

# **1. Presentazione della struttura**

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

Scuola KOR-ES COUNSELING - Partita iva 01582980338

Sede legale: Via Trento 11/a - 29122 Piacenza

Sede didattica: Via Trento 11/a - 29122 Piacenza

Telefono: 339,6633047 Maria Rosa Ferrari

E-mail: [kor-es.counseling@tiscali.it](mailto:kor-es.counseling@tiscali.it)

Sito web: <https://korescounseling.wordpress.com/>

Pagina FB: korescounseling

### **1.1.1 Denominazione eventuale della scuola**

Scuola KOR-ES COUNSELING

## ***1.2 Rappresentante legale***

Maria Rosa Ferrari, supervisor e trainer counselor, mediatrice familiare ed esperta in costellazioni familiari sistemiche.

## ***1.3 Responsabile didattica***

Maria Rosa Ferrari

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

Maria Rosa Ferrari – tel.: 339,6633047.

## ***1.5 Corpo docente***

### **1.5.1 Giuseppina Carrera**

Giuseppina Carrera è laureata in filosofia e in psicologia, professional advanced counselor AssoCounseling e focusing trainer. E' docente presso il Centro Studi Terapia della Gestalt di Milano. La sua attenzione si rivolge principalmente all'ascolto del corpo, delle emozioni e delle parole come strumento di evoluzione e conoscenza del sé.

### **1.5.2 Alberto Walter Cericola**

Alberto Walter Cericola, Professional advanced Counselor e Trainer Counselor AssoCounseling cod. n. A010, Membro del Comitato scientifico di AssoCounseling, Membro della Commissione di accreditamento di AssoCounseling, mediatore familiare Iscritto A.I.Me.F. cod. n. 1236, Laurea H.C. in naturopatia presso la Costantinian University di Rhode Island, corso e certificazione del Paul Elkman Group in "Emotional Truly and Credibility" e in "Emotional skills and competencies".

### **1.5.3 Gabriella D'Amore Costa**

Gabriella D'Amore Costa, Supervisor Counselor, Trainer Iscritta AssoCounseling REG-A0731-2012, ArtCounselor (a indirizzo Pluralistico Integrato, formata presso ASPIC Roma), Operatrice nella Psicologia del Colore, Mediatrice Familiare, Facilitatrice SoulCollage®, Ideatrice del Metodo Mandala-Evolutivo®, Direttrice Didattica ARTcounseling e formatrice presso ADYCA asd - Roma.

### **1.5.4 Lucia Fani**

Lucia Fani è avvocato, mediatrice familiare, counselor AssoCounseling Supervisor e Trainer, Socio Fondatore di AssoCounseling, di cui è Presidente dal 2010 per due mandati. Esercita l'attività di Counseling dal 2002 come libera professionista, collabora con scuole di Counseling come docente, conduce seminari e tiene gruppi di supervisione. Collabora come counselor con società di formazione presso le aziende e le strutture sanitarie. Si occupa di problematiche legali e deontologiche del Counseling, della struttura di AssoCounseling e delle relazioni con le Istituzioni. Si occupa da tempo di politica professionale e di professioni non regolamentate. E' Vice Presidente Colap, lo rappresenta al tavolo Uni sul Counseling ed è responsabile dei Coordinamenti Regionali.

### **1.5.5 Maria Rosa Ferrari**

Maria Rosa Ferrari, fondatrice della scuola Kor-es Counseling, è supervisor e trainer counselor ad orientamento gestaltico, iscritta AssoCounseling REG-A0140-2010, formata presso C.S.T.G. Milano, integrato successivamente con diversi altri apporti teorici, tra i quali: PNL e BioEnergetica; mediatrice familiare formata presso Studio Metafora Milano, corso riconosciuto A.I.Me.F. ed esperta dal 2000 in Costellazioni Familiari Sistemiche formata con Bert Hellinger. Svolge la sua attività in ambito privato con percorsi individuali, di coppia e di gruppo.

### **1.5.6 Silvia Iaccarino**

Silvia Iaccarino, co-fondatrice della scuola Kor-es Counseling, è supervisor counselor AssoCounseling, psicomotricista e formatrice certificata dalla Regione Lombardia. Si è formata con l'approccio psicosintetico, integrando poi il proprio percorso personale e professionale con differenti altri apporti, tra cui la bioenergetica, la biodanza, la Pnl. Lavora prevalentemente nell'ambito educativo con educatori, insegnanti, genitori e bambini 0-6 anni.

### **1.5.7 Giulia Depero**

Architetto, Professional Counselor (AssoCounseling A1238), Iscritta AISE – Associazione Italiana Operatori Somatic Experiencing e assistente alle formazioni. Formazione annuale in Terapia PsicoCoroporea Integrata ISP con Raja Selvan. Formazione annuale in Sviluppo NeuroAffettivo con Marainne Bentzen e Doris Rothbauer. Formazione triennale in Prenatal Birth Therapy con Dominique Degranges. Formazione triennale in Somatic Experiencing di Peter Levine. Percorsi Annuali SAT con Claudio Naranjo.

Iscritta all'ordine degli Architetti della Provincia di Bolzano dal 1984 (n. 355).

### **1.5.8 Chiara Torrini**

Si dedica dal 1996 con passione alle "Arti per la Salute" e allo studio delle dinamiche relazionali frequentando, in Italia e all'estero, diversi percorsi di formazione in Discipline BioNaturali. Diplomata e attuale collaboratrice presso l'Istituto di Psicologia Somatorelazionale di Milano come Counselor e Conduttore di Classi di Esercizi Bioenergetici,

con Master in Counseling di Gruppo. Parallelamente si dedica al lavoro corporeo in acqua calda, come Operatore, Formatore e Supervisore nella formazione professionale in Watsu(R), con ampia esperienza a livello internazionale. Organizza e conduce Laboratori Esperienziali e Corsi di Formazione e di Aggiornamento Professionale, sia a terra che in acqua calda, nei quali apre spazi di attenzione, conoscenza e consapevolezza in cui sperimentare nuove possibilità per incrementare benessere e qualità della vita.

E' Titolare di uno Studio Professionale a Parma, dove esercita come Counselor, conduce Classi di Esercizi Bioenergetici e propone Seminari e Gruppi di Crescita Personale.

### **1.5.9 Stefano Sartori**

Stefano Sartori è psicologo e psicoterapeuta, iscritto all'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna col n. Albo 1379 sez. A dal 02/02/1994, specializzato in terapie brevi ad indirizzo psicoanalitico, training autogeno e psicoterapia ipnotica ericksoniana. Ha arricchito la propria formazione professionale con la Gestalt, nel 1992 ha partecipato al "Continuing Education Activity" presso il Gestalt Training Center di San Diego con Erving e Miriam Polster, e con la PNL. Svolge l'attività privata di psicologo psicoterapeuta e di formatore professionale per i corsi OSS.

## **1.6 Presentazione**

La Scuola Kor-Es Counseling ha le sue origini nel 2014 a seguito dell'incontro fra Maria Rosa Ferrari e alcune professioniste della relazione d'aiuto che operano da diversi anni nell'ambito del supporto ai bambini, agli adulti, alle famiglie, accompagnando ciascuno nel proprio percorso evolutivo, ognuna con le proprie specifiche competenze. L'entusiasmo per il loro lavoro ha fatto emergere il desiderio di offrire ad altri opportunità di crescita personale e lavorativa ed è quindi nata la Scuola, ora portata avanti da Maria Rosa Ferrari.

La Scuola, in particolare tramite il corso triennale di Counseling, intende formare professionisti della relazione d'aiuto in grado di lavorare con adulti, adolescenti e bambini a livello individuale e di gruppo, in diversi contesti, utilizzando i linguaggi espressivi alternativi e l'uso del corpo come canali privilegiati da un lato per la conoscenza, l'espressione e lo sviluppo del sé, dall'altro per una migliore comunicazione, anche laddove la comunicazione verbale risulti carente o inutilizzabile.

Si vuole inoltre sottolineare come la Scuola Kor-Es Counseling sia "una scuola di counselor per i counselor": infatti, un suo importante punto di forza riguarda il fatto che essa è diretta da una counselor professionista ed anche i docenti sono in prevalenza counselor. Tale caratteristica consente di offrire agli allievi la possibilità di essere formati secondo una metodologia esperienziale, tipica del Counseling, e di definire al meglio i confini della professione.

La scuola intende proporre, oltre al corso triennale in Counseling, attività di aggiornamento professionale per counselor e docenti, ed attività culturali per insegnanti, educatori, famiglie, personale socio-sanitario, ecc. al fine di promuovere la cultura del Counseling, la cura delle relazioni interpersonali ed una migliore qualità della vita.

## **1.7 Orientamento teorico**

La Scuola Kor-Es Counseling, attraverso il corso triennale integrato a mediazione espressivo-corporea, propone un orientamento che, a partire dalla Psicologia umanistico-esistenziale, in particolare dall'approccio centrato sul cliente di C. Rogers, integra diversi altri contributi come la Gestalt, la Psicosintesi, la Bioenergetica ed i Linguaggi Espressivi (arte, teatro, danza, narrazione).

A sostegno degli approcci teorici e della loro applicazione concreta ed efficace, la scuola ha inserito l'unità didattica delle neuroscienze.

Nel libro "Principi di Neuroscienze" il premio Nobel Eric Kandel dichiara: "Il compito delle neuroscienze è di spiegare il comportamento in termini di attività del cervello. Come può il cervello dirigere i suoi milioni di singole cellule nervose per produrre un comportamento e come possono essere queste cellule influenzate dall'ambiente? L'ultima frontiera della scienza della mente, la sua ultima sfida, è capire le basi biologiche della coscienza ed i processi mentali attraverso cui noi percepiamo, agiamo, impariamo e ricordiamo".

Il sistema nervoso centrale è plastico e l'ambiente, cioè l'esperienza, modificano la struttura (nuovi circuiti sinaptici) e la funzione del cervello rendendolo più adeguato a risolvere i problemi. Kandel scrive: "la parola può modificare la funzione e la struttura cerebrale". Secondo Kandel la psicoterapia e le attività affini come il counseling e il sostegno psicologico rappresentano una fonte significativa di stimolazioni ambientali e possono determinare modifiche a livello della struttura del cervello e delle sue funzioni (mente) apportando un cambiamento nell'espressione genica dell'individuo.

[Eric Richard Kandel (Vienna, 7 novembre 1929) è un neurologo, psichiatra e neuroscienziato statunitense.

Professore di biofisica e biochimica presso la Columbia University dal 1974, è uno dei maggiori neuroscienziati del XX secolo. È il primo psichiatra statunitense ad aver vinto il premio Nobel per la medicina, conseguito nel 2000 per gli studi effettuati sulle basi fisiologiche della conservazione della memoria nei neuroni, premio che condivide con i colleghi Arvid Carlsson e Paul Greengard.]

Attraverso il corso triennale, la scuola vuole particolarmente focalizzare la propria proposta sulla "mediazione espressivo-corporea" in quanto si ritiene che il corpo ed i linguaggi espressivi siano fondanti e centrali nello sviluppo umano e nella ricerca di una migliore qualità della vita: "Una personalità ricca ed articolata, capace di analizzare e giudicare, in grado di esprimere e creare, nasce anche dalla conoscenza e dal possesso di tutti i linguaggi, verbali e non verbali, usati sia per la propria espressione che per la comunicazione. La possibilità d'uso di tutti i linguaggi è presente a livello di potenzialità, in ogni individuo, fin dalla nascita" (Laura Mancini, laureata in Filosofia, insegnante, professional counselor, formatrice, autrice di testi).

Dopo secoli in cui, nella cultura occidentale, il corpo è stato considerato "appendice" della mente, oggi si è cominciato a considerarlo in modo più aderente a ciò che è: soggetto di emozioni e di relazioni con il mondo, elemento basilare di strutturazione della personalità di ciascuno. Noi non abbiamo un corpo, ma siamo un corpo e siamo anche molto di più. Il corpo non è "il vaso che contiene lo spirito" ma, con lo spirito, condizione essenziale dell'esistenza, dell'unità dell'essere umano: è, infatti, attraverso il corpo che la vita si rende possibile.

La corporeità attiene anche alla dimensione della relazione tra l'Io ed il Tu, in quanto "materia prima" della relazione stessa.

Di seguito, esponiamo sinteticamente i modelli di riferimento e una minima biografia dei loro massimi esponenti.

E' Carl Ramson Rogers, che dal 1942 con la sua opera getta le basi della Terapia centrata sul Cliente.

"L'approccio centrato sul cliente" di Carl Rogers.

La Terapia centrata sul cliente è una teoria psicologica (e un tipo di Psicoterapia) sviluppata da Carl R. Rogers (1940), basata sulla necessità e la capacità dell'uomo di vivere, crescere e realizzarsi, concetto ripreso dalla Psicologia Umanistica a partire dagli anni '60.

Lo Psicologo americano sostituisce la parola "paziente" con quella di "cliente" allo scopo di sottolineare il ruolo attivo e autonomo della persona. Ogni uomo possiede qualità innate per vivere bene, migliorare se stesso, i propri atteggiamenti e auto-affermarsi.

Compito del Terapeuta Rogersiano è calarsi nei panni della persona usando capacità di ascolto ed empatia, per instaurare un rapporto orizzontale e paritetico, che Carl Rogers definisce "non direttivo".

La teoria di Carl Rogers intende superare il diffuso pessimismo antropologico di Freud secondo cui l'uomo è un essere fondamentalmente irrazionale i cui impulsi, se lasciati liberi di agire, condurrebbero alla distruzione sua e degli altri. Il comportamento dell'uomo, per Rogers (1994), è invece "squisitamente razionale e si orienta, con una complessità sottile e ordinata, verso le mete che l'organismo gli pone". Esiste nell'essere umano una forza essenzialmente positiva, che Rogers chiama "tendenza attualizzante". Compito della psicoterapia è quello di consentire a questa forza di operare, eliminando gli ostacoli che si frappongono al pieno sviluppo della persona. Poiché l'individuo ha in sé le risorse per guarire, dovrà essere egli stesso al centro del processo terapeutico: per questo la psicoterapia rogersiana si dice "centrata sul cliente".

La tendenza positiva e naturale delle persone ad affermarsi e realizzarsi però può venire meno nei momenti difficili, a causa di un conflitto interiore o con gli altri, quando quello che si prova o si vive è in contrasto con l'immagine di sé o i propri bisogni o si perde consapevolezza delle proprie emozioni.

In questi momenti la Terapia centrata sul Cliente si propone di aiutare il cliente a:

entrare o tornare in contatto con se stesso;

comprendere i propri sentimenti e atteggiamenti;

imparare ad adattarsi alle situazioni;

trovare le risorse per auto-realizzarsi e migliorarsi.

Il Terapeuta e/o il counselor, infatti, non insegna nulla al cliente – non offre indicazioni e consigli – bensì un clima positivo in cui aprirsi per comprendere meglio se stesso, accettarsi, cambiare e migliorarsi.

Il Cliente in questo clima – fatto di fiducia, stima e accettazione incondizionata – si apre senza pudori, è stimolato a trovare o ritrovare le proprie risorse per auto-affermarsi e auto-realizzarsi, come persona responsabile del proprio cambiamento.

Riassumendo, si potrebbe dire che la Terapia centrata sul Cliente è volta a promuovere l'autonomia.

In questa relazione a due sicura, protetta e soprattutto priva di pregiudizi, la persona può abbandonare le sue resistenze, rivelarsi senza timori e trovare la forza di cambiare. Questa conquista permette di affrontare meglio anche le sfide future della vita.

Carl Rogers - Illinois, ad Oak Park - quartiere di Chicago – l' 8 gennaio 1902; La Jolla, 4 febbraio 1987.

Pubblica nel 1939 il suo primo libro: *The Clinical Treatment of the Problem Child*: grazie a questa pubblicazione ottiene una cattedra di psicologia clinica in Ohio.

Dal 1942 è l'opera di Rogers (*Counseling and Psychotherapy*) che getta le basi della sua client-centered therapy e del movimento di psicologia umanistica. Nel 1944 si trasferisce a Chicago, sua città natale, dove fonda il primo counseling center all'interno del quale effettua, oltre alla sua modalità di "terapia non direttiva", anche ricerca clinica. Da questa attività deriva, alcuni anni dopo, il libro *Client-centered-Therapy* ("Terapia centrata sul cliente"), testo fondamentale e manifesto del pensiero di Rogers. In questo libro vengono infatti ampliate tematiche già affrontate in *Counseling and Psychotherapy*. ]

Gestalt o Gestaltung.

Gestalt è un termine tedesco adottato in tutto il mondo, poiché non è traducibile nelle altre lingue.

Piuttosto che di Gestalt, sarebbe più esatto parlare di "Gestaltung". Si tratta di un'azione prevista, in corso o compiuta implicante un processo di "messa in forma", una formazione. Quindi potremmo tradurre con: "Mettere in forma, dare una struttura significativa".

La teoria della Gestalt afferma che il nostro campo percettivo si organizza spontaneamente sotto forma di insiemi strutturali e significativi: buone forme ovvero Gestalt forti e pregnanti.

Ne consegue che il tutto è diverso dalla somma delle parti e che una parte in un tutto è differente dalla stessa parte presa isolatamente o inserita in un tutto diverso.

L'approccio della Gestalt rappresenta un indirizzo molto diffuso e consolidato negli ultimi decenni, per la sua ricchezza e per la sua efficacia, sia nei lavori individuali che di gruppo.

La Gestalt è ideata e applicata, attraverso le sue esperienze personali e professionali, da Fritz Perls fin dai primi anni del '900.

Il primo studio ufficiale - che ha fondato questa nuova scuola - apparve nel 1912 con la firma congiunta di Max Wertheimer (1880-1943), Kurt Koffka (1886-1941), Wolfgang Kohler (1887-1967). Si tratta dunque di lavori contemporanei della corrente fenomenologica tedesca.

Proseguendo i lavori di Christian von Ehrenfels (1859-1932), uno dei precursori della Gestalt, che all'inizio del secolo aveva sottolineato che "il tutto è una realtà diversa dalla somma delle parti", gli psicologi gestaltisti studiano essenzialmente, in un primo tempo, i meccanismi fisiologici e psicologici della percezione come pure i rapporti dell'organismo con l'ambiente.

Successivamente, essi estendono i loro lavori alla memoria, all'intelligenza, all'espressione e infine alla personalità globale. Essi sottolineano l'isomorfismo tra il dominio fisico e quello psichico, che obbediscono a leggi analoghe e inoltre si oppongono al dualismo tra spirito e materia, tra l'oggetto e il suo principio: l'oggetto non ha una forma, esso è una forma, una Gestalt, un tutto specificato, delineato, strutturato, significativo.

Qualsiasi campo percettivo si differenzia in uno sfondo e una forma o figura. La forma è chiusa, strutturata. È ad essa che il contorno sembra appartenere. Non è possibile distinguere una figura senza uno sfondo.

La Gestalt si interessa all'uno e all'altra, ma soprattutto alla loro interrelazione.

La percezione dipende a volte da fattori sia oggettivi che soggettivi la cui importanza relativa è variabile. Il soggetto tende ad isolare delle "buone forme" o "forme pregnanti", che regolano le relazioni fra l'organismo e l'ambiente.

Attraverso delle celebri esperienze di laboratorio, i Gestaltisti sottolineano la relazione dialettica tra l'oggetto e il soggetto, dando un colpo fatale alle credenze dell'epoca sulla pretesa "oggettività scientifica": si dimostra, infatti, che l'aspetto dell'oggetto dipende dai bisogni del soggetto e, inversamente, che il bisogno di quest'ultimo dipende dall'aspetto del primo.

Così, ad esempio, la sete mi farà individuare immediatamente una fontana in distanza anche in mezzo ad un panorama sovraccarico di elementi e, parallelamente, la vista della fontana acuirà la mia sete.

Koffka si è particolarmente interessato ai rapporti dell'organismo con l'ambiente, tema centrale della terapia della Gestalt, in cui questo ambiente è costituito principalmente dagli altri e soprattutto dal terapeuta.

Il chiaro riconoscimento della figura dominante per me in un momento dato consentirà la soddisfazione del mio bisogno. Dopo di che la dissoluzione (ritiro) di essa mi renderà disponibile per una nuova attività fisica o mentale. Si sa che il libero flusso di questi cicli successivi definisce - in Terapia della Gestalt - lo stato di "buona salute".

«La qualità più importante e interessante di una gestalt – dice Perls – è la sua dinamica, la necessità imperiosa che una gestalt possiede che la porta a chiudersi e a completarsi. Tutti i giorni sperimentiamo questa dinamica. A volte il miglior nome che si può dare ad una gestalt incompleta è di chiamarla semplicemente situazione inconclusa». Tale schema interpretativo (che possiamo in qualche modo avvicinare al concetto freudiano di fissazione) introduce una possibilità di lettura assai diversa di quei meccanismi ripetitivi che Freud ricondusse all'istinto di morte e che passano sotto il termine di coazione a ripetere. Sarebbe quindi la stessa spinta evolutiva, qualcosa che possiamo quindi avvicinare all'istinto di vita, che giustifica il riproporsi di situazioni pur vissute dolorosamente e non quindi un ipotetico istinto di morte che per tali situazioni può risultare inutile ed anzi svantaggioso invocare. La persona sana, che non subisce continue interferenze per situazioni irrisolte, dispone quindi di tutte le sue energie per entrare autenticamente in contatto con l'ambiente in cui si trova nel continuo fluire del tempo potendo quindi realizzare una soddisfacente osmosi con l'ambiente in cui viene a trovarsi.

L'individuo sano identifica senza sforzo il bisogno dominante del momento, sa operare delle scelte per soddisfarlo e si trova così disponibile al momento in cui emerge un nuovo bisogno; egli è dunque sotto l'effetto di un flusso permanente di informazioni e successive dissoluzioni di "Gestalts", movimento legato alla gerarchia dei bisogni dell'individuo, di fronte all'apparizione in successione di «figure», in primo piano sullo sfondo della sua personalità.

Perls, e soprattutto molti dei suoi collaboratori, come Goodman, Zinker, i Polster e tanti altri, analizzano in dettaglio lo svolgimento normale, ideale, del "ciclo di gratificazione dei bisogni", definito anche, secondo gli autori, "ciclo della autoregolazione organica", "ciclo esperienziale", "ciclo del contatto-ritiro" e perfino, in maniera più ellittica, "ciclo della Gestalt".

Una Gestalt è così un insieme significativo non necessariamente di per se stesso ma per me stesso.

Questa forma è polisemica, significa che implica contemporaneamente parecchi significati che non sono reciprocamente esclusivi, ma si mostrano in funzione della griglia di lettura utilizzata.

La percezione della "realtà" esteriore così personalizzata è costantemente presente nel nostro quotidiano, ogni gesto e ogni parola contengono contemporaneamente più significati a più livelli per ciascuna delle persone coinvolte.

La Gestalt si sforza d'introdurci in questo fitto tessuto polisemico che costituisce la densità e l'infinita ricchezza della nostra vita di ogni giorno e implica una lettura al plurale della nostra multidimensionale esistenza.

La Gestalt viene oggi praticata in contesti e con obiettivi assai diversi, con persone (singoli o gruppi) che ricerchino una migliore espansione del proprio potenziale latente non un semplice star meglio, ma un "essere di più", una migliore qualità di vita.

Nel panorama degli attuali orientamenti in psicoterapia, l'approccio della Gestalt rappresenta un indirizzo che si è consolidato progressivamente negli ultimi decenni sino a divenire uno dei modelli di intervento ben rappresentati sul territorio nazionale, sia per la ricchezza e coerenza interna del modello epistemologico di riferimento, sia per l'efficacia ed attualità del modello di intervento nel lavoro clinico sull'individuo e sui gruppi.

Alla diffusione del modello clinico-applicativo, che in Italia data oltre un trentennio, è andato affiancandosi un progressivo consolidamento di iniziative di formazione professionale che ad oggi si esprimono in una decina di istituti di formazione che operano sul territorio nazionale.

Tali iniziative risultano per la maggior parte collegate ad associazioni professionali o ad autorevoli rappresentanti della disciplina che svolgono la loro attività in paesi dove la Terapia della Gestalt si è originariamente sviluppata, in particolare negli Stati Uniti d'America dove sono presenti tre principali orientamenti: la Scuola della East Coast (l'Istituto di New York, che raccoglie l'eredità di Laura Polster Perls, Isadore Fromm, Paul Goodman), la Scuola

della West Coast (che raccoglie l'orientamento dell'ultimo periodo di Fritz Perls e di suoi collaboratori quali Jim Simkin, Claudio Naranjo, Gary Yontef, Abraham Lewitzky) e la Scuola di Cleveland (rappresentata da Joseph Zinker, Erving e Miriam Polster). Sotto l'influsso dei rappresentanti delle scuole statunitensi, anche l'Europa ha assistito ad un progressivo espandersi ed approfondirsi del modello gestaltico ed annovera, allo stato attuale, una ricca distribuzione di iniziative qualificate di realtà associative e di formazione professionale in Inghilterra, Francia, Germania, Spagna, Svizzera, Svezia, Belgio, Olanda, solo per menzionare i riferimenti più consistenti.

Friedrich Salomon (Fritz) Perls nasce a Berlino l'8 luglio 1893 da genitori di origine ebraica e muore a Chicago il 14 maggio 1970, dopo una vita intensa e movimentata.

Nel 1935 fonda a Johannesburg l'Istituto Sudafricano di Psicoanalisi. Si trasferisce, dopo dodici anni, negli Stati Uniti. Nel 1951 pubblica, insieme a Ralph Hefferline (che era suo paziente dal 1946) e Paul Goodman, *Gestalt Therapy*, il testo cardine della Psicoterapia della Gestalt, la scuola psicoterapeutica da lui fondata.

Conduce a Big Sur, in California, alcuni seminari di grande richiamo presso l'Esalen Institute; la località diventa luogo di interesse per intellettuali e studiosi come Claudio Naranjo, Gregory Bateson, Alexander Lowen, Eric Berne, Timothy Leary e molti altri.

Il contributo scientifico di Friedrich Perls è stato poi sistematizzato ed elaborato da sua moglie Laura Perls (nata Posner, 1905-1990) e dallo scrittore Paul Goodman (1911-1972). ]

Uno degli aspetti fondamentali dell'approccio gestaltico è il lavoro corporeo. James I. Kepner, psicoterapeuta, che lavora presso l'Istituto di Gestalt di Cleveland, Ohio, diventa il maggior esponente di questa modalità.

Il suo apporto innovativo consiste nel superamento di ogni ingenua epistemologia dicotomica, a favore di una prospettiva "sistemico-relazionale" (M. Spagnuolo Lobb).

Non solo il vissuto del corpo, ma anche il modo in cui esso si sviluppa e si struttura, è visto come parte del sistema persona, come strettamente connesso con il vissuto mentale e, pertanto, parte integrante del sé, del suo sviluppo e della sua capacità sensitiva ed espressiva.

Nel linguaggio corrente sleghiamo il corpo dal sé, un po' come se fosse qualcosa che ci appartiene (come una macchina), ma completamente svincolato dal nostro sé, quasi alieno. Quando ci accade qualcosa la descriviamo come esterna, e non come "me che sta avvenendo". Utilizziamo espressioni riflessive: mi sono fatto male, mi sta venendo un raffreddore e così via, che non sembrano slegate dal sé; eppure, nella nostra mente, non ci soffermiamo a considerare che non solo siamo un tutto integrato, ma che il nostro corpo fa parte del nostro io come e più dei nostri pensieri.

Il nostro corpo fa parte di noi proprio come il pensiero, il linguaggio; nel momento in cui parliamo del corpo come qualcosa di slegato da noi stessi, ci stiamo limitando. In questo modo ci sentiamo dissociati, frammentati, le cose "ci accadono".

Il nostro corpo in realtà è il veicolo fondamentale per il nostro andare nel mondo e relazionarci con esso. Il veicolo principale dell'esperienza. Il sé in Gestalt è considerato un processo fluido, non un complesso di caratteristiche stabili come in altri orientamenti, il sé non ha una natura propria se non quando è in relazione, è un vero e proprio integratore dell'esperienza; In parole povere il sé e le funzioni di contatto in Gestalt sono la stessa cosa.

È un processo circolare nel quale attraverso l'eccitazione avvertiamo i nostri bisogni, con l'orientamento ci organizziamo per soddisfarli in relazione all'ambiente, attraverso la manipolazione agiamo al loro servizio. Attraverso l'identificazione e l'alienazione integriamo o rigettiamo nel nostro io ciò che può essere assimilato o meno. Proprio per l'estrema importanza delle funzioni di contatto è importante averle presenti alla consapevolezza,



quando vengono a mancare inizia il disagio, psichico e non solo. L'organismo non è più in grado di adattarsi in maniera fluida al mondo.

Il corpo ci aiuta a dare il vero nome ai nostri bisogni, Perls sostiene che se non "ingeriamo" cibo buono ed adatto a noi (e non rigettiamo quello inadatto), la vita risulta "tediosa, confusa e dolorosa".

Nell'ottica gestaltica separare la nostra parte corporea da noi significa in qualche modo sabotare la nostra funzione organismica.

Come arriviamo ad alienare la nostra esistenza fisica?

Ci può essere una diseducazione al contatto fin da tenera età ad esempio. Un atteggiamento critico e scoraggiante espresso con frequenza e continuità, forgia il sé del bambino, anche i doppi messaggi (double bind, ovvero quando io adulto rimprovero un comportamento nel bambino e poi lo metto in atto) fanno sì che si verifichino delle condizioni di pericolo per l'integrità del sé. E' un po' come se io pretendessi che una stanza della mia casa non esista, la sigillo ma non me ne posso disfare perché fa parte della casa. Porto un'istanza del sé nell'inconsapevolezza, la ignoro, quella tuttavia rimane lì. Quell'istanza del sé continuerà ad agire nonostante io l'abbia sigillata (per esempio le emozioni).

Se questa negazione avviene a livello del corpo, io avrò un Io che è lecito fatto di mente e parole, ed un Esso che è il corpo e che è estraneo.

Quasi tutte, se non tutte le emozioni, hanno indici corporei che le caratterizzano: cambiamento del respiro, sudorazione e molti altri. Basti pensare allo studio di Darwin sulle display rules, fatto a fine '800, le emozioni di base hanno espressioni fisiche transculturali e un africano è perfettamente in grado di riconoscere la rabbia sul volto di un europeo.

Alla base delle emozioni ci sono quindi le sensazioni, che possiamo lasciar fluire o meno; se le lasciamo fluire, attraverso il nostro apparato motorio, ecco che l'emozione si manifesta (e-movere, muovere fuori); ad esempio per la tristezza, se lasciamo il movimento fluire, si attivano la respirazione, le lacrime, ecc. E' soltanto attraverso il movimento che il sentimento assume pieno significato. Solo muovendoci ci mettiamo in condizione di connettere il bisogno, che il sentimento manifesta, con l'ambiente, che poi è dove i bisogni possono essere soddisfatti. Se un movimento viene ostacolato, etichettato e quindi represso, sono delle funzioni di contatto che diventano difficilmente accessibili.

Il dolore è funzionale a farci conoscere i nostri limiti fisici, può anche essere qualcosa che ci danneggia molto e viene usato da altri proprio con questo fine. Genitori violenti, abusi, bullismo, ecc., sono tutti esempi dove il dolore non gioca un ruolo costruttivo. Quello che accade nella realtà di una ferita, fisica o emotiva, reiterata nel tempo, è l'allontanarsi il più possibile dalla fonte, quindi anche dalla sensazione stessa. Ad esempio rinnegando la sede stessa del dolore pur di non sentirlo. Possiamo rinnegare un braccio ma quello continua ad esserci...

A volte può succedere che la negazione del corpo ci distacchi anche dai nostri bisogni e quindi dall'espressione di essi.

Il contatto con sé e con il proprio corpo apre, quindi, all'incontro con l'altro, poiché è attraverso di esso che accediamo al nostro mondo interiore, alimentando la relazione.

Come dice J. I. Kepner: "Esistiamo, amiamo, lavoriamo e veniamo incontro ai nostri bisogni in continua trasformazione attraverso la nostra esistenza fisica e le interazioni con il mondo. L'esperienza del nostro corpo è esperienza del nostro sé, nello stesso modo in cui sono parte del sé il pensiero, il linguaggio delle immagini e le idee. Quando rendiamo la nostra esperienza corporea 'qualcosa di impersonale' piuttosto che considerarla parte dell'io, ci autolimitiamo. Risultiamo impoveriti. Più abbiamo allontanato la nostra identità dall'esperienza del corpo,

più le cose sembrano accaderci. Ci sentiamo senza controllo, dissociati, frammentati. Perdiamo contatto con il fondamento primario dell'esperienza umana - la nostra realtà corporea. (...) Ma è allo stesso tempo non troppo distante dal malessere che più in generale riscontriamo nella nostra società: siamo frammentati, separati dai sentimenti, desensibilizzati e senza controllo. Questo fenomeno sociale non potrebbe avere radici nel nostro modo di relazionarci al corpo?".

Jim (James) I. Kepner è uno psicologo e psicoterapeuta che lavora presso l'Istituto di Gestalt di Cleveland, Ohio; attualmente co-presiede il programma "Lavorare con il processo fisico". Nel 1982 ha conseguito la laurea in Psicologia di Counseling presso la Kent State University.

Psicosintesi.

La Psicosintesi, ideata e diffusa dallo psicoterapeuta e psichiatra Roberto Assagioli (nato Roberto Marco Greco - Venezia, 27 febbraio 1888 – Capolona, 23 agosto 1974) che, oltre ad esserne il fondatore, può essere considerato una delle menti più eclettiche e libere della psicologia italiana, contemporaneo di Freud e Jung. La Psicosintesi è una corrente psicologica che si ispira ai principi della psicologia umanistica e transpersonale, tesa allo sviluppo armonico della personalità, come totalità bio-psico-spirituale e a favorire un contatto con i livelli superiori della psiche. Assagioli infatti si rende conto ben presto che accanto all'inconscio cosiddetto inferiore, sede di impulsi primordiali, esiste nell'uomo anche un aspetto superiore "superconscio" sede di impulsi più elevati di amore, creatività, intuizioni e aperture spirituali. Questo approccio, fortemente pragmatico, parte dal riconoscimento delle varie "maschere" o subpersonalità che costituiscono l'identità di ciascuno (lo molteplice) e pone l'attenzione sull'io quale centro di consapevolezza, sulla volontà quale azione libera e responsabile, sul proprio progetto esistenziale (modello ideale e progetto del Sé). La Psicosintesi considera l'essere umano come un insieme di molteplicità interiori (sensazioni, impulsi, emozioni, pensieri, immagini ecc.) e attraverso il counseling è possibile conoscere, prendere possesso e trasformare questa molteplicità in modo che il cliente possa scoprire ed esprimere risorse che erano rimaste nell'ombra e sviluppare pienamente i propri talenti. In questo passaggio si fa conoscenza di un punto cardine della Psicosintesi, la funzione psichica della volontà. Volontà non intesa come coercizione ma come energia forte, sapiente e buona che possediamo dentro di noi e che ci permette di imparare a scegliere e decidere con l'obiettivo di autorealizzarsi a livello personale e transpersonale. Lo sviluppo umano è visto dalla Psicosintesi come una continua crescita attraverso sintesi sempre più ampie che consentono all'uomo di espandersi oltre la coscienza personale ordinaria verso una coscienza transpersonale, in grado di elevarlo sul piano spirituale e portarlo ad esprimere le sue più alte qualità, raggiungendo livelli superiori di esistenza per sé e per la collettività.

BioEnergetica.

La Bioenergetica, fondata da Alexander Lowen (New York, 23 dicembre 1910 – New Canaan, 28 ottobre 2008), è una forma di psicoterapia che associa il lavoro verbale con quello corporeo: la sua tesi fondamentale è che quello che succede nella mente riflette quello che succede nel corpo e viceversa.

Ognuno di noi ha avuto nella propria infanzia alcune ferite e traumi, riconducibili a parti di noi che non sono state accettate dai nostri genitori: ad esempio sentimenti di rabbia, pianti prolungati, esplorazioni dell'ambiente "spericolate", "capricci", richieste d'affetto "assillanti", ecc.

Siccome per la sopravvivenza del bambino l'amore dei genitori è essenziale e vitale quanto il cibo, accade che il bambino che si sente sgridato e rifiutato in alcune parti di sé, debba rinunciare a queste parti rimuovendo i sentimenti e le emozioni legate ad esse (ad esempio per non piangere, è necessario non sentire la paura o il senso

di abbandono o qualsiasi altro stato d'animo causa del pianto). Facendo così, però, il bambino deve inevitabilmente bloccare l'emozione, creando una tensione muscolare per impedirle di manifestarsi.

Ad un sentimento rimosso corrisponde, quindi, un blocco corporeo e psicologico: prendendo sempre come esempio il pianto, il bambino deve creare una tensione nella zona della gola e lungo il canale respiratorio per non piangere e al tempo stesso a livello mentale deve introiettare questa lezione: "piangere non è un buon comportamento: più piango, meno bene mi vogliono i miei genitori".

Questo blocco diventa come una sorta di seconda pelle, inconsapevole, che limita la persona anche quando, da adulta, non avrebbe più bisogno di reprimere quell'emozione per far contenti i genitori. È la cosiddetta "armatura caratteriale", una specie di "buco nero" nella fluidità del nostro corpo e nella percezione di noi stessi.

Per riappropriarci di quelle parti rimosse l'Analisi bioenergetica, accanto al tradizionale strumento verbale, propone l'esercizio corporeo, con l'obiettivo di sciogliere non solo i blocchi psicoemotivi ma anche quelli fisici. Spesso è proprio attraverso uno scioglimento corporeo che emerge un'emozione rimossa che il paziente ha così la possibilità di vedere, rivivere, elaborare col terapeuta e gradualmente reintegrare al proprio senso di identità.

Un po' alla volta si ottiene così il cosiddetto "grounding", elemento caratteristico della Bioenergetica: avere grounding vuol dire avere i piedi per terra, cioè essere in contatto con la realtà, prima di tutto con la realtà del proprio corpo. In altre parole significa poter stare con la verità della propria esistenza, anziché vivere nel mondo dell'illusione, dell'immagine e dei pensieri sradicati dalla realtà e dalla terra sulla quale poggiano i nostri piedi.

Accanto all'Analisi bioenergetica, Lowen ha messo a punto una serie di esercizi fisici che non prevedono un'analisi dei vissuti dei partecipanti, ma che hanno comunque una valenza terapeutica in quanto si propongono, tra le altre cose, di sciogliere le tensioni muscolari: sono le cosiddette Classi di esercizi bioenergetici.

Le classi di esercizi di Bioenergetica sono, dunque, una sequenza di esercizi fisici dinamici eseguiti in gruppo con l'ausilio di un insegnante; il percorso è articolato in una fase di carica (potenziamento del livello energetico), una fase di scarica (dello stress quotidiano) e una fase di rilassamento (scioglimento muscolare).

Gli esercizi hanno come finalità il raggiungimento di uno stato di benessere psicofisico diffuso e in particolare hanno l'obiettivo di:

- offrire la possibilità di scaricare lo stress, di sciogliere le tensioni del corpo, di rilassarsi e al tempo stesso di sentirsi più tonici, energici e vitali;
- acquisire nuove informazioni su di sé e sul proprio corpo ed essere più consapevoli;
- promuovere l'ascolto delle proprie emozioni e sensazioni e la loro libera espressione;
- sviluppare il senso di responsabilità nell'accettare i propri limiti e nella ricerca del proprio benessere.

Linguaggi espressivi: la relazione d'aiuto e il percorso creativo.

L'espressione artistica, nel counseling, viene utilizzata per promuovere le risorse dell'individuo e il suo benessere, in quanto ogni persona possiede in modo naturale la potenzialità di poter elaborare creativamente le sensazioni, i vissuti, le emozioni che, a volte, faticano ad emergere con le parole.

Durante la formazione del corso triennale, usiamo queste modalità espressive anche per far lavorare gli allievi sui loro nodi irrisolti, così da permettere loro un incontro col cliente, per quanto possibile, privo di incognite.

Attraverso l'azione creativa, sia essa disegno, poesia, musica, danza o altro, privata dall'applicazione artistica del risultato, la persona può mettere fuori da se contenuti difficilmente descrivibili attraverso la parola. In questo modo, ciò che era nascosto diventa visibile e condivisibile.

Questa possibilità sussiste grazie ad alcune caratteristiche delle attività espressive:

- Rappresentano una modalità comunicativa ponte tra verbale e non verbale. Affondano, infatti, le loro radici nella comunicazione non verbale, consentendo un percorso che porta all'espressione orale dei vissuti e ad una loro rielaborazione e presa di coscienza;
- Si presentano come attività ludiche e grazie a ciò è possibile per la persona lasciar emergere in modo libero i contenuti del proprio mondo interiore, tra cui talenti, risorse, intuizioni;
- Il loro potenziale nella prevenzione e nel cambiamento della persona si fonda sul processo creativo e non sul prodotto estetico finale. Di conseguenza, l'espressione del soggetto può essere svincolata dalla performance estetico-artistica in senso stretto, pertanto l'attività espressiva è priva di giudizio, oltre la prestazione, e il "giusto/sbagliato" perdono di significato;
- Proprio per le caratteristiche appena elencate, i linguaggi espressivi agiscono sulla sfera emotivo-affettiva dell'individuo e possono consentire una modulazione delle emozioni ed un maggior benessere personale.

I linguaggi espressivi si propongono pertanto come attività che utilizzano la creatività e l'arte in un contesto ludico dove il giudizio è assente ed è importante il processo, non il prodotto.

Inoltre, soprattutto quando la persona vive un momento di difficoltà, attraverso la creatività può prendere le distanze da ciò che la opprime per poter cambiare il proprio punto di vista, per dare un nuovo significato ai suoi vissuti e per riacquisire fiducia in sé come soggetto capace di elaborare e superare le proprie difficoltà, trovando la sua giusta soluzione. Il soggetto quindi si attiva e scopre o riscopre la sua possibilità di intervenire sul mondo trasformandolo, modificandolo, ri-significandolo, recuperando un senso di autostima ed autoefficacia.

I linguaggi espressivi permettono quindi di formarsi una visione più ampia del proprio mondo interno e di quello esterno; consentono di riconsiderare gli eventi, i problemi e le difficoltà da un altro punto di vista, aiutando così l'individuo a trovare una modalità più efficace per soddisfare i propri bisogni ed a migliorare la qualità della propria vita.

Questi differenti approcci teorici offrono una grande ricchezza e, pur essendo molto diversi, presentano dei punti di contatto. Guardano alla persona nella sua interezza e alle sue capacità di soluzione; per Rogers è un punto di forza la fiducia nelle risorse del cliente e la loro attivazione. Perls parla di "autoregolazione organica", cioè un essere vivente è dotato di un insieme di organi ma è una totalità, è molto più che la somma delle singole parti, infatti ha un'organizzazione interna e per sopravvivere ha bisogno di reciproci scambi con l'esterno. Questo pensiero può essere collegato alla Psicopsicosintesi e alla teoria di Assagioli che disidentifica la persona dalle sue singole parti, dalle emozioni e dalle situazioni e afferma che l'essere umano è molto di più. Noi viviamo la nostra esperienza di vita come esseri incarnati; le nostre sofferenze hanno a che fare con una nostra esperienza reale che può essere fisica o emotiva. Un buon counselor dovrebbe essere in grado di vedere che le persone che gli stanno davanti hanno portato con sé, per farlo sostenere, l'intero spettro delle risorse che posseggono dalla nascita, quelle con le quali hanno provato a far fronte alle proprie ferite: le loro menti, i loro corpi e le loro anime. Diventa sempre più importante guardare alle persone come esseri integrati; i pensieri e gli atteggiamenti sono corporei e muscolari, influenzano i ritmi delle nostre cellule e dei nostri organi, così come i nostri stati d'animo e le nostre emozioni. Reich (Wilhelm Reich - medico, psichiatra e psicoanalista austriaco naturalizzato statunitense - Dobrzycynica, 1897 - Lewisburg, 1957) insisteva sull'importanza della respirazione, della postura, della corazza corporea e della vitalità fisica nel processo dell'adattamento emotivo, nella consapevolezza che l'emozione, il movimento e l'espressione fisica influenzano lo stato mentale. Il counselor può aiutare il cliente a comprendere il linguaggio dell'esistenza, sia che essa parli dal suo corpo, dalla sua mente o dal suo destino, inteso come lo svolgersi stesso della storia personale di ciascuno e lo fa nel momento presente, il "qui ed ora", con quello che c'è.

E' proprio l'integrazione fra questi diversi approcci teorici che permette di fornire agli allievi metodologie, strumenti e tecniche utili a potenziare la comunicazione interpersonale, ad accrescere il proprio benessere psicofisico, a far emergere le risorse del cliente nel "qui ed ora", così da allenare i futuri counselor a prendere in considerazione il cliente in tutta la sua complessità, come persona, individuo inserito in un contesto sociale e culturale in questo momento storico e ad accompagnarlo verso la risposta che cerca.

Un'attenzione particolare è riservata al processo, a ciò che accade e a come accade all'interno di una singola sessione e di un percorso di Counseling. Attraverso la consapevolezza di se, l'ascolto del proprio corpo e delle proprie emozioni nello stare con una persona, con un corpo altro ed emozioni proprie, gli allievi si allenano all'ascolto empatico e alla sospensione del giudizio; possono così sperimentare la qualità della presenza a favore della relazione con il cliente e liberarsi dalla valutazione della prestazione.

Al fine di diventare degli abili professionisti, è necessario che sviluppino anche la propria resilienza, intesa come capacità di ritrovare sempre il proprio equilibrio, nonostante situazioni o accadimenti che possono sconvolgerlo.

La resilienza mentale si fonda sulla nostra naturale capacità di auto-guarigione. Così come il corpo guarisce le proprie ferite, anche la mente è in grado di farlo.

In fondo stiamo parlando di un organismo che meglio andrebbe descritto come "psico-soma" ed è quindi normale che la mente ed il corpo altro non siano che due aspetti diversi della stessa cosa.

Così, come una ferita della pelle non guarisce se continuo a toccarla, allo stesso modo una ferita della mente si infiamma e si infetta tanto più cerco di "farci qualcosa".

La "kindfulness", cioè l'attenzione benevola verso l'esperienza che facciamo di questo organismo che abitiamo, ci viene in aiuto al fine di predisporre il più corretto atteggiamento da tenere rispetto al mondo degli stimoli propriocettivi, cioè di quelle semplici percezioni corporee che si intrecciano poi ad emozioni e pensieri, creando quello che ordinariamente definiamo il nostro "mondo interiore".

La benevola presenza della kindness propone una sospensione del fare a favore di una più intensa partecipazione nell'essere, disinvestendo le energie dal continuo controllo di ciò che ci accade in favore invece dell'apprendimento della capacità di stare pacificamente con il nostro corpo e le sue manifestazioni.

Agli allievi vengono richieste una solida base di conoscenze teoriche, un'elasticità mentale e una flessibilità tali da permetterne l'integrazione e l'apertura verso diversi punti di vista. Si insegnano le tecniche affinché i futuri counselor siano in possesso, con padronanza, di una buona "attrezzatura", ma non ci si limita a trasferire delle conoscenze e a far sviluppare delle competenze.

I futuri counselor vengono sottoposti ad un continuo e costante allenamento all'essere più che al fare, "all'essere con", "all'esser-ci", "al dire di si" a ciò che sta succedendo senza prenderlo in modo personale, senza giudicarlo, ma vivendo in maniera sempre più partecipata la relazione, così da attivare la loro sensibilità creativa nell'applicazione del bagaglio tecnico acquisito durante la formazione.

Attraverso il lavoro a mediazione corporea, sostenuto anche dall'approccio bioenergetico, intendiamo quindi accompagnare gli allievi a contattare la propria corporeità e divenire sensibili al corpo dell'altro all'interno della relazione di aiuto, accompagnando a propria volta i clienti nel ricollegarsi a se stessi in questa dimensione.

Concludendo, possiamo dire che attraverso la mediazione espressivo-corporea, ben integrata con diversi approcci teorici, l'intervento di Counseling può risultare particolarmente innovativo ed efficace in diversi contesti.

## **1.7.1 Definizione sintetica**

### **Counseling integrato a mediazione espressivo-corporea**

## **1.8 Costi**

La scuola Kor-es Counseling ritiene di agevolare gli iscritti, in questo periodo di emergenza e di difficoltà dovuto alla pandemia data dal Covid-19. Per questo, decide di ridurre la retta scolastica. Il corso prevede un investimento di € 1.650,00 annui + IVA. Tale cifra potrà essere pagata con modalità personalizzate sia in un'unica soluzione (usufruendo di uno sconto del 10%) sia suddivisa in diverse tranches, preventivamente concordate.

E' previsto, inoltre, uno sconto del 10% per gruppi di 2 o più persone (le promozioni non sono cumulabili).

Nella quota sono comprese:

- a) le 464 ore di formazione teorico-pratica;
- b) le 95 ore di percorso personale di gruppo;
- c) le 116 ore di supervisione didattica;
- d) il colloquio motivazionale individuale pre-iscrizione;
- e) un colloquio individuale per ciascun allievo/a per ogni anno di corso;
- f) il tutoraggio d'aula;
- g) le sessioni d'esame.

Sono escluse le 25 ore di percorso personale individuale obbligatorie (gli allievi potranno scegliere da una lista di professionisti proposti dalla scuola, a tariffa agevolata), la supervisione del tirocinio ed eventuali colloqui individuali aggiuntivi richiesti dall'allievo/a. Sono altresì esclusi i costi di vitto ed alloggio in una struttura convenzionata, relativi ad un possibile seminario residenziale (di 2 o più giorni) da programmare al secondo e/o al terzo anno. E' esclusa la quota dell'assicurazione R.C., la cui copertura è obbligatoria per ogni allievo durante lo svolgimento del tirocinio.

## **2. Presentazione del corso**

### **2.1 Titolo del corso**

Corso triennale di Counseling integrato a mediazione espressivo-corporea.

### **2.2 Obiettivi**

Il corso si propone di integrare differenti orientamenti teorici al fine di consentire all'allievo di acquisire un'ampia sperimentazione e conoscenza dei diversi approcci e dei diversi linguaggi che possono arricchire la propria professionalità consentendo un intervento che può adattarsi alle diverse esigenze e linguaggi/canali di comunicazione privilegiati del cliente.

Gli obiettivi che il corso si propone sono:

a) formare counselor professionisti:

- con una chiara e ben connotata identità professionale;
- dotati di capacità relazionali, di ascolto e di comunicazione, in grado di condurre sessioni di aiuto con empatia e professionalità, sospendendo i propri giudizi e pregiudizi;
- capaci di accogliere il cliente e di identificarne le risorse, accompagnandolo nel riconoscimento delle stesse per avviare un proficuo processo di cambiamento;
- capaci di gestire la situazione di difficoltà del cliente e, laddove necessario, orientarlo verso altri professionisti;
- in grado di operare in diversi contesti con adulti, adolescenti e bambini utilizzando, oltre al verbale, i linguaggi espressivi e la mediazione corporea, sapendo scegliere tra questi il più adatto al cliente nel qui e ora, anche grazie alla capacità di leggere la comunicazione corporea.

b) migliorare le competenze relazionali di professionisti che a vario titolo già operano in ambiti come, ad esempio, quello educativo-scolastico, socio-sanitario, comunitario, aziendale, ecc.

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

Al fine di promuovere e sviluppare abilità e competenze come, ad esempio, empatia, contatto con sé e ascolto dell'altro, congruenza, consapevolezza corporea, sospensione del giudizio, ecc. durante il corso verrà utilizzata una metodologia didattica incentrata prevalentemente sulle attività esperienziali, affiancate dalle lezioni teoriche.

In particolare, la formazione teorica verrà svolta attraverso lezioni frontali arricchite dall'interazione all'interno del gruppo e con i docenti.

La formazione pratica avverrà tramite: attività esperienziali con l'utilizzo dei diversi linguaggi espressivi (danza, teatro, arte, narrazione) e lavoro corporeo ad indirizzo bioenergetico; triplete counselor-cliente-osservatore, supervisionate dai tutor e/o dai docenti; discussioni di casi; lavori di gruppo; simulate, giochi e role playing.

#### **2.3.1 Percorso personale**

Il corso prevede una formazione personale di gruppo per un totale di 95 ore, ripartite nel triennio, e di 25 ore individuali, a partire dal secondo anno di corso. La formazione personale di gruppo verrà svolta e/o co-condotta dal dr. Stefano Sartori, psicoterapeuta e da Maria Rosa Ferrari, supervisor e trainer counselor.

Le 95 ore di lavoro personale si svolgeranno all'interno di un contesto di setting di gruppo condotto con l'impiego di tecniche ad orientamento gestaltico e di counseling espressivo.

Nelle prime fasi si lavorerà sulla relazione, avviando una alleanza operativa e collaborativa col gruppo, necessaria a gettare le fondamenta di un'impalcatura di relazione su cui basare il lavoro successivo.

Lo scopo iniziale sarà quello di facilitare il riconoscimento e l'analisi delle proprie emozioni e, attraverso un'attivazione partecipata attraverso una drammatizzazione, arrivare all'obiettivo di scoprire le proprie risorse e potenzialità.

Il lavoro successivo si focalizzerà di volta in volta su quelle aree potenzialmente fonte di problematicità.

Verranno quindi trattati temi quali le figure genitoriali, i vissuti infantili disturbanti, il lutto e l'abbandono, problemi di relazione, difficoltà di adattamento, gestione dello stress emozionale e delle paure, ecc.

Il metodo applicato sarà quello dell'ascolto attivo di stile rogersiano integrato da tecniche gestaltiche in modo da condurre l'allievo all'acquisizione di una più proficua consapevolezza di sé e delle proprie difficoltà personali.

Ad ognuno degli allievi verrà quindi richiesto singolarmente di esporre in gruppo la propria esperienza rispetto ai temi di cui sopra ed i due conduttori "lavoreranno" quanto emergerà nel "qui e ora".

Questo percorso ha sia lo scopo di aumentare l'equilibrio psichico e la sicurezza di sé, sia lo scopo di esporre gli allievi a tutte quelle tematiche di rilievo associate alla futura attività di counseling.

Inoltre questo tipo di approccio ha l'indiscutibile merito di fornire agli allievi una testimonianza diretta di come due soggetti esperti affrontano il colloquio di counseling, offrendo una preziosa opportunità di modellamento su di un pattern di relazione efficace.

## ***2.4 Struttura del corso***

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 900 (di cui 464 ore di formazione teorico-pratica; 116 ore di supervisione didattica; 95 ore di formazione personale di gruppo; 25 ore di percorso personale individuale; 200 ore di tirocinio); sono, inoltre, previste 16 ore per gli esami. Parte della formazione teorica potrà essere erogata in modalità F.A.D.

Le lezioni teorico-pratiche, la supervisione didattica e la formazione personale di gruppo si articoleranno durante i giorni di sabato e domenica con cadenza indicativamente mensile.

Le 25 ore di percorso personale individuale avranno luogo previa appuntamento (gli allievi potranno scegliere da una lista di professionisti proposti dalla scuola, a tariffa agevolata).

Il tirocinio pratico-formativo, per un totale di 200 ore, è previsto che si svolga nel secondo e terzo anno di corso, nella misura indicativa di 100 ore all'anno da effettuarsi esternamente presso strutture convenzionate (e/o convenzionabili) oppure con clienti privati. Tale tirocinio verrà periodicamente supervisionato dalla responsabile didattica della scuola, a tariffa agevolata.

## ***2.5 Organizzazione didattica***

### **2.5.1 Criteri di ammissione**

a) Diploma di laurea triennale; oppure



- b) Diploma di scuola media superiore quinquennale e dimostrazione di avere svolto attività lavorativa per almeno 60 (sessanta) mesi effettivi, anche non continuativi, nei seguenti ambiti: educativo, giuridico, organizzativo, sanitario, scolastico, sociale;
- c) Aver compiuto i 22 anni di età;
- d) Aver superato un colloquio di selezione.

## **2.5.2 Modalità di ammissione**

- a) Il corso prevede un numero minimo di 12 (dodici) ed un massimo di 20 (venti) partecipanti.
- b) Per essere ammessi al corso è necessario:
  - fornire il C.V.;
  - sostenere e superare un colloquio motivazionale individuale con Maria Rosa Ferrari onde valutare motivazioni, attitudini, aspirazioni personali e professionali della richiesta di iscrizione al corso.

## **2.5.3 Esami**

Per il primo e secondo anno sono previste le seguenti prove:

- a) stesura della propria autobiografia, da presentare alla direttrice didattica;
- b) breve relazione scritta (individuale o di piccolo gruppo) con relativa esposizione orale in aula, su un libro della bibliografia oppure su un tema trattato durante le lezioni, a discrezione dei docenti;
- c) autovalutazione scritta di ciascun allievo sulla propria evoluzione personale, da presentare alla direzione didattica e, successivamente, da discutere nel gruppo.

Alla fine del terzo anno sono previsti:

- a) autovalutazione di ciascun allievo, nel gruppo, sulla propria evoluzione personale;
- b) elaborazione di una tesina finale individuale (min 30 - max 50 cartelle tipografiche) su un argomento concordato con la responsabile didattica;
- c) prova teorica (panoramica degli argomenti trattati durante il triennio, con approfondimento, sull'applicazione pratica nel counseling);
- d) prova pratica, consistente in una sessione di Counseling, con commento e rielaborazione della stessa;
- e) la commissione d'esame sarà composta dalla direttrice didattica e da alcuni docenti;
- f) la commissione d'esame, previa attenta valutazione, si riserva di richiedere all'allievo, qualora si ritenesse necessario, una ulteriore integrazione del percorso (ore di percorso personale, supervisione, ulteriori ore di tirocinio, ecc.) per ottenere il diploma.

Inoltre, nella fase conclusiva di ciascun anno, è previsto un colloquio individuale con la responsabile didattica per un bilancio complessivo del percorso, compresa una riflessione personale sui propri punti di forza e punti da migliorare.

La valutazione dell'evoluzione del singolo allievo prevede anche l'osservazione diretta in itinere:

- della qualità della sua partecipazione alle attività didattiche;
- delle attitudini e capacità personali sviluppate durante il percorso;

- della sua maturazione e crescita personale;
- del rispetto del regolamento interno.

#### **2.5.4 Assenze**

La frequenza è obbligatoria e sono consentite assenze per un massimo del 20% del monte ore annuo, limitatamente ai moduli teorico-pratici, escluse le ore di supervisione didattica. Le ore perse non sono recuperabili.

#### **2.5.5 Materiale didattico**

- a) Per ogni insegnamento verrà individuato un testo bibliografico obbligatorio e due testi di consultazione opzionali.
- b) Verranno fornite, inoltre, eventuali dispense relative agli argomenti trattati (a discrezione di ogni docente).

### ***2.6 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](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. 2.5.1, comma b) del presente documento.

### 3. Programma del corso

#### 3.1 Formazione teorico-pratica

##### 3.1.1 Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Alberto Walter Cericola
Fondamenti del counseling	40	Maria Rosa Ferrari
Comunicazione, scelte e cambiamento	36	Maria Rosa Ferrari, Silvia Iaccarino, Alberto Walter Cericola
Psicologie	40	Giuseppina Carrera, Silvia Iaccarino
Altre scienze umane	28	Maria Rosa Ferrari, Giuseppina Carrera, Silvia Iaccarino
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Alberto Walter Cericola
Etica e deontologia	16	Lucia Fani
Promozione della professione	8	Lucia Fani
<b>Subtotale insegnamenti minimi obbligatori</b>	<b>192</b>	\

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

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Counseling gestaltico	60	Maria Rosa Ferrari, Giulia Depero
Counseling bioenergetico	32	Chiara Torrini
Counseling psicosintetico	16	Silvia Iaccarino, Maria Rosa Ferrari
Counseling di gruppo	16	Maria Rosa Ferrari
Neuroscienze	16	Alberto Walter Cericola
Linguaggi espressivi a mediazione corporea utilizzabili nel Counseling con bambini, adolescenti e adulti (arte, teatro, narrazione, danza)	100	Gabriella D'Amore Costa, Maria Rosa Ferrari
Esami + autovalutazione	32	Maria Rosa Ferrari, Stefano Sartori
<b>Subtotale insegnamenti complementari</b>	<b>272</b>	\

### 3.1.3 Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale della formazione teorico-pratica	464	\
---	-----	---

### 3.2 Formazione esperienziale

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

TIPOLOGIA	ORE	FORMATORE
Formazione personale mista	120	Stefano Sartori, Maria Rosa Ferrari
<b>Subtotale percorso personale</b>	<b>120</b>	\

#### 3.2.2 Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE/I
Supervisione didattica	116	Maria Rosa Ferrari
<b>Subtotale supervisione didattica</b>	<b>116</b>	\

#### 3.2.3 Tirocinio (minimo 4 convenzioni)

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Supporto pazienti		d.ssa Laura Garnerone – biologa nutrizionista	Maria Rosa Ferrari
Supporto clienti		Studio Legale avv. Maria Paola Tagliaferri	Maria Rosa Ferrari
Supporto clienti		PRESIDIO DI MEDICINA FISICA E RIABILITAZIONE E POLIAMBULATORIO "ETTORE UGHETTA" di Luciano Tamborlani e Carla Spotti S.n.c.	Maria Rosa Ferrari
Supporto pazienti		ORNELLA RIGHI (pediatra di libera scelta convenzionato con l'AUSL di Piacenza)	Maria Rosa Ferrari
Supporto clienti		ASSOCIAZIONE FAMIGLIE IN CRESCITA	Maria Rosa Ferrari
Supporto clienti		SENTIERI NEL MONDO A.P.S. Agenzia di mediazione interculturale	Maria Rosa Ferrari
Supporto clienti		Fondazione Autonoma CARITAS DIOCESANA DI PIACENZA-BOBBIO	Maria Rosa Ferrari

Eventuale attività di progettazione e/o ricerca		\	Inserire il nome del supervisore e/o del referente e/o del tutor
<b>Subtotale tirocinio</b>	<b>200</b>	\	\

### 3.2.4 Totale formazione esperienziale nei tre anni

<b>Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio</b>	436	\
--	-----	---

### 3.3 Totale formazione nei tre anni

Somma di tutte le attività (3.1.3 + 3.2.4)	900	\
--	-----	---

## **4. Bibliografia del corso**

### **4.1 Insegnamenti obbligatori**

#### **4.1.1 Storia del Counseling**

- a) Danon, M.(2014) *Counseling*, Como, ed. Red
- b) May, R. (1991) *L'arte del Counseling*, Roma, Astrolabio-Ubaldini ed.
- c) Danon, M. (2011) *Direttore d'orchestra di se stessi*, e-book Shamba edizioni
- d) Maslow, A. (1971) *Verso una Psicologia dell'essere*, Roma, Astrolabio-Ubaldini ed.

#### **4.1.2 Fondamenti del Counseling**

- a) Rogers, C. (1970) *Terapia centrata sul cliente*, Firenze, ed. Giunti
- b) Calvo, V. (2007) *Il colloquio di Counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto*, Bologna, ed. Il Mulino
- c) May, R. (1991) *L'arte del Counseling*, Roma, Astrolabio-Ubaldini ed.
- d) Mucchielli, R. (1996) *Apprendere il Counseling*, Trento, ed. Erickson

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

- a) Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, Don D. (1971) *Pragmatica della comunicazione umana*, Roma, Astrolabio-Ubaldini ed.
- b) Cheli, E. (2005) *Relazioni in armonia*, Milano, Franco Angeli editore
- c) Nanetti, F. (2008) *Assertività ed emozioni. Manuale di formazione integrata alla comunicazione efficace*, Bologna, ed. Pendragon
- d) D'Auria, A. (2011) *Comunicare è un'arte*, Torino, ed. Effatà
- e) Viorst, J. (2014) *Distacchi*, Segrate, Pickwick

#### **4.1.4 Psicologie**

- a) Bowlby, J. (1989) *Una base sicura: applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*, Milano, Cortina
- b) Lingiardi, V. (2019) *Io, tu, noi. Vivere con se stessi, l'altro, gli altri*, Novara, De Agostini ed.
- c) Barone, L. (a cura di) (2013) *Manuale di Psicologia dello sviluppo*, Roma, Carocci
- d) Morabito, C. (2010) *Introduzione alla storia della Psicologia*, Roma, editori Laterza
- e) Ellenberger, H. (1996) *La scoperta dell'inconscio: storia della psichiatria dinamica*, Torino, Bollati Boringhieri
- f) Stern, D. (1987) *Il mondo interpersonale del bambino*, Torino, Bollati Boringhieri
- g) Canestrari, R. & Godino, A. (2000) *Psicologia generale: le strade maestre della conoscenza*, Milano, Bruno Mondadori
- h) Miller, A. (2009) *Riprendersi la vita: i traumi infantili e l'origine del male*, Torino, Bollati Boringhieri

#### **4.1.5 Altre scienze umane**

- a) Bateson, G. (2000), *Verso un'ecologia della mente*, Milano, Adelphi ed.

- b) Scravi, M. (2000), *Arte di ascoltare e mondi possibili*, Pescara, Le Vespe
- c) Berger, P. Luckmann, T. (2010) *La realtà come costruzione sociale*, Bologna, Il Mulino
- d) Bodei, R. (2011), *La vita delle cose*, Bari, Laterza

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

- a) *Dispense dei docenti*
- b) Lalli, N. (1999) *Manuale di psichiatria e psicoterapia*, Napoli, ed. Liguori

#### **4.1.7 Etica e deontologia professionale**

- a) *Dispense e articoli del docente*
- b) *Codice deontologico* dei counselor di AssoCounseling
- c) *Statuto e regolamenti* di AssoCounseling
- d) Giannella, E. (2017) *Etica e deontologia nel counseling professionale e nella mediazione familiare*, Roma, Sovera Edizioni

#### **4.1.8 Promozione della professione**

- a) *Dispense del docente*

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

#### **4.2.1 Counseling gestaltico**

- a) Perls, F. (1942) *L'io, la fame, l'aggressività*, Milano, Franco Angeli
- b) Ginger, S. (1990) *La Gestalt - Terapia del con-tatto emotivo*, Roma, Edizioni Mediterranee
- c) Goodman, P., Perls, F., Hefferline, R.F. (1997) *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, Roma, Astrolabio-Ubaldini ed.
- d) Perls, F. (1982) *La terapia gestaltica parola per parola*, Roma, Astrolabio-Ubaldini ed.
- Naranjo, C. (1996) *Carattere e nevrosi*, Roma, Astrolabio-Ubaldini ed.
- e) Naranjo, C. (2015) *Esperienze di trasformazione con l'enneagramma*, Roma, Astrolabio-Ubaldini ed.
- f) Zerbetto, R. (1998) *La Gestalt - Terapia della consapevolezza*, Milano, Xenia Edizioni
- g) Montecchiani, O., Ruiz, F. (2016) *Il Counseling corporeo*, Milano, Enea Edizioni
- h) Kepner, J.I. (1997) *Body Process. Il lavoro con il corpo in psicoterapia*, Milano, Franco Angeli

#### **4.2.2 Counseling bioenergetico**

- a) Marchino, L. & Mizrahi, M. (2007) *Counseling*, Milano, ed. Frassinelli
- b) Lowen, A. (1970) *Il piacere*, Roma, Astrolabio-Ubaldini ed.
- c) Lowen, A. (1994) *Arrendersi al corpo*, Roma, Astrolabio-Ubaldini ed.



### **4.2.3 Counseling psicosintetico**

- a) Assagioli, R. (1993) *Psicosintesi per l'armonia della vita*, Roma, Astrolabio-Ubaldini ed.
- b) Ferrucci, P. (1981) *Crescere – Teoria e pratica della Psicosintesi*, Roma, Astrolabio-Ubaldini ed.
- c) Assagioli, R. (1977) *L'atto di volontà*, Roma, Astrolabio-Ubaldini ed.

### **4.2.4 Counseling di gruppo**

- a) Malaguti, D. (2007) *Fare squadra. Psicologia dei gruppi di lavoro*, Bologna, Il Mulino
- b) Rogers, C. (1976) *I Gruppi di incontro*, Roma, Astrolabio-Ubaldini ed.
- c) Bion, W. (2013) *Esperienze nei gruppi*, Roma, ed. Armando

### **4.2.5 Neuroscienze**

- a) Giusti, E. & Azzi L. (2013) *Neuroscienze per la psicoterapia*, Roma, Sovera Edizioni

### **4.2.6 Linguaggi espressivi**

- a) Giusti, E. & Piombo, I. (2003) *Arteterapie e Counseling espressivo*, Roma, Aspice Edizioni Scientifiche
- b) Golman D., Ray M., Kaufman P. (2001), *Lo spirito creativo*, Milano, Ed. BUR Rizzoli
- c) Molteni, R. (2007) *L'arteterapia*, Milano, ed. Xenia
- d) Bellia, V. (2007) *Se la cura è una danza. La metodologia espressivo-relazionale nella danzaterapia*, Milano, ed. Franco Angeli
- e) Bellia, V. (2000) *Danzare le origini. Elementi di danzamovimentoterapia espressiva*, Roma, ed. Ma.Gi.
- f) Widmann, C. (2000) *Il simbolismo dei colori*, Roma, Edizioni Scientifiche Ma.Gi.
- g) Goldberg, N. (1987) *Scrivere zen: manuale di scrittura creativa*, Roma, Astrolabio-Ubaldini ed.
- h) Orioli W. (2007) *Teatroterapia, prevenzione, educazione, riabilitazione*, Trento, ed. Centro studi Erickson
- i) Pitruzzella, S. & Bonanomini, C. (2009) *Esercizi di creatività*, Milano, Franco Angeli
- l) Pietropolli Charmet, G. (2000) *I nuovi adolescenti. Padri e madri di fronte a una sfida*, Milano, Raffaello Cortina Editore
- m) Lowen, A. (1994) *Arrendersi al corpo*, Roma, Astrolabio-Ubaldini ed.
- n) Whitmore, D. (1986) *Psychosynthesis in education, a guide to the joy of learning*, ed. Thorsons
- o) Lecoq, J. (2000) *Il corpo poetico*, Roma, Ubulibri

## **5. Programmi sintetici**

### ***5.1 Storia del counseling***

In questa unità didattica si intende fornire agli allievi una panoramica della storia del counseling con un'analisi delle sue origini da più punti di vista: storico, sociale e culturale.

Il counseling si afferma in tempi e modi diversi negli U.S.A., in Europa e in Italia.

In Europa la diffusione e lo sviluppo del counseling vanno individuati in relazione ad un nuovo contesto culturale e alle ragioni politiche, sociali ed economiche che hanno reso necessario l'intervento di un nuovo strumento di importanza fondamentale per far fronte alle difficoltà delle persone durante il periodo immediatamente successivo alla rivoluzione industriale.

Agli allievi verrà proposto l'approfondimento di alcuni dei principali rappresentanti della psicologia umanistica, dalla quale deriva il counseling; tali autori sono: Abraham Maslow, Rollo May e Carl Rogers.

Universalmente, si considera la terapia centrata sul cliente di Carl Rogers la pietra miliare che ha segnato l'inizio della storia del counseling.

Infatti, la visione dell'uomo al centro e la fiducia nelle sue risorse, sono elementi connotativi del counseling.

Oltre alle radici nell'approccio filosofico e umanistico-esistenziale, il counseling vanta un'ulteriore paternità nel pensiero di Perls, che ha fondamenti di tipo filosofico nell'esistenzialismo, nella fenomenologia e nel pensiero di Lewin.

"Terapia per sani" è la definizione che Perls stesso ha usato per primo, riferendosi al suo innovativo modo di lavorare gestalticamente con i clienti.

Riteniamo che sia fondamentale per gli allievi in formazione avere chiaro quali sono le origini e la diffusione della professione di counselor e di come questa professione si può declinare in contesti culturali e sociali diversi.

Le tematiche che storicamente hanno portato alla nascita e alla diffusione del counseling quali flussi migratori, convivenze multietniche, sono oggi di estrema attualità e le situazioni problematiche che ne derivano trovano nel counseling, un valido aiuto.

Per questo motivo, in questa unità didattica, non ci si limiterà a fornire agli allievi notizie teoriche, ma si cercherà di stimolarli e di allenare la loro capacità di stare con l'altro in modo empatico e privo di giudizio come persona, qualunque sia la condizione sociale e culturale alla quale appartiene.

### ***5.2 Fondamenti del counseling***

In questa unità didattica si intendono trattare i principi base del counseling, a partire dal pensiero rogersiano, i cui punti fondamentali sono:

- Comunicazione non direttiva,
- Accoglienza,
- Ascolto attivo,
- Empatia,
- Congruenza,
- Atteggiamento non giudicante,

- Responsabilità,
- Autenticità.

Attraverso continue esercitazioni, si accompagneranno gli allievi a sperimentare queste modalità dell'essere e dello stare con il cliente, uscendo dalla logica prestazionale.

Verranno focalizzati: il setting, interno ed esterno, intesi come preparazione dell'ambiente dove accogliere il cliente, in modo da metterlo a proprio agio e come preparazione interna del counselor, cioè: centratura, rilassamento, rispetto dei propri bisogni e dei propri tempi;

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.

Per questo gli allievi dovranno imparare ad utilizzare:

- le domande aperte
- le domande riflettenti
- la riformulazione

lo svolgersi della sessione di counseling, idealmente suddiviso in tre fasi: apertura, elaborazione e conclusione

percorso di counseling, a sua volta suddiviso in fasi di:

- costruzione della relazione di fiducia
- esplorazione della problematicità che ha portato il cliente
- ricerca di possibili soluzioni
- chiusura.

La parte teorica verrà affiancata da una parte pratica di esercitazione per favorire l'apprendimento di quanto esposto nella teoria, quindi gli allievi dovranno interiorizzare i concetti e farli propri, cioè viverli attraverso un continuo contatto con se stessi e con le proprie emozioni.

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

In questa unità didattica verranno trattati alcuni temi fondamentali della comunicazione umana, a partire dalla pragmatica della stessa, con un focus sulla comunicazione assertiva, sull'ascolto attivo, sul dare e ricevere feedback, sulle barriere della comunicazione e sulla gestione creativa dei conflitti.

E' opinione comune e diffusa che il counselor sia un professionista dell'ascolto e un esperto di comunicazione, per questo l'argomento trattato è particolarmente rilevante.

Ne consegue che i futuri counselor, per poter diventare esperti di comunicazione, devono imparare a comprendere i vari linguaggi, come il linguaggio verbale, il linguaggio para-verbale, il linguaggio del corpo e il linguaggio delle emozioni. Come dice Gregory Bateson: "E' il tentativo di separare l'intelletto dall'emozione che è mostruoso e, secondo me, è altrettanto mostruoso (e pericoloso) tentare di separare la mente esterna da quella interna, o la mente dal corpo".

E' necessario che gli allievi si allenino a diventare buoni osservatori e ad ascoltare se stessi e l'altro, quindi a non avere fretta di arrivare alle conclusioni, ad imparare a cambiare punto di vista, a chiedere al cliente di aiutarlo a vedere gli eventi dalla sua prospettiva per poterne comprendere il mondo.

Inoltre, saranno incentivati a sviluppare la loro assertività, a sospendere il giudizio e ad uscire dalla logica "io ho ragione, tu hai torto", a favore della capacità di sostenere la propria opinione, senza svalutare quella dell'altro e viceversa. L'assertività non attacca e non subisce.

Particolare attenzione dovrà essere data alla forma, cioè "al come" il cliente si esprime, più che al suo racconto.

All'interno di un percorso di counseling, tutte queste capacità comunicative sono necessarie affinché si sviluppi una relazione di fiducia e il cliente si senta accolto e compreso e possa così attivare le proprie risorse, diventando autonomo nelle proprie scelte e responsabile del proprio cambiamento evolutivo.

## **5.4 Psicologie**

### PSICOLOGIA GENERALE

Questa unità didattica ha come obiettivo principale quello di fornire gli elementi di base relativi alla psicologia, intesa come disciplina scientifica. Sarà dato ampio spazio non solo alle principali teorie psicologiche ma anche ai metodi grazie ai quali si è giunti a formularle.

- La storia della Psicologia: dalle origini ad oggi.

In questa prima parte, si tratteranno temi prettamente teorici della psicologia. Verrà data una definizione del concetto di psicologia partendo dai modi in cui è stata definita dagli studiosi che se ne sono occupati, per primi i pensatori greci, proseguendo con il dualismo cartesiano e l'evoluzionismo di Darwin, e arrivando all'epoca contemporanea e moderna con, rispettivamente, Freud, la psicoanalisi, la psicologia della Gestalt e gli studi di neuropsicologia.

Questa prima parte storica aiuterà gli allievi a connotare nel tempo e nello spazio l'evoluzione del concetto di psicologia e di come si sia arrivati a quello che rappresenta oggi, ossia una scienza ricca di sfaccettature e sempre nuovi ambiti di applicazione.

Per completare l'evoluzione storica della psicologia, si approfondiranno i vari modelli teorici, come il comportamentismo, il cognitivismo, la psicologia culturale di Vygotskij, quella sociale di Lewin, fino ad arrivare agli studi delle neuroscienze.

- Fondamenti di Psicologia generale, metodi della psicologia, strumenti e costrutti psicologici.

Proseguendo con la teoria, ma al fine di avvicinarsi maggiormente ai campi applicativi della psicologia, si tratteranno i vari metodi attraverso i quali si declina il lavoro dello psicologo, ossia quello sperimentale, quello psicometrico e quello clinico. Per ognuno verrà spiegato di cosa si tratta e quali strumenti utilizza uno psicologo che opera secondo quel metodo.

Durante questa parte si analizzeranno inoltre i vari costrutti oggetto di studio della psicologia, come l'apprendimento, l'intelligenza, la percezione, la memoria, il linguaggio, la motivazione, le emozioni, la frustrazione e il conflitto. Per ognuno di essi verrà fornita una definizione, gli studi più importanti per rilevanza che sono stati fatti sul costrutto e le varie teorie sviluppatesi nel corso degli anni.

- La professione dello psicologo: quali impieghi e in quali ambiti. Discussione con allievi su differenze e similitudini con il counseling.

Questa seconda parte più esperienziale vede la descrizione dei principali ambiti in cui uno psicologo può lavorare: in comunità, a scuola, nelle aziende, in ospedale, nel privato. Si utilizzeranno, dove è possibile, oltre alla descrizione dei diversi contesti, anche esempi professionali personali portati dalla docente, in modo da rendere maggiormente comprensibile "il mestiere dello psicologo".

Dopo questa panoramica, attraverso il dialogo e la discussione, si cercherà di fare emergere quali sono le principali differenze e similitudini tra la professione dello psicologo e quella del counselor.

## PSICOLOGIA DELLO SVILUPPO

La psicologia dello sviluppo si riferisce ai cambiamenti che si verificano nel comportamento e nelle capacità individuali con il procedere dell'età. Sebbene tali cambiamenti riguardino l'intero ciclo di vita, quelli più significativi si verificano durante l'infanzia e l'adolescenza.

A partire da ciò e data la vastità della materia, ci soffermeremo in particolare sulla prima infanzia, andando a focalizzare in particolare due aspetti: la teoria dell'attaccamento e lo sviluppo emotivo dei bambini, temi strettamente interconnessi l'uno all'altro.

Infatti, il pattern di attaccamento che viene a crearsi tra adulto e bambino, si appoggia sulla modalità con cui il caregiver regola le emozioni del bambino stesso all'interno della relazione diadica, fin dai primi istanti di vita.

In questa unità didattica, attraverso momenti frontali e riflessioni nel gruppo, si accompagneranno gli allievi alla conoscenza delle più recenti ricerche scientifiche inerenti la teoria dell'attaccamento e della regolazione emotiva affinché essi possano apprendere quali sono le basi fondamentali su cui viene a costruirsi l'intero edificio della personalità umana e su come tali basi influenzano l'intero corso della vita, focalizzandone l'evoluzione lungo tutto l'arco evolutivo, fino all'età adulta.

L'obiettivo è quello di far sì che gli allievi prendano coscienza di importanti concetti riguardanti lo sviluppo umano, utili sia qualora si andasse ad operare per esempio, in contesti di supporto alla genitorialità, che nel caso in cui si lavori con adulti nell'ambito del benessere o con minori in ambito educativo e scolastico.

Infatti, la qualità del rapporto tra i soggetti fa la differenza rispetto a quanto si possa essere più o meno efficaci nell'accompagnare l'altro nel suo percorso di crescita/cambiamento.

Pertanto, apprendere come funzionano attaccamento e regolazione emotiva può consentire di dirigere al meglio il proprio intervento nei diversi contesti in cui si andrà ad operare, relazionandosi col cliente in modo da favorire la reciproca fiducia.

## PSICOLOGIA DEI GRUPPI

Attraverso un approccio storico si metteranno in luce differenti modi di intendere il gruppo, frutto anche di periodi storici diversi. In questo incedere si indugerà sulle modalità di costituzione del gruppo, sul ruolo del conduttore, sulle varie fasi che può attraversare un gruppo e sulle dinamiche interne al dispositivo gruppale. Il percorso si articolerà in una parte più squisitamente teorica a cui si affiancheranno delle esercitazioni pratiche di dinamica di gruppo.

## **5.5 Altre scienze umane**

**ANTROPOLOGIA:** Il senso di una disciplina Che cos'è l'antropologia? Di cosa si occupa? Quali sono gli oggetti che studia e per quali finalità? Ha ancora un senso, nell'epoca della globalizzazione occidentale, lo studio delle diversità culturali? Antropologia: termine composto col prefisso antro-po-, dal greco "ànthropos" che significa uomo, e dal suffisso -logia, dal greco "lògos" che significa parola, discorso. L'antropologia nasce come disciplina interna alla biologia e si dedica allo studio dell'essere umano sotto diversi punti di vista: sociale, culturale, morfologico, psico-evolutivo, artistico-espressivo, filosofico-religioso e in genere dal punto di vista dei suoi vari comportamenti all'interno di una società.

**SOCIOLOGIA:** La complessità dello stare insieme, lo stare insieme nella complessità La sociologia è definita da alcuni come la scienza sociale che studia i fenomeni della società umana, indagando i loro effetti e le loro cause, in rapporto con l'individuo ed il gruppo sociale. Altri, in modo più restrittivo, definiscono la sociologia come lo studio scientifico della società. Ulteriori definizioni sono: uno strumento di azione sociale, scienza dei fatti e dei rapporti sociali, scienza della comprensione dell'azione sociale. Ognuno di questi approcci diversi tende alla comprensione dello stare insieme, più o meno pacificamente, degli esseri umani. Il counselor svolge la sua professione a contatto con la persona o gruppi di persone, le loro relazioni sociali, in un contesto culturale complesso e variegato, soprattutto nella società occidentale globalizzata. E' in questa ottica che al counselor in formazione si propone un approccio interdisciplinare antropologico e sociologico, che si confronta con il pensiero di Carl R. Rogers (Carl Ramson Rogers, Oak Park, Illinois, 8 gennaio 1902– La Jolla, California, 4 febbraio 1987), il quale mette la persona al centro del processo di apprendimento e di cambiamento, favorito dal percorso di counseling. La "terapia centrata sul cliente" di Rogers si basa sul rispetto della persona umana e sulla fiducia delle sue potenzialità e sottolinea che il valore della relazione terapeutica dipende dalla qualità dell'incontro interpersonale fra terapeuta e cliente. Il terapeuta "centrato sul cliente" comunica la propria comprensione empatica, si pone all'interno del mondo del cliente e si sforza di comunicargli quello che ne sperimenta. L'obiettivo è di fornire agli allievi le competenze necessarie per un'ampia visione dell'essere umano nella sua complessità e per un confronto con l'altro rispettoso e consapevole, indispensabile per un counselor.

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

La psicopatologia è di interesse per il counselor in quanto definisce il limite della sua competenza. Un disturbo psicopatologico riguarda una compromissione significativa e stabile del funzionamento psicosomatico della persona.

Il fattore che obbliga il counselor ad inviare il cliente ad altro professionista, sia esso psicoterapeuta, psichiatra o neurologo, si riscontra nell'entità della suddetta compromissione.

Quindi, tanto più il problema è radicato nella storia del cliente, tanto più è strutturato, tanto più si traduce in forti impedimenti nella vita quotidiana o tanto più è pervasivamente presente senza che sia apparente una causa scatenante nell'attuale della persona, tanto prima va indirizzato ad una più adatta figura professionale.

Il counseling infatti si occupa principalmente di situazioni problematiche che hanno una loro origine nella quotidianità della persona e tende ad aiutare a risolvere lo stress dovuto a cose come per esempio i cambiamenti (separazioni, lutti, licenziamenti o promozioni, ecc.) o le difficoltà di tipo relazionale.

Di qui l'importanza di saper riconoscere le varie forme psicopatologiche in modo da poter subito meglio orientare il cliente.

L'unità didattica quindi tratta un'approfondita descrizione delle varie entità psicopatologiche con particolare riferimento alla depressione, alle psicosi ed alle nevrosi, senza dimenticare i vari disturbi di personalità ed i disturbi ansiosi. Inoltre, si dedicherà uno spazio di approfondimento del meccanismo del quale sono frutto le dipendenze, sia che siano da sostanze, da comportamenti (come lavoro e giochi), sia che siano effettive.

Al fine di conseguire questo obiettivo si farà ampio utilizzo del DSM-5 in maniera tale da offrire all'allievo accesso alla più recente descrizione dell'ampio spettro dei quadri psicopatologici da riconoscere.

L'acquisizione di queste competenze è fondamentale al fine di rispettare la finalità vera del counseling che non contempla infatti la cura della malattia, bensì il prendersi cura della persona e dei suoi irrisolti famigliari, emotivi e relazionali.

## ***5.7 Etica e deontologia professionale***

Il modulo si articola su molteplici aspetti che riguardano l'attività professionale di counseling.

Un aspetto riguarda una panoramica degli aspetti culturali, storici, sociali, e professionali del counseling in Italia e all'estero.

Viene approfondita la storia delle professioni in Italia, la distinzione tra professioni regolamentate e non regolamentate, con le peculiarità che riguardano la distinzione dei singoli interventi professionali nell'ambito delle cosiddette professioni della relazione di aiuto.

Particolare approfondimento viene dedicato alla legge 4/2013 che viene illustrata nei suoi aspetti generali, di principio e negli aspetti operativi e vincolanti nell'esercizio della professione. In particolare viene data attenzione alle associazioni di categoria, alla struttura, al loro ruolo nel mondo politico professionale, nella tutela specifica della professionalità degli iscritti, garantita sia per i professionisti che per l'utenza. Si procede quindi ai diritti ed ai doveri del singolo professionista ai sensi della Legge 4 ed alla differenza tra attestazioni e certificazioni.

Un altro aspetto esaminato è la relazione con gli organismi che sovrintendono e sostengono il riconoscimento professionale di alcune categorie professionali, ponendosi come interlocutori politici (es. il ruolo del Colap).

Successivamente si entra nel dettaglio delle regole professionali, ovvero di tutte quelle norme che il professionista è tenuto a rispettare nell'esercizio della sua attività e del codice deontologico di Assocounseling.

Particolare attenzione viene dedicata al rispetto dei confini e dei limiti della professione di counseling, al consenso informato, all'invio ad altri professionisti, al segreto professionale, alla prestazione nei confronti del minore.

Gli aspetti pratici ed i principali quesiti deontologici sono presentati con ampio supporto di situazioni concrete e anche con modalità esperienziali.

Viene quindi presentata Assocounseling, associazione di categoria di counseling nei suoi principi, regolamenti, struttura e rapporti con altri enti, a livello nazionale ed europeo. (Federcounseling, I.A.C.).

## ***5.8 Promozione della professione***

L'esercizio di una professione non può oggi prescindere dalla sua stessa promozione, che sia etica, di qualità, mirata ed efficace.

Il concetto di promozione non appartiene, almeno in Italia, alle professioni attinenti al mondo delle relazioni di aiuto, un aspetto importante quindi, è confrontarsi con la possibilità di creare connessioni e sintesi tra promozione e professione.

La promozione della professione di counseling è anche azione culturale, in quanto il counselor non solo si inserisce nel mondo professionale evidenziando la sua attività ma contribuisce a diffondere cultura e conoscenza del counseling nel suo territorio.

Fare promozione di sé, diventa un'azione che ha una ricaduta sia nella sfera personale che in quella collettiva.

In questa ottica, essendo il Counseling ancora una professione poco conosciuta, occorre che gli allievi acquisiscano abilità e competenze per una promozione che sia etica, efficace e di qualità.

Il modulo riguarda gli aspetti connessi alla promozione dell'attività di counseling.

Si procederà quindi ad esaminare quale è l'idea, il modello di professionista che i partecipanti hanno costruito e quale è il modello ideale che vorrebbero realizzare, dando spazio all'esplorazione creativa, attraverso costruzione di storie, proiezione di filmati e pubblicità.

Verrà dato ampio spazio alla comunicazione nel mondo lavorativo:

cosa comunico, come, a chi mi sto rivolgendo, quali sono i miei destinatari, quale è l'ambito in cui vorrei iniziare a lavorare.

Si procederà quindi a costruire la "Mappa della professione" attraverso un'analisi degli elementi indispensabili per promuovere la professione e su cui ciascun partecipante lavorerà sia in gruppo che individualmente:

Ambito

Territorio

Linguaggio

Concorrenza

Alleati

Competitor

Oppositori.

Particolare attenzione verrà dedicata al rispetto del codice deontologico di Assocounseling e della normativa vigente in relazione alle azioni di promozione e alle modalità comunicative.

Altra parte della docenza sarà dedicata all'uso dei social, dei siti e dei mezzi di diffusione (stampa, video, radio ecc.).

La modalità della lezione sarà teorica esperienziale e con l'utilizzo di tecniche creative.

## **5.9 Counseling gestaltico**

Gli allievi, attraverso l'approccio teorico-pratico della terapia della gestalt, potranno interiorizzare ciò che ne fa un elemento di distinzione e cioè il comprendere anziché lo spiegare.

Laura Perls, intervistata da Edward Rosenfeld, in: "The Gestalt journal", vol. 1, 1978, afferma "Vi è un punto che non sottolineerò mai abbastanza: il lavoro corporeo costituisce parte integrante della terapia della Gestalt. La Gestalt è una terapia olistica, il che significa che essa tiene conto dell'organismo nella sua totalità e non soltanto la voce, il verbo, l'azione o una qualsiasi altra cosa".

I futuri counselor impareranno a dedicare particolare attenzione a tutte le manifestazioni corporee del cliente: posture e movimenti volontari o inconsci, anche minimi gesti involontari, quasi dei "lapsus del corpo" che rivelano il processo in corso, ad esempio: tamburellare con le dita, dondolare, contrarre le mascelle, fare le smorfie; inoltre dovranno essere attenti alla voce, al ritmo respiratorio, ad improvvisi pallori o rossori della pelle. Al fine di



raggiungere questa sensibilità al corpo dell'altro, durante l'unità didattica, verranno proposti esercizi che sviluppano l'auto-monitoraggio, l'ascolto del proprio corpo e delle proprie emozioni.

Cosa mi succede ora, davanti a questa persona che si esprime in questo modo, che si atteggia in questo modo, che mi provoca queste sensazioni, questi ricordi, queste fantasie e così via?

Gli allievi dovranno imparare a stare con quello che c'è, a non esprimere un giudizio su ciò che sta succedendo, a non interpretare secondo codici prestabiliti; inoltre impareranno a riconoscere le proprie resistenze e a distinguere ciò che gli appartiene da ciò che è del cliente, ad assumersi le proprie responsabilità, lasciando sempre al cliente la responsabilità di se stesso; infatti, la responsabilità personale è uno dei concetti fondamentali della terapia della gestalt.

Quindi gli allievi verranno fatti lavorare sulle loro emozioni, in modo da non temerle e da non fuggirle, anche se sono potenti, come la rabbia e il dolore, perché un buon counselor, impara prima a guidare se stesso per poter accompagnare il cliente con fiducia e vigilanza. Solo se riconosco le mie emozioni, posso accoglierle e attraversarle, che è l'unico modo per uscirne; passarci attraverso e non inibirle o fuggirne.

Se accolgo e comprendo posso amare, posso essere in pace e presente a me stesso, quindi utile al processo di trasformazione del cliente.

Gli allievi, oltre che concetti teorici e tecniche gestaltiche, dovranno acquisire una particolare "qualità della presenza": "Quando lavoro, io non sono Fritz Perls, divento uno zero, un niente, un catalizzatore e il lavoro mi piace" (F. Perls), che significa non interpretare, sospendere il giudizio e rinunciare a voler raggiungere a tutti i costi una soluzione che non appartenga al cliente.

## **5.10 Counseling Bioenergetico**

L'unità didattica di formazione in Counseling Bioenergetico si articola in una alternanza di momenti dedicati alla teoria, a pratiche corporee esperienziali, a gruppi di condivisione. Di seguito il programma suddiviso nelle tre modalità di lavoro.

Argomenti trattati:

- Breve excursus da Freud a Reich a Lowen.

Tensioni muscolari croniche. Armatura Caratteriale. Il fluire dell'energia vitale. Grounding. Teoria dei 5 tipi caratteriali di Lowen. Tratto simbiotico. Ferita narcisistica.

- Tensioni di tratto e tensioni di stato in bioenergetica.

- Importanza della respirazione nel lavoro corporeo bioenergetico.

- Fisiologia nel lavoro corporeo bioenergetico.

- Autoregolazione nel lavoro corporeo bioenergetico.

- Ascolto e osservazione nel Counseling Bioenergetico.

- Presenza e sensibilità empatica.

- Importanza del corpo nel Counseling Bioenergetico.

- Il rispecchiamento nel Counseling Bioenergetico.

- I confini: l'importanza di conoscerli per il Counselor, come metterli in gioco nella relazione di aiuto.

Pratiche corporee esperienziali:

- Classi di Esercizi Bioenergetici: auto ascolto, utilizzo pratico del respiro, grounding, bend-over, esercizi di carica e scarica energetica, lavoro bioenergetico specifico nei diversi distretti del corpo, libertà espressiva del corpo, incontrare sensazioni ed emozioni attraverso il lavoro corporeo, rilassamento.
- Visualizzazioni guidate.
- Role play ed esercizi in diadi, triadi e in gruppo che comportano ascolto, movimento e contatto corporeo.
- Laboratori di ascolto empatico con coinvolgimento a livello corporeo.

Gruppi di condivisione:

- Spazi di condivisione e rielaborazione delle esperienze corporee ed emozionali vissute durante le pratiche corporee esperienziali, integrazione cognitiva.
- Spazi di discussione sull'utilità e le modalità di utilizzo dell'esperienza corporea nella pratica del Counseling Bioenergetico.

## **5.11 Counseling psicosintetico**

La psicosintesi, fondata da Roberto Assagioli, può sinteticamente essere definita come un movimento, una tendenza, verso la conquista dell'integrazione di Sé.

Essa può essere intesa come concezione dinamica dell'uomo quale essere bio-psicospirituale, e che mira a sintetizzare la molteplicità di forze contrastanti presenti in ciascuno di noi grazie all'opera di un centro unificatore che può lavorare per comporle in armonia al fine di un maggiore benessere globale personale.

La psicosintesi rappresenta anche un insieme di tecniche e metodi che intendono promuovere lo sviluppo armonico nell'individuo a vari livelli: auto-formativo, terapeutico, educativo, interpersonale, sociale.

In particolare, durante questa unità didattica, si prevede di accompagnare gli allievi a conoscere questo approccio ed i suoi principi affinché possano utilizzarlo nella pratica con i clienti, come strumento parte della propria "cassetta degli attrezzi".

Oltre alla parte frontale per trasmettere i contenuti teorici, si proporrà anche un lavoro esperienziale, per cui gli allievi potranno sperimentare su di sé alcune delle tecniche psicosintetiche, così da accrescere la loro evoluzione personale e avere maggiore consapevolezza di come e quando utilizzare tali tecniche con i clienti.

Nella parte esperienziale, in particolare, si proporrà un lavoro sulle sub-personalità, uno degli aspetti cardine della psicosintesi (molteplicità dell'animo umano). Attraverso proposte di tipo creativo artistico, i partecipanti verranno accompagnati nell'esplorazione di sé e delle proprie parti interiori, al fine di prenderne coscienza e di poterle mettere in comunicazione tra loro. Lavoreremo, inoltre, sul concetto di disidentificazione, come creazione di uno spazio e un tempo per osservarsi a distanza e poter così guardare i propri contenuti interiori in maniera più distaccata e con una maggiore libertà di movimento.

## **5.12 Counseling di Gruppo**

La scuola intende formare futuri counselor in grado di lavorare, oltre che in sessioni individuali, anche con gruppi.

In questa unità didattica, tramite un percorso teorico-pratico, si intende fornire agli allievi una panoramica relativa alle applicazioni del counseling nell'ambito gruppale e favorire l'acquisizione di competenze e strumenti per la conduzione di gruppi di counseling.

Principalmente, i percorsi di counseling di gruppo sono rivolti a categorie omogenee di persone, quali insegnanti, genitori, servizi sociali, servizi sanitari, malati, loro familiari, associazioni commerciali e aziendali, ecc.

Gli allievi devono imparare a far emergere l'intento comune e l'obiettivo da raggiungere e anche la gestione dei conflitti, delle rivalità all'interno del gruppo, a stimolare i feed-back e i riconoscimenti positivi tra i partecipanti.

La buona riuscita di un percorso di gruppo necessita anche della capacità del conduttore di far rispettare regole condivise e non imposte, ad esempio: il diritto di ascolto e il diritto di parola.

Ogni individuo porta nel gruppo la propria energia, che il gruppo amplifica e restituisce moltiplicata.

All'interno del gruppo ognuno riproduce le proprie modalità relazionali utilizzate anche all'esterno, per questo gli allievi dovranno imparare ad osservarle e a farle emergere in modo da permettere ai partecipanti di elaborarle.

Un percorso di counseling di gruppo favorisce l'equilibrio fra l'autorealizzazione, l'autonomia, il bisogno di appartenenza e l'attenzione agli altri. Gli allievi sperimenteranno in prima persona tutte queste dinamiche, anche grazie al loro essere gruppo in formazione; apprenderanno l'uso delle diverse tecniche utilizzabili in un percorso di counseling di gruppo, che necessitano della presenza di altre persone (tecniche gestaltiche, role-play, ecc.).

I futuri counselor si alleneranno a prestare attenzione ad ogni singolo individuo, rispettandone la diversità e l'unicità, e a guardare al gruppo come organismo, che è molto più della somma dei singoli partecipanti e a diventare strumento che favorisce il processo evolutivo.

## **5.13 Neuroscienze**

Le neuroscienze raggruppano l'insieme degli studi scientificamente condotti sul sistema nervoso, con particolare riferimento alle funzioni delle diverse aree cerebrali e le loro interazioni.

L'interesse degli studiosi che si occupano di questo soggetto va quindi dall'analisi delle diverse caratteristiche operative degli emisferi corticali, fino alla conoscenza delle strutture mesencefaliche come ippocampo, amigdala, talamo, ipotalamo, nucleo tegmentale ventrale, ipofisi e nucleus accumbens, per approfondirne il funzionamento singolo e le interazioni.

Questi argomenti sono di grande interesse per l'attività del counselor in quanto spiegano come le funzioni cognitive e le risposte emotive abbiano un substrato neurofisiologico.

L'empatia, per esempio, si fonda sull'attivazione dei cosiddetti "neuroni-specchio" che tendono a sincronizzare fra loro i ritmi ed i vissuti degli interlocutori. Quindi la conoscenza di questi aspetti offre all'allievo la possibilità di toccare con mano le conseguenze neurologiche di cose che sembrano all'apparenza non essere correlate con l'attività cerebrale come il colloquio empatico, la consapevolezza e la presenza relazionale.

L'unità didattica si apre pertanto con una descrizione della neurofisiologia del cervello atta a presentarne le componenti essenziali e a spiegarne le interazioni al fine di favorire la comprensione della meccanica delle attività razionali corticali e delle risposte emozionali mesencefaliche.

Lo scopo di questa introduzione è quello di far comprendere come le attività cognitive logico-razionali siano frutto, per esempio, dell'attività corticale, mentre le emozioni ed i loro relativi blocchi siano espressioni di attivazioni sub-corticali, e di come l'attivazione mesencefalica prevalga poi su quella corticale. Le emozioni infatti sono fuori dal nostro controllo volontario ed hanno la capacità di imporsi sulla logica razionale.

La complessità della risposta umana agli stimoli dell'esistenza è quindi la naturale conseguenza dell'interazione delle varie componenti cerebrali e chiarire questi concetti aiuta il counselor a comprendere meglio il proprio cliente, oltre che a meglio orientarsi durante la sessione.

Una volta terminato di svolgere questi argomenti, il focus si sposta sulla spiegazione delle due diverse catene attivatorie cerebrali.

La prima concerne le operazioni di “problem-solving” che parte dallo stimolo-problema e, attivando il mesencefalo, innesca la produzione di adrenalina e noradrenalina a livello corticale.

La seconda riguarda invece la “mindfulness” che ha come punto di innesco neurofisiologico la parte ventrale del lobo frontale, fa proseguire lo stimolo nel mesencefalo attivando la produzione di endorfine encefaliche che promuovono una diversa attività corticale.

Ovviamente il cervello funziona diversamente a seconda del neurotrasmettitore coinvolto.

Nel primo caso assisteremo ad un'attivazione di tipo tensivo. Al contrario, nel secondo caso, avremo una attivazione di tipo distensivo.

L'unità didattica si conclude quindi descrivendo alcune tecniche atte a stimolare la produzione di endorfine all'interno della sessione di counseling.

Tutto ciò ha lo scopo di mettere l'allievo nella condizione di utilizzare in maniera più efficace la propria presenza ed aiuta il cliente a rivedere in maniera più produttiva le condizioni problematiche che lo hanno portato a chiedere aiuto.

## ***5.14 Linguaggi espressivi***

Per Counseling-Espressivo si intende quella particolare relazione d'aiuto che si serve delle immagini e del “fare” artistico per agevolare l'autoconsapevolezza che porterà al cambiamento.

L'arte permette un'espressione diretta, immediata, spontanea, arcaica ed istintiva di noi stessi che non passa attraverso la ragione ed è per questo motivo che può diventare un “velocizzatore” di consapevolezza.

L'ArtCounseling si basa sul concetto che ognuno ha in sé delle risorse proprie e un potenziale autorigenerativo che va semplicemente stimolato e il Counseling Espressivo si pone come obiettivo la riappropriazione di tale patrimonio in quanto può essere un valido sostegno nelle situazioni di difficoltà a cui la vita ci pone di fronte.

Il processo artistico attinge alla fantasia, alla ricchezza dell'analogia che consente di vivere “come se”, dando la possibilità di sperimentare personalmente qualcosa di nuovo o da un nuovo punto di vista guardare una situazione conosciuta immersi in una situazione spazio-temporale in cui il nostro Giudice Interiore per un momento chiude gli occhi e sta al gioco.

Questo ci offre l'opportunità di assumere un rischio, senza però dover rischiare troppo, con il vantaggio di poter trasferire il risultato dell'esperienza alla vita “come è”.

Sono almeno tre le caratteristiche che ci rivelano come il processo e lo sforzo creativo nella produzione artistica, in un setting di Artcounseling, possano avere una funzione di crescita ed evoluzione:

- La creazione di uno spazio di comunicazione flessibile con il proprio ambiente,
- La capacità di saper distinguere tra mondo interno e mondo esterno, cioè tra fantasie, desideri, bisogni e realtà,
- La capacità di regolare e trasformare le proprie emozioni.

Nel Counseling Espressivo la presenza di “oggetti” nel setting e il ruolo che questi assumono nel processo appaiono di notevole importanza per comprendere sia la tecnica in quanto tale sia lo spazio di comunicazione che si viene a creare tra counselor e cliente.

Il setting diventa spazio di comunicazione mediato dal prodotto, dove l'oggetto creato dal cliente svolge il ruolo di traghettonatore di senso verso una più chiara e consapevole conoscenza di sé e delle sue risorse.

Il "soggetto espressivo" (artistico e corporeo) non deve mai subire "interpretazioni", il significato è sempre personale, privato e va ricercato attraverso l'esplorazione, cosicché sia il cliente stesso ad individuare il giusto messaggio della propria creazione.

Il "soggetto espressivo" creato è un prodotto dialogico e mantiene in sé infinite possibilità di significato. Identificare il prodotto attraverso una interpretazione è pertanto riduttivo, lo ingabbia e non gli permette di essere «cosa viva», che muta all'occhio di chi la osserva e contribuisce ad un continuo scambio comunicativo.

In ARTcounseling il "soggetto espressivo" è parte di un processo che si compone di momenti successivi, ognuno con la propria acquisizione. Durante questo processo il cliente può giungere ad un insight che lo porta ad una scoperta e nello stesso tempo dona al "soggetto" una nuova profondità.

L'espressione artistica favorisce almeno due importanti funzioni:

- permette di rappresentare, per poi scoprire, conoscere, riconoscere, per contenere, ordinare, avvicinare, distanziare ed organizzare la realtà interna;
- permette di costruire attraverso l'invenzione e la sperimentazione, per dare poi nuovi significati alle realtà interne ed esterne.

Ossia ha possibilità AUTO-ESPLORATIVE – TRASFORMATIVE –RIPARATIVE.

E il prodotto artistico assume, di conseguenza, 3 principali significati:

- LUDICO => la creazione,
- NARRATIVO => per raccontare di sé,
- CONOSCITIVO => per porsi e rispondere a delle domande.

Il processo creativo si esplica, quindi, in un vivere pieno di significati, in un adattamento alla realtà attivo. Non è l'Arte che trasforma la realtà o che cambia il mondo, ma può trasformare il linguaggio umano e l'uomo in quanto tale. E' chiaro, in tal senso, che è l'individuo in quanto "trasformato" dall'Arte che può poi tentare di trasformare la realtà con la sua vita e con la sua capacità di vivere in maniera attiva e adeguata alle proprie emozioni. Il processo creativo non significa semplicemente originalità e libertà, ma implica uno sforzo a trovare nuovi Oggetti allargando l'ambito dell'esperienza umana.