

Presentazione della struttura

Denominazione dell'ente che eroga il corso

Associazione Insieme. Via Venezia 7/4 – Savona (SV). Codice fiscale: 90013940284. Recapiti telefonici: 3389173273 – 3351607871. Email: isabellainsieme@gmail.com - info@associazione-insieme.org. Web: www.associazione-insieme.org

Rappresentante legale

Isabella Benzoni

Responsabile didattico

Isabella Benzoni

Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Laura Ghio

Corpo docente

Isabella Benzoni

Supervisor Counselor, Trainer Counselor iscritta ad AssoCounseling. Laurea in pedagogia e in psicologia.

Aurora Zito

Professional Counselor iscritta ad AssoCounseling. Diploma di magistero in scienze religiose e laurea in filosofia.

Laura Ghio

Professional Counselor iscritta ad AssoCounseling. Insegnante di scuola dell'infanzia con specializzazione sulle disabilità.

Maria Claudia Porcella

Professional Counselor iscritta ad AssoCounseling. Insegnante di scuola primaria.

Sabrina D'India

Professional Counselor iscritta ad AssoCounseling. Insegnante di scuola dell'infanzia.

Francesca Del Bono

Professional Counselor iscritta ad AssoCounseling. Insegnante di scuola primaria.

Presentazione

INSIEME è un'associazione culturale che dal 2011 offre il percorso di counseling triennale e opportunità formative in cui le persone possano imparare a riconoscere se stesse, le proprie qualità, attitudini, capacità e acquisire modalità e strumenti per dare spazio alle proprie potenzialità.

Lo staff di Insieme è costituito da counselor, di lunga esperienza, motivati e impegnati in formazione personale e professionale continua, secondo il principio del lifelong learning; questo come garanzia di flessibilità e preparazione umanistica e relazionale integrata.

L'Associazione Insieme, in un clima accogliente e professionale, di ascolto profondo ed empatia, propone incontri tematici, seminari esperienziali, stage estivi, corsi di approfondimento e specializzazione, un percorso biennale di sviluppo personale e un corso triennale di Counseling riconosciuto da Assocounseling, associazione nazionale di categoria. (CERT -0054-2011).

L'associazione dispone di più sedi sul territorio.

Presso la sede di Genova via XX Settembre 13:

- i seminari di teorie e tecniche del colloquio di counseling (terzo anno della scuola)
- le proposte formative tematiche, fuori percorso, inerenti la formazione personale e professionale continua, secondo il principio del lifelong learning.

I seminari di sviluppo e crescita personale vengono attivati in forma residenziale, presso le seguenti strutture:

- Hotel Palace – sala meeting- Varazze
- Domino Mare Resort & Spa – sala meeting- Bergeggi
- Agriturismo “Il giardino del Nonno” - Ischia (per lo stage estivo di formazione e tirocinio degli studenti iscritti alla scuola di counseling triennale e al percorso biennale).

Associazione Insieme è impegnata in una serie di iniziative e attività formative rivolte al mondo del lavoro, della scuola, della famiglia, degli adolescenti e dei giovani.

In particolare, svolge iniziative a sostegno del benessere psicofisico delle persone (counseling relazionale, lavorativo, sociale, educativo), con particolare riferimento allo sviluppo e al miglioramento delle relazioni interpersonali, dell'ascolto, delle capacità di auto-regolarsi e auto-dirigersi nella quotidianità. Il focus è costantemente sulla «persona» e le varie proposte formative si focalizzano sulle strutture e sulle dinamiche attraverso le quali le stesse autogestiscono il proprio processo di sviluppo e di crescita personale e professionale.

Orientamento teorico

La scuola, non privilegia un unico orientamento teorico ma integra diversi approcci allo scopo di far acquisire diversi strumenti metodologici, che mettano in condizioni il counselor di essere flessibile, versatile, creativo e fedele ad un proprio stile relazionale e professionale.

1) Approccio rogersiano

La visione olistica e la visione ottimistica sono i pilastri portanti su cui si sviluppa l'impianto teorico fondamentale della nostra scuola di counseling. La concezione dell'essere umano come organismo, cioè come unità biopsichica e della persona come soggetto attivo del proprio processo evolutivo sono i cardini della psicologia umanistica a cui si ispira l'approccio teorico del nostro counseling, inteso come la filosofia delle relazioni umane, cioè di quel

contesto interpersonale che si propone di ascoltare e soddisfare i bisogni della persona per accettarla, rispettarla ed aiutarla ad essere consapevole, libera, autonoma e felice.

Dal concetto chiave di “ tendenza attualizzante” di Carl Rogers e dalle rivoluzionarie novità introdotte dal suo approccio centrato sul cliente nasce il nostro approccio centrato sul corsista, in quanto protagonista del proprio percorso di crescita e sul cliente, soggetto attivo nella relazione di aiuto, intesa, quindi, come attivazione di un processo di autoaiuto, basato sulle consapevolezze attraverso le quali le persone possono arrivare ad agire per autogestire il proprio processo di crescita.

Il centro di interesse diventano la persona e il sistema della comunicazione verbale, paraverbale ma principalmente la lettura del linguaggio non verbale e l'empatia, sperimentati come i canali privilegiati dell'alleanza tra counselor e cliente.

Ciò presuppone, ovviamente, lo spostamento dell'attenzione verso il processo d'aiuto in quanto tale, per favorire l'insieme delle condizioni “interne” alla relazione d'aiuto, che la rendono efficace, perché “ create” per gran parte dalla “ disposizione” profonda e dagli atteggiamenti interiori del counselor .

Per tale ragione l'apprendimento delle abilità tecniche, connesse all'ascolto e alla riformulazione, diventano efficaci e produttive soltanto se sostenute da qualità umane maturate nel percorso di sviluppo personale, propedeutico all'apprendimento delle tecniche del colloquio.

In tal senso, le acquisizioni personali divengono competenze professionali e l'autenticità il traguardo nella formazione iniziale e continua del counselor.

L'assunto di base è che le persone non si limitano a reagire all'ambiente o agli impulsi innati: esse sono creative e dinamiche; hanno la capacità di trascendere e di rispondere in modo intenzionale e significativo a condizionamenti genetici, biologici, psicologici e sociologici.

Così la “congruenza” diventa chiarezza di messaggi, espressi in prima persona; l'“empatia” diventa attitudine all'ascolto profondo e alla comprensione dell'altro; l'“accettazione positiva incondizionata” diventa rispetto dei valori e dell'area di libertà della persona.

Tutte queste qualità previste dal percorso di crescita del counselor presuppongono un approfondito lavoro di potenziamento ed acquisizione di tutti gli “attrezzi” umani, frutto dell'intelligenza emotiva. Attraverso la maturazione di questa competenza sociale ed emozionale, il cammino del counselor diventa, come dice Daniel Goleman, l'impegno didattico a coltivare “le abilità del cuore”, le sole in grado di radicare il saper fare nel saper essere.

2) Approccio transazionale

Nell'ambito delle conoscenze di base, vengono trattate diverse teorie psicologiche, a partire dalla Psicanalisi e dal Comportamentismo per poter operare il confronto tra le diverse visioni dell'uomo e della struttura psichica cui ciascuna di esse fa riferimento.

Particolare attenzione, però, viene data all'Analisi transazionale per il concetto di transazione che ben si adatta alla rappresentazione del complesso sistema di scambio esistente tra le nostre parti profonde. Inoltre l'Analisi Transazionale ha una specifica identità filosofica, l'Okness: ogni essere umano è unico e irripetibile, pertanto incontrarsi significa "vedere l'altra persona, diventarne cosciente come fenomeno, esistere per lei ed essere pronti al suo essere per noi" (Berne, 1972).

Le tre parti della personalità, definite Stati dell'Io, vengono indicate proprio da E. Berne “un sistema di sentimenti accompagnato da un relativo insieme di tipi di comportamento”: osservando, pertanto, il comportamento della persona che agisce, è possibile comprendere quale stato dell'Io lo abbia generato.

Le caratteristiche dello stato adulto, genitore o bambino si riferiscono, infatti, a tre diversi modi di relazionarsi alla realtà e agli altri e sono portatrici di diverse energie coinvolte nella relazione intrapsichica e nei rapporti interpersonali.

Il diagramma strutturale e funzionale individuato da Berne come GAB ci aiuta a capire in che modo i messaggi interiori condizionano le azioni personali e come la dimensione normativa ed affettiva del genitore interiore determini atteggiamenti e scelte nella vita quotidiana.

Allo stesso modo, lo stato dell'IO bambino ci permette di comprendere come, in riferimento ai vissuti infantili di ciascuno, la soddisfazione o l'insoddisfazione di un bisogno, introiettata o memorizzata come valore positivo o negativo, determinerà diversi modi di percepire e sentire la vita, che potranno esplicitarsi in azioni o atteggiamenti ispirati dalla creatività e dalla fantasia nel bambino libero o, al contrario, dalla frustrazione o dal senso di colpa nel bambino adattato.

Tra queste due istanze emerge l'Adulto, perché "orientato in modo autonomo verso l'apprezzamento obiettivo della realtà".

Tale lettura del comportamento umano ci aiuta a chiarire le motivazioni profonde delle nostre reazioni alle diverse situazioni esistenziali nel contesto affettivo, sociale e professionale.

In un percorso di Counseling ciò è positivo per individuare il problema, i conflitti ed i bisogni autentici del cliente. Il nostro percorso integra concetti teorici dell'A.T. esplorandone alcune aree quali l'autenticità nelle relazioni, i bisogni della persona, la struttura e le funzioni della personalità, la relazione e la comunicazione. In questo approccio l'attenzione alla relazione emerge in due direzioni: una rivolta al contesto in cui la persona è nata e attraverso cui si è "costruita"; l'altra che riguarda le modalità che ciascuno impiega, nel momento presente, per stabilire le relazioni con gli altri; questa duplice prospettiva ha trovato la traduzione teorica nei concetti di "stati dell'IO", "transazione", "gioco psicologico" e di "copione".

Oltre, però, alla manifestazione degli stati dell'IO e delle varie transazioni tra gli stessi, che determinano diversi stimoli e risposte negli scambi tra le persone coinvolte, assume particolare importanza anche il concetto di Copione, definito da Berne "un piano di vita inconscio che si basa su di una decisione presa durante l'infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli avvenimenti successivi, e che culmina in una scelta decisiva".

Il carattere di ripetitività del copione personale ci rivela che la realizzazione di tanti progetti è determinata, senza alcuna consapevolezza, da comportamenti che permettono di raggiungere il tornaconto del copione prescelto.

Pertanto, il Counselor, riportando il cliente alla piena consapevolezza di sé, lo aiuta a delineare le proprie caratteristiche comportamentali per trasformarle in un copione costruttivo, detto vincente.

In tal senso, il riferimento all'Analisi transazionale di Eric Berne diventa per il Counselor un supporto teorico utile ad avviare il processo evolutivo del cliente verso il miglioramento della propria qualità di vita.

Attraverso infatti un approccio corporeo si propongono esperienze atte a esplorare ed imparare ad utilizzare pienamente le capacità di razionalità (Adulto), di aiuto ed eteroprotezione (Genitore) e di motivazione e voglia di vivere (Bambino). Nella pratica ciò avviene in modalità interattiva, con simulazioni di comunicazione, giochi di ruolo e attività di gruppo, e, al terzo anno, simulazioni di colloquio e supervisione.

3) Approccio IBP

Integrating Body-mind Potential (IBP) è un metodo specifico innovativo, derivato dagli studi pionieristici di Jack Lee Rosenberg, ed è costituito da un insieme di tecniche che connettono in modo unico la mente ed il corpo.

È dunque una metodologia di intervento psico-corporeo centrata sulla persona intesa nella sua totalità e basata sull'integrazione funzionale tra corpo, mente, emozioni e spirito che permette alle persone di raggiungere un pieno e autentico stato di benessere. Si differenzia dalle altre tipologie d'intervento in quanto il focalizzarsi sulla componente somatica permette di identificare e rilasciare i pattern di contrazione del corpo che derivano da eventi emotivi spiacevoli precoci.

IBP trova radicamento e conferma nelle più recenti conquiste delle neuroscienze, ed integra gli aspetti più efficaci della teoria delle Relazioni Oggettuali (M. Klein, 1923), della Gestalt (M. Wertheimer, 1950), della Psicologia del Sé (Kohut, 1978), dell'approccio Bioenergetico (Reich, 1930; Lowen, 1956) del metodo Feldenkrais (1950), della Psicologia Transpersonale (A.A.V.V.) e delle filosofie e pratiche orientali in un sistema integrato di intervento sulla persona.

Con l'uso combinato di strumenti mentali e di strumenti corporei, è possibile che la persona incrementi la propria consapevolezza interiore e la propria energia, creando condizioni che facilitano la risoluzione di problemi legati al benessere in maniera profonda, globale, efficace e duratura.

Gli strumenti IBP sono utilizzati in combinazione con il lavoro energetico del respiro per aumentare la vitalità del corpo, e vivere un'esperienza somaticamente integrata di se stessi. Ciò è possibile perché dopo un'esplorazione dei copioni comportamentali abituali viene offerta alla persona un'esperienza riparativa dell'evento sgradevole vissuto da piccoli.

Respirare completamente è essenziale per sentirsi ed essere vivi. La regolazione del respiro è anche il primo e fondamentale schema somatico per far fronte alle esperienze negative vissute durante il periodo natale e prenatale. Quando un bambino sperimenta lo stress di un bisogno non soddisfatto, riduce la sua respirazione per ridurre l'intensità dello stress che sente. La respirazione ridotta rende anche impossibile sentirsi pienamente vivi e presenti. Dobbiamo respirare pienamente per sperimentare il nostro vero Sè. In IBP, la respirazione completa è lo strumento più importante per raggiungere il benessere.

4) Approccio immaginale

La fantasia implica sempre la produzione di immagini, mentre non tutti i tipi di immagine implicano la fantasia.

Le immagini come rappresentazione interiore coinvolgono i sensi, in quanto organi della percezione della realtà esterna veicolano i contenuti dell'inconscio e dell'intelligenza emotiva.

Il linguaggio che l'anima parla al cuore e la dimensione poetica del pensiero traggono spunto evolutivo dal livello connotativo delle parole e dal significato simbolico delle immagini stesse.

In tal senso, anche le immagini primordiali, meglio definibili come strutture simboliche archetipiche diventano le forme originarie del comportamento e le cause delle motivazioni profonde celate in ogni gesto ed azione umana.

In tal senso, traendo spunto dalle linee teoriche della psicanalisi Jungiana e della Psicologia Immaginale di J. Hillman, nella nostra scuola viene privilegiato il canale immaginativo quale strumento espressivo che nelle metafore, nel racconto fiabesco o nel sistema simbolico presente nello scenario teatrale, rivela i messaggi positivi dell'inconscio eludendo la mente razionale.

Infatti, esistendo un rapporto così stretto tra corpo e psiche, che fa sì che a uno stato fisico o psicologico corrisponda un prodotto dell'immaginazione, di natura iconica e/o narrativa, la modificazione dello stato psicofisico porterà una modificazione dell'elaborazione immaginale e la trasformazione dell'immaginale darà origine a una trasformazione psicofisica, portando in essere la realtà autentica ed unica di ogni persona, favorendo in ciascuno la libera e consapevole espressione di sé e del proprio progetto esistenziale.

La scelta di lavorare sul processo di integrazione personale attraverso le immagini nasce dalla considerazione che un'immagine racchiude insieme moltissimi significati ed è capace di veicolare numerose informazioni e stimolazioni: forma e contenuto, ma anche sensazioni, emozioni, concetti, idee che si concentrano nella mente e nel cuore di ognuno e tutto ciò viene risvegliato ed attivato dalle immagini stesse che diventano così, la manifestazione fedele dei vissuti e delle prospettive di sviluppo e di crescita personale.

Il potere delle immagini sulla mente e sul corpo determina in tal modo l'attivazione di processi profondi e, quindi, di cambiamenti significativi sul piano della realtà.

Apprendere la fantasia costituisce, pertanto, l'esperienza che fa esplorare e crescere il mondo delle possibilità attraverso l'attivazione dell'immaginario personale.

La tecnica dell'immaginazione guidata attraverso le visualizzazioni genera le rappresentazioni simboliche presenti nei disegni, nei gesti, nel movimento, nella scrittura poetica e narrativa o nelle performance teatrali.

Queste facilitano l'autoesplorazione, l'autocomprensione e la trasformazione che avvia processi di integrazione e di miglioramento della qualità di vita e di relazione.

I simboli presenti nelle visualizzazioni e quelli prodotti dall'immaginazione spontanea o guidata sono direttamente connessi all'espressione e all'attivazione dell'inconscio, che costituisce in ciascuno di noi una sorta di problem solving irrazionale.

In altri termini, l'inconscio rappresenta il serbatoio inesplorato della nostra energia psichica costruttiva, che può alimentare l'intelligenza emotiva e creativa. L'elemento simbolico è un potente attivatore dei processi psichici di intuizione e modificazione interiore perché svolge una funzione conoscitiva alternativa e più efficace del ragionamento deduttivo e, perciò, completa e profonda.

Secondo Jung, lavorare sull'immaginario contribuisce all'unificazione di conscio ed inconscio attraverso la funzione creativa che è direttamente connessa all'attivazione di risorse e soluzioni personalizzate ed autorealizzanti.

Un aspetto importante della funzione creativa della psiche è quello di fornire un equilibrio dinamico a parti della personalità carenti o non ancora sviluppate adeguatamente.

Il successivo sviluppo di tali tecniche basate sulla simbologia attiva nelle esperienze di fantasia trova un ulteriore sistema di riferimento teorico nel lavoro messo a punto da R. Assagioli e da P. Ferrucci, consistente nella psicosintesi, cioè nell'elaborazione del metodo in grado di andare oltre l'analisi per estendersi alla sintesi che predispone allo sviluppo e all'integrazione dell'intero potenziale psichico della persona e di tutti gli aspetti cognitivi ed affettivi che intervengono nel processo di aiuto del cliente.

L'uso della fantasia per aiutare le persone a migliorare la qualità della propria vita è uno degli approcci che restituisce al singolo corsista il potere e la responsabilità della propria vita e del proprio apprendimento relativo alle tecniche di counseling.

A tal fine, vengono utilizzati script e testi di fantasia, direttamente collegati alla psicosintesi o all'elaborazione successiva fornita da Diana Whithmore e J. O. Stevens.

5) Approccio creativo-artistico-espressivo

Sempre più studi affermano l'importanza della creatività come esercizio della libertà di pensiero e di espressione; come capacità di elaborare nuove proposte e vedere con nuovi occhi le situazioni ed essere protagonisti consapevoli della propria vita. Il nostro percorso dedica molta attenzione all'approccio artistico espressivo per facilitare e promuovere il pensiero creativo. "È importante aiutare le persone a riconoscere la loro potenziale

creatività e a sviluppare in maniera più ricca la propria personalità, magari risvegliando talenti trascurati o evidenziando qualità poco valorizzate" (Danon).

I linguaggi artistico-espressivi sono un buon strumento per l'esercizio della creatività e hanno una doppia valenza: dapprima attivano il pensiero creativo e permettono poi, come nel caso del movimento corporeo e della drammatizzazione, di creare una memoria cellulare che, attraverso la consapevolezza e la conoscenza di sé sempre più approfondita, facilitano il riconoscimento di taluni schemi nella vita di tutti i giorni. I linguaggi non verbali sono un mezzo per far comunicare il nostro mondo interno con la vita reale, l'attività artistica viene definita come una delle forme più antiche di trasformazione. Come scrive Malchiodi "il pensiero visivo è la capacità di organizzare per mezzo di immagini i nostri sentimenti, pensieri e percezioni sul mondo circostante". Jung osservava che quando si permette ad uno stato d'animo di materializzarsi in un'immagine simbolica od onirica, si attua la possibilità di comprenderla chiaramente e in profondità, sperimentando le emozioni che ad essa appartengono. Le esperienze sensoriali implicano il costruire, modellare, disporre, creare, allestire, disegnare; tutte attività che si svolgono utilizzando i sensi: sono proprio i sensi che ci aiutano ad osservare il mondo intorno a noi. Nella parte di percorso dedicata allo sviluppo personale, proponiamo il disegno, il foto-collage, la manipolazione, il bricolage, la danza libera, la drammatizzazione, il dress up cure ecc.

La creatività è uno strumento di crescita personale, autocoscienza, cambiamento e trasformazione. Questo termine, nell'ambito di sviluppo personale, entra nel gergo italiano nei primi anni del novecento, e una delle sue prime definizioni fu quella usata dal matematico, fisico e filosofo Poicarè, che la definì così: "creatività è unire elementi esistenti con connessioni nuove, che siano utili"; il superamento quindi di qualcosa di preesistente con l'introduzione di un atto creativo.

Le attività che proponiamo nel percorso permettono alla persona, anche attraverso la messa in scena di situazioni di vita vissuta, di vedere con nuovi occhi la medesima situazione; ciò permette di ampliare il cono visivo e può attivare l'intuizione. L'intuizione infatti è una forma di intelligenza molto resistente, opera indipendentemente dai livelli di stress e agisce su rappresentazioni e strutture conosciute, portando analisi anche molto concrete che mettono in luce modelli, mappe e schemi (i copioni di cui sopra), talvolta impercettibili. È in questa fase che la situazione "problema" si svela in una nuova visione e la soluzione imprevista prende vita; ciò che noi chiamiamo il click, la presa di consapevolezza, il riconoscimento dello schema, l'assunzione di responsabilità di ciò che si vive.

Riteniamo che favorire nel percorso di sviluppo personale il processo del pensiero creativo possa migliorare la comprensione delle situazioni problematiche attivando soluzioni alternative a quelle esistenti; lo stesso Wertheimer ha analizzato il pensiero "produttivo" a cui lui afferisce caratteristiche esplorative, ovvero la possibilità di vedere e attuare trasformazioni in vecchi copioni riconosciuti come non più necessari. Come affermava anche Rogers quando osservava che "l'uomo sarà tanto più creativo quanto più sarà aperto a tutti gli aspetti della propria esperienza e quanto più renderà disponibile la propria coscienza a tutte le svariate sensazioni e percezioni cui il suo organismo partecipa".

Inoltre, Jung, con tutto il lavoro sui simboli, porta attenzione al processo creativo che consiste, a suo parere, nell'attivare le immagini archetipiche inconsce, dando la possibilità di rielaborarle e tramutarle in un processo che porta ad un prodotto finito, comprensibile, anzi, traducibile (non interpretabile) secondo la grammatica dell'archetipo collettivo.

6) Approccio del dress up cure

Travestirsi, cambiare abito, porsi nei panni di un altro personaggio favorisce la consapevolezza dentro la persona perché le consente di entrare a contatto con quella parte di sé che gioca un ruolo specifico nella sua vita affettiva o

sociale, rappresentando quell'energia psichica latente ma potente e utile allo sviluppo completo della personalità. La teoria sulla creatività di Mednick (1962) fornisce una spiegazione in termini di particolari associazioni tra stimoli e risposte, caratterizzati dal fatto che gli elementi vengono correlati in modo inusuale

In particolare, nella concezione psicosomatica del benessere ciò rende armonico il rapporto tra corpo e mente nella relazione con se stessi, con gli altri e con la propria creatività interpretativa.

Il corpo, quale spazio olistico di funzioni legate alla memoria emotiva, agisce e gestisce come parte integrante il processo di elaborazione e sviluppo dell'unità dinamica tra le componenti della personalità e della comunicazione comportamentale autentica.

Interpretando le diverse metafore esistenziali, connesse alle emozioni e ai sentimenti umani, elementi che sfociano nella performance individuale, si compie un atto creativo originale ed unico in cui si rivela la verità profonda di ciascuno.

Il travestimento offre la possibilità di entrare in un ruolo e di proiettarvi la propria storia emozionale, le proprie convinzioni o schemi comportamentali, sentendosi protetti dal personaggio- maschera che siamo noi stessi, come sostiene Brook (1968)

In tal modo la finzione teatrale, come sostiene Grotowski (1968) veicola contenuti di verità profonda inaccessibili alla coscienza. Inoltre, tutto questo avviene attraverso la perfetta connessione tra corpo, voce, movimento e mente razionale, mettendo in condizioni la persona di sciogliere i propri blocchi emotivi e di gestire conflitti inconsci per attivare processi di integrazione efficace e profonda.

Questo tipo di approccio rende la persona consapevole del cambiamento, riconoscendone i passaggi significativi e le restituisce la possibilità di essere autore e attore di questo cambiamento.

Sperimentando nel corpo di essere un tutt'uno con la nostra storia e prendendo coscienza che la nostra storia non è chiusa e definita nel passato, ma dinamica e in costante evoluzione nel presente, il Dress up diventa nell'esperienza personale un momento di possibile trasformazione attiva, in cui il corpo, quale protagonista del cambiamento, ristruttura in chiave positiva la propria memoria affettiva, predisponendosi ad un progetto evolutivo personale di armonizzazione tra eredità e possibilità .

Tra i principali studiosi vengono citati Jerzy Grotowski (1968) e Landy (1999).

Il primo nel 1959 ha dato vita al Teatro Laboratorio che in seguito ha ricevuto lo status di "Istituto di ricerche sulla recitazione".

Egli propose la povertà in teatro, lo sfrondamento di tutti gli elementi parassitari per arrivare a svelare le ricchezze inesplorate di questa forma artistica.

"Il teatro, grazie alla tecnica dell'attore, quest'arte in cui un organismo vivo lotta per motivi superiori, presenta una occasione di quel che potremmo definire integrazione, il rifiuto delle maschere, il palesamento della vera essenza: una totalità di reazioni fisico-mentali.

Questa possibilità deve essere utilizzata in maniera disciplinata, con una piena consapevolezza delle responsabilità che essa implica.

È in questo che possiamo scorgere la funzione terapeutica del teatro per l'umanità nella civiltà attuale" (Grotowski,1968).

Landy (1999) teorizzò una tassonomia dei ruoli in un modello sistematizzato di ruoli ripetuti nei testi teatrali in una prospettiva junghiana archetipica.

I ruoli diventano utili strumenti nella diagnosi, nel trattamento e nella valutazione.

In questo modello gli obiettivi del drammaterapeuta sono tesi ad aiutare i clienti ad incrementare il numero dei ruoli che essi possiedono, per non rimanere legati ad un ruolo rigido, e ad incrementare la capacità di muoversi da un ruolo all'altro.

Il personaggio può essere considerato un ponte che permette il passaggio dalla cristallizzazione di una personalità al mondo della possibilità e della scoperta.

7) Approccio alla “gruppalità”

Il gruppo è un “oggetto” complesso e affrontare tale complessità impone, necessariamente, l'adozione di un approccio non riduttivo ma multidisciplinare e integrato. La complessità rappresentata dal fenomeno “gruppo” può essere già espressa dalla molteplicità di approcci e definizioni.

K. Lewin pone l'accento sul concetto di entità peculiare del gruppo, considerandolo come “... qualcosa in più. qualcosa di diverso dalla somma dei suoi membri. Il gruppo possiede una struttura propria, finalità tipiche e relazioni peculiari con altri gruppi: un vero e proprio soggetto sociale, che può esprimere autonomamente comportamenti, valori e norme; un qualcosa di più rispetto ai membri che ne fanno parte.

L'essenza del gruppo non è tanto costituita dalla somiglianza o dalla diversità tra i suoi membri, bensì la loro interdipendenza. Ciò significa che un cambiamento di uno stato, di una parte o frazione qualsiasi, interessa lo stato di tutte le altre.

La visione del gruppo offerta da Kurt Lewin si colloca in una prospettiva multidimensionale: da una parte viene ribadita l'importanza degli individui, con i loro bisogni, aspettative, desideri; dall'altra viene introdotto il concetto di “campo psicologico e sociale” in cui essi si muovono; entrambi i fattori risultano in assoluta reciprocità e interazione.

W.R. Bion guarda il gruppo in un'ottica dinamica di cooperazione e fiducia, definendolo “...un soggetto plurale che si riunisce per “fare” qualcosa. Nell'esplicare quest'attività le persone cooperano attraverso le capacità di ciascuno. La cooperazione è basata sulla fiducia reciproca”.

Con il termine gruppo, questo autore indica “un insieme di persone che si trovano allo stesso grado di regressione per effetto delle rinunce che derivano dal contatto di ciascuno con la vita affettiva del gruppo.

L'adulto che si trova costretto a entrare in rapporto con la vita emotiva del gruppo deve affrontare un compito problematico. L'individuo deve stabilire un contatto con la vita emotiva del gruppo e ciò gli pone il problema di evolversi e differenziarsi e quindi affrontare i timori connessi con questa evoluzione; timori che richiamano quelli relativi alle prime relazioni oggettuali.

Secondo R.H. Cattel il gruppo è visto in funzione della sua finalità di appagamento dei bisogni: “...un aggregato di organismi in cui l'esistenza di tutti è utilizzata per la soddisfazione dei bisogni di ognuno”.

W.Doise-G.Mugny considerano il gruppo nella sua funzione di riconoscimento, e più esattamente “...composto da un certo numero di persone in reciproca interazione, tale per cui queste persone si percepiscono come membri del gruppo, e sono percepiti dagli altri come membri del gruppo”.

Su un diverso piano teorico risulta essere la concettualizzazione del gruppo offerta da Assagioli, in quanto estensiva ed operativa: “Entità che si forma quando due o più persone si incontrano. L'interrelazione a vari livelli attiva una fusione e coesione di forze sia individuali che collettive, che producono combinazioni nuove, in modo più definito quando c'è una collettività unita da uno scopo comune.”

Assagioli parla dunque di gruppo in quanto terzo elemento che si costituisce dall'interrelazione a vari livelli di due o più persone che si incontrano. Si direbbe che il gruppo consista in una vera e propria sintesi ed è pertanto da considerare come una nuova realtà, che contiene e integra le componenti.

Spaltro ha invece evidenziato l'inevitabile conflitto che è anche necessario passaggio da una mente duale a una mente collettiva, da una dimensione della scarsità a quella dell'abbondanza, dalla soggettività alla gruppaltà.

Ha offerto importanti strumenti di lettura e di analisi delle dinamiche relazionali presenti in un gruppo (episodi e fenomeni), distinguendo le caratteristiche del linguaggio del giorno (dimensione esplicita) da quelle del linguaggio della notte (l'implicito e il non detto); approfondendo le modalità di presa di decisione collettiva.

E ancora Quaglino propone un modello attraverso cui leggere l'evoluzione e lo sviluppo di una dinamica di gruppo, un processo non lineare, spesso imprevedibile che modifica spesso anche l'individuo e l'ambiente stesso.

Quaglino individua quattro dimensioni da tenere presenti per la lettura e l'intervento di un gruppo:

1) dimensione reale: si riferisce alla struttura del gruppo osservabile sia dall'interno che dall'esterno, in quanto è composto da membri spazialmente e temporalmente collocati che svolgono attività in vista della soluzione di un problema.

2) dimensione sociale: si riferisce al bisogno del soggetto di integrare tra di loro le differenti appartenenze a gruppi diversi (ancoraggio del gruppo al sociale) nel tempo (varie fasi evolutive) e nello spazio (famiglia, attività sociale etc.), cioè sviluppare la pluriappartenenza a culture, valori, diversità.

3) dimensione rappresentata (rappresentazioni cognitive, stereotipi, ideali) è un insieme di immagini, più o meno complesso e articolato, che il gruppo costruisce attraverso la sua attività e che può essere condiviso nelle caratteristiche essenziali da tutti i membri del gruppo, più o meno consapevolmente.

Essa integra due livelli di elaborazione di immagini, che corrispondono a due modalità di sviluppo del pensiero del gruppo: un livello di elaborazione cognitiva della rappresentazione e un livello di elaborazione affettiva.

4) dimensione interna (miti, fantasmi, emozioni) è una struttura profonda, dove le emozioni intense ed i sentimenti positivi e negativi manifestati possono ostacolare o favorire l'attività del gruppo di lavoro. È costituita dal sistema di significati inconsci del gruppo che contiene ed organizza i significati simbolici profondi, i fantasmi e le relazioni oggettuali.

In sintesi possiamo affermare che un sistema ad approcci integrati e trasversali, comunicanti tra loro, è volto al benessere fisico-emozionale dell'individuo nel suo aspetto più ampio. Nel percorso largo spazio viene dato all'analisi delle risposte corporee e alla riflessione individuale e collettiva delle relazioni personali ed interpersonali, dei vissuti.

Definizione sintetica

Integrato

Presentazione del corso

Titolo del corso

Corso triennale di counseling Relazionale-Integrato (counseling individuale e di gruppo)

Obiettivi

Il Corso Triennale è strutturato in modo che il partecipante possa iniziare la formazione migliorando la propria realtà personale nei vari ambiti in cui essa si compone. Solo in un secondo momento la formazione verterà sugli strumenti necessari che permetteranno di aiutare e sostenere efficacemente i futuri clienti.

L'obiettivo della nostra formazione è di fornire al futuro Counselor le competenze che gli permetteranno di comprendere, apprendere ed applicare le basi delle varie tecniche oggetto di studio.

Si tratta di un percorso che mira a sviluppare abilità di counseling individuale e di gruppo.

Primo anno

Il percorso di studi sarà incentrato sulle tematiche personali, emozionali e relazionali dell'individuo. Il percorso formativo condurrà riconoscere se stessi, le proprie qualità, attitudini, capacità ma anche le credenze e i condizionamenti acquisiti sin dalla nascita, che spesso pesantemente influiscono sulla nostra quotidianità.

Costituisce il primo passo verso l'evoluzione personale, fornisce infatti chiavi di lettura inedite per scoprire attraverso quali "occhiali" viviamo e interpretiamo la "realtà".

Durante il primo anno incontreremo il bambino interiore, ovvero quella parte della nostra personalità che resta sempre "piccola" e che quindi mantiene in sé le caratteristiche legate al mondo dell'infanzia: giocosità, stupore, bisogni, attese, vulnerabilità...

Esploreremo la parte della nostra struttura psichica che determina e connota le regole, le barriere morali, il codice etico e definisce quindi "ciò che è giusto e ciò che è sbagliato", creando le fondamenta del nostro palcoscenico interiore, su cui ogni giorno recitiamo i nostri copioni di successo e di auto-boicottaggio.

Secondo anno

Durante il secondo anno di percorso viene affrontato e approfondito ciò che ciascuno, con il proprio sé, porta nelle dinamiche interpersonali, ovvero come influenza più o meno consapevolmente processi ed esiti delle relazioni che vive. Il bambino, il genitore, l'adulto sono ruoli che si possono interpretare nella relazione e che determinano più o meno consapevolmente dei "contro ruoli" negli interlocutori.

Un anno in cui contattare la propria autenticità emotiva ed espressiva: fare quindi agire, non per dimostrare qualcosa agli altri, ma per essere, per sapersi esporre per ciò che si è. Scoprire se stessi dando spazio e fiducia alle proprie risorse interiori, svelando i giochi delle dipendenze affettive per risalire alla conoscenza arcaica che ricollega alla forza del maschile e al valore del femminile. Infine un approfondimento dei possibili disagi e conflitti emotivi, con l'intento di trasformare la rabbia in forza vitale e dinamica, di conoscere le paure che limitano l'autenticità della vita. Un anno in cui accedere alla propria forza vitale e riscoprire la qualità del proprio sentire, dandosi il permesso di riconoscere ciò che è; percependo la realtà su un piano profondo.

Terzo anno

Il terzo anno è centrato maggiormente sulla figura professionale del Counselor, sui metodi e sulle tecniche che è necessario padroneggiare, sia nell'ambito della relazione d'aiuto duale che di conduzione empatica di gruppi

Accanto a un approccio olistico centrato sulla persona, basato su una peculiare attenzione per mente, corpo ed emozioni, l'intervento nella relazione col cliente prevede che il Counselor conosca e sappia usare specifici metodi di Counseling che gli permettano di instaurare un rapporto proficuo e creativo con le persone che segue professionalmente.

In questo anno si potenzierà la capacità di sostenere il cliente, di entrare in empatia, di ascolto e di autoascolto, di essere ricettivi, di saper riconoscere la soggettività dell'altro, di motivare al cambiamento, di essere flessibile, di osservare a livello fenomenologico ciò che succede nel "qui e ora", avvertendo ciò che accade nello spazio intersoggettivo, per modulare il proprio intervento. Si svilupperanno inoltre le abilità di conduzione empatica di gruppi interessati alla crescita personale.

In particolare verranno trattati temi quali: etica e deontologia professionale, Io – tu: empatia e confine, teorie e tecniche del Counseling per l'individuo e nel gruppo.

Accanto ai seminari in presenza saranno previsti approfondimenti in FAD

Il processo di Counseling viene così man mano programmato curando le sessioni di lavoro (individuale e di gruppo) in ogni particolare. Il futuro Counselor avrà pertanto modo di sperimentare in prima persona tecniche e metodi differenti in un setting che varierà a seconda dell'obiettivo: sessioni dimostrative, giochi di ruolo, simulazioni, acquario, esperienze teatrali, corporee, grafico pittoriche con l'intento di affinare il piano sensoriale, arricchendo le nozioni teorico esperienziali apprese. Anche il tirocinio sarà attivato sia per colloqui che per conduzione di gruppi.

Metodologia d'insegnamento

L'attività didattica privilegia una metodologia attiva ed empirica, nell'ambito di un approccio olistico- integrato, consentendo al partecipante di essere autentico e primo protagonista del proprio processo di crescita, ciò gli permetterà di affinare il proprio "sentire" attraverso la sperimentazione continua e la supervisione da parte di docenti accreditati.

Fra i metodi didattici:

- Formazione corporea integrata: ogni appuntamento formativo prevede momenti di integrazione corporeo-emotiva connessi alla tematica proposta, che consentono al partecipante di connettersi con le proprie sensazioni-emozioni, imparando a relazionarsi con una consapevolezza corporea diversa e integrando il lavoro emotivo attraverso diverse tecniche di auto-ascolto, di osservazione di sé, di respiro e di rilascio emotivo;
- Formazione teatrale: attraverso la quale si rivela il potenziale personale rimasto inespresso; un approccio attraverso cui poter mettere in scena i copioni personali, riconoscendo dinamiche di comportamento e di comunicazione ripetuti e attuati nella quotidianità, al fine di poter acquisirne consapevolezza.
- Dress up cure: attraverso cui poter contattare le energie meno visibili di cui sono portatori abiti, travestimenti, accessori, in modo da sollecitare gli archetipi che vibrano dentro ciascuno di noi. Una modalità divertente e altrettanto profonda che consente di contattare nostre differenti "parti interiori", per conoscerle, utilizzarle in modo consapevole in un processo di integrazione reciproca.

- Approccio IBP: metodo specifico innovativo, derivato dagli studi pionieristici di Jack Lee Rosenberg, ed è costituito da un insieme di tecniche che uniscono in modo unico la mente ed il corpo. Esso trova radicamento e conferma nelle più recenti conquiste delle neuroscienze, ed integra gli aspetti più efficaci della teoria delle Relazioni Oggettuali, della Gestalt, della Psicologia del Sé, dell'approccio Bioenergetico, del metodo Feldenkrais, della Psicologia Transpersonale e delle filosofie e pratiche orientali in un sistema integrato di intervento sulla persona.
- Formazione di e in gruppo: piccoli gruppi in cui poter seguire discussione di casi, roleplaying, giochi e analisi di situazioni professionali concrete ciò consente al partecipante di avvicinarsi con un punto di vista diverso al mondo dell'esercitazione pratica, esperienziale e corporea;
- Formazione d'aula: approfondimenti teorici sulle tematiche affrontate nei seminari, che offrono la possibilità al corsista di conoscere differenti punti di vista teorici sullo stesso tema. Gli incontri sono condotti con una metodologia attiva che sviluppa e arricchisce le conoscenze acquisite da discenti attraverso il confronto diretto in aula. I contenuti degli interventi sono raccolti in dispense monografiche che vengono distribuite in ogni appuntamento formativo.
- Co-counseling: esperienze simulate fra corsisti di reciproco ascolto, autoascolto e intervento sotto la supervisione di trainer.
- Autoformazione: fra un seminario e l'altro sarà consigliato di auto-osservarsi, verrà fornito un diario di bordo che potrà essere utile per fissare via via le proprie scoperte e consapevolezze, che troveranno poi appositi spazi di confronto.
- Formazione integrativa, che consente di accedere a un'attività di approfondimento e aggiornamento dei contenuti trattati.
- Supervisione: una supervisione individuale, in forma di assistenza day by day e momenti di condivisione e consigli pratico-teorici a cura del trainer.

Percorso personale

Il percorso di crescita personale si sviluppa nel corso dei primi due anni della scuola.

Ogni seminario monotematico consta di una parte teorica attinente al tema e di una parte esperienziale, attraverso la quale il corsista può arrivare a riconoscere quali copioni porta nel gioco delle dinamiche interpersonali nella propria vita.

L'attività empirico-esperienziale consente al partecipante di essere il primo protagonista del proprio processo di crescita, permettendo gli di affinare il proprio "sentire" attraverso una sperimentazione continua e un tutoraggio costante.

Questa esplorazione avviene con l'ausilio di differenti approcci e tecniche teoriche (anche per questo motivo il nostro approccio viene definito "integrato"), fra cui IBP (Integrative Body Mind Potential), psicologia empirica (il linguaggio del corpo nei codici yin e yang), costellazioni familiari e immaginali, attività afferenti al disegno onirico, esperienze di danze meditative attive (Osho) e di mindfulness, situazioni di role play e attività teatrale archetipale, scrittura e messa in scena di storie (fiaboterapia), tecniche di visualizzazione (di ispirazione psicosintetica), tecniche di respiro e di ascolto a mediazione corporea, attività grafico-espressivo- artistiche.

Queste esperienze stimolano la persona a stare nel momento presente, nel qui ed ora, e aiutano allentare le tensioni, migliorando la qualità della vita e il ben-essere interiore. Inoltre consentono di entrare in contatto col proprio corpo, con le memorie cellulari registrate fin da piccoli.

Quando la persona comincia ad ascoltarsi può cominciare a diventare consapevole di che cosa sta accadendo in quel preciso momento dentro di lei e di ciò che porta nel gioco della vita, dei suoi rapporti e relazioni. Questo conduce a sviluppare autonomia nella persona, autonomia come conquista di libertà interiore, libertà dagli stati d'animo, autonomia che significa diventare osservatori consapevoli di ciò che accade senza essere fagocitati e sopraffatti dalle emozioni.

Il primo anno del percorso di crescita è dedicato ai temi del Sé, in particolare condurrà riconoscere se stessi, le proprie qualità, attitudini, capacità ma anche le credenze e i condizionamenti acquisiti sin da piccoli che spesso pesantemente influiscono sulla nostra quotidianità.

Temi trattati saranno: l'immagine personale, il bambino interiore, i copioni di comportamento, il giudice interiore, i codici yin e yang.

Durante il secondo anno i temi verteranno sulle dinamiche interpersonali nella coppia e nel gruppo, le emozioni primarie, i ruoli e le funzioni nelle relazioni e conseguenti strategie di "autoboicottaggio".

Nel percorso ciascuno potrà assaporare passaggi evolutivi, vivendoli secondo i propri tempi e ritmi:

- dal Sentire, momento in cui la persona comincia a ascoltarsi e a guardarsi dentro, sentendo la potenza delle emozioni, che spesso "governano" le nostre azioni (che possono "agire" o "reprimere" le emozioni stesse) nella quotidianità;
- al Riconoscimento, in cui, come un esploratore, si ricercano le caratteristiche dei copioni comportamentali che riportano a vivere e rivivere situazioni spesso analoghe, nella vita professionale e/o in quella affettiva. È il momento in cui la persona comincia a "dare un nome" alle strategie empiriche agite.
- all'Elaborazione profonda, in cui attraverso la consapevolezza dei condizionamenti vissuti in passato si comincia a percepire e vivere il presente con occhi diversi, nuovi; a cogliere, come nelle relazioni di tutti i giorni, l'altro diventi semplicemente l'espedito per attivare dinamiche antiche proprie. È il momento in cui accade che i tasselli del proprio "mosaico interiore originario" comincino a ri-trovare il proprio posto, offrendo all'osservatore interno le prime caratteristiche della propria immagine rinnovata dalla consapevolezza.
- All'Integrazione, ovvero il momento in cui si arriva a percepire una prima unità interiore, in cui le proprie diverse energie si connettono e danzano insieme nella pienezza, nella libertà, accedendo alla forza vitale interiore. La sinergia tra stimolo emotivo e tempo d'integrazione costituisce un'importante garanzia per ogni reale cambiamento.

Struttura del corso

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 762

Organizzazione didattica

Criteri di ammissione

a) Diploma di laurea triennale. *oppure*

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

c) Motivazione personale.

Modalità di ammissione

a) Massimo allievi iscrivibili: 20.

b) Per essere ammessi al corso è necessario superare un colloquio motivazionale volto anche a sondare le competenze di base già possedute e il grado di interesse per il percorso.

Esami

Al termine del primo anno accademico lo studente è inviato a redigere una breve relazione scritta individuale relativa agli apprendimenti personali e teorici acquisiti, tale relazione dovrà tenere conto delle riflessioni e delle consapevolezze annotate sul proprio book durante e dopo ogni seminario, anche con l'ausilio di schemi e strumenti forniti dallo staff di conduzione. Sono inoltre previste la lettura di un testo specifico e la visione e analisi di un film da effettuare utilizzando parametri teorici condivisi durante il primo anno di corso. Tale relazione sarà visionata e valutata dallo staff di anno.

Al termine del secondo anno ciascun corsista è chiamato a redigere una relazione individuale seguendo alcuni "indicatori di direzione" forniti dalla scuola che abbiano l'obiettivo di portare a consapevolezza gli apprendimenti acquisiti relativi alla sfera del sé, oltre che alle conoscenze e competenze più teoriche. Tale relazione sarà visionata e valutata dallo staff di anno.

Al termine del terzo anno è previsto un esame teorico e pratico presso la scuola e la discussione di una tesina della lunghezza di almeno 60 pagine, davanti a una commissione composta dai docenti della scuola.

Per la valutazione della parte pratica, l'allievo è tenuto a sostenere un colloquio di Counseling.

L'aspetto teorico verrà valutato attraverso un esame scritto a risposte aperte e multiple.

Assenze

È ammesso il 10% di assenze all'anno, i corsisti potranno recuperare i moduli perduti concordando la modalità con il responsabile didattico.

Materiale didattico

a) Per ogni insegnamento verrà individuato un testo bibliografico obbligatorio e due testi di consultazione opzionali.

b) Per alcuni moduli verrà distribuito materiale di approfondimento della tematica affrontata.

Documenti da rilasciare al discente

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

a) **Diploma di counseling** secondo la denominazione data dalla struttura in cui sia evidenziato il riconoscimento di AssoCounseling con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento.

b) **Diploma supplement** (DS, per info vedi: https://it.wikipedia.org/wiki/Diploma_Supplement): certificato contenente nel dettaglio le ore teoriche effettuate e il relativo monte ore nonché le attività esperienziali svolte ed il relativo monte ore con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento

c) **Certificato di tirocinio** contenente nel dettaglio le ore, le attività svolte e i soggetti attori (allievo-tirocinante, ente ospitante, tutor e supervisore)

d) **Relazione** iscrizione in ingresso del discente solo per i casi previsti da dall'art. 9, comma b), punto 4) del Regolamento R01.

Programma del corso

Formazione teorico-pratica

Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Aurora Zito
Fondamenti del counseling	28	Isabella Benzoni
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Isabella Benzoni, Aurora Zito
Psicologie	28	Isabella Benzoni
Altre scienze umane	58	Isabella Benzoni, Aurora Zito
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Isabella Benzoni
Etica e deontologia	16	Laura Ghio
Promozione della professione	8	Laura Ghio
<i>Subtotale insegnamenti minimi obbligatori</i>	190	\

Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Fondamenti di IBP	50	Isabella Benzoni
Teoria e tecniche della psicologia empirica	40	Maria Claudia Porcella, Isabella Benzoni, Sabrina D'India, Francesca Delbono
Counseling relazionale-integrato (teorie e tecniche)	55	Maria Claudia Porcella, Isabella Benzoni, Sabrina D'India, Francesca Delbono
Counseling di coppia	25	Maria Claudia Porcella, Isabella Benzoni, Sabrina D'India, Francesca Delbono
Elementi di Psicologia dei Gruppi	40	Isabella Benzoni
L'approccio immaginale	10	Laura Ghio, Aurora Zito
Gli elementi basilari della psicosintesi	20	Aurora Zito
<i>Subtotale insegnamenti complementari</i>	240	\

Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale della formazione teorico-pratica	430	\
---	-----	---

Formazione esperienziale

Percorso personale

TIPOLOGIA	ORE	TRAINER
Formazione personale di gruppo	100	Isabella Benzoni
Colloqui individuali con i tutor	10	Maria Claudia Porcella, Sabrina D'India, Francesca Delbono
Subtotale percorso personale	110	\

Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE
Supervisione didattica	72	Isabella Benzoni
Subtotale supervisione didattica	72	\

Tirocinio

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Attività di ricerca		FRAC... Questione di stile	Sabrina D'India
Sportello scolastico		Vari istituti scolastici	Maria Claudia Porcella
Progettazione attività di counseling		Quelli che il teatro	Aurora Zito
Spazio di ascolto e orientamento		Professional Coaching e Counseling Network	Laura Ghio, Francesca Del Bono
Subtotale tirocinio	150	\	\

Totale formazione esperienziale nei tre anni

Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio	332	\
---	-----	---

Totale formazione nei tre anni

Somma di tutte le attività	762	\
----------------------------	-----	---

Bibliografia del corso

- Albanesi C. (2004). I gruppi di auto aiuto. Roma: Carocci.
- Andolfi M., Picconi D., (1985) La Formazione Relazionale, Roma, Edizioni I.T.F.,
- Anzieu D., Martin J.Y., (1997). Dinamica dei piccoli gruppi. Roma: Borla.
- Berne E., (2000) A che gioco giochiamo?, Milano, Tascabili Bompiani, RCS,
- Bertani B., Manetti M., (2007) Psicologia dei gruppi. Teoria, contesti e metodologie d'intervento, Milano, Franco Angeli
- Bion W. (1971) Esperienze nei gruppi. Roma: Armando.
- Bolen J.S. ; (1991), Le dee dentro la donna, Roma, Astrolabio-Ubaldini
- Bolen J.S. ; (1994), Gli dei dentro l'uomo, Roma, Astrolabio-Ubaldini
- Bourbeau L. (2009) Le cinque ferite e come guarirle, Torino, Amrita Edizioni
- rown R.,(1998) Psicologia sociale dei gruppi, Bologna, Il Mulino
- C.G. Jung (1993)- La vita simbolica, Torino, Ed. Bollati Boringhieri,
- C.G.Jung (2011) L'analisi dei sogni- gli archetipi dell'inconscio- la sincronicità Torino, Ed. Bollati Boringhieri
- Canestrari R (1986). Psicologia generale e dello sviluppo, Bologna, Ed. Clueb
- Cappelletti C. Stranieri S. (2007) Storia ed epistemologia del counseling. Dalle teorie alla professione, Roma, Ed. Il Veltro
- Di Fabio A. (2007) Counseling, Firenze, Giunti
- Fisch, R.; Weakland, J.; Segal, L. (1993) Change: le tattiche del cambiamento, Roma, Astrolabio-Ubaldini
- Giannella E.(2017), Etica e deontologia nel counseling professionale e nella meditazione familiare Milano, Sovera Edizioni
- Goleman D. (2011), Intelligenza emotiva, Milano, Rizzoli,
- Hellinger B. (2004) Riconoscere ciò che è, Milano, Feltrinelli
- Hillman J. (2009), Il codice dell'anima, Milano, Ed. Adelphi
- Jung C.G.(2012) - Psicologia dell'inconscio, Torino, Ed. Bollati Boringhieri
- Krishnananda e Amana (2009), A tu per tu con la paura, Milano, Feltrinelli
- Krishnananda e Amana, (2014) Uscire dalla paura, Milano, Feltrinelli
- Krishnananda e Amana,(2006) Fiducia e sfiducia, Milano, Urta
- Mancini T (2010), Psicologia dell'identità, Bologna, Il Mulino
- Maslow A.H,(1978), Verso una psicologia dell'essere, Roma, Astrolabio Ubaldini
- Milner J., O'Byrne, P. (2004) Il Counseling Narrativo, Trento, Centro Studi Erickson,
- Pearson C.S. (1990), L'eroe dentro di noi. Sei archetipi della nostra vita, Roma, Astrolabio Ubaldini
- Premartha e Svarup, (1999) Nato due volte, Milano, Urta
- Quaglino G.P. (2004). La vita organizzativa. Difese, collusioni e ostilità nelle relazioni di lavoro. Milano: Raffaello Cortina
- Rogers, C.R. (1942) Counseling and psychotherapy, Boston: Houghton and Miffling (trad. it. Psicoterapia di Consultazione, Roma, Astrolabio, 1971.

Rogers, C.R. (2004) La terapia centrata sul cliente, Firenze, Giunti

Rogers, C.R.(1970) La terapia centrata sul cliente, Firenze Martinelli,

Rollo May (2009), L'arte del counselling, Roma, Astrolabio Ubaldini

Rosenberg M. (2017) Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla comunicazione non violenta, Reggio Emilia, Esserci Edizioni

Rosenberg M. (2006) Le sorprendenti funzioni della rabbia, Reggio Emilia, Esserci Edizioni

Spaltro E.,(2005) Conduttori. Manuale per l'uso di piccoli gruppi, Milano, Franco Angeli

Venza G, (2007) Dinamiche di gruppo e tecniche di gruppo nel lavoro educativo e formativo, Milano, Franco Angeli

Wadud e Waduda, (2004) L'alchimia della trasformazione, Milano, Urra

Watzlavick P., Beavin J.H.,Jackson D.D., (1975) La pragmatica della comunicazione, Roma, Astrolabio Ubaldini,

Dispense e slide a cura del docente.

Programmi sintetici

Insegnamenti obbligatori

Storia del counseling

In questo modulo si inquadrerà storicamente il counseling a partire da un'analisi delle sue origini anglosassoni fino alla diffusione in Europa e in Italia. Verranno approfondite le principali teorie e modelli di counseling: da R.May, C.Rogers, A Maslow.

Fondamentale è il concetto di personalità nell'ottica di Rollo May : "Il compito del counselor è quello di favorire lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità del cliente, aiutandolo a superare quei problemi di personalità che gli impediscono di esprimersi pienamente e liberamente nel mondo esterno. " (May, 1991)

Ciò richiede una profonda empatia, la comprensione del carattere e delle tensioni interne della personalità, la capacità di accettare e rispettare gli altri senza falsi moralismi, l'umiltà di non imporre le proprie scelte di vita.

Carl Rogers fondò la Psicologia Umanistica, che pone le sue radici nel valutare positivamente le risorse e le potenzialità presenti in ogni individuo. Secondo Rogers, ognuno possiede un proprio valore e una determinata capacità di autodeterminazione che consente di perseguire specifici scopi o risultati.

Carl Rogers ideò un modello psicoterapeutico definito terapia centrata sul cliente detta anche non direttiva e terapia rogersiana,

La terapia centrata sul cliente è determinata dalla relazione che si instaura tra terapeuta e cliente. Secondo tale approccio lo psicoterapeuta non possiede delle tecniche di intervento protocollari e per questo è libero di interagire con l'individualità del cliente.

Tre condizioni sono fondamentali, secondo l'autore, perché la relazione d'aiuto abbia successo e si crei il clima di fiducia indispensabile al cliente per procedere verso una chiarificazione e l'accettazione dei suoi vissuti emotivi e della sua esperienza, a qualsiasi livello.

Non-direttività: la relazione che si instaura tra terapeuta e cliente è di tipo paritetica, il terapeuta incita il cliente a utilizzare le sue risorse personali per individuare una soluzione al problema presentato.

Empatia: affinché la relazione possa portare a dei risultati è necessario che il terapeuta vesta i panni del cliente e tenti di vedere il mondo con i suoi occhi, abbandonando i propri schemi personali.

Accettazione: il terapeuta accetta i pensieri e i comportamenti del cliente in maniera incondizionata e per questo ascolta attivamente e senza mettere in atto pregiudizi.

Maslow diede un grande contributo alla psicologia umanistica che ha affermato la necessità di considerare l'uomo nella sua totalità, così come egli si manifesta nelle situazioni della vita normali e quotidiane.

Pertanto la persona è vista come portatrice di valori ed interessata a realizzare valori. Secondo questa visione umanistica la mèta ultima della vita dell'uomo è l'autorealizzazione.

Questa si raggiunge attraverso lo sviluppo e l'attuazione delle migliori potenzialità dell'individuo. Quindi l'autorealizzazione consiste nel divenire sempre di più ciò che si è, e nel divenire tutto ciò che si è capaci di divenire. Pur riconoscendo i limiti dell'esperienza umana, la psicologia umanistica insiste nell'affermare la fondamentale libertà e autonomia dell'essere umano.

Per Maslow la dinamica motivazionale dell'uomo si fonda sui suoi bisogni fondamentali e sulle sue potenzialità personali. L'uomo ha la possibilità di essere felice nella misura in cui gratifica i propri bisogni istintivi e quanto più attua e sviluppa le proprie potenzialità. Di qui la teoria della piramide dei bisogni.

Fondamenti del counseling

In questo modulo si cercherà di offrire una definizione di counseling e di approfondirne i principi base, fra cui: comunicazione non direttiva, accoglienza, ascolto profondo, empatia, atteggiamento non giudicante, neutralità del counselor, responsabilità, autenticità, fiducia nel potenziale umano, presenza a sé e a fuori di sé.

Verranno approfonditi il concetto di cliente e gli ambiti di intervento del Counseling.

Verrà inoltre lasciato molto spazio per definire quali sono le caratteristiche centrali che caratterizzano un percorso di counseling e quindi le competenze fondamentali che un counselor deve possedere, ma anche alle modalità di conduzione di un colloquio nell'ambito di una relazione di aiuto. La parte teorica verrà affiancata da una parte pratica di esercitazione per favorire l'apprendimento di quanto esposto nella teoria. Simulazioni di colloqui con e senza copioni relativi alla tipologia di cliente possibile. Analisi dei profili possibili di clienti secondo l'approccio IBP.

Verranno focalizzati:

il setting, del counselor ovvero l'ambiente dove accogliere il cliente, in modo da metterlo a proprio agio, la prima sessione di counseling con un nuovo cliente con le sue fasi: accoglienza, apertura, informazioni, conoscenza reciproca, formalità burocratiche (modulistica, privacy, pagamento, ecc.), espressione della richiesta del cliente, conclusione, chiusura della sessione e eventuale nuovo appuntamento; particolare attenzione verrà rivolta alla fase di lavoro sinergico counselor/cliente che riguarda l'individuazione dell'obiettivo e la formulazione del contratto, che potrebbe non esaurirsi in un'unica sessione.

Il progetto di lavoro/intervento col cliente durante le successive sessioni.

Gli allievi impareranno a utilizzare alcuni elementi comunicativi quali la chiarificazione, la connessione la verbalizzazione di affetti, il rispecchiamento, la riformulazione-, il rilancio, la confrontazione e la problematizzazione. Particolare attenzione alla comunicazione verbale e non verbale e all'uso del respiro durante una sessione

Comunicazione, scelte e cambiamento

In questo modulo verranno trattati alcuni temi fondamentali della comunicazione umana attraverso l'approfondimento dei seguenti approcci teorici: La pragmatica della comunicazione (Watzlawick). L'analisi transazionale (Berne). La comunicazione non violenta (M. Rosenberg). L'approccio psicologico-relazionale (Bateson). La PNL (Bandler e Grinder). La comunicazione assertiva (Emmons, Lange e Jakubowski).

Verranno inoltre proposti esercizi ed esperienze empiriche finalizzate alla comprensione e all'approfondimento dei principi teorici precedentemente illustrati e acquisiti. Con particolare riferimento ai seguenti approcci teorici:

La pragmatica della comunicazione (Watzlawick)

La Scuola di Palo Alto, in polemica con la teoria matematica della comunicazione, ha adottato una visione relazionale della comunicazione. Qui la comunicazione è vista come dialogo ed è bidirezionale. Per Watzlawick (1971) la comunicazione è un "processo di interazione tra le diverse persone che stanno comunicando" Per lo studioso "non si può non comunicare" (Watzlavick, 1971, p. 44) . Non può esistere una non-comunicazione, in quanto non può esistere un non-comportamento. Perché vi sia comunicazione non vi è bisogno quindi di intenzionalità. Watzlawich ha sviluppato la pragmatica della comunicazione, dove il primato spetta appunto alla

relazione. Per lui la comunicazione può essere suddivisa in tre settori: • la sintassi: che comprende i problemi relativi alla trasmissione delle informazioni, • la semantica: che centra l'attenzione sui significati simbolici del messaggio, • la pragmatica: che indaga sull'influenza che la comunicazione ha sul comportamento.

L'analisi transazionale (Berne)

E. Berne, quando negli anni '50 si accinge a mettere a punto i primi concetti fondanti di quella che sarebbe poi diventata la teoria di Analisi Transazionale, si rifà ai tre valori fondamentali della psicologia umanistica: Responsabilità, Libertà e Creatività.

Dal punto di vista filosofico, Berne ha condiviso ed evidenziato i principi di base delle discipline umanistiche, in particolare l'autorealizzazione e la centralità della persona sul proprio percorso di crescita e di cambiamento.

Tra i valori che promuove ci sono infatti quelli di una visione positiva di sé, degli altri e della vita (okness), l'autonomia individuale, il concetto di responsabilità e di cambiamento.

Il primo assunto dell'A.T.: "Ogni persona è OK" riporta al concetto di autostima da una parte e di accettazione delle differenze interpersonali dall'altro, e cui si correlano la centralità e responsabilità della persona.

Il secondo assunto: "Ognuno decide il proprio destino, e le decisioni possono essere cambiate", esprime l'aspirazione a rendere le persone consapevoli innanzitutto e responsabili delle proprie azioni per potere effettuare le proprie scelte e cambiamenti quindi divenire attori della propria crescita.

L'analisi transazionale permette una comprensione dei meccanismi intrapsichici e relazionali e fornisce gli strumenti operativi per rendere funzionali ed efficaci anche i rapporti professionali.

La comunicazione non violenta (M. Rosenberg)

Marshall B. Rosenberg è il creatore della Comunicazione Non Violenta (o Comunicazione Empatica). Psicologo statunitense, amico e allievo di Carl Rogers, ha dedicato la sua vita privata e professionale allo studio di nuove forme di comunicazione capaci di dotare delle alternative pacifiche a tutti i tipi di violenza.

Rosenberg ha creduto fermamente nella bontà umana: l'essere umano è naturalmente empatico, prova gioia nel dare e nel ricevere, la violenza è frutto di apprendimenti trasmessi dalla cultura. Esistono alcune forme di comunicazione e di linguaggio che alienano dallo stato naturale di empatia e che influenzano il nostro dare e ricevere "dal cuore", alimentando la violenza nei confronti degli altri e di noi stessi.

La Comunicazione Non Violenta si basa su abilità di linguaggio capaci di aprire un canale comunicativo autentico che rinsalda il nostro "essere umano" anche quando la situazione attorno a noi diventa difficile da vivere

La ricerca di connessione tra gli individui è al centro di questo approccio: relazioni amorevoli nelle quali i singoli bisogni vengono riconosciuti reciprocamente, salvaguardati e soddisfatti attraverso il dare del cuore, con la consapevolezza di contribuire anche al benessere altrui.

La CNV è un modo di stabilire un collegamento empatico con se stessi e con gli altri. Ci offre un modello preciso che si sviluppa in 4 punti chiave "OSBR":

Osservazione:

descrivere in modo oggettivo, senza valutazioni, i fatti a cui ci riferiamo o a cui stiamo reagendo.

Sentimenti:

davanti a quei fatti ci invita poi a riconoscere i nostri sentimenti, ciò che proviamo nel nostro corpo e nel nostro cuore in riferimento a quanto osservato.

Bisogni:

ci invita ad esprimere i bisogni soddisfatti o insoddisfatti che hanno causato i nostri sentimenti.

Richiesta:

ci stimola poi a chiarire formulando una richiesta concreta, positiva, nel presente, che descriva le azioni che in quel momento scegliamo di intraprendere per soddisfare i bisogni umani presenti in noi in quel momento, in quel contesto, con quella persona, ecc...

L'approccio psicologico-relazionale (Bateson)

Bateson, negli anni Settanta, ha sottolineato come gli individui attraverso la comunicazione giocano la propria identità. Nell'approccio psicologico, si può notare come attraverso la comunicazione si costruisce la propria rete di relazioni. Per Bateson (1951) si hanno in ogni atto comunicativo due livelli distinti: quello della notizia, che riguarda il contenuto degli enunciati prodotti, e quello del comando, che costituisce un'indicazione per l'interlocutore del modo in cui intendere le cose dette. La comunicazione risulta così essere costituita di due parti: la comunicazione che riguarda i contenuti scambiati e la metacomunicazione, che è un sovrastrato comunicativo che ha per oggetto la comunicazione di tipo contenutistico. In questo modo la metacomunicazione fornisce un quadro di riferimento per la comunicazione. Tramite la comunicazione si definisce la relazione interpersonale e si definisce sé e l'altro. I messaggi costituiscono una sequenza ininterrotta di stimoli, risposte e rinforzi, che danno luogo a una modalità comunicativa di cui è difficile individuare l'origine. La comunicazione quindi non è solo costituita da atti verbali volontari, bensì implica una moltitudine di comportamenti corporei, studiati dalla cinesica e dalla prossemica, che influiscono sul contenuto verbale.

La PNL (Bandler e Grinder)

La PNL come "un modello di comunicazione interpersonale che si occupa principalmente della relazione fra gli schemi di comportamento di successo e le esperienze soggettive (in particolare gli schemi di pensiero) che ne sono alla base" e "un sistema di terapia alternativa basato su questo che cerca di istruire le persone all'autoconsapevolezza e alla comunicazione efficace, e a cambiare i propri schemi di comportamento mentale ed emozionale".

L'idea centrale della PNL è che la totalità dell'individuo interagisce nelle sue componenti ("linguaggio", "convinzioni" e "fisiologia") nel creare percezioni con determinate caratteristiche qualitative e quantitative: l'interpretazione soggettiva di questa struttura dà significato al mondo. Modificando i significati attraverso una trasformazione della struttura percettiva (detta mappa, cioè l'universo simbolico di riferimento), la persona può intraprendere cambiamenti di atteggiamento e di comportamenti. La percezione del mondo, e di conseguenza la risposta ad esso, possono essere modificate applicando opportune tecniche di cambiamento.

La PNL ha tra i suoi scopi, quindi, l'obiettivo di sviluppare abitudini/reazioni di successo, amplificando i comportamenti "facilitanti" (cioè efficaci) e diminuendo quelli "limitanti" (cioè indesiderati).

In questo modulo particolare attenzione viene riservata ai concetti "La mappa non è il territorio" e l'approccio VAK; secondo questa teoria infatti il processo di recepimento, elaborazione e produzione di messaggi è fortemente influenzato da uno dei cinque sensi che, in base a fattori biologici e genetici, prevale sugli altri; a seconda del senso che predomina, ogni persona pensa, parla e agisce in un certo modo.

VAK è l'acronimo che sintetizza i tre sistemi rappresentazionali previsti dalla PNL:

- V (da visual): visivo, in cui il senso dominante è la vista;
- A (da auditory): auditivo, dove il senso dominante è l'udito;
- K (da kinesthetic): cinestesico, dove dominano olfatto, gusto e tatto.

Riuscire a capire a quale sistema rappresentazionale appartiene l'interlocutore permette di adattare il proprio modo di comunicare e raggiungere un maggiore grado di comprensione e coinvolgimento.

La comunicazione assertiva (Emmons, Lange e Jakubowski)

Alcuni modelli proposti negli Stati Uniti, paese dove sono nati lo studio e la pratica dell'argomento assertività (Alberti e Emmons, 1975, 1982; Lange e Jakubowski, 1976) e ripresi anche nel nostro paese (Veglia, 1988; Alberti e Dinetto, 1989; Anchisi e Gambotto Dessy, 1989), prospettano appunto una teoria bidimensionale, in cui il comportamento sociale avviene lungo una specie di continuum comportamentale che va da un polo di "inattività o passività" a un polo opposto di "iperattività o aggressività", considerati entrambi negativi e disfunzionali, passando per un'area intermedia, dove si situerebbe il comportamento socialmente abile e funzionale, cioè l'assertività. La comunicazione assertiva è rivolta al miglioramento delle relazioni interpersonali che avvengono con frequenza quotidiana nei confronti della famiglia, degli amici, dei conoscenti, dei colleghi del proprio posto di lavoro o di qualsiasi persona con la quale si scambia un eventuale tipo di conversazione. Nello specifico, l'assertività è la competenza particolare che prevede di riuscire ad esprimere il proprio mondo interiore, composto da idee e stati emotivi, evitando però di creare danno alle altre persone recando offese o non rispettando i pareri degli altri.

Psicologie

Il modulo si propone di fornire agli allievi elementi di psicologia generale, di psicologia dello sviluppo e di psicologia sociale, dei diversi modelli e metodi al fine di preparare il counselor a sviluppare la propria sensibilità verso le problematiche che possono emergere nel lavoro con i clienti e a delimitare correttamente il proprio ambito d'intervento.

Il programma inoltre 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 metafore, 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 sui copioni che agiamo nella quotidianità. Attraverso il metodo integrato viene offerta la possibilità di avere una visione più ampia dei meccanismi che operano sul funzionamento della mente umana.

Particolare spazio viene riservato alla psicologia umanistica.

La persona al centro del processo d'aiuto è la prima rivoluzionaria novità introdotta da C. Rogers, esponente della psicologia umanistica, detta anche "Terza Forza", orientata al bisogno di crescita, miglioramento e affermazione e alla necessità di superare ogni forma di dualismo e determinismo derivante dal comportamentismo o dalla psicanalisi.

La psicologia umanistica non è solo lo studio dell'essere umano ma è anche un impegno nei confronti del divenire dell'uomo. Mentre il Behaviorismo dà molta importanza all'ambiente, agli stimoli provenienti dal mondo esterno come fattore determinante del comportamento e la psicanalisi pone l'accento sull'ambiente interno (pulsioni, istinti) e sull'immagine dell'uomo quale vittima-spettatore di forze cieche (determinismo istintuale), la psicologia umanistica costituisce una risposta critica e innovatrice. Nasce nel 1962, quando lo psicologo americano Maslow, rifacendosi agli indirizzi filosofici dell'Umanesimo e dell'Esistenzialismo, fondò un'associazione per "approfondire le caratteristiche del comportamento e la dinamica delle emozioni di una vita umana piena e sana."

Gli psicologi umanistici, superando la tendenza a ricercare nel lontano passato l'origine di ogni conflitto e motivazione, cominciano a dare importanza al presente (qui e ora) e al futuro (aspirazioni e mete, il piano di vita dell'individuo).

Tutto ciò comporta l'attribuzione del valore determinante che assume la parte consapevole della persona, la sua volontà e la sua capacità di comprendere e scegliere.

Prevale il rispetto della persona, il riconoscimento dell'altro come entità a sé stante; dell'uomo viene data un'immagine positiva e ottimistica, un essere attivo, tendente verso un preciso fine esistenziale. Si afferma una concezione olistica dell'uomo, considerato come unità psico-somatica, un'entità unica e inscindibile, esprimibile nel concetto di organismo. Al contempo c'è il riconoscimento che l'io ha bisogno dell'altro; per questo si sviluppano i temi del dialogo, dell'incontro, dell'intersoggettività.

Vengono utilizzati i termini Io-Tu che indicano il rapporto tra soggetto e soggetto, in una reciprocità che implica un incontro, un rapporto in cui il soggetto può entrare solo con la totalità del suo essere, come una persona autentica. Ciò permette a ciascuno degli interlocutori di riconoscersi nell'altro, alimentando una comunicazione simile alla comunione.

Nella concezione umanistica della personalità si possono individuare tre fattori che svolgono un'azione dinamica nel processo di sviluppo individuale:

l'energia organismica : parte profonda ed inconscia da cui partono i sentimenti, le pulsioni, i desideri, i bisogni e da cui hanno origine le attitudini e le aspirazioni di un individuo;

la tendenza attualizzante: tendenza intrinseca dell'organismo a sviluppare tutte le sue potenzialità in modo da favorire la sua conservazione e il suo arricchimento.

Questa visione ottimistica si traduce in fiducia nella persona, nella sua capacità di risolvere i propri problemi e di attuare il proprio piano di vita.

Assieme all'ereditarietà e all'ambiente, la condotta umana è orientata dall'iniziativa, dall'impegno personale, dalla libertà di decidere del proprio futuro, in modo positivo e costruttivo. Tale spinta evolutiva è fonte di conoscenza e guida all'agire umano;

la valutazione organismica: sistema regolatore e di controllo che orienta l'energia psichica verso comportamenti che consentano alla persona una realizzazione di sé sempre più piena e una più ampia fiducia nelle proprie risorse.

Sul percorso dell'auto-attualizzazione, intesa come pieno sviluppo delle capacità e delle potenzialità, si inserisce A. Maslow che nel soddisfacimento dei bisogni fisiologici e di maturazione vede la strada verso l'autoattualizzazione.

C. Rogers, proponendo una psicoterapia non direttiva, rivede il rapporto del terapeuta con il paziente, centrando l'attenzione sul cliente, quale protagonista del proprio percorso di integrazione, alla cui base c'è il concetto di esperienza, intesa come qualsiasi cosa potenzialmente disponibile alla consapevolezza dell'individuo.

Per rendere possibile tale processo evolutivo egli struttura tre ambiti di qualità relazionali e, quindi, atteggiamenti professionali del counselor:

- congruenza e trasparenza (ambito intrapersonale);
- empatia (ambito interpersonale)
- accettazione positiva incondizionata (ambito delle condizioni di reciprocità).

Con tali basi, egli aprirà il campo professionale alla libertà di essere e di esprimere se stessi, prospettiva esistenziale che coinvolge Counselor e Cliente in un sano processo di cambiamento.

Significativo anche il contributo di Rollo May, che definendo il counseling un'arte, individua nella libertà, nell'individualità, nell'integrazione sociale e nella tensione religiosa i quattro principi essenziali alla personalità

umana. Pertanto, scopo del counseling è permettere “ il realizzarsi del processo della vita in un individuo libero, socialmente integrato e psicologicamente consapevole.”

Pertanto, secondo Rollo May, compito del counselor “ è di portare il cliente ad accettare la responsabilità della propria condotta e degli esiti della propria vita”. E siccome “La salute mentale dipende dall'accettazione della propria unicità ed originalità della propria storia, la funzione del counselor è quella di aiutare il cliente a diventare quello che era destinato ad essere...Lo scopo ultimo è trovare il ruolo unico che ci è proprio.”

Altre scienze umane

Particolare spazio verrà riconosciuto al campo pedagogico.

La Pedagogia negli ultimi decenni ha ampliato il suo campo di studio e d'intervento, occupandosi dell'essere umano in senso olistico, del processo formativo dalla nascita all'infanzia, dall'adolescenza alla maturità, fino alla senilità e in numerosi contesti esperienziali. Quindi lo sguardo pedagogico sarà volto a orientare, sostenere e sviluppare le potenzialità della persona in ambito formativo e relazionale, promuovendone atteggiamenti attivi, propositivi e stimolandone le capacità di autoanalisi e di scelta.

Durante il percorso verranno inoltre utilizzati contributi di altre scienze quali la sociologia e la filosofia.

Lo sguardo sociologico verrà privilegiato soprattutto per indagare le caratteristiche del contesto sociale di vita che può influenzare la qualità delle relazioni interpersonali e per analizzare le forme di disagio che il counselor si trova ad incontrare.

Nell'approccio filosofico l'elemento fondamentale sarà il rapporto interpersonale con particolare attenzione all'essenza dell'uomo, lo sguardo filosofico diventerà catalizzatore di processi decisionali e chiarificatori in grado di risolvere e rispondere a specifiche domande dell'esistenza. La filosofia fa necessariamente parte dell'uomo perché l'uomo pensa.

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

Il modulo si propone di illustrare alcuni fra gli elementi fondamentali del DSM 5 in modo che il counselor possa essere in grado di riconoscere eventuali psicopatologie, consapevole che quest'ultime necessitano dell'intervento di altre figure professionali. La finalità è prevalentemente quella di delineare i confini entro i quali un counselor può agire.

Etica e deontologia

Questo modulo ha la finalità di fornire ai futuri counselor le conoscenze riguardanti una professione non regolamentata: la definizione di counseling, il confine entro il quale il counseling si colloca, le norme alle quali deve attenersi, le leggi a tutela della professione, lo stato della professione nel panorama professionale italiano, la legge della privacy e il consenso informato.

La scuola veicola queste informazioni avendo come riferimento l'attività, la ricerca, le normative prodotte da AssoCounseling e i testi che compaiono sul sito dell'Associazione.

Verranno approfondite tematiche quali: legge 14 gennaio 2013, n° 4 Regolamenti e statuto AssoCounseling.

Promozione della professione

Il modulo affronta temi che aiutino il futuro counselor a promuovere la propria professione (personale Branding)

I temi che vengono presentati riguardano:

- La stesura di un progetto in particolare di ricerca formativa
- L'elaborazione di un curriculum: modalità e finalità
- Marketing professionale: dal biglietto da visita al sito internet.
- L'appartenenza a reti territoriali professionali

Il modulo tratta anche delle caratteristiche che il luogo in cui viene svolta la professione dovrebbe avere: arredo dello studio, caratteristiche dell'ambiente, il modo in cui si riceve un cliente.

Insegnamenti complementari

Fondamenti di IBP

Integrating Body-mind Potential (IBP) è un metodo specifico innovativo, derivato dagli studi pionieristici di Jack Lee Rosenberg, ed è costituito da un insieme di tecniche che connettono in modo unico la mente ed il corpo.

È dunque una metodologia di intervento psico-corporeo centrata sulla persona intesa nella sua totalità e basata sull'integrazione funzionale tra corpo, mente, emozioni e spirito che permette alle persone di raggiungere un pieno e autentico stato di benessere. Si differenzia dalle altre tipologie d'intervento in quanto il focalizzarsi sulla componente somatica permette di identificare e rilasciare i pattern di contrazione del corpo che derivano da eventi emotivi spiacevoli precoci.

IBP trova radicamento e conferma nelle più recenti conquiste delle neuroscienze, ed integra gli aspetti più efficaci della teoria delle Relazioni Oggettuali (M. Klein, 1923), della Gestalt (M. Wertheimer, 1950), della Psicologia del Sé (Kohut, 1978), dell'approccio Bioenergetico (Reich, 1930; Lowen, 1956) del metodo Feldenkrais (1950), della Psicologia Transpersonale (A.A.V.V.) e delle filosofie e pratiche orientali in un sistema integrato di intervento sulla persona.

Con l'uso combinato di strumenti mentali e di strumenti corporei, è possibile che la persona incrementi la propria consapevolezza interiore e la propria energia, creando condizioni che facilitano la risoluzione di problemi legati al benessere in maniera profonda, globale, efficace e duratura.

Gli strumenti IBP sono utilizzati in combinazione con il lavoro energetico del respiro per aumentare la vitalità del corpo, e vivere un'esperienza somaticamente integrata di se stessi. Ciò è possibile perché dopo un'esplorazione dei copioni comportamentali abituali viene offerta alla persona un'esperienza riparativa dell'evento sgradevole vissuto da piccoli.

Respirare completamente è essenziale per sentirsi ed essere vivi. La regolazione del respiro è anche il primo e fondamentale schema somatico per far fronte alle esperienze negative vissute durante il periodo natale e prenatale. Quando un bambino sperimenta lo stress di un bisogno non soddisfatto, riduce la sua respirazione per ridurre l'intensità dello stress che sente. La respirazione ridotta rende anche impossibile sentirsi pienamente vivi e presenti. Dobbiamo respirare pienamente per sperimentare il nostro vero Sè.. In IBP, la respirazione completa è lo strumento più importante per raggiungere il benessere.

Teoria e tecniche della psicologia empirica

L'Approccio Empirico, come una grammatica dell'essere, genera comprensioni inedite, avvicinando il soggetto alla visione dell'ordine empirico e delle sue leggi.

Viene potenziata la capacità di riconoscere le cose sul piano del sentire, ancora prima di volerle capire. Così scopriamo le radici oltre il velo, ritrovando il bandolo della matassa che da sempre sfugge ma che regolarmente si ripresenta nella nostra esistenza.

L'Approccio Empirico è un processo d'indagine interiore che utilizza il corpo come catalizzatore e strumento d'eccellenza.

Il corpo è invitato a muoversi ed a esprimersi nel suo linguaggio, rivelandosi lentamente e senza che la mente lo possa ostacolare, essa infatti si placa e si mette al servizio dell'essere profondo.

Counseling relazionale-integrato (teorie e tecniche)

Il Counseling è una relazione d'aiuto nella misura in cui si pone come un tipo particolare di relazione umana, radicata nel "qui e ora" della situazione problematica o del conflitto interpersonale vissuto dal cliente.

La sua principale finalità, pertanto, consiste nel restituire autoconsapevolezza, autodeterminazione, responsabilizzazione, valorizzazione della persona, all'interno di un delicato processo interiore, orientato all'autonomia del cliente.

In tal senso, l'integrazione di diversi strumenti metodologici sposta l'enfasi dalle abilità tecnico- procedurali alle qualità umane di genuinità, coerenza, disponibilità, sensibilità e creatività del Counselor.

Gli effetti dell'aiuto sulla persona (Helpee Outcome) sono frutto di due precise variabili: le "abilità dell'operatore" (Helper Skills) e la "dinamica del processo d'aiuto" (Helping Process).

Da tale assunto nasce l'esigenza di acquisire ed integrare nel percorso formativo diverse tecniche che consentano al counselor di padroneggiare competenze relazionali efficaci, esito di molteplici apprendimenti esperienziali.

Il counseling di coppia

In questo modulo viene affrontato il counseling nell'ambito di una coppia per fornire ai partecipanti chiavi di lettura e strumenti pratici che permetteranno al counselor di lavorare con il disagio di una coppia, in modo che i due partner possano esplorare le origini delle proprie difficoltà, con l'obiettivo di "incontrarsi" in un territorio neutrale diverso dal loro abituale e dar vita ad un processo creativo in direzione del benessere, aprendo scenari diversi da quelli consueti.

Elementi di Psicologia dei Gruppi

In questo modulo verrà approfondito il concetto di gruppo e saranno affrontati approcci teorici che hanno trattato il tema, con particolare riferimento a Lewin, Bion, Spaltro, Quaglino, Cattell, W.Doise-G.Mugny .

I principali argomenti trattati:

- membership- groupship-leadership
- dall'interazione all'interdipendenza
- teoria del campo
- soggettività e gruppalità
- dinamiche interne al gruppo: caratteristiche e strumenti di osservazione
- Interventi in gruppo
- Interventi di gruppo
- Interventi attraverso il gruppo

- La presa di decisione in gruppo
- Gestione dei conflitti nella dimensione gruppale
- Modalità di conduzione del gruppo (in relazione agli obiettivi)

Approccio immaginale

La fantasia implica sempre la produzione di immagini, mentre non tutti i tipi di immagine implicano la fantasia.

Le immagini come rappresentazione interiore coinvolgono i sensi, in quanto organi della percezione della realtà esterna, veicolano i contenuti dell'inconscio e dell'intelligenza emotiva.

Il linguaggio che l'anima parla al cuore e la dimensione poetica del pensiero traggono spunto evolutivo dal livello connotativo delle parole e dal significato simbolico delle immagini stesse.

In tal senso, anche le immagini primordiali, meglio definibili come strutture simboliche archetipiche diventano le forme originarie del comportamento e le cause delle motivazioni profonde celate in ogni gesto ed azione umana.

In tal senso, traendo spunto dalle linee teoriche della psicanalisi Jungiana e della Psicologia Immaginale di J. Hillman, nella nostra scuola viene privilegiato il canale immaginativo quale strumento espressivo che nelle metafore, nel racconto fiabesco o nel sistema simbolico presente nello scenario teatrale, rivela i messaggi positivi dell'inconscio eludendo la mente razionale.

Infatti, esistendo un rapporto così stretto tra corpo e psiche, che fa sì che a uno stato fisico o psicologico corrisponda un prodotto dell'immaginazione, di natura iconica e/o narrativa, la modificazione dello stato psicofisico porterà una modificazione dell'elaborazione immaginale e la trasformazione dell'immaginale darà origine a una trasformazione psicofisica, portando in essere la realtà autentica ed unica di ogni persona, favorendo in ciascuno la libera e consapevole espressione di sé e del proprio progetto esistenziale.

La scelta di lavorare sul processo di integrazione personale attraverso le immagini nasce dalla considerazione che un'immagine racchiude insieme moltissimi significati ed è capace di veicolare numerose informazioni e stimolazioni: forma e contenuto, ma anche sensazioni, emozioni, concetti, idee che si concentrano nella mente e nel cuore di ognuno e tutto ciò viene risvegliato ed attivato dalle immagini stesse che diventano così, la manifestazione fedele dei vissuti e delle prospettive di sviluppo e di crescita personale.

Il potere delle immagini sulla mente e sul corpo determina in tal modo l'attivazione di processi profondi e, quindi, di cambiamenti significativi sul piano della realtà.

Apprendere la fantasia costituisce, pertanto, l'esperienza che fa esplorare e crescere il mondo delle possibilità attraverso l'attivazione dell'immaginario personale.

La tecnica dell'immaginazione guidata attraverso le visualizzazioni genera le rappresentazioni simboliche presenti nei disegni, nei gesti, nel movimento, nella scrittura poetica e narrativa o nelle performance teatrali.

Queste facilitano l'autoesplorazione, l'autocomprensione e la trasformazione che avvia processi di integrazione e di miglioramento della qualità di vita e di relazione.

I simboli presenti nelle visualizzazioni e quelli prodotti dall'immaginazione spontanea o guidata sono direttamente connessi all'espressione e all'attivazione dell'inconscio, che costituisce in ciascuno di noi una sorta di problem solving irrazionale.

In altri termini, l'inconscio rappresenta il serbatoio inesplorato della nostra energia psichica costruttiva, che può alimentare l'intelligenza emotiva e creativa. L'elemento simbolico è un potente attivatore dei processi psichici di

intuizione e modificazione interiore perché svolge una funzione conoscitiva alternativa e più efficace del ragionamento deduttivo e, perciò, completa e profonda.

Secondo Jung, lavorare sull'immaginario contribuisce all'unificazione di conscio ed inconscio attraverso la funzione creativa che è direttamente connessa all'attivazione di risorse e soluzioni personalizzate ed autorealizzanti.

Un aspetto importante della funzione creativa della psiche è quello di fornire un equilibrio dinamico a parti della personalità carenti o non ancora sviluppate adeguatamente.

Il successivo sviluppo di tali tecniche basate sulla simbologia attiva nelle esperienze di fantasia trova un ulteriore sistema di riferimento teorico nel lavoro messo a punto da R. Assagioli e da P. Ferrucci, consistente nella psicosintesi, cioè nell'elaborazione del metodo in grado di andare oltre l'analisi per estendersi alla sintesi che predispone allo sviluppo e all'integrazione dell'intero potenziale psichico della persona e di tutti gli aspetti cognitivi ed affettivi che intervengono nel processo di aiuto del cliente.

L'uso della fantasia per aiutare le persone a migliorare la qualità della propria vita è uno degli approcci che restituisce al singolo corsista il potere e la responsabilità della propria vita e del proprio apprendimento relativo alle tecniche di counseling.

A tal fine, vengono utilizzati script e testi di fantasia, direttamente collegati alla psicosintesi o all'elaborazione successiva fornita da Diana Whithmore e J. O. Stevens.

Gli elementi basilari della psicosintesi

La Psicosintesi è una corrente che si è sviluppata dalla psicoanalisi ed evolutasi sia sul versante della psicologia umanistica ed esistenziale che su quello della psicologia transpersonale, tesa allo sviluppo armonico della personalità intesa come totalità bio-psico-spirituale (fisica, emotiva, mentale, spirituale).

È un complesso di tecniche ed esercizi finalizzati a condurre alla scoperta delle proprie aspirazioni e ad acquisire la capacità di essere se stessi in qualsiasi situazione ci si trovi, divenendo capaci di agire in sintonia delle proprie inclinazioni profonde. Si configura come uno stile di vita, una concezione dell'esistenza, una modalità di rapporto con gli altri.

Nel modulo viene approfondito il processo psicosintetico che si articola in tre fasi, che rappresentano le tappe di un processo circolare, infinito: "Conosci te stesso, possiedi te stesso, trasforma te stesso". Il modello della psiche umana proposto da Assagioli può essere rappresentato, sinteticamente, con una figura ovoidale, immagine dell'anatomia della psiche. Verranno approfonditi temi quali: la coscienza attiva, l'inconscio inferiore, medio, superiore, l'inconscio collettivo e l'Io o Sé personale