica dell’approccio fondato sul processo. Dopo aver visto nel dettaglio le caratteristiche personali e i comportamenti che il counselor deve assumere per poter svolgere efficacemente il suo lavoro affrontiamo il tema della descrizione dell’attività. Ciò deriva dal fatto che avere la postura dell’aiuto non è sufficiente perché il cliente possa portare a soluzione il suo problema. La risposta al quesito di quale sia il vero problema e quale sia la soluzione migliore sta nell’individuazione e applicazione di un processo. Tale processo si esprime attraverso tre concetti fondamentali che sono compiti che il counselor deve applicare costantemente e non perdere mai di vista.

1. I compiti costanti: “La responsabilizzazione del cliente, se il postulato di base ci dice che il cliente ha dentro di sé quanto occorre per risolvere il problema e ci dice che il cliente è e deve essere libero di decidere ciò che vuole, di andare nella direzione che sceglie, allora la conseguenza ovvia è che ogni scelta, ogni passo, e ogni compito attuativo della soluzione dovranno essere soprattutto un compito del cliente. Responsabilizzare il cliente vuole significare proprio riaffidargli i compiti che lo riguardano; significa che il counselor si dovrà dar da fare affinché il cliente si attivi.” (Il Counseling, F. Pastore pag.103). La descrizione dell’attività, che consiste nello spiegare al cliente che il counselor è l’esperto del processo mentre il cliente è esperto di sé stesso. L’osservazione degli ostacoli che il counselor troverà e che sono principalmente: l’illusione del cliente che si aspetta di aver trovato la persona che risolverà i suoi problemi dandogli ottimi consigli e la teoria dell’attribuzione, dove la causa dell’evento negativo diventa colpa di qualcosa o di qualcuno. L’esame delle soluzioni tentate porterà il cliente a consapevolizzare l’utilità o meno di precedenti soluzioni che non hanno ottenuto il risultato sperato. Un altro compito fondamentale è quello della collaborazione: una unione di forze per la realizzazione di un risultato. Questo rende paritetica la relazione, il cliente si sente accompagnato e quindi collaborativo.

2. La costruzione della fiducia: costruire con il cliente un rapporto basato sulla fiducia significa aiutarlo ad uscire dalla paura e dallo scoraggiamento che a volte sopraggiunge, osservando i suoi comportamenti, facendo riferimento alle basi della teoria dell’attaccamento. La buona costruzione della fiducia si traduce nell’attesa del cliente che dal counselor non verrà del male, dalla cura della relazione attuerà costantemente e i momenti di condivisione intensa cioè quei momenti in cui la vicinanza è particolarmente pregnante.

3. La divisione dei ruoli. La costruzione della fiducia può avvenire in modo costruttivo solo se i ruoli sono ben definiti e i confini sono costantemente monitorate. L'indicazione è che il counselor abbia fatto un percorso formativo e di crescita personale adeguato all'impegno che comporta la relazione d'aiuto e la sua efficacia.

FASI DEL PROCESSO

Prima Fase: la fase narrativa, l'accoglienza, la spiegazione, l'ascolto, l'espressione dell'emotività e la riformulazione dello stato emotivo osservato, il qui ed ora, il passato e il futuro, la presenza di risorse, l'identificazione dei temi principali, la considerazione dei punti deboli.

Seconda Fase: la riformulazione del problema, la restituzione del potere decisionale, il brainstorming e la ricerca della concretezza.

Terza Fase: dal problema all'obiettivo, la differenza tra la soluzione e l'obiettivo, l'obiettivo concreto e realizzabile in tempi brevi, la chiarezza.

Quarta Fase: il contenuto dei comportamenti, la ricerca delle strategie, il programma operativo, l'incoraggiamento, i compiti a casa, l'uso delle risorse.

Quinta Fase: la chiusura, la chiusura del rapporto, la chiusura dell'aiuto, la riflessione sulla chiusura, la chiusura anticipata, la chiusura del singolo incontro e della singola fase.

Ai fini di un ottimale apprendimento da parte degli allievi e della costruzione della loro professionalità verrà dedicata una cura particolare e continua verrà dedicata a:

- Il contratto e tutti gli aspetti che lo costituiscono: il contratto professionale, la proposta contrattuale e l'accettazione da parte del cliente, informazioni da dare al cliente, il contratto di fase, consenso informato, contrattualizzazione delle tecniche.
- Il saper fare e il saper essere del cliente: le informazioni utili per il cliente, domande costanti e autoconsapevolezza del counselor, conoscenza e condivisione delle caratteristiche personali del cliente, emersione dei bisogni, stimolazione dei livelli dell'esperienza, l'attività riflessiva, il dubbio, la pazienza e la fantasia del counselor, la sperimentazione.

Approccio analitico transazionale

L'analisi transazionale può essere considerata come una filosofia positiva umanistica, una teoria dello sviluppo della persona ed infine un insieme di tecniche finalizzate alla comprensione e al cambiamento dei comportamenti e dei sentimenti della persona. Eric Berne, fondatore dell'analisi transazionale (1958), divideva il mondo in due dimensioni interconnesse tra loro, il mondo fisico ed il mondo psichico. Ogni bambino, alla sua nascita necessita di accoglienza e stimoli che provengono dal mondo fisico, come terra, aria, acqua e di accudimento e accettazione dal mondo psichico, ovvero dagli esseri umani che lo circondano, in particolare le figure di riferimento. Attraverso questa interconnessione, il bambino percepisce il suo essere e il suo mondo in modo armonico, come se fossero accordati l'un l'altro. La teoria dell'AT si basa su un unico principio: l'essere è OK. Durante la fase di crescita, questa percezione viene sperimentata e successivamente trasformata in una convinzione esistenziale. In questa evoluzione ancora vacillante, in cui il bambino si scontra con i propri limiti vivendo esperienze di disillusione e debolezza è compito dell'Adulto correggere queste percezioni, mantenendo sempre attiva la curiosità e la creatività del bambino. Grazie a questo costante monitoraggio, il bambino diverrà un giovane adulto cosciente della propria convinzione esistenziale "IO SONO OK" e capace di riconoscere le differenze e assimilare le assomiglianze negli altri, accettando e rispettando la propria identità e quella altrui. La base fondante di questa teoria è dunque che ogni individuo, a prescindere dallo stile di comportamento, è degno di essere amato e ha in sé una potenziale

crescita di autorealizzazione e ne consegue così una posizione paritaria "IO SONO OK TU SEI OK". Queste parti insite nell'essere umano, talvolta nascoste ma pur sempre esistenti, è importante riconoscerle e nutrirle attraverso carezze positive. In qualsiasi tipo di relazione, l'equilibrio e il cambiamento avvengono attraverso la cooperazione e il riconoscimento dei bisogni e dei desideri propri e altrui. Molti studi e teorie hanno dimostrato di quanto le stimolazioni siano fondamentali per la crescita e lo sviluppo sano dell'individuo. In assenza di queste, molti esperimenti hanno mostrato l'evidente aumento di malattie e rischio di morte. Per carezza si intende un'unità di riconoscimento che provoca stimolazioni alla persona. Eric Berne sottolineò l'importanza di questi concetti nel suo scritto "Games People Play" traendo queste conclusioni: "Si può sostenere che la mancanza di stimoli emotivi e sensoriali metta in moto una catena biologica che, attraverso uno stadio di apatia, giunge fino a stati degenerativi e alla morte. In questo senso si può dire che, per la sopravvivenza dell'organismo umano, la "fame di stimoli" ha la stessa importanza della fame di cibo." Una citazione di Nathaniel Hawthorne esprime profondamente il significato di carezza: "le carezze, le espressioni d'amore, sono necessarie alla vita affettiva, come le foglie alla vita di un albero. Se sono interamente trattenute, l'amore morirà alle radici". Il bisogno di carezze è insito in ogni individuo, ciò che varia da persona a persona è la forma e la quantità. Ad influire la ricerca di carezze sono anche il benessere economico, le abitudini culturali e i metodi educativi ricevuti. Claude Steiner elaborò il concetto di "economia delle carezze" intesa come il sistema di organizzare, amministrare o far funzionare qualcosa. Quando l'individuo vive all'interno di relazioni in cui la circolazione di carezze è limitata, adotta una propria modalità in cui da, riceve e trasforma carezze affinché possa soddisfare i propri bisogni. Questo aspetto incide sulle proprie scelte di vita determinando il proprio "copione". Sono state delineate diverse tipologie di carezze.

Carezze esterne: le carezze che provengono da un'altra persona caratterizzano un buon funzionamento della psiche e soddisfano i bisogni di stimolazioni. Queste, possono essere rappresentate dal genitore verso la propria prole. Eric Berne osservò come un bambino si possa sentire trattato e riconosciuto solamente attraverso un cenno del capo. La ricerca di carezze si manifesta attraverso richieste di attenzioni che permettono alla persona di sentirsi viva ed energica.

Carezze interne: le carezze interne possono derivare da fonti inanimate come i ricordi, le idee, le autostimolazioni. Si intende dunque la capacità di autoaccarezzarsi, che può avvenire con se stessi (es. massaggiarsi parti del corpo), attraverso un dialogo interno (es. "ce la farò"), possono essere uditive (esempio suoni, musica), visive (es. colori, tramonti ecc..), cinestesiche (es. mangiarsi le unghie, correre ecc ...), olfattive (es. profumi, odori), gustative e conoscitive (es. ricordi, pensieri, e fantasie). Sono tendenzialmente modalità solitarie ed interiori che soddisfano la fame di stimoli.

Carezze positive: le carezze positive incoraggiano la crescita e aumentano la stima verso di sé. Il messaggio sotteso è "TU SEI OK" e tendenzialmente questo favorisce una sensazione di benessere. Steiner descrive la carezza positiva come "un caldo morbido" per indicare la sensazione positiva che provocano. La carezza positiva può essere rappresentata ad esempio da un "ti voglio bene" o da un abbraccio.

Carezze negative: le carezze negative sono le più dolorose, il messaggio sotteso, a differenza di quelle positive è "TU NON SEI OK" e solitamente terminano con una sensazione spiacevole. Le carezze negative sulla psiche umana hanno un impatto estremamente potente. L'istinto porta l'individuo a reagire agli stimoli negative con immediatezza ed energia. Una persona che è spesso a contatto con carezze negative rischia di sovraccaricare la mente il cuore e il corpo con tensioni e terrori.

Carezze incondizionate: si tratta di carezze rivolte all'essere, a ciò che la persona è, indipendentemente da ciò che fa. Sono dirette a caratteristiche che esistono naturalmente. Le carezze positive incondizionate provocano una

sensazione piacevole mentre quelle incondizionate negative spesso portano a costruire un copione di vita distruttivo.

Carezze condizionate: le carezze condizionate si riferiscono a ciò che la persona fa. Sia quelle negative sia quelle positive sono utilizzate per influenzare il comportamento altrui.

Carezze filtrate o false: le carezze filtrate sono un'unità di riconoscimento dove il linguaggio verbale e non verbale sono incongruenti tra di loro.

Stati dell'io

Per comprendere il comportamento di una persona e la modalità in cui essa si relaziona con gli altri, bisogna suddividere la personalità in parti chiamate stati dell'IO ognuna dei quali presenta determinate caratteristiche. Gli stati dell'IO sono: IL GENITORE, L'ADULTO, IL BAMBINO. Ogni stato dell'IO è caratterizzato sia da qualità che possono procurare piacere, sia da qualità che possono procurare disagio. Lo stato dell'IO BAMBINO è caratterizzato da sentimenti gioiosi e d'amore, dall'energia, dalla spontaneità, dalla creatività, al contempo può sperimentare tristezza, paura e debolezza di fronte a certe situazioni. Possono emergere quindi bisogni di sicurezza e carezze che talvolta portano la persona a mettere in atto comportamenti disadattivi e a definire il proprio copione di vita in base a queste esperienze. Lo stato dell'IO ADULTO è caratterizzato da un pensiero logico e analitico la cui funzione è di rispondere agli altri stati dell'IO funzionando come un computer che valuta le probabilità. Lo stato dell'IO GENITORE può essere considerato come un archivio contenente tutte le registrazioni dei nastri delle persone significative che hanno avuto un ruolo di guida e di accudimento. La sua funzione principale, infatti, è di cura e di protezione verso l'IO BAMBINO.

Approccio a mediazione artistica

Perché plasmarsi attraverso l'arte? Dipingere, per esempio, è raccontare e raccontarsi, è percepire e percepirsi attraverso i percorsi della mente, quel dialogare fitto fra sinapsi, che ci mostra senza commenti il mondo, gli altri e noi, che trasmuta suoni e immagini in sensazioni e prima ancora di averle interpretate ci fa sentire partecipi o indifferenti, soli, persi o vicini, gioiosi o tristi, saturi di vita o vuoti, capaci o impotenti e comunque desiderosi di capire e comunicare. Nasce poi l'alchimia che metabolizza le percezioni e le trasforma in immagini e colori che nel loro potere evocativo raccolgono esperienze remote e le rappresentano al mondo rielaborando il presente attraverso l'esperienza del passato per renderlo altro. Tutto ciò senza aver avuto ancora il tempo di giudicare ... e siamo già nell'opera. La forgiamo e pensiamo "mi assomiglia" oppure no, "mi rappresenta" o "rappresenta proprio ciò che ho visto, sentito e volevo narrare" o "è quello che è" ed è già altro da noi. Nell' Art-counseling l'uomo è infatti, considerato senza scissione tra mente e corpo, ma un tutt'uno. Il corpo è un arricchimento per la mente, è uno strumento, un canale di comunicazione, di comprensione, e di esperienza. Questa tecnica si basa principalmente sull'effetto immediato, spontaneo e naturale che provoca il fare prodotti manuali, cioè realizzati da soli, per cui non necessita di particolari doti naturali o di conoscenze di tecniche artistiche specifiche. Si utilizzano le immagini, le forme, i colori, la danza, la musica, anziché le parole per poter esprimere e riconoscere sentimenti, emozioni, sensazioni che altrimenti rimarrebbero celati. E' inoltre, una enorme soddisfazione e fonte di benessere riconoscersi in ciò che si è fatto, perché attraverso la manipolazione, i gesti, il contatto con i materiali espressivi (colori a cera, matite colorate, acquerelli, pennarelli, tempere, creta, ecc...) ci si sente liberi di esprimere se stessi e a volte anche i propri disagi. Questo dà anche la possibilità, attraverso il lavoro finito, di poter osservare in modo distaccato, sentimenti e/o emozioni non accettate e sofferte, in modo da poterne prendere le distanze, comprenderle meglio ed anche elaborarle. L'arte è per sua natura sensoriale, cioè corporea (sensazioni visive, acustiche, tattili, olfattive, percezione ed organizzazione dello spazio) e coinvolge emozioni e processi cognitivi che

attraverso linguaggi creativi ed il processo di simbolizzazione trovano espressione, dando forma all'esperienza. L'arte è, in sostanza, un uso particolare di linguaggi in cui l'organizzazione dell'esperienza sensoriale si scarica di profondi contenuti interni alla persona. Ci piace pensare ai "sensi" come a porte attraverso le quali l'uomo conosce il mondo, lo porta dentro di sé, lo rielabora in una propria rappresentazione, per poi restituirlo e comunicarlo al nuovo all'esterno, in un processo circolare di continua decostruzione e costruzione. In questo modo, i canali sensoriali diventano le prime vie attraverso le quali stimolare l'apprendimento (funzioni cognitive), ma anche attraverso le quali comprendere le rappresentazioni interne del mondo degli individui e sostenere il processo di trasformazione. In Art-counseling, il fulcro è legare gestualità, espressività, immaginazione, emozioni, attraverso esperienze di pittura, danza, musica nella forma di produzione diretta; oltre a ciò, il lavoro a mediazione artistica non può essere indipendente da un lavoro sul contatto personale che anima tutte le esperienze effettuate con diversi linguaggi. L'Art-counseling include l'insieme delle tecniche e delle metodologie che utilizzano le attività artistiche visuali (e con un significato più ampio, anche musica, danza, teatro, marionette, costruzione e narrazione di storie e racconti, rappresentazioni teatrali) come mezzi finalizzati al recupero ed alla crescita della persona nella sfera emotiva, affettiva e relazionale. E' dunque un intervento di aiuto e di sostegno a mediazione non verbale attraverso l'uso dei materiali artistici e si fonda sul presupposto che il processo creativo messo in atto nel fare produce benessere e migliora la qualità della vita. E' possibile incrementare l'autoconsapevolezza di sé, fronteggiare situazioni di difficoltà e stress e/o esperienze traumatiche, migliorare le abilità cognitive, vivere con piacere la creatività artistica, affermando la vita. L'intervento tende ad attivare diverse modalità di comunicazione che aumentano l'autostima e la possibilità di percepirsi, da parte di chi ne usufruisce, come individuo capace di fare e di esprimere, in un contesto di relazione con il gruppo in cui è inserito. Attraverso l'Art-counseling si ha la possibilità di attivare risorse che tutti possediamo la capacità di elaborare il proprio vissuto, dandogli una forma, e di trasmetterlo creativamente agli altri. Si tratta di un processo educativo, laddove "educare" sta per educere, "condurre fuori": far emergere la consapevolezza ed una maggiore conoscenza di sé mediante la pratica espressiva, l'osservazione ed il confronto.

Nell'orientamento di Edith Kramer l'arte terapia viene concepita come mezzo di sostegno dell'io, ed espressione del Sé, in grado di favorire lo sviluppo di un senso di identità e promuovere una generale maturazione ed integrazione. Viene posta grande attenzione al processo creativo, senza interpretare il prodotto ("questo significa quest'altro"), poiché è l'atto di produrre un'impronta creativa a rendere efficace il percorso verso l'integrazione. Queste impronte (i prodotti dell'attività creativa) possono poi certamente dare al Counselor una chiave per capire il modo in cui la persona incontra e decifra la realtà, e aiutarlo nel fare chiarezza, ma questo non è che una traccia, un'indicazione delle possibilità che si aprono in una fase successiva del processo. Per poterla praticare, non sono necessarie precedenti esperienze o competenze di tipo artistico; non è questo il contesto in cui possano emergere giudizi di tipo estetico, poiché "ogni espressione dell'anima" e della propria umanità, fosse anche un solo semplice segno o un insieme di linee e colori, è manifestazione autentica di un sentire profondo e come tale, di valore inestimabile. Esso si mostra infatti per poter essere, nel processo creativo, portato alla luce, trasformato, compreso, portando l'individuo ad una migliore relazione con sé stesso e con gli altri. L'arte rende possibile poter vedere ed esprimere molto di più di quello che le parole non possono fare, poiché si tratta di una comunicazione densa di significato intrinseco, che viene percepita emotivamente, anche da chi ne fruisce, in modo diretto. Essa incorpora idee, sentimenti, sogni, aspirazioni; narra e veicola un'ampia gamma di emozioni. Infatti, mentre le parole implicano la concettualizzazione e la verbalizzazione del disagio, e possono mentire, nascondere o dimenticare, le immagini non mentono, sono immediate, autentiche, partono dal profondo ed è più facile esprimerle perché non creano barriere di difesa. L'intervento a mediazione artistica è dunque un momento attivo in cui la persona è protagonista di quanto sta avvenendo, ed è necessario che il setting in cui si sta svolgendo tale attività sia consona

alla situazione, cioè ci sia un clima di rilassamento, tranquillità e sospensione del giudizio. E' importante la relazione con il conduttore, che deve creare il contesto relazionale più adatto, in cui il soggetto possa lasciarsi andare e sentirsi protetto e al sicuro. Ricco di stimoli sensoriali, vi si trova di tutto: carta, matite colorate, tempere, acquerelli, das, creta, stoffe, lane, legno, teli burattini, strumenti musicali. Si può trovare anche uno spazio vuoto, libero da stimoli, da riempire come si vuole. Per questa ragione alcuni esercizi preliminari di significato psicomotorio possono precedere le sedute di espressione figurativa o musicale o quant'altro. Tutto ciò avviene in un contesto sicuro e di incontro con altri esseri umani, in cui l'attività viene facilitata dalla relazione fra l'art-counselor, i partecipanti e il gruppo. Questo è un aspetto fondamentale e delicato di ogni contesto educativo poiché non esiste crescita al di fuori di quell'humus fertile che sono le relazioni costruttive tra persone. Ed è sempre nella direzione del gioco che viene svolto il lavoro nei laboratori artistici, affinché l'Art-counseling sia vissuta come un'attività "ludica e divertente" che accompagna la persona in uno dei viaggi più affascinanti dell'uomo: la scoperta di sé stessi.

Approccio a mediazione corporea

Il movimento è lo strumento mediante il quale esprimiamo noi stessi e realizziamo le nostre intenzioni. Il movimento è presente in ogni aspetto della vita, quindi non soltanto in quei grandi movimenti che avvengono nello spazio e sono chiaramente visibili: il funzionamento vitale del nostro organismo e il nostro agire sono sostenuti anche da movimenti piccoli, interiori, difficilmente individuabili. La maggior parte di noi sa a livello esperienziale cosa vuol dire muoversi. Quando parliamo, sappiamo come coordinare il lavoro della respirazione, degli organi fonatori e del complesso labbra-lingua-mandibola, così da produrre esattamente i suoni che vogliamo. Sappiamo camminare eretti, perché abbiamo imparato a coordinare i muscoli, ossa e sensi, al fine di produrre lo schema dinamico implicito nella deambulazione umana. Muoversi fa talmente parte di noi che lo diamo per scontato, ci rendiamo conto della sua importanza solo quando siamo impossibilitati a fare qualcosa e ci ritroviamo immobilizzati a letto, dipendenti dagli altri. Il counseling a mediazione corporea si occupa dei processi cui noi funzioniamo e di come ci organizziamo per agire. Per noi che viviamo nel cosiddetto "primo mondo", caratterizzato da benessere materiale, sicurezza e longevità, è difficile percepire un particolare senso di benessere profondo: le difficoltà nei rapporti emotivi, le malattie e i dolori fisici, i ritmi forsennati e lo stress logorano la nostra capacità di ricavare soddisfazione dalle cose che facciamo e di essere efficaci nelle nostre azioni. Viviamo in un mondo ipertecnologico, razionale, in cui il "capire" e il pensiero logico vengono prima del "sentire" e del pensiero intuitivo, globale e sistemico, basato sul cogliere emozionalmente i nessi tra le cose. Il counseling a mediazione corporea vuole essere una tipologia di counseling per accompagnare le persone ai fini della trasformazione di sé, per abbandonare le proprie abitudini controproducenti e recuperare la spontaneità, l'efficienza e il piacere. Ogni essere umano è dotato di enormi potenzialità e può sempre migliorare il proprio stato fisico, mentale ed emotivo. Il counseling e in particolare, il counseling a mediazione corporea, è una combinazione di arte e scienza, una miscela armoniosa di tecnica e creatività, sensibilità e conoscenza. È scienza in quanto frutto di conoscenze accurate ed esatte del funzionamento del corpo umano, dell'organizzazione del movimento, del linguaggio del corpo e delle dinamiche emozionali. È arte, perché, sviluppando una curiosità e una sensibilità non comuni, permette di accedere al proprio mondo percettivo e somatico e di far riemergere da esso quanto di più personale vi è in se stessi: creatività, empatia, intuizione, grazia. La formazione alla competenza relazionale procede soprattutto attraverso un'esplorazione di sé, poiché solo chi sa rispecchiare i propri comportamenti comunicativi, pensieri, intenzioni, vissuti e rappresentazioni è in grado di comunicare in modo più trasparente ed efficace. Il lavoro con il corpo rappresenta, dunque, un possibile itinerario per procedere nella direzione di un cambiamento intenzionalmente e autenticamente voluto. Il corpo, attraverso i suoi sintomi, cela e svela ciò che la coscienza ha

escluso, o soltanto percepito in modo ancora incerto e sfumato. Il counseling a mediazione corporea diventa, allora, percorso di ricerca sempre incerto e mai concluso, che ogni giorno si rinnova e si offre come un tentativo di ripensare l'esistenza in quanto tale, andando oltre un imperante oggettivismo e un tecnicismo sempre più estraneo ad ogni volontà di senso e di verità dell'individuo su se stesso.

Approccio alla PNL

Il nostro modello comunicativo è costituito da una struttura profonda e una superficiale. La struttura profonda rappresenta tutto quello che una persona vuole realmente esprimere, cioè la storia inconscia, completa e specifica. La struttura superficiale rappresenta ciò che la persona effettivamente dice, e cosa è stato tolto prima che la comunicazione fosse iniziata. Con l'uso del metamodello la PNL cerca di opporsi a questi processi comunicativi spesso automatici che prevedono un filtraggio delle informazioni, delle distorsioni e delle generalizzazioni.

Le Cancellazioni: nel metamodello la cancellazione è il processo che elimina informazioni significative di una esperienza personale, creando una percezione ridotta della realtà.

Quando cancelliamo le informazioni, tralasciamo delle cose e quindi prestiamo selettivamente attenzione ad altre dimensioni delle nostre esperienze. Questo ci porta ad escludere e filtrare degli elementi. Questo processo agisce in nostro favore nei limiti in cui ci preserva dal rischio di essere sopraffatti e sovraccarichi di stimoli. Ma opera a nostro svantaggio quando cancelliamo informazioni significative, importanti per la nostra capacità di gestire efficacemente diverse situazioni. Per diventare professionisti della comunicazione è necessario saper riconoscere le cancellazioni nel linguaggio delle persone nel momento in cui avvengono, in modo da poter recuperare informazioni preziose. Le Cancellazioni possono avvenire attraverso alcuni sistemi:

1) Cancellazioni semplici. Per esempio, considerate l'affermazione "La gente mi spaventa". La parola 'gente' non si riferisce a nessuno in particolare. Ci lascia senza le informazioni fondamentali che riguardano il chi specificamente. L'espressione superficiale ha tralasciato l'indice del referente. Il termine di classe sovra-generalizzato, 'gente', delinea una mappa troppo ampia per l'ascoltatore. Abbiamo bisogno di identificarlo in modo più specifico: "Chi, specificamente, ti spaventa?" Ponendo questa domanda, cerchiamo di portare chiarezza nella nostra mappa, così come nel modello del mondo del nostro interlocutore. Ri-connettendo questa generalizzazione alle esperienze originarie, la persona realizza un'espressione più completa, magari "Mio padre mi spaventa". Anche se questa specificazione ci fornisce qualche dettaglio in più, l'affermazione continua ad essere piuttosto ambigua. Ancora non sappiamo cosa rilevare sul nostro film mentale riguardo al significato di 'spaventa'. Come ti spaventa? Quando? In che modo? Da quanto tempo?

2) Indici referenziali non specificati (nomi e verbi non specificati) Quando scopriamo che è il padre a spaventare il nostro interlocutore, riceviamo alcuni riferimenti fondamentali (ossia, la persona che parla e il padre), mentre il verbo non specificato ('spaventare') non fornisce alcuna chiara immagine dell'esperienza di come abbia luogo, quando, dove, etc. Molte informazioni sono ancora cancellate. Questo ci porta a porre un'altra naturale domanda intuitiva: "in che modo tuo padre ti spaventa?" Questa domanda va ad esplorare il verbo non specificato. Invita chi parla a recuperare l'informazione cancellata. L'espressione superficiale ci offre una versione ridotta della completa esperienza con il padre. Per la distinzione linguistica che chiamiamo "verbi non specificati", chiedete semplicemente ulteriori informazioni ed elementi specifici dell'azione: "Come avviene questo, di preciso?". Ciò si applica egualmente a nomi e pronomi, ad affermazioni che non hanno alcun riferimento immediato, o a qualsiasi riferimento troviamo poco chiaro. Quando chi parla cancella dalla sua affermazione un oggetto, una persona, un evento, etc, dobbiamo solamente indagare in merito a ciò che è stato cancellato, per mettere in discussione l'affermazione che non è stata messa sufficientemente a fuoco ed ottenere informazioni più precise. Questo stimola

chi parla a ri mappare l'esperienza di riferimento con più parole o con parole differenti, così da fornire un'espressione linguistica più completa. Esempi: "Non è importante" Importante per chi? Importante in che modo? Come fai a sapere di doverlo considerare "non importante"? "Interferiscono sempre con la mia pianificazione lavorativa" Non capisco, chi interferisce e come lo fa? I verbi non specificati indicano solo genericamente qualche attività referenziale, ma non sono sufficientemente specifici da consentirci di rilevarla in modo rappresentazionale sullo schermo nella nostra mente. Ecco perché abbiamo bisogno che chi parla fornisca indicazioni più numerose su quegli elementi di riferimento. Pertanto, è necessario chiedere informazioni in merito a quando, dove, come, chi, etc., per ottenere dettagli più specifici.

3) Cancellazioni comparative e superlative (o relazioni non specificate) "È molto più spaventoso" Questa affermazione suggerisce un paragone, ma non specifica il soggetto a cui l'interlocutore fa riferimento. Pertanto, indaghiamo naturalmente per riempire i dettagli sul nostro schermo rappresentazionale mentale. "Più spaventoso di chi?" I comparativi ed i superlativi appaiono tipicamente negli aggettivi che si accompagnano a "più" e "meno" (più importante, meno importante) e ai suffissi -issimo, -issima, etc. La domanda che rivolgiamo, in questo caso, è: "Paragonato a cosa?" "Rispetto a cosa?" Non sono mai stato più depresso." Rispondiamo: "Su una scala da 1 a 10, quanto ti sei sentito depresso finora? Che grado di abbattimento stai sperimentando ora? Quali aspetti del tuo pensare-sentire, comportarti, etc. stanno subendo questa depressione in questo momento?". Talvolta ciò che una persona cancella, o non specifica, comprende gli standard per mezzo dei quali fa i paragoni. "È la miglior cuoca." Il modificatore "migliore" ci avverte nel modo più efficace possibile della presenza di relazioni non specificate in quel termine e ci invita a indicizzare lo standard comparativo che chi parla ha cancellato. Migliore in che modo, in quali circostanze, quando? "Gioca meglio a golf." Meglio di chi?

4) Processi non specificati - Aggettivi che modificano nomi Bandler e Grinder aggiunsero al Meta Modello un'altra forma di cancellazione che è stata trascurata nella maggior parte delle versioni di questo modello di comunicazione. "Uno dei modi in cui le parole che processano la struttura profonda possono manifestarsi nella struttura superficiale è in forma di aggettivo che modifica un nome. Perché ciò accada, devono avvenire delle cancellazioni". Per esempio, considerate l'espressione: "Non mi piacciono le persone ambigue". 'Ambigue' è un aggettivo. Chi parla ha dichiarato la sua avversione per le "persone ambigue", ma ha anche cancellato gran parte del contesto. A che cosa si riferisce 'ambigue'?" Ambigue nei confronti di chi, in merito a cosa, quando, etc?"

Le Generalizzazioni si dividono in tre sottocategorie.

1. Quantificatori universali In base ad essi possiamo pronunciare delle affermazioni categoriche, senza specificare nel dettaglio a quali casi ci riferiamo. Mai; Sempre; Ogni volta. "Ogni volta che penseremo a questo, la domanda che ne scaturirà sorgerà spontanea. E la risposta sarà consequenziale!". Ma è possibile che ciò si verifichi in tutti i casi, sempre, ogni volta? E' immaginabile che, in occasione di uno stesso evento, le domande che ci faremo saranno sempre le stesse? Probabilmente no, ma in quest'occasione potrà essere per noi funzionale mettere in atto questo processo per guidare il nostro interlocutore nella direzione desiderata!

2. Operatori modali di possibilità Grazie ad essi è possibile formulare delle frasi non aventi il carattere della categoricità, anche se, in funzione del modo in cui le articoliamo, abbiamo comunque l'opportunità di dirigere gli interlocutori verso le nostre mappe. Posso; Non posso; Si può. Pensate a questa frase: "Fino ad oggi avete agito in questa maniera. E' possibile, però, scegliere tra alternative differenti ed altrettanto funzionali. Ad esempio quella da noi proposta". Cosa avete detto, in definitiva? Non avete fatto altro che proporre un nuovo cammino da percorrere assieme, il vostro, senza che ciò, però, venga apertamente esplicitato. In questa maniera, i vostri interlocutori non avranno la percezione di essere "stimolati" a prendere una decisione in una direzione piuttosto che in un'altra, anche se, in realtà, questo è il risultato che potreste conseguire!

3. Operatori modali di necessità Essi indicano, come conferma lo stesso termine, la necessità di agire in una determinata maniera. Devo; E' necessario; E' indispensabile. Pensate alla differenza che intercorre tra una frase del tipo: "Prendete in considerazione anche questo aspetto, dato che in precedenza lo avete trascurato!" ed un'altra, contenutisticamente identica ma linguisticamente differente: "E' necessario che voi prendiate in considerazione anche questo aspetto, che prima era stato trascurato". Nel primo caso, la frase formulata verrà interpretata come un rimprovero, un ordine, un'intimazione. Nel secondo, invece, voi formulerete un comando celato, ed ogni individuo potrà, quindi, prendere in considerazione quanto detto da voi senza percepire, però, le vostre affermazioni come delle imposizioni.

Le Distorsioni sono caratterizzate da quattro sottocategorie:

1. Lettura della mente Grazie ad essa è possibile agire come se si conoscesse l'esperienza o il pensiero dell'altro Vi starete chiedendo; So che cosa state provando; C'è curiosità in voi. "So a cosa state pensando: anch'io, probabilmente, farei lo stesso se mi trovassi nelle vostre condizioni!". Sappiamo veramente a cosa stanno pensando gli altri? Abbiamo davvero una dimensione chiara e precisa dei pensieri, delle paure, delle speranze di ognuno? Sicuramente no! Ma pensate a come una semplice frase del genere possa innescare in chi vi sta di fronte un processo d'immedesimazione. In definitiva, non farete altro che suggerire questo concetto: "Io sono come voi: ho gli stessi dubbi, le stesse perplessità, gli stessi sogni. Posso capirvi perché provo le stesse cose!".

2. Causa-effetto Attraverso questa categoria leghiamo due eventi interpretandone uno come la causa che innescherà il consequenziale effetto Ascoltarmi vi farà capire; Se sarò eletto le cose cambieranno; Continuando così finiremo male. "Se mi presterete attenzione sarete in grado di capire l'importanza di ciò che sto per dirvi!" Qual è la causa? L'attenzione che gli altri dovranno prestarvi. E l'effetto? Ovviamente il fatto che ognuno avrà la possibilità di comprendere. In questo modo eviterete di chiedere apertamente che gli altri vi ascoltino e, se sarete convincenti e congruenti con ciò che direte, porrete senz'altro le basi, ossia i presupposti, per un ascolto attento del vostro uditorio!

3. Equivalenze complesse Grazie ad esse colleghiamo due eventi come se essi fossero equivalenti Ascoltarmi significa migliorare; Volere è potere. Se diceste, ad esempio, "Credere in noi significa essere liberi". Cosa avete suggerito al vostro uditorio con questa frase? Avete creato un'equivalenza complessa in base alla quale il raggiungimento della libertà, e quindi la conquista di un sogno, è strettamente dipendente dal fatto che si aderisca o meno a quanto da voi espresso.

Attraverso i Metaprogrammi, denominati filtri dell'attenzione, ognuno di noi presta maggiore attenzione a determinati elementi piuttosto che ad altri, contribuendo così a scegliere quel numero massimo di informazioni da noi percepibili che delinearanno la nostra Rappresentazione Interna della Realtà Esterna.

Attraverso l'analisi dei metaprogrammi sarà pertanto possibile comprendere a cosa prestiamo attenzione ogni qualvolta ci confrontiamo con il mondo e le persone.

Vite in evoluzione

L'esperienza che andremo brevemente a descrivere, si inserisce nello sviluppo personale dell'allievo che all'interno del corso di formazione deve imprescindibilmente maturare.

Abbiamo pertanto deciso di inserire questo aspetto dandogli la forma di un vero e proprio percorso di gruppo.

Destineremo un pomeriggio del fine settimana alternato alla formazione, all'esperienza del counseling individuale nel gruppo. Lo scopo è quello di incentivare il processo di crescita personale e di autoconsapevolezza dell'allievo per rielaborare nel qui ed ora vissuti emotivi, nel reperire nuove risorse, nell'immaginare e sperimentare

gradualmente nuove prospettive rispetto a se stessi e agli altri. Inoltre il gruppo contribuisce a rispettare i confini, a crescere nella fiducia e nell'alleanza e a sperimentare il cambiamento attraverso il processo di counseling. Verranno utilizzate tecniche e strumenti appresi durante il master e sperimentati sul campo.

Costruire un laboratorio di gruppo

La conduzione di un gruppo di counseling è un'occasione molto importante per un Counselor perché offre la possibilità di sperimentarsi in un contesto protetto e può essere un'occasione professionale importante per auto promuoversi e per l'avviamento alla professione. Nei primi tempi crearsi un giro di clienti individuali è molto difficile e organizzare piccoli gruppi a tema di solito porta clienti, conoscenza, sensibilizzazione alla tematica ecc...

Il gruppo è: Contenitore, Trasformatore di energia, Amplificatore delle emozioni, Microcosmo e metafora per tutti gli altri gruppi della vita quotidiana (famiglia, scuola, lavoro, amici), e offre una alternativa di scambio nutriente, I componenti sono parti diverse del gruppo e dei singoli che lo compongono, Il gruppo è molto più della somma delle sue parti.

Un gruppo è composto da: setting (tempo, spazio, contesto e finalità, setting interno del conduttore e delle persone, materiali e strumenti, ruoli, contratto esplicito e implicito), i singoli (aspettative, esperienze, paure...), il conduttore (la relazione, l'attenzione, la fiducia, la professionalità, le risonanze, le paure, le attese), l'insieme (energia, conflitti, rete, risorse, l'omogeneità o la disomogeneità), Nel processo di gruppo esiste interazione continua e circolare tra i singoli, il setting, l'insieme, il conduttore.

Secondo Carl Rogers il processo di gruppo funziona in questo modo: l'agevolatore crea un clima di sicurezza ed empatia e orienta il gruppo verso la libera espressione di sé e la riduzione dell'atteggiamento difensivo. Questo clima facilita l'espressione di reazioni genuine, immediate e autentiche nello scambio con gli altri. Da questa mutua libertà di esprimere ciò che si è e ciò che si prova si sviluppa un clima di fiducia reciproca, il gruppo si fa gradualmente più coeso ed ogni persona apprende ad accettarsi nel suo essere totale (corpo, emozioni, pensieri...). Riducendosi le difese le persone possono ascoltarsi a vicenda e possono imparare maggiormente le une dalle altre. I feedback dati e ricevuti permettono di acquisire consapevolezza su come veniamo percepiti dall'altro, su come percepiamo l'altro e sui nostri modelli di interazione sociale. Da questa maggiore libertà in un clima di sicurezza e sostegno emergono nuove idee, nuovi concetti, nuovi costrutti mentali e nuove direzioni: il cambiamento diviene possibile, auspicabile e naturale. Inoltre gli apprendimenti dell'esperienza del gruppo diventano disponibili anche all'esterno, in modo temporaneo o in modo durevole nei rapporti con i colleghi, i familiari etc.

L'insegnamento appena descritto ha lo scopo di sperimentare da parte degli allievi, la conduzione di un laboratorio di gruppo, partendo dalla progettazione fino alla realizzazione vera e propria, con tutti gli annessi e connessi legati al processo nel suo insieme.

I nostri seminari residenziali

Per ciascuno dei tre anni di formazione, abbiamo previsto un seminario residenziale di 3 giorni in un fine settimana. Ciascun seminario è pensato, strutturato e inserito in un momento ben definito del percorso formativo dell'allievo.

I nostri seminari residenziali si ispirano ad un preciso metodo gestaltico denominato "direct impact creativity" ideato da Paul Rebillot e costituiscono un punto di svolta e di spinta motivazionale nel processo di crescita personale dell'allievo futuro counselor.

Al primo anno viene affrontato il tema del cambiamento e della scelta, al secondo anno quello delle relazioni, al terzo anno il tema dell'avviamento alla professione e quindi improntato sul processo di empowerment.

Ciascun seminario è costruito sul ciclo di contatto della Gestalt e ad ogni fase sono previsti esercizi e lavori esperienziali specifici.