

Presentazione della struttura

Denominazione dell'ente che eroga il corso

Associazione e centro Dharma - SCUOLA DI COUNSELING ESPERIENZIALE E RELAZIONALE. Via Saccardo, 39 - 20134 Milano. P.I. 02027370184 C.F. 96039800188 Tel. 02 21590254 (Centro Dharma), 3489023583 (Daniela Zicari), email info@felicitrasformazionepersonale.it, web www.felicitrasformazionepersonale.it

Rappresentante legale

Nelso Gorini

Responsabile didattico

Daniela Zicari

Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Denise Glerean

Corpo docente

Daniela Zicari

Iscritta ad AssoCounseling col livello di Counselor Supervisor e Trainer (REG-A1434-2014); è la Direttrice della Scuola di Counseling Esperienziale e Relazionale di Milano.

Gino Sciortino

Professional Counselor AssoCounseling (REG-A1612-2015).

Marco Venanzi

Laureato in medicina a Milano nel 1975, nella sua principale specializzazione l'Omeopatia Classica che ha iniziato a studiare nel 1977.

Cristina Carpi

È diplomata alla Scuola di Counseling Esperienziale e Relazionale. Diplomata in Decorazione presso l'Accademia di Belle Arti di Brera è stata assistente della cattedra di Decorazione e di Tecniche del Mosaico.

Lucia Fani

Laureata in Giurisprudenza conseguita presso l'Università degli Studi di Firenze. Counselor iscritta ad AssoCounseling Supervisor e Trainer, Socio Fondatore di AssoCounseling, di cui è Presidente dal 2010.

Carla Fani

Laureata in medicina. È Presidente della SIPT (Società Italiana di Psicopsicoterapia) e direttrice della Scuola di Counseling Psicopsicotica della SIPT.

Tommaso Valleri

Counselor professionista, trainer e supervisore in AssoCounseling, di cui è attualmente Segretario Generale.

Pietro Pontremoli

Laureato in filosofia all'Università di Pavia. È presidente del Comitato scientifico di AssoCounseling.

Presentazione della Scuola

La Scuola di Counseling Esperienziale e Relazionale è nata nel febbraio del 2001; il nome iniziale della stessa era Scuola di Breathwork Counseling con l'intento di integrare le più sofisticate tecniche legate alla respirazione a quelle del Counseling, allora ancora poco conosciuto.

La Scuola si orienta su due aspetti fondamentali: il lavoro di crescita personale e lo sviluppo professionale.

La Scuola si chiama Esperienziale e Relazionale poiché nel programma del triennio vengono privilegiati, oltre allo svolgimento di diverse materie teoriche e pratiche, proprio questi due aspetti.

Nell'esperienza maturata negli anni ci siamo infatti resi conto quanto fosse importante coinvolgere, per un risultato ottimale del lavoro in aula, anche altri aspetti, fino a quel momento poco considerati, riguardanti ad esempio il movimento corporeo e lo scambio relazionale.

Orientamento teorico

La Scuola si orienta e mantiene, nel proprio sviluppo triennale, un costante contatto con la pratica della respirazione e la crescita personale. Forniamo basi per un lavoro su di sé, verso un miglioramento del proprio essere e delle proprie esperienze. Oltre ad affrontare le tematiche relative al Counseling Umanistico Integrato e Studi sulla respirazione. Come spiegheremo nel resto del documento, crediamo nell'approccio integrato, aiutando i futuri Counselor a trovare un proprio modo di realizzarsi come professionisti.

Al di là delle tecniche, alle quali viene data comunque importanza, ci interessa aiutare a sviluppare i potenziali delle persone che si rivolgono a noi, le quali aiuteranno altri a migliorare la qualità della propria esistenza. In questi momenti di crisi e difficoltà riteniamo che questa nuova professione, che si occupa della parte sana della psiche delle persone, possa essere determinante per il benessere sociale. Gli ambiti di intervento del Counseling sono infatti molteplici.

Dal 2001 ad oggi la nostra Scuola è molto cambiata: si è proposta all'inizio come una Scuola di Respirazione (grazie ad interventi dei più quotati insegnanti internazionali) con tecniche di Counseling integrate (all'epoca soprattutto Psicosintesi, grazie al sostegno e insegnamento di Mauro Bucci). Siamo stati dei pionieri del pensiero che il respiro non potesse bastare a se stesso e che mancava agli allievi uno studio approfondito della relazione col cliente. La supervisione tra colleghi e con qualcuno di più esperto era totalmente ignorata, mentre per il nostro approccio risultava del tutto fondamentale: la nostre prime supervisioni, all'interno della nostra scuola, furono condotte dalla psicoterapeuta Iside Baldini.

Abbiamo creato, all'epoca, una scuola che contenesse i capisaldi del mondo della respirazione uniti alla visione della psicosintesi, con degli intenti di serietà professionale oltre che di crescita personale. Guardando indietro possiamo dire di avere avuto idee molto innovative per quei tempi: infatti sono state addirittura copiate da molte scuola nate successivamente.

La trasformazione continua ha dato luogo, nel 2004, all'integrazione con la Gestalt grazie a Carlo Furletti e altri insegnanti accreditati. Questo viaggio è stato tanto faticoso quanto stimolante. Siamo stati "costretti" a crescere insieme alla nostra Scuola. Abbiamo dovuto innanzitutto imparare a creare una nuova cornice d'insegnamento, mantenendo il collegamento con la propensione alla relazione d'aiuto già esistente e alla nostra esperienza con le tecniche di respiro. Da allora si sono aggiunte competenze, studio e integrazione con diverse discipline che vedremo specificate meglio di seguito.

I punti fermi della nostra scuola ad oggi sono: la Respirazione, il Counseling Esperienziale, le Relazioni e la parte Transpersonale del Counseling.

La respirazione - Quando a Scuola diciamo che bisogna imparare a respirare può sembrare che si stia dicendo qualcosa di strano e inusuale. È vero, tutti respiriamo per mantenerci in vita e lo facciamo in modo spontaneo e involontario. In realtà abbiamo dimenticato da tempo come respirare bene, in modo potente e consapevole e come potremmo respirare per vivere una vita più piena e appagante. Il modo di respirare condiziona notevolmente il modo di vivere, di pensare, di sentire; così come la nostra autostima, cioè cosa proviamo per noi stessi e che valore ci diamo.

Respirare non c'entra nulla con la nostra attività intellettuale. Il nostro respiro va in automatico indipendentemente dal nostro pensiero. Non si deve ricordare di farlo e allora cosa significa imparare a respirare meglio? Cosa significa, cioè, respirare in modo consapevole? Anche di notte mentre si dorme l'inspirazione e l'espiazione si alterneranno in modo naturale senza sforzo né volontà da parte nostra.

Questa respirazione automatica negli anni può aver subito dei blocchi: da piena e libera è diventata limitata e distorta e ciò ha provocato dei problemi, sia a livello conscio che inconscio. Con la respirazione bloccata e limitata noi possiamo sopravvivere ma difficilmente evolvere o diventare felici: per fare questo è necessario partecipare in maniera consapevole al nostro respiro.

La complessità della respirazione riguarda i sistemi respiratorio, cardiovascolare, neurologico, gastrointestinale, muscolare e psichico. Essa influisce in modo generale sul sonno, sulla memoria, sull'energia, sul benessere e sulla concentrazione. Il ritmo che manteniamo, i sentimenti che sperimentiamo, gli obiettivi che realizziamo sono sempre influenzati dal metronomo ritmico della respirazione.

Quando ci si deve confrontare con un livello crescente di stress psicologico, fisico e biologico, come a tutti in continuazione capita nella vita, il metronomo interno che determina la qualità e lo stato della respirazione e della salute può prendere un ritmo sempre più veloce.

A volte abbiamo la sensazione di vivere come dei criceti, correndo incessantemente su una ruota senza riuscire a fermarla e senza poter scendere; a volte, l'unico modo che il nostro organismo escogita, a livello inconscio, per fermarci è la malattia.

È possibile imparare ad attivare l'energia vitale grazie alla respirazione. Il processo della respirazione è al centro di tutte le nostre azioni e permette di entrare nel nostro nucleo vitale, lo strato profondo, il Sé, là dove si può trovare una risposta allo stress.

Mediante il perfezionamento e il miglioramento della qualità della nostra respirazione possiamo creare un impatto positivo su tutti gli aspetti della nostra esistenza.

Al giorno d'oggi gli studi medici e scientifici (la lezione scientifica è tenuta dal Dr Venanzi) dimostrano ancora una volta quello che le tradizioni orientali sostengono da secoli riguardo la salute: quando respiriamo bene creiamo le condizioni ideali per mantenere la nostra salute e il nostro benessere. È confortante sapere che la ricerca medica moderna appoggia le credenze antiche riguardanti la respirazione.

Dobbiamo pensare che quando nasciamo tutto il nostro corpo respira, ogni cellula vibra con la vitalità della sua respirazione: le ossa, i muscoli e gli organi si muovono con ogni atto respiratorio. Ogni nervo viene energizzato dal soffio del respiro.

Da adulti generalmente dimentichiamo quanto sia appagante una respirazione piena e totale. Se è vero che molti di noi l'hanno dimenticata, è altrettanto vero che non l'abbiamo persa. Recuperando la nostra respirazione recupereremo anche altre dimensioni della nostra vita.

Ricordare quello che abbiamo dimenticato richiede molte azioni. La prima di tutte è familiarizzare di nuovo con noi stessi e con chi siamo. Ricordare quali sono i nostri bisogni autentici. A scuola ci hanno insegnato a leggere e

scrivere. Ci hanno dato nozioni alcune interessanti altre meno. Sicuramente lì non viene insegnato nulla su noi stessi, su come siamo fatti, su cosa ci è necessario per vivere bene. Soprattutto niente viene detto che riguardi la respirazione consapevole. Nemmeno come funziona la nostra mente, il nostro pensiero. Tutto questo ci viene insegnato in modo superficiale.

Dobbiamo diventare consapevoli di tutto questo e ciò renderà la nostra vita più ricca e cominceremo a sentirti a casa nel nostro corpo. A questo punto il processo sarà già incominciato.

Crediamo che un buon cammino di crescita e di cambiamento per eliminare o trasformare ciò che non ci danneggia passi inevitabilmente attraverso un cambiamento della respirazione. Nessuna trasformazione può rimanere duratura se non viene accompagnata da un cambiamento profondo del modo di respirare.

La durata della vita è strettamente collegata al primo e all'ultimo respiro ma difficilmente ci si sofferma a pensare quanto il respiro sia importante. È solo per il mondo occidentale moderno che il respiro è un semplice riflesso istintivo per soddisfare l'esigenza di ossigeno del corpo. Per l'Oriente invece è sempre stata considerata una tecnica per accrescere i poteri fisici e mentali. Il controllo del respiro è stato utilizzato per sanare ferite, curare malattie e raggiungere stati non ordinari di coscienza: sembra che molti santi come Santa Teresa d'Avila, raggiungessero l'estasi mistica utilizzando anche la respirazione come pratica.

Noi forse non abbiamo a tanto ma anche fosse semplicemente per sciogliere lo stress, utilizzare la respirazione consapevole nella modalità che spieghiamo a Scuola, può significare ristabilire l'armonia naturale tra corpo, mente e spirito e può aumentare la resilienza, cioè la capacità di superare brillantemente le situazioni difficili e uscirne addirittura fortificati. Sono state fatte delle ricerche dal Dr. Gendlin che dimostrano che in qualsiasi tipo di lavoro praticato su di sé, si hanno risultati e benefici quando il paziente riesce a sentire oltre che parlare e pensare; quando parlando e spiegando il suo vissuto, riesce a connetterlo al sentire.

Se in questo lo aiuta il terapeuta, allora possiamo ottenere risultati positivi e importanti nella terapia. Quando non si verifica questo collegamento tra il pensare e il sentire è difficile avere miglioramenti e, se si verificano, non sono generalmente duraturi. In questo senso l'uso della respirazione collegata alla consapevolezza sostiene il principio di cui sto parlando favorisce notevoli progressi e risultati soddisfacenti.

Bo Wahlstrom, un collega svedese, intervenuto alla nostra scuola, ci spiegò che, a suo modo di vedere, noi occidentali abbiamo una lunga tradizione di cure mediche dedicate alla salute fisica e mentale ma ci manca la familiarità con il concetto di energia vitale. Lavorare direttamente con l'energia è come dare uno strumento nuovo alle persone. Nel mondo odierno si nota che spesso la gente è talmente depressa e scarica di energia da non avere la forza necessaria per prendere in esame i propri problemi, tanto meno per affrontarli. Hanno infatti bisogno di maggior energia vitale per affrontare la loro situazione e di ricevere l'ispirazione che li sostenga nella lotta per un cambiamento: hanno bisogno di sentire più "vita" nel corpo e vivere se stessi pienamente. La respirazione è la nostra risorsa naturale più inutilizzata, che fornisce il maggior potenziale per realizzare cambiamenti positivi. Questo è il principale motivo per cui continuo instancabilmente a insegnare la respirazione consapevole o energetica, perché credo profondamente che donare agli altri la possibilità di aumentare la propria energia vitale sia il più grande dono che possiamo fare, prima di tutto a noi stessi e poi agli altri. Se poi nasce, come in me, la passione, è possibile farne un percorso e diventare operatori del settore. È necessario però sottoporsi a una preparazione seria e professionale.

Peter Russel, autore britannico di numerosi testi, nel 1984 diceva che l'agricoltura era la principale occupazione della popolazione del pianeta del 1900. Con l'avanzare del secolo l'industria cresceva rapidamente e dall'inizio degli anni Settanta in occidente l'informazione e la comunicazione sono diventate gradatamente le principali aree di attività economica. Secondo l'autore la previsione era che l'economia, già dall'inizio degli anni 2000, sarebbe stata dominata da occupazioni che hanno a che vedere con l'esplorazione e lo sviluppo del potenziale psichico degli esseri umani.

IL Counseling esperienziale - Il Counseling a cui facciamo riferimento è quello umanistico integrato dove è centrale la visione dell'uomo con le proprie infinite possibilità; l'individuo è sostenuto a fare esperienza della propria vita attribuendogli un proprio significato. Il concetto di autorealizzazione e la spinta a muoversi verso la scoperta di un nuovo se stesso rappresentano le basi del nostro Counseling.

La base del nostro modello è un'accettazione di come si è, in quanto individui unici e irripetibili, con la capacità di migliorare se stessi e con il diritto di provare le emozioni che è sano che un essere umano sperimenti.

Accompagniamo dunque i nostri allievi a conoscere meglio se stessi, li stimoliamo ad imparare strumenti utili all'accettazione di sé e al miglioramento di quelle parti che si ritiene necessario cambiare per la propria evoluzione. Diamo una formazione esperienziale e relazionale per poter poi condurre colloqui di Counseling con l'intento di promuovere il benessere personale e di conseguenza della società.

Insegniamo, inoltre, il concetto di sospensione del giudizio che aiuta, nel Counseling, a imparare a spiegare ciò che accade invece che interpretarlo; occorre quindi diventare consapevoli e prestare attenzione ai propri processi interni dando così significato agli stimoli che possono provenire dall'interno così come dall'esterno. Risulta utile comprendere che la verità che ne deriva è sempre una verità soggettiva.

Nella scuola si insegna anche il concetto di responsabilità personale, che significa avere la possibilità di scegliere come vogliamo esprimerci, che strada vogliamo percorrere, che valori vogliamo avere nella nostra vita, decidendo così di lasciar andare quei valori che ci sono stati imposti ma che forse per noi non sono più attuali e significativi.

Quindi a Scuola viene utilizzato un approccio fenomenologico, che si propone di osservare la realtà così come è, per quello che ci appare, momento per momento, senza utilizzare particolari interpretazioni e senza incasellare il cliente in paradigmi o in caselle rigide, lasciando quindi libero spazio al fluire dell'esperienza.

Grazie alla fenomenologia diamo il permesso a qualcosa di nascosto di mostrarsi, di essere percepito diventando perciò reale. Il contatto con la realtà, e non solo dalle conoscenze, determina più forza.

Alla base di questo tipo di approccio nasce la pura osservazione, più passiva che attiva, dando spazio all'attesa di quanto accade e si manifesta. Lasciando andare ogni immagine precostituita della persona per avviare tutto questo processo riteniamo utile lavorare sulla presenza del Counselor oltre che sulle sue competenze.

Le relazioni – Nella nostra Scuola partiamo dal presupposto che ogni tipo di crescita, sviluppo e autoaffermazione, dal punto di vista sia personale che professionale, sia profondamente connesso ad una serie di aspetti relazionali. Proprio per dare risalto a ciò siamo particolarmente attenti alla gestione di ogni tipo di relazione, partendo dall'accoglienza, ai saluti, all'ascolto di ogni bisogno o necessità, fino alla relazione più professionale (setting, rapporto struttura/insegnanti/allievo, tipo di disposizione in aula, modalità degli esercizi e degli scambi).

Vogliamo che l'ambiente e chi lo occupa sia necessariamente in sintonia, al fine di poter mettere chiunque nella possibilità di sentirsi a proprio agio e produrre, come vedremo meglio nella presentazione del programma, quelle caratteristiche di connessione e fertilità che rendono possibile al meglio un processo di crescita e trasformazione.

Una volta creato e consolidato questo ambiente, possiamo poi passare facilmente al lavoro più specifico. Negli anni abbiamo potuto verificare che, al di là delle materie trattate di volta in volta, il senso di unione e appartenenza rendono più facile qualsiasi processo. Recuperare un senso di sicurezza, sapere di potersi esprimere liberamente e senza possibili giudizi esterni, garantisce trasparenza e autenticità.

Tutti gli argomenti specifici relativi all'argomento "relazioni", saranno meglio specificati nell'approfondimento del programma della Scuola

La parte transpersonale del Counseling - La Scuola si pone come obiettivo l'integrazione delle parti legate al mondo della respirazione, il Counseling nel suo modello integrato, le relazioni e la spiritualità.

I Counselor della nostra scuola, così come i loro futuri clienti, possono compiere nuovi passi e imparare nuove abitudini, diventando più saggi e imparando a prendersi cura delle proprie sofferenze, delle emozioni distruttive e delle abitudini che danneggiano se stessi e gli altri. È un percorso che non ha termine perché è possibile aspirare sempre ad una maggior armonia e benessere.

Il nostro obiettivo quello di insegnare alle persone a conoscersi e accettarsi amorevolmente, vivere meglio la propria quotidianità, portare più armonia nelle relazioni, sviluppare uno stile di vita migliore, accrescere il proprio senso di integrazione, diventare il regista della propria vita, comprendendo l'importanza di impegnarsi con costanza ad un percorso di crescita imparando ad amare ciò che si è, ciò che si fa e il mondo intorno a noi.

Per sostenere questo processo, abbiamo bisogno di fortificare la parte adulta-sana, il direttore di orchestra per dirlo come Assagioli: l'insieme di consapevolezza unita alla volontà benevolente, cioè capace di portare del bene a noi e agli altri.

La parte transpersonale e/o spirituale, a cui ci dedichiamo durante il percorso della nostra scuola, consiste nel prendere contatto con quella parte profondamente saggia, positiva e connessa con qualcosa di più elevato, che ci fa sentire appartenenti ad un progetto, ad una Visione. Grazie al lavoro progressivo in questa direzione, possiamo assistere ad un cambiamento radicale di prospettiva: lo scopo della propria vita e una Visione spirituale si possono manifestare. Il fatto che questi Counselor potranno portare questo concetto nella vita di altri e aiutare così ad espandere la bellezza della vita umana, ci fa sentire fieri di quello che stiamo facendo e appartenenti noi stessi a qualcosa di più grande.

La parola transpersonale significa andare al di là, oltre, indicando così ciò che è oltre la parte personale (conosciuta). Quel contatto che molte persone avvertono mentre utilizzano la nostra respirazione durante i corsi o i colloqui individuali. Durante alcune pratiche respiratorie è possibile infatti contattare la parte più saggia e antica di noi così come l'intima natura di luce, l'anima o il Sé spirituale, per come ognuno lo intende. Non si tratta di religione ma di percorso spirituale, totalmente laico e libero da condizionamenti pregressi. Anzi il nostro lavoro ha proprio l'intenzione voluta ed esplicitata di aiutare le persone a liberarsi da dogmi, ipocrisie e obblighi cercando di liberare la coscienza per andare verso qualcosa di più sano, alto e rivitalizzante, libero da condizionamenti.

Il termine trans personale è stato introdotto da Maslow e dagli altri padri della psicologia umanistica per indicare quello che normalmente consideriamo come spirituale. Egli sostiene che la parola trans personale è più neutra, più precisa e che indica ciò che è al di là o al di sopra della personalità ordinaria.

Il nostro approccio è anche in questo caso un approccio esperienziale; partiamo cioè dalla convinzione che sia possibile fare esperienza della dimensione transpersonale. Il risultato di questo processo ha portato molti nostri studenti a imparare a considerare i problemi della vita da un altro punto di vista, più elevato, cercando i veri valori della vita, cercando l'essenza nelle cose senza lasciarsi confondere dalle apparenze.

Definizione sintetica

Umanistico integrato, con studi sulla respirazione e movimento corporeo.

Costi

€ 5.450,00 costo totale per i tre anni, esente IVA + 4% ritenuta INPS

Presentazione del corso

Titolo del corso

Corso triennale di Counseling Esperienziale e Relazionale

Obiettivi

Nel corso dei tre anni la scuola si propone gli obiettivi di portare l'individuo a una maggiore consapevolezza di sé e degli altri, di sviluppare e affinare l'ascolto interiore e la capacità di empatia, di sviluppare le intelligenze emozionali intrapersonali e interpersonali, fornendo le chiavi per una comunicazione ecologica. Inoltre si propone di garantire le basi essenziali per utilizzare la respirazione energetica. Come vedremo in seguito, più dettagliatamente, i quattro pilastri fondamentali della scuola sono: il Counseling Esperienziale, la Respirazione Energetica, la parte transpersonale, le Relazioni.

La Scuola si pone come obiettivo l'insegnamento dei quattro pilastri, affrontando le tematiche sia con la teoria che con la pratica, per arrivare a formare Counselor che siano prima di tutto persone soddisfatte di quello che fanno e che si sentano appartenenti ad un movimento che sta diventando sempre più stimolante e professionale.

Il Counselor è qualcuno che ha lavorato su di sé e continua a farlo, perché oltre ad aver compreso che questa è la garanzia per mantenere alta la qualità delle sue performance ed evitare il burnout, ha il piacere di farlo, ne ha fatta una ragione di vita, avendo compreso l'importanza di una crescita continua.

Altro obiettivo della nostra Scuola è quello di fornire strumenti, sempre più aggiornati e complementari, a chi già lavora nel campo della relazione d'aiuto, a operatori che lavorano nel sociale e insegnanti; in generale a tutte quelle persone che, nel corso della loro professione, necessitano di competenze relazionali ottimali.

Metodologia d'insegnamento

La metodologia d'insegnamento della Scuola di Counseling Esperienziale e Relazionale si basa su una parte didattica e su una parte esperienziale. Entrambe queste funzioni si realizzano attraverso un processo formativo circolare: come se la scuola si sviluppasse grazie a un modello di laboratorio permanente dove gli allievi mettono in gioco parti di sé. Oltre alla didattica e alle esercitazioni sono previsti dei momenti di esplorazione personale. Come dire: Counselor prima di aiutare gli altri aiuta te stesso.

Questa è la base della nostra metodologia: proporre strumenti di auto esplorazione, insegnare materie vive, sperimentare gli argomenti proposti attraverso pratiche ed esercitazioni.

Lezioni d'aula: durante le lezioni gli studenti apprenderanno i contenuti formativi grazie a una procedura basata su una modalità interattiva, fatta di spiegazioni, scambi, domande e risposte. Risulta quindi un approccio formativo di tipo teorico esperienziale prevedendo il costante coinvolgimento dei presenti. Durante le spiegazioni fatte vengono spesso utilizzate delle slide.

Sviluppo delle Competenze Relazionali: durante il procedere della scuola, gli allievi avranno la possibilità di migliorare la qualità delle proprie relazioni iniziando da quella con se stessi e continuando con tutte le relazioni importanti della propria vita. Si dedica uno spazio alla qualità delle relazioni sia in modo teorico che pratico per poter acquisire strumenti per diventare un esempio relazionale per i propri clienti. Il cliente grazie alla relazione di qualità che potrà avere col Counselor potrà migliorare le relazioni della propria vita.

Le esercitazioni "*Counselor-Utente-Supervisore*" permetteranno agli allievi di sperimentarsi nella relazione con l'altro, assumendo i diversi ruoli e partecipando ad una restituzione dei docenti e dei colleghi orientata allo sviluppo e alla critica costruttiva.

Comunicazione e feedback: durante lo svolgimento della scuola verrà insegnata la comunicazione ecologica e non violenta. Questo farà sì che gli allievi apprenderanno un nuovo modello di comunicazione, più consono e integrabile alle abilità del Counselor. Per arrivare ad apprendere questa nuova modalità comunicativa si svolgeranno delle esercitazioni con relativi feedback da parte dei colleghi, dei tutor e dei docenti in modo da apprendere, rispetto a questo argomento come per altri, la teoria così come la pratica.

Percorso personale

La Scuola richiede a ogni partecipante, ai fini dell'ottenimento del diploma, un percorso personale 50 ore di lavoro individuale con Counselor indicati dalla scuola stessa e supervisor Counselor con criteri AssoCounseling

Struttura del corso

Inserire qui la seguente struttura di base

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 750

Organizzazione didattica

Criteri di ammissione

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

b) Aver compiuto i 23 anni di età.

Modalità di ammissione

a) Massimo allievi iscrivibili: 25

b) Per essere ammessi al corso è necessario: colloquio obbligatorio con Daniela Zicari o con Nelso Gorini

Esami

Alla fine del terzo anno, dopo la discussione di una tesi di almeno 30 pagine e un esame di valutazione sul livello generale di preparazione dell'allievo, verrà rilasciato un 8rans persona competenze in Counseling Esperienziale e Relazionale. Nella tesi saranno richieste una parte teorica e una parte relativa all'applicazione del Counseling a un caso in una situazione di lavoro, di vita, o nelle strutture prescelte per il tirocinio.

Assenze

Assenze recuperabili fino a due weekend all'anno.

Materiale didattico

a) Per ogni materia è previsto un testo di riferimento obbligatorio e almeno due opzionali

b) Dispense previste: a discrezione del docente verranno fornite documentazioni cartacee relative all'argomento e alle materie trattate (mediamente da 2 a 6 fogli); sono inoltre previste, ogni week end e per ogni materia specifica, presentazioni di slides in formato power point.

Documenti da rilasciare al discente

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

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

Programma del corso

Formazione teorico-pratica

Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del Counseling	8	Pietro Pontremoli
Fondamenti del Counseling	28	Daniela Zicari/Lucia Fani
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Daniela Zicari/Gino Sciortino
Psicologie	28	Daniela Zicari/Carla Fani
Altre scienze umane	28	Daniela Zicari/Gino Sciortino
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Carla Fani
Etica e deontologia	16	Daniela Zicari/Tommaso Valleri
Promozione della professione	8	Daniela Zicari
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	160	\

Insegnamenti complementari – Aree tematiche

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Counseling Esperienziale e Relazionale e supervisione didattica	136	Daniela Zicari/Lucia Fani
Il mondo delle Relazioni	32	Daniela Zicari/Gino Sciortino
L'approccio integrato	36	Daniela Zicari/Cristina Carpi
La parte transpersonale del Counseling	38	Daniela Zicari
Studi sulla respirazione	32	Daniela Zicari/Marco Venanzi
Le origini	16	Daniela Zicari/Gino Sciortino
Subtotale insegnamenti complementari	290	\

Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale delle materie teorico-esperenziali	450	\
---	-----	---

Formazione esperienziale

Percorso personale

TIPOLOGIA	ORE	FORMATORE
Formazione personale individuale	50	

Subtotale percorso personale	50	\
------------------------------	----	---

Supervisione didattica (al Tirocinio)

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE/I
Supervisione al tirocinio	100	
Subtotale supervisione al tirocinio	100	\

Tirocinio

TIPOLOGIA	ORE	* vedi nota	SUPERVISORE/I
Cicli di sessioni individuali	100	-----	Daniela Zicari
Attività di ricerca	50		
Subtotale tirocinio	150	\	\

Totale formazione esperienziale nei tre anni

Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio	300	\
---	-----	---

Totale formazione nei tre anni

Somma di tutte le attività (3.1.3 + 3.2.4)	750	\
--	-----	---

Bibliografia del corso

- Assagioli R. (1977) L'atto di volontà, Torino, Bollati Boringhieri.
- Berne E. (1986) Principi di terapia e di gruppo, Roma, Astrolabio Ubaldini Edizioni
- Bowlby J. (1982) Costruzione e rottura dei legami affettivi, Milano, Raffaello Cortina Edizioni
- Bradshaw J. (1998) Come ritrovarsi, Milano, Sperling Paperback
- Braibanti L. (2009) Parto e nascita senza violenza, Studio
- Caddy E. (1991) Le porte interiori: meditazioni quotidiane, Torino, Amrita
- Chopra D. (2005) L'anima del vero leader, Cesena, Essere Felici
- Dalai Lama (2009) Conosci te stesso, Milano, Mondadori.
- De la Parra Paz E. (2015) Risveglia la tua eccellenza, Cesena, Macro Edizioni
- Dylan, P. (1999) Metti a fuoco la tua vita, Cesena, Macro Edizioni
- Genlin E.T. (2001) Focusing, Roma, Astrolabio Ubaldini Edizioni
- Goldberg N. (1987) Scrivere Zen, Roma, Astrolabio Ubaldini Edizioni
- Gordon T. (2014) Genitori efficaci, Roma, La Meridiana Edizioni
- Heider J. (2008). Il Tao della leadership, Torino, L'Età dell'Acquario Edizioni
- Hellinger B. (2013) Verso nuovi spazi, Milano, Tecniche nuove
- Hooneger Fresco G. (1999) Facciamoci un dono, Roma, La Meridiana Edizioni
- Hooneger Fresco G. (2008) Maria Montessori, Napoli, L'Ancora del Mediterraneo
- Howard G. (2005) Intelligente multiple e apprendimento, Trento, Erickson
- Ingerman S. (2001), Il recupero dell'anima, Latina, Crisalide Edizioni
- Jacob M. (2007) Manuale di Psicodramma, Roma, Astrolabio Ubaldini Edizioni
- Krishnamurti (1974) Al di là della violenza, Roma, Astrolabio Ubaldini Edizioni
- Leboyer F. (2007) Per una nascita senza violenza, Milano, Bombiani
- Leonard J. Rebirthing, Roma, Astrolabio Ubaldini Edizioni
- Levine P.A. (2002) Traumi e shock emotivi, Cesena, Macro Edizioni
- Lowen, A. (1978-2003) Il linguaggio del corpo, Milano, Feltrinelli
- Maslow A.H. (1973) Motivazione e Personalità, Roma, Armando
- Maurer W. (2008) La prima ferita, Firenze, Terra Nuova Edizioni
- Maxwell J.C. (2008) Esercizi per leader, Milano, Gribaudi Edizioni
- May R. (1970) Psicologia esistenziale, Roma, Astrolabio Ubaldini Edizioni
- May R. (1991) L'arte del Counseling, Roma, Astrolabio Ubaldini Edizioni
- Minett G. (1998) Respirare fa bene allo spirito. Milano, Libreria universitaria
- Morrell J.P. (2007) Master di scrittura creativa, Roma, Audino edizioni
- Nanetti F. (2009) Counseling ad orientamento umanistico esistenziale, Bologna, Pendragon
- Norwood R. (1997) Guarire coi perché, Milano, Feltrinelli
- Orr L. (1996) Il libro del Rebirthing, Roma, Edizioni Mediterranee

Osho (2009), Ricominciare da sé, Milano, Mondadori

Osho (2010), La vita è un gioco: la risposta consapevole alla legge dell'abbondanza, Novara, De Agostini

Pacifico P. (2008) La comunicazione non verbale, Pavia, Xenia Edizioni

Rogers C.R. (1976) I gruppi di incontro, Roma, Astrolabio Ubaldini Edizioni

Rosenberg M. (2003) Le parole sono finestre, Reggio Emilia, Esserci Edizioni

Schützenberger A.A. (2011) La sindrome degli antenati, Roma, Di Renzo Editore

Schützenberger A.A. (2011) Psicogenealogia, Roma, Di Renzo Editore

Thich Nhat Hanh (2012) Pratiche di consapevolezza, Firenze, AAM Terranuova

Ulsamer B. (2007) Senza radici non si vola, Latina, Crisalide Edizioni

Verny T. (2011) Le coccole dei nove mesi, Pavia, Bonomi Edizioni

Whitfield C.L. (2004) Il bambino interiore, Milano, Armenia

Winnicott D. (1993) Colloqui con i genitori, Milano, Raffaello Cortina Edizioni

Winnicott D. (2015) Sviluppo affettivo e ambiente, Roma, Armando Editore

Wood J. (1996) Il piccolo libro del potere, Milano, Armenia.

Zicari D. (2015) Vivi la tua vita al meglio, Roma, Armando editore

Zicari D. (2016) Libera la tua energia, Torino, L'Età dell'Acquario

Programmi sintetici

Insegnamenti obbligatori

Storia del Counseling

Oltre a trattare lo sviluppo storico del Counseling sia in Italia che all'estero, durante il percorso della nostra Scuola vengono insegnate le origini del Counseling che rappresenta la terza forza della Psicologia Contemporanea, denominata anche Psicologia Umanistica. La Psicologia Umanistica s'interessa di tutti quegli argomenti che hanno avuto poco spazio nelle teorie precedenti. S'incomincia a parlare di autorealizzazione, gratificazione, valori, amore, creatività, responsabilità, significato.

Vengono studiati Rogers, Maslow e May come fondatori del Counseling. Maslow ci ricorda in una sua celebre citazione: "Per semplificare al massimo possiamo dire che è come se Freud ci avesse offerto la metà malata della psicologia, ora dobbiamo completare quella sana".

Allo stesso modo nel nostro percorso formativo studiamo argomenti ed esponenti che al meglio hanno rappresentato il passaggio verso la Psicologia Transpersonale, come ad esempio Assaggioli, Perls e Jung, quella psicologia che grazie agli influssi dell'oriente integra dei concetti nuovi.

Inoltre vengono trattati al meglio anche alcuni aspetti della Psicologia della Trasformazione, quella psicologia che integra corpo, mente, spirito ed emozioni, trattando l'essere umano nella sua totalità.

Fondamenti del Counseling

Durante le lezioni sui fondamenti del Counseling insegniamo le caratteristiche specifiche di un colloquio di Counseling. Come sempre sia con lezioni teoriche che pratiche. Crediamo nell'importanza dell'esperienza per poter integrare al meglio le teorie apprese.

Forniamo le basi del colloquio: dall'accoglienza gentile e disponibile all'aiutare il cliente a comprendere al meglio la domanda che porta, alla presa di responsabilità rispetto a tale domanda e al lavoro che si andrà a fare insieme. Insegniamo vari tipi di intervento a seconda della tematica e della persona che ci troviamo di fronte.

Viene insegnata la cura dell'anamnesi, domande precise e aperte per poter meglio comprendere il cliente ma soprattutto aiutarlo a comprendersi. Abbiamo bisogno come Counselor di mostrarci attenti e curiosi: riteniamo importante che questa cura e attenzione siano sincere e perché questo possa avvenire diamo risalto alle qualità che il Counselor ha bisogno di sviluppare.

Inoltre proponiamo un lavoro di crescita personale che la scuola offre per poter sviscerare i propri blocchi per poter quindi aiutare al meglio gli altri. Oltre all'anamnesi che va insegnata con molta cura, ci soffermiamo, come detto in precedenza, sulla pratica: insegniamo a condurre un colloquio interamente cognitivo, così come ad inserire nello stesso una visualizzazione, un contatto col sentire, un esercizio di gestalt, oppure un disegno o, ancora, una costellazione con dei pupazzetti. Le tecniche da noi insegnate e proposte sono il frutto della lunghissima esperienza, maturata in anni di lavoro.

Diamo molta attenzione allo stato di presenza dell'operatore. La preparazione prima di un colloquio, così come la cura di sé alla fine degli stessi: questo per preservare la qualità degli interventi quanto la propria persona per evitare situazioni di burnout.

Per migliorare la qualità della presenza dell'operatore, la scuola offre meditazioni e altri strumenti al fine di entrare in contatto profondo con le proprie risorse. Il lavoro sulla scoperta e l'ampliamento delle proprie risorse risulta essere un'ancora essenziale durante la pratica del nostro modo di fare Counseling.

Naturalmente fanno parte delle lezioni di Counseling argomenti fondamentali quali l'ascolto attivo, l'empatia, la riformulazione, l'attenzione alla comunicazione verbale e non verbale.

Si affronta la domanda nel Counseling: che cosa veramente chiede il cliente che si rivolge al Counselor. Le caratteristiche che devono avere il contratto e il setting. Se la cornice in cui ci si muove è chiara fin dall'inizio i risultati in termini di raggiungimento degli obiettivi saranno soddisfacenti.

A proposito di obiettivi tracciamo una guida che racchiude le linee fondamentali per la comprensione degli stessi. La maggior parte dei clienti arriva da noi con l'idea chiara su quello che non vuole, pochi sanno valutare invece con chiarezza esattamente quello che vogliono e in base a questo ad investire in termini di tempo, energia e denaro. La lezione contiene i principi per chiarire gli obiettivi perché siano formulati in modo positivo, semplice, compatibile con l'etica del Counseling oltre ad essere verificabili.

Durante tutta la Scuola vengono utilizzate varie forme di esercitazioni: colloqui simulati, con feedback da parte dei colleghi, dei tutor e dei docenti. Triadi: colloqui simulati in gruppi di tre, così da avere un Counselor, un cliente e un supervisore che darà poi il suo feedback. Inoltre verranno svolte altre esercitazioni, in ogni week end di scuola, a seconda dell'argomento trattato.

Comunicazione, scelte e cambiamento

Durante lo svolgimento della nostra scuola insegniamo i principali modelli di comunicazione: il nostro di riferimento è quello della comunicazione non violenta di Marshall. Riteniamo che sia il modello che meglio si abbini alla professione del Counselor.

Infatti, la comunicazione non violenta concepisce l'essere umano come tendente in modo naturale verso la vita e il benessere, aspirando alla soddisfazione dei propri bisogni naturali in quanto universali. Si occupa inoltre di accompagnare le persone verso la piena realizzazione della proprie innate potenzialità. Per questi motivi, dalla nascita della nostra scuola nel 2001, questo è stato il metodo prevalentemente insegnato nei nostri corsi.

Attraverso la teoria e la pratica, i nostri studenti ottengono un metodo che sostiene in modo naturale le capacità di funzionare, pensare, comunicare e quindi di parlare esprimendo se stessi in contatto col momento presente, ai propri sentimenti, sensazioni, bisogni, comprendendo come tutto questo può cambiare a seconda dei contesti della vita e delle proprie relazioni.

Grazie ai modelli di comunicazione che insegniamo, lo studente diventa consapevole delle abitudini disfunzionali, che ha acquisito a causa della propria educazione, che lo hanno allontanato dalla propria natura. È necessario quindi apprendere una nuova modalità che possa essere appagante. Questo porterà verso un cambiamento nel modo di pensare, funzionare e comunicare.

Come abbiamo già accennato, durante la nostra formazione viene posto un forte accento alla qualità della presenza di sé, in relazione al proprio corpo, cuore, mente e spirito. Imparando a comunicare con le varie aree presenti al proprio interno sarà possibile poi rivolgersi all'esterno in modo più appropriato ed ecologico.

Una parte del percorso viene impiegata ad esplorare una comunicazione interiore basata sull'accoglienza e il contatto con i propri bisogni. L'amorevolezza verso quelle parti di sé che si sono giudicate e criticate sarà, infatti, una parte importante del lavoro. Comunicare con se stessi in modo non penalizzante e giudicante darà una nuova spinta vitale verso la propria realizzazione, come esseri umani prima ancora che come Counselor.

Viene anche sviluppato un lavoro per liberarsi dalle pretese verso di sé e gli altri, dai sensi di colpa, dalla vergogna. Soprattutto si comprende come la comunicazione, che comporta premi e punizioni, non è ecologica e alla lunga non funziona, creando un clima di tensione e stress. In pratica si insegna il passaggio dalla comunicazione violenta (molto

comune e facilmente osservabile nei programmi televisivi) verso una comunicazione più consona al rispetto della persona, perfettamente congrua con quello che si insegna nell'etica del Counseling.

Si dà spazio alla comunicazione non verbale effettuando uno specifico lavoro sul corpo. Si studiano i canali sensoriali, attraverso i quali noi tutti comunichiamo. Si consegna agli alunni un test che aiuterà a comprendere attraverso quali canali preferenziali la persona comunica. Aiuterà anche a comprendere meglio i canali di comunicazione delle persone con cui si viene in contatto, sia nelle vita privata che nei colloqui di Counseling.

Per quanto riguarda il tema delle scelte si propone un lavoro sulla capacità di assumersi le proprie responsabilità per insegnare ad uscire, per quanto è possibile, dal ruolo di vittima e diventare protagonisti della propria esistenza. Non persone onnipotenti (rischio del mondo new age) ma capaci di scegliere, vivendo le frustrazioni che spesso i cambiamenti portano con sé.

Per quanto riguarda questo tema viene proposto come argomento il triangolo di Karpman, un modello che spiega e insegna la presa di responsabilità, diventando consapevoli dei ruoli disfunzionali, per poi potersene liberare. Questo è un passaggio possibile verso il cambiamento, argomento a cui viene dato ampio risalto durante tutto il percorso scolastico.

Tutti i partecipanti, docenti compresi, durante i tre anni di percorso vivono dei cambiamenti di vita: lavorativi, familiari, sociali, spirituali. Questo percorso li accompagna, grazie alla teoria e alla pratica che insegna, dentro al processo di cambiamento aiutando a viverlo con le sue frustrazioni, ansie e peculiarità. Svolgendo questo processo sarà possibile portare nella propria pratica di Counselor quello che si è vissuto con successo sulla propria pelle.

Psicologie

Il programma prevede lo studio della mente e del suo funzionamento: come funziona la mente conscia e la mente inconscia dal punto di vista di Freud, Jung, Assagioli. Vengono utilizzate immagini, quali ad esempio l'iceberg e l'uovo di Assagioli e forniti strumenti per la comprensione di come la conoscenza di sé possa portare più consapevolezza: ad esempio sugli schemi di controllo della propria vita che creano blocchi. Attraverso il metodo integrato possiamo dare una visione più ampia dei meccanismi che operano sul funzionamento della mente umana.

Nel nostro percorso è previsto lo studio della vita perinatale e natale (Verny, Soldera, Leboyer, Odent) e di come i blocchi creati in quella fase riducano la resilienza. Tale studio serve anche a portare attenzione e migliorare la consapevolezza di quei futuri genitori che frequentano i nostri corsi.

Abbiamo optato per una scuola integrata andando oltre i confini di un'unica filosofia di riferimento, cercando di imparare da diversi modelli di apprendimento e vedendo la vita da diverse prospettive. Dove non arriva una può arrivare un'altra, sempre con lo scopo di aiutare le persone laddove si possono aiutare.

L'apertura verso diverse teorie e tecniche fa sì che i modelli si arricchiscano reciprocamente portando beneficio e modelli più efficaci per l'utenza. Infatti i nostri interventi sono sempre a beneficio della persona, che è al centro della nostra attenzione, non tanto e non solo per le problematiche che porta ma anche e soprattutto per le risorse e i talenti che potrà sviluppare, in un'ottica di fiducia, introspezione e armonia.

Utilizzando gli strumenti adeguati, sempre nella cornice di un atteggiamento di accoglienza e senza etichettare la persona che si rivolge a noi, rimaniamo aperti ad esplorare, con la fiducia massima nel processo, accompagnando la persona a seconda del momento di vita che sta attraversando e variando da caso a caso, con la metodologia più adeguata al momento che sta vivendo.

La nostra metodologia si avvale di lezioni frontali, in cerchio e moltissime esercitazioni pratiche che si svolgeranno in coppie, in triadi, in gruppo. Con la supervisione di tutor e insegnante.

All'interno del nostro modello integriamo diversi strumenti didattici; di seguito un elenco.

Carl Rogers e l'evoluzione del suo pensiero, la riformulazione in tutte le sue sfaccettature, i concetti chiave della lavoro basato sulla persona, le qualità di un buon Counselor, ascolto attivo, empatia. Maslow e Rollo May.

Vita perinatale e natale: l'influsso della vita intrauterina e della nascita sulla vita quotidiana, come i blocchi legati alla nascita influiscono sulla vita adulta e come applicare queste conoscenze al Counseling.

Programmazione neurolinguistica: canali sensoriali e altri modelli della Pnl e loro utilizzo nel Counseling.

Reich e le corazze: la corazza emozionale e muscolare, lavoro sul corpo, centri energetici e blocchi relativi.

Bioenergetica di Lowen: grounding, lavoro sul corpo, tornare a vibrare. Lavorare sulla presenza dell'operatore grazie al fluire libero dell'energia vitale. Studio della postura e del linguaggio non verbale.

Assagioli e l'approccio psicosintetico: l'uovo, il funzionamento e la complessità della mente secondo Assagioli. Il transpersonale nel Counseling.

Gestalt di Perls: ciclo del contatto, meccanismi di interruzione e fuga dal contatto e loro applicazione al Counseling. Integrazione del ciclo del contatto allo studio della respirazione.

Analisi Transazionale: i tre stati dell'Io, il soddisfacimento dei bisogni, le transazioni emozionali.

dell'attaccamento di Bowlby: da questa teoria si può facilmente comprendere la complessità delle relazioni.

Il Counselor può diventare un esempio di relazione funzionale, accogliendo e accompagnando il cliente alla crescita, all'evoluzione ed infine lasciandolo andare nella libertà.

Modello sistemico relazionale: principali aspetti teorici del modello, pratica ed esercitazioni. Studio della famiglia funzionale e disfunzionale, come è cambiata e come si evolve. Il contesto sociale e scolastico. Come funzionano le relazioni e come imparare a creare relazioni soddisfacenti.

Studio e pratica della respirazione: verrà dato ampio spazio alla teoria e alla pratica della respirazione. Il modello è quello della respirazione connessa, senza pause, una parte antica del pranayama che crea circolazione di prana (energia) oltre che ossigeno. Lo studio della respirazione energetica sarà sostenuto dalla lezione del medico, esperto in materia e che insegna nella nostra scuola dal 2001.

Intelligenze multiple di Gardner: comprendere di che tipo di intelligenza si è può aiutare a comprendere che non esistono persone stupide, ma esistono modelli diversi di intelligenza. Anche di fronte ai nostri clienti è importante relazionarsi in modo non giudicante e aperto aiutando a comprendere in che modo realizzarsi, utilizzando le proprie risorse interne invece che impegnarsi a cercare di essere quello che non si è. Ognuno è portato verso qualcosa, vivere il proprio scopo nella vita e aiutare gli altri a contattarlo può essere un grande dono della nostra professione.

Altre scienze umane

Fin dalla fondazione della nostra scuola, alla fine del duemila, avevamo compreso l'importanza di passare delle nozioni di scienze umane piuttosto che insegnare troppe materie legate alla psicologia. Abbiamo sempre pensato che se un Counselor avesse avuto il desiderio di studiare più a fondo la psicologia avrebbe potuto iscriversi all'Università. Che motivo avremmo di sostituirci agli psicologi? Che motivo avremmo di studiare a fondo le stesse materie proposte dalle Università? Abbiamo trovato sempre più sensato (e le nuove correnti delle associazioni ci danno conferma delle nostre idee pionieristiche) insegnare le scienze umane.

Ad esempio la pedagogia che studia le fasi di vita dell'uomo dalla nascita alla morte. Si occupa dell'educazione e della formazione dell'uomo nella sua interezza, così come noi ci occupiamo della formazione di Counselor possibilmente interessati proprio all'interezza dell'esistenza in tutte le sue forme.

Oppure la filosofia, quella materia che si pone domande e riflette sull'uomo, sulla vita, sull'esistenza tentando di analizzare e definire la natura umana. L'amore per la sapienza (il significato della parola filosofia) che è proprio quello che dovrebbe contraddistinguere chi si occupa di relazione d'aiuto.

O ancora la sociologia la scienza che studia e descrive la dinamica dei comportamenti umani, delle istituzioni e dei fenomeni sociali.

Ci occupiamo di educazione relazionale e affettiva e di intelligenza emotiva. I più comuni blocchi delle relazioni, sia in ambito di coppia, di famiglia così come rispetto alle relazioni lavorative, vengono approfonditi con l'intento di comprendere come si posiziona il Counselor quando il cliente chiede un intervento sul mondo relazionale. La nostra scuola si chiama esperienziale e relazionale proprio perché ci siamo resi conto che la maggior parte dei nostri clienti si sono spesso rivolti a noi con dei temi e delle domande proprio sulle relazioni. Un mondo non facile da decifrare e se il Counselor studia, approfondisce e sperimenta su di sé la teoria e la pratica che offriamo, avrà più strumenti con i quali affrontare tale tematica.

Counseling narrativo: insegniamo a comprendere la narrazione di sé come un aiuto intelligente per far emergere risorse e parti di sé fino a quel momento inesplorate. Chiunque, in qualche momento della vita, è stato in grado di attingere a risorse interiori o esteriori, così come è stato in grado di prendere decisioni o vivere cambiamenti importanti per la propria vita, aumentando così il proprio senso di resilienza. Con la narrazione di sé e della propria storia è possibile riprendere tali sensazioni e momenti passati possono diventare utili e produttivi se portati nel momento presente. Insegniamo quindi la narrazione, utilizzando metafore, racconti, disegni, mappe mentali, sculture e teatro in modo che la descrizione di un problema possa chiarirsi offrendo nuovi spunti per decisioni e cambiamenti possibili. Le posizioni diventano più chiare e meno emotive e ciò potrebbe aiutare ad andare verso soluzioni invece che farsi bloccare dagli ostacoli, come spesso succede. La narrazione per noi è un'arte che si può imparare e dalla quale si possono trarre innumerevoli stimoli.

Oltre alla narrazione, nella nostra scuola, viene utilizzata la scrittura di scoperta in tutte le sue forme. Il riferimento per questo tipo di esercizi è il manuale della nostra scuola, il libro "Vivi la tua vita al meglio" scritto dalla Direttrice della Scuola, Daniela Zicari.

Come approccio esperienziale nella nostra scuola, oltre a quanto detto in precedenza, vengono utilizzati altri strumenti quali il colore, il disegno, il gioco, la musica, la danza espressiva, le meditazioni in movimento, la visualizzazione, l'uso della voce, il movimento corporeo, il canto di mantra. Tutto questo vissuto e osservato in modo fenomenologico e privo di giudizio.

Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia

Viene data particolare attenzione al formarsi e allo sviluppo di quelli che possono definirsi gli elementi di psicopatologia, ovvero ai disturbi di personalità in modo da poter definire chiaramente i limiti e le differenze di intervento in ambito di Counseling, psicoterapia, psichiatria.

Viene trattata in particolare, attraverso gli aspetti teorici ed esperienziali della psicosintesi, quelli che possiamo definire come "limiti" di un intervento di Counseling ai fini di conoscere la specificità dell'atto stesso e le diversità rispetto all'agito psicoterapeutico, ciò quello che intendiamo definire come "confine", nel senso di potenzialità, trasformazione, ampliamento. Un limite segna un territorio entro cui muoversi senza che venga valicato, mentre il confine, poiché presuppone una divisione condivisa con un altro, prevede la relazione, lo scambio, l'ampliamento.

Per poter entrare nello specifico tema del "limite" e dunque dell'atto di Counseling, vengono considerati gli elementi di psicopatologia generale, utili al futuro Counselor per orientarsi nel territorio di quella problematica che può essere di sua competenza, imparando a distinguere quelle espressioni patologiche che invece richiedono un intervento di

cura più profonda e di ristrutturazione della personalità, possibili solo attraverso la psicoterapia e/o la psichiatria e psicofarmacologia. Attraverso esercizi e simulazioni, ci addentriamo nel complesso quadro teorico del tema, fondamentale elemento di conoscenza per la professione del Counselor.

Di particolare importanza il concetto, caratterizzante e specifico nell'ambito del Counseling, di autoguarigione e di ricerca del proprio benessere attraverso lo sviluppo e la valorizzazione dei propri talenti; anche in questo caso verranno tracciati dei confini chiari tra malattia reale o conclamata e aspetti psicosomatici, data l'importanza di non sostituire il medico con il Counselor.

Altro tema sviluppato riguarda l'impatto educativo, di crescita e sviluppo personale e collettivo che può avere un intervento di Counseling, ciò che esso può generare nel privato, nel sociale, nelle famiglie o in ambienti lavorativi.

Etica e deontologia

Durante il terzo anno della Scuola di Counseling Esperienziale e Relazionale dedichiamo un weekend a tutti gli aspetti, etici e deontologici, riguardanti la professione e lo sviluppo del Counseling.

In questa fase di forte sviluppo del Counseling, trattiamo inoltre il tema di come ci collochiamo all'interno del mondo della relazione d'aiuto e quali possono essere le "differenze" con gli altri settori professionali.

Vengono inoltre tracciati i confini della professione di Counselor, le eventuali strategie di prevenzione e gli sviluppi in ambito comunitario.

Particolare importanza verrà data anche alla parte riguardante gli aspetti legali e tutti i dettagli fiscali inerenti la professione.

Promozione della professione

Si affronta il tema della promozione della professione di Counselor, attraverso esempi concreti di sviluppo della stessa, riferendoci soprattutto e inizialmente ai colloqui individuali. La nostra scuola si è particolarmente specializzata, negli anni, in questa competenza. Approfondiremo i contesti sociali, scolastici, lavorativi nel pubblico e nel privato e istituzioni.

È importante, per ogni partecipante alla scuola, la possibilità di "costruire" il proprio profilo professionale, in base alle caratteristiche e allo sviluppo delle conoscenze in ambito di Counseling; ciò permetterà di poter scegliere al meglio il proprio indirizzo di riferimento nello sviluppo della professione.

Insegnamenti complementari

Counseling Esperienziale e Relazionale

Oltre ad aderire ai principi di base di un buon Counseling, la nostra scuola si pone come obiettivo quello di essere un riferimento di un modello che si basa sull'esperienza oltre che sulla teoria. Inoltre trattiamo in modo esaustivo il tema delle relazioni, il loro funzionamento, la conoscenza teorica e pratica: partiamo dal presupposto che nella vita, così come nel Counseling, ogni aspetto fondamentale vissuto è basato sulla relazione.

All'interno del nostro percorso di tre anni proponiamo un lavoro di crescita personale: partiamo dal concetto che chiunque si appresti a lavorare con gli altri debba prima conoscersi, conoscere i propri meccanismi, aver fatto un buon lavoro su di sé e sulla propria interiorità ed essere in cammino evolutivo.

Diamo molta enfasi alle qualità che deve possedere un Counselor. Insegniamo il modo per espandere quelle qualità che ancora sono sopite. Questo percorso quindi aiuta chiunque a diventare quello che avrebbe potuto essere senza quelle interruzioni della vitalità ed energia che tutti, più o meno, hanno subito.

Rispetto alla professionalità la scuola dona gli strumenti più idonei affinché il Counselor possa attivare la propria ricerca; sappiamo che, in questa come in altre professioni, non finirà mai. Questo principio, che sulle prime può

spaventare, alla lunga diventa una modalità di vivere in modo autentico, stimolante e arricchente. Continuando a crescere, evolvere, migliorare si mette in atto, di conseguenza, il processo di attrazione di clienti disposti a mettersi in gioco.

Una delle peculiarità del nostro modo di fare Counseling è che può diventare un processo infinitamente creativo, mai fermo, sempre in movimento grazie al fatto che la vita non è mai la stessa, le persone neppure e noi ci muoviamo e fluiamo in questa corrente piena di risorse e scoperte. Diventiamo testimoni di risvegli emotivi e spirituali a cui mai pensavamo di poter assistere. In una cornice di rispetto e non giudizio. Senza creare etichette è possibile lasciare che il processo fluisca e stupirsi delle meraviglie di cui l'essere umano si dimostra capace, se messo nel giusto contesto.

Al centro del nostro Counseling rimane, infatti, la persona con le proprie infinite possibilità.

Appoggiamo il concetto di autorealizzazione e sosteniamo la spinta a muoversi verso la scoperta di un nuovo se stesso che potrà continuamente rinnovare e vivificare.

Abbiamo creato un percorso che affianca antiche discipline orientali alle più moderne scoperte scientifiche.

Come già spiegato in altri punti di questo documento, le nostre lezioni si svolgono in maniera frontale così come in cerchio. Alla spiegazione didattica (spesso supportata da slide e dispense) segue sempre l'esperienza che può cambiare a seconda dell'argomento trattato. Ad esempio possiamo utilizzare lo strumento del disegno, delle mappe, l'uso del colore, così come utilizzare la voce, con il canto o i mantra, oppure ancora l'uso del corpo attraverso esercizi di bioenergetica o di danza terapia. Ancora possiamo utilizzare degli specifici massaggi e soprattutto utilizziamo la respirazione come strumento sia di meditazione che di integrazione dei processi vissuti.

Dal punto di vista dell'insegnamento del Counseling (oltre alla teoria) ci appoggiamo a numerosi esercizi: a seconda del modello insegnato in quello specifico weekend verranno esplicitate e mostrate le tecniche adeguate: sessioni simulate, triangolazioni, esercizi con i cuscini, con i fogli, esercizi sull'ascolto, sulla comunicazione, di comprensione profonda ed immediata di come funzionano le relazioni.

Le parti esperienziali hanno la capacità, infatti, di arrivare immediatamente all'essenza delle persone portando nuova comprensione e delle vere illuminazioni rispetto al punto in cui si è, da dove si arriva e dove si vuole andare.

La parte strettamente relazionale riguarda la comprensione dei paradigmi delle relazioni, quei modelli ripetitivi che continuano a tornare nelle vite di molti.

Questo aspetto viene trattato nel punto seguente.

Il mondo delle Relazioni

Abbiamo spiegato cosa intendiamo con il termine Esperienziale, veniamo ora a descrivere il termine Relazionale. Per crescere sani abbiamo bisogno di relazioni, mentre l'isolamento porta a danni irreversibili. Un ambiente giusto in cui crescere dovrebbe essere protetto e stimolante al tempo stesso. Quando un ambiente ha queste caratteristiche e crea delle interazioni, cioè delle relazioni, genera nei bambini nuove connessioni neuronali. Nel periodo primale, cioè della prima infanzia, la possibilità di creare queste connessioni è elevatissima e si riduce mano a mano che si cresce. La possibilità di poterla sviluppare continua per tutta la vita ma necessita di un ambiente particolarmente ricco di stimoli, per un lungo arco di tempo e che ci sia uno scambio con altre persone. Questa è una delle ragioni per cui la nostra scuola offre stimoli, per una durata di tempo di tre anni offrendo molti esercizi che prevedono l'interazione con altre persone.

Viene curato l'ambiente in cui avvengono le esperienze, rendendolo ricco e sicuro dando così la possibilità di integrare le emozioni e gli stimoli che emergono, lavorando su materie che sollecitano la curiosità personale ma anche l'interazione con gli altri. Creando relazioni che nutrano all'interno della scuola si crea una palestra in cui

mettersi alla prova per poter poi migliorare la qualità delle relazioni nella propria vita.

Le relazioni create a scuola tra colleghi, con i tutor e coi docenti diventano uno specchio delle relazioni esterne e forniscono un esempio di relazioni di buona qualità, proprio quelle di cui non tutti hanno potuto beneficiare mentre crescevano.

Quando invece queste relazioni presentano delle difficoltà, ecco che si possono utilizzare delle metodologie insegnate durante i corsi, ad esempio la comunicazione ecologica, per poter verificare con mano che qualsiasi problema nasconde un'opportunità di crescita, di evoluzione e porta con sé anche la soluzione.

Durante la scuola ci sono dei momenti in cui utilizziamo il movimento del corpo, la respirazione, la musica: elementi utili a creare l'ambiente ideale per poter aumentare la stima di sé e la relazione con gli altri; anche la voce del conduttore del gruppo trasmette emozioni alle altre persone, provocando nuove reazioni e creando un ambiente fortemente arricchente.

Una prova dell'importanza dell'uso del corpo deriva dalla seguente osservazione: se si condividono le proprie emozioni o sensazioni dopo un lavoro di contatto col corpo, la condivisione sarà più profonda, intima, più vera e quindi più utile. Tale teoria deriva dagli studi di Wilhelm Reich sulle corazze, cioè l'ancoraggio bio-psicologico della repressione emozionale o, più semplicemente, come indica il termine stesso, lo scudo sia fisico che mentale dietro il quale la personalità si nasconde per proteggere l'individuo. La corazza inizia a formarsi già nella prima infanzia, come risposta del bambino ai limiti che gli vengono posti. Tale adattamento profondo è un'utile "barriera al dolore", essendo il suo sviluppo tendenzialmente legato alla quantità di sofferenza prolungata cui è esposto il bambino.

L'intensità del dolore può produrre un trauma specifico ed una successiva rimozione: quando il dolore si allontana allora resta la "corazza", mentre a livello fisico le parti coinvolte sono la muscolatura e il sistema osseo e in particolare le parti più legate alla respirazione, come il torace, il diaframma, il collo, le spalle e la colonna vertebrale. La corazza tende a "fossilizzarsi" senza seguire lo sviluppo dell'individuo. Così cessa progressivamente di svolgere il suo ruolo primario di difesa e si trasforma sempre più in una limitazione della felicità. Possiamo concludere dunque che l'equilibrio psichico in un certo senso garantito dalla corazza ha quindi un prezzo; essa ci protegge dai traumi che non siamo riusciti a rimuovere e riduce l'ansia e la paura apparente ma nasconde una profonda insicurezza interiore ed una forte sfiducia nell'ambiente esterno che viene percepito come ostile e pericoloso.

Per limitarne gli effetti alla lunga dannosi, si può creare un equilibrio in cui il benessere fisico corrisponde a quello psichico e viceversa: alcune tecniche di rilassamento e respirazione hanno come fine che al rilassamento fisico si associ una forma di "liberazione mentale" mediante il rilascio a livello cerebrale di endorfine (che appunto vengono prodotte tramite il movimento e gli stimoli piacevoli).

Un altro elemento decisivo per creare una personalità ricca e creativa e reti neuronali, è la continuità dello stimolo; per poter creare la connessione neuronale è necessario che esso venga ripetuto. Per poter produrre un cambiamento nel potenziale artistico, nella salute, nel carattere, aumentare l'intelligenza, la memoria, è necessario un periodo di tempo continuativo, tre anni minimo. Ogni esperienza genera una rete neuronale corrispondente; noi non possiamo eliminare quelle vecchie e negative, possiamo, però, crearne di nuove più positive. Se si ripresenta una crisi o un problema, dipende da quale rete è diventata più forte, se quella negativa o quella positiva.

Durante la nostra Scuola oltre ad affrontare le tematiche finora descritte trattiamo altri argomenti legati al mondo delle relazioni.

Ecco alcuni esempi: gli schemi di relazione più comuni, la famiglia disfunzionale e le caratteristiche invece di quella funzionale; la spirale della codipendenza emotiva, il triangolo drammatico, gli schemi di controllo nelle coppie e nelle relazioni tra genitori e figli; la genitorialità matura e consapevole, l'ascolto e la comunicazione in famiglia e

come trovare soluzioni creative ai conflitti.

L'approccio integrato

Il modello di Counseling integrato della nostra scuola condivide i principi della psicologia umanistica di Carl Rogers, ponendo al centro dell'attenzione il cliente e la relazione con esso. La relazione che si instaura, al di là delle tecniche usate, sarà la base di partenza per un lavoro proficuo e di qualità. A seconda del tipo di domanda che il cliente ci porta si potrà attingere a diversi indirizzi teorici.

La formazione dei nostri Counselor si basa quindi su una preparazione multipla con enfasi sulla ricerca di uno stile proprio, sia d'indagine che d'intervento, utilizzando la creatività e l'intuito.

La figura che ne deriva è quella di un professionista preparato, aperto, flessibile, capace di stare nella dimensione del sentire, oltre che in quella cognitiva, disponibile alle varie metodologie senza restare legato in modo rigido ad un solo paradigma teorico e pratico.

L'obiettivo di questo modello di intervento è quello di trovare dati comuni nei diversi modelli e utilizzare, di volta in volta o a seconda del cliente e della tematica che ci porta, quello più consono alla situazione. Sottolineo che il nostro modo di lavorare non è tanto tecnico quanto umano, nell'ascolto e nell'accoglienza e che a scuola viene data la precedenza sempre e comunque alle persone con i loro sentimenti e la loro dignità, piuttosto che alle tecniche che, private dal contesto sano e non giudicante, non porterebbero a nulla.

Non ci sarebbe nessuna crescita né per il cliente né tantomeno per il Counselor. Riteniamo infatti che in ogni intervento singolo o di gruppo, sia l'utente che chi offre la prestazione, abbiano una grande opportunità di conoscersi meglio, di crescere, evolvendo su più livelli.

L'obiettivo principale, al di là del tipo di intervento e al di là della domanda portata dal cliente, è quello di aiutarlo a migliorare la qualità della sua esistenza e potenziare le sue risorse. In un contesto in cui si crea l'empatia si favorirà il cambiamento del cliente aiutandolo a sciogliere le sue resistenze al cambiamento stesso.

Possiamo concludere che il Counseling con un approccio integrato nasce con lo specifico scopo di aumentare l'efficacia dell'intervento, facendo una selezione e rielaborando metodologie di diversa provenienza, creando così uno stile innovativo, creativo e intuitivo.

La parte transpersonale del Counseling

Durante la nostra esperienza con la respirazione energetica che insegniamo a scuola, abbiamo potuto assistere a numerosi risvegli spirituali. Possiamo pensare ad un collegamento interrotto, per varie cause familiari e sociali, che durante l'uso della respirazione, toccando il processo evolutivo del cliente in tutte le sue parti (fisica, emozionale, mentale e spirituale) si venga a collegare di nuovo. Molte persone avvertono come una chiamata, qualcosa che si era sopito in loro e che all'improvviso si riaccende. Durante la nostra scuola questo può avvenire anche grazie all'uso degli elementi della natura come modalità di risveglio e crescita: facciamo riferimento al libro sugli Elementi "Libera la tua Energia" scritto dalla Direttrice della Scuola, Daniela Zicari.

In alcuni clienti (soprattutto se ciò è già accaduto all'operatore) può avvenire quindi una rinascita spirituale, che si può definire come un moto dell'individuo verso un modo più vasto di essere. Questo può portare ad un livello migliore di salute emotiva, può produrre un senso di maggior libertà, un senso di appartenenza che forse non si era mai provato prima. Potrebbe nascere o si potrebbe fortificare un legame con gli altri, con la natura, comprendendo maggiormente il proprio scopo in questa vita.

Con il termine transpersonale, si intende ciò che trascende il personale. L'approccio transpersonale, a cui è possibile accedere durante le sessioni di respirazione, permette di scoprire ed integrare ulteriori potenzialità e ampliare i punti di vista sulla stessa realtà.

Studi sulla Respirazione

Ci sono molti motivi per cui insegniamo la Respirazione Energetica nella nostra Scuola. Uno di questi è che si tratta di una disciplina completa, dolce e intima, che facilita l'accesso al mondo interiore ed emozionale; permette di comprendere meglio il funzionamento della propria mente e dei propri pensieri e connette ad una parte spirituale che esiste profondamente in ogni essere umano.

La respirazione che insegniamo nella Scuola ha come scopo quello di far emergere dei blocchi energetici presenti al nostro interno, per poterli recuperare e completare; il respiro infatti pulisce quello che ostruisce il benessere. Inoltre, per mezzo di altre pratiche abbinata, è possibile trarre il maggior vantaggio possibile dal lavoro col respiro. Ad esempio insegniamo ad utilizzare le proprie risorse, metodologia perfettamente allineata ai principi del Counseling. La persona viene aiutata e sostenuta a mantenere la propria presenza sempre nel momento presente. In più di vent'anni di esperienza di utilizzo di tecniche di respirazione, maturata nei corsi e nella scuola, abbiamo potuto verificare quanto le stesse siano di grande aiuto anche ad uno sviluppo cognitivo, facilitando la chiarezza mentale e una maggiore presenza.

I punti di forza, per ottenere dei buoni risultati in una buona sessione di respirazione sono tre:

Attenzione al "qui e ora". Significa, durante la respirazione, staccare dalle preoccupazioni, dallo stress e dalle fatiche che allontanano continuamente da se stessi. Senza giudicarsi né trattenersi, senza interpretare a tutti i costi, si lasciano fluire i pensieri e le sensazioni portando l'attenzione al corpo.

Verità assoluta. Nella nostra scuola insegniamo come cercare di essere completamente autentici e onesti con se stessi; accettando il dolore, la gioia, le paure, l'angoscia e il piacere nello stesso modo. Riconoscendo quello che si sta vivendo e lasciando che fluisca liberamente, costruendo un contenitore energetico di sostegno per il proprio viaggio interiore. Si uscirà da questo viaggio più ricchi e rinforzati, nutriti e positivi connettendosi con una parte più autentica.

Accettazione e integrazione. Imparando ad accettare quello che si sente, sarà possibile integrarlo, sapendo che questa parte porta un insegnamento, smettendo di lottare e di avere paura. A volte, mentre si è impegnati in un esercizio di respirazione, si inizia a lottare non riuscendo ad accettare quello che si sta provando e in questo modo le sensazioni spiacevoli paradossalmente aumentano. Ciò che serve fare in questi casi è di arrendersi alle sensazioni, le quali immediatamente si faranno più sottili e leggere. È un gioco della mente: si lotta con quello che il respiro fa emergere, come se fosse qualcosa di esterno. Invece si tratta di sensazioni che hanno bisogno di essere accettate e accolte. Solo così si potrà capire il profondo significato dell'esperienza.

Le origini

Nel corso del triennio della Scuola di Counseling Esperienziale e Relazionale vengono più volte ripresi, come già detto in precedenza, temi riguardanti il concepimento, la nascita e la prima infanzia.

Si sottolinea, approfondendo la materia con varie slide ed esercizi, l'influenza che ha sulla nostra personalità la gravidanza e la nascita, aspetti sempre più riconosciuti e considerati anche da scienziati e ricercatori. Approfondiamo i temi relativi alle potenzialità del bambino, il più delle volte repressi nel percorso evolutivo e di crescita; non mancano gli approfondimenti relativi all'evoluzione del rapporto con la propria famiglia d'origine.

Come esempio dei vari livelli di approfondimento che verrà svolto nella Scuola, riportiamo in questo documento il lavoro sulla liberazione dalla corazza di Reich, gli studi sulla teoria dell'attaccamento di Bowlby, il lavoro sugli adulti cresciuti in famiglie disfunzionali di Woititz.

Vengono fornite informazioni di base sulla psicogenealogia, per effettuare al meglio lo studio del proprio albero genealogico.

Utilizziamo le costellazioni familiari, strumento e tecnica utilissima a fornire soluzioni e visioni il più delle volte inaspettate e sorprendenti. Alcuni degli argomenti delle costellazioni familiari, di grande interesse e utilità, sono gli irretimenti e gli obblighi ereditati, i segreti di famiglia, i parenti esclusi, il movimento interrotto, gli ordini dell'amore e del successo.