

1. Presentazione della struttura

1.1 Denominazione dell'ente che eroga il corso

Manage your life Srl

sede legale Piazza della Costituzione 2 - 50129, Firenze.

Sede operativa e dei Corsi Via Monte Suello, 17, 20133 - Milano.

P.IVA e C.F. 05964580483

Tel. 02 84108 472

direzione@manageyourlife.it

www.manageyourlife.it

1.1.1 Denominazione eventuale della scuola

Manage your life

1.2 Rappresentante dell'impresa

Monica Maria Cavallo

1.3 Responsabile didattico

Nadia Monticelli

1.4 Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Alessandra Morgera

1.5 Corpo docente

1.5.1 Nadia Monticelli

Laurea in Scienze dell'educazione e Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche, esperta in processi formativi e in comunicazione, Counselor AssoCounseling, Livello di iscrizione Supervisor Counselor - Trainer Counselor (Iscr. N. REG-A2067-2017), è consulente e Coach Evolutivo. Si occupa di consulenza organizzativa e direzionale presso aziende italiane e multinazionali, di ricerca e selezione del personale e gestisce il reclutamento e l'inserimento di nuove risorse all'interno delle aziende con cui collabora. Accompagna le aziende nel delicato processo di passaggio generazionale. È analista certificata PDA Personal Development Analysis, ha conseguito il Doctorat Professionnelle en "Constellations Familiales et Systemiques méthode Bert Hellinger". E' stata Borsista Erasmus programma Socrates presso l'università dell'Haute Bretagne di Rennes sullo psicodramma sociale e il diario di bordo e successivamente docente specialista con la materia di "Psicodramma Sociale" per corsi di formazione di accreditamento professionale (ECM). È co-autrice dei libri "Counseling per individui e organizzazioni"; "Imparare a costruire rapporti" editi da Tecniche Nuove.

1.5.2 Monica Maria Cavallo

Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche, Counselor AssoCounseling livello Supervisor counselor e Trainer counselor (Iscr. N. REG-A2043-2017), Coach Evolutivo, istruttore senior Mindfulness e del Protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction e del protocollo MB-EAT (Mindfulness Based- Eating Awareness Training, ovvero Training per la Consapevolezza Alimentare Basato sulla Mindfulness). È Analista certificata PDA Personal Development Analysis, ha conseguito il Doctorat Professionnelle en "Constellations Familiales et Systemiques méthode Bert Hellinger", esperta in approccio corporeo formata all' Istituto Italiano di Core Energetica creato da John Pierrakos con Rupperto T. Lorusso ed Hedy Geimer Lorusso, docente e formatore. Per le organizzazioni progetta ed eroga corsi di intelligenza emotiva,

stress management, comunicazione e ascolto, sistemica e mindfulness. Scrittrice di articoli per riviste specializzate nel settore benessere e comunicazione è autrice del libro "Dall'attenzione alla compassione" edito da Tecniche Nuove e co-autrice dei libri "Counseling per individui e organizzazioni"; "Imparare a costruire rapporti e "Mente, cervello e respiro" editi da Tecniche Nuove.

1.5.3 Valeria Bianco

Valeria Bianco, laureata in Comunicazione Professionale e Multimedialità, si è dedicata allo sviluppo e alla gestione di strategie comunicative in diverse realtà aziendali appartenenti a settori eterogenei. La sua esperienza si distingue per una particolare attenzione all'aspetto relazionale, mettendo in evidenza il coinvolgimento di tutti i soggetti coinvolti.

Con una profonda competenza nei processi comunicativi e relazionali, Valeria Bianco è oggi Esperta in Processi Formativi in Manage your life dove contribuisce attivamente alla progettazione e implementazione di programmi formativi rivolti sia alle aziende che agli individui coinvolti in percorsi di sviluppo personale e professionale.

Valeria Bianco è Professional Advanced Counselor presso AssoCounseling (Iscr. N. REG 2204-2018), Coach Evolutivo e Analista Certificata PDA Assessment. Ha conseguito nel febbraio 2017 il diploma di facilitatore in Costellazioni Familiari e Sistemiche.

1.5.4 Silvia Radaelli

Laurea in Psicologia Clinica (Padova, 2003); Ph.D in Psicobiologia (Padova, 2007); specializzazione in Psicoterapia Funzionale (Padova, 2009); si è formata in Costellazioni Familiari e Sistemiche in Myl nel 2017. Si occupa di psicotraumatologia (EMDR) e rieducazione psicomotoria (Metodo Bertelè). Insegnante di Kundalini Yoga.

1.5.5 Giuseppe Varchetta

Psicologo dell'Organizzazione, socio fondatore e past President di ARIELE. Responsabile della Formazione e dello Sviluppo Organizzativo e della Gestione del Personale presso un'azienda multinazionale, è stato anche Professore a contratto presso l'Università degli Studi di Milano Bicocca. E' parte della Direzione della rivista "Educazione sentimentale". Opera attualmente come consulente Direzionale in azienda e in realtà del Terzo Settore. Ha al suo attivo una larga produzione di libri e articoli nelle sue aree di interesse professionale.

Tutor del corso Alessandra Morgera

Professional Counselor AssoCounseling (Iscr. N. REG 3109-2023). Laurea Magistrale in Lingue Straniere, con lunga esperienza manageriale e di gestione di gruppi di lavoro.

1.6 Presentazione

Manage your life è stata fondata nel 2009 da Monica M. Cavallo e Nadia Monticelli.

La Società ha per oggetto le seguenti attività: la progettazione, l'organizzazione di congressi, convegni, seminari, corsi di formazione, corsi di addestramento, corsi di istruzione in genere, nonché altre attività dinamiche socio - culturali aperte alla partecipazione di soggetti giuridici privati e pubblici; l'ideazione, progettazione, e realizzazione di corsi di formazione in ambito scientifico, tecnico, culturale e professionale per privati cittadini, imprese, pubbliche amministrazioni, enti non commerciali, aziende sanitarie ospedaliere, personale docente e non docente delle strutture scolastiche di ogni ordine e grado e altre correlate iniziative finanziate e non da soggetti pubblici e/o privati, statali e/o locali ed organismi da questi partecipati; la formazione professionale nella sua più ampia accezione, l'addestramento, la motivazione, lo sviluppo, l'aggiornamento di risorse umane e la consulenza gestionale, organizzativa, direzionale ad imprese appartenenti a qualsiasi categoria; attività di ricerca e sviluppo nell'ambito delle attività indicate nel presente oggetto sociale.

Manage your life eroga attività di counseling dalla sua fondazione, maggio 2009.
Manage your life eroga attività di counseling in aziende diverse.

Manage your life è ente attivo nella formazione in Counseling dal 2010; ha avviato n° 4 edizioni triennali di Counseling riconosciute da Faip Counseling:

- prima edizione avviata il 22 gennaio 2011
- seconda edizione avviata 21 – 22 luglio 2012
- terza edizione avviata 23-25- novembre 2012
- quarta edizione avviata 29 novembre 2013

Dal 2017 Manage your life ha aderito ad AssoCounseling ed ha proseguito le formazioni con:

- una 5° edizione avviata il 23 settembre 2017
- una 6° edizione avviata il 22 novembre 2019
- una 7° edizione avviata l' 11 novembre 2023

Più specificamente si riepiloga quanto segue:

La società si occupa di formazione con attenzione primaria alla Formazione in Counseling.

I corsi di Formazione in Counseling:

- forniscono un'adeguata preparazione teorica e pratica, in linea con i requisiti
- formativi riconosciuti e condivisi dalle Federazioni e Associazioni che promuovono il riconoscimento di tale professione;
- garantiscono la formazione di figure professionali qualificate ma anche la
- riqualificazione e l'aggiornamento di chi è già inserito nel mondo del lavoro;
- forniscono una struttura organizzativa e gestionale flessibile in grado di incontrare i bisogni formativi di un pubblico adulto e impegnato nella vita familiare e lavorativa.

La società erogante i servizi formativi, nell' offerta degli stessi, si ispira ai principi di efficienza, efficacia, imparzialità, continuità e uguaglianza.

Per lo svolgimento dell'attività di formazione professionale, si avvale di tutor, docenti e coordinatori esterni scelti in base alle necessità e in relazione a specifiche esigenze dell'attività formativa da svolgere.

Fornisce all'allievo le informazioni ed il supporto necessari a scegliere il proprio corso e/o la propria attività.

I docenti selezionati preparano un adeguato piano di studi adatto alle esigenze di ogni singolo percorso.

1.7 Orientamento teorico

L'approccio sistemico relazionale, cui la scuola si ispira, focalizza l'attenzione sul sistema di relazioni della persona, considerando che sono proprio le relazioni a definire ed influenzare ogni azione ed ogni decisione dei singoli.

Alla base dell'approccio sistemico vi è la considerazione che le relazioni possono rappresentare, a seconda della loro qualità e capacità di cambiamento, sia un limite che una risorsa per le persone e che le persone cercano sempre, anche attraverso un comportamento sintomatico e a costo di significative sofferenze, di recuperare una soggettività ed una progettualità personale.

Alcuni concetti chiave dell'approccio sistemico:

L'individuo si può comprendere osservando le sue relazioni.

La causalità è circolare.

L'attenzione è posta alla comunicazione, tutto ciò che facciamo si basa su premesse e pregiudizi.

L'osservatore fa parte del sistema che sta osservando.

Ogni verità è provvisoria: non ci sono verità, ma solo ipotesi.

I sistemi (individui, famiglie, gruppi, organizzazioni) non sono strutture stabili, ma processi relazionali in continuo divenire.

La nascita di questo approccio è datata intorno agli anni 50 in America con l'intento di individuare un modo di aiuto che tenesse in considerazione sia l'individuo che il contesto familiare in cui è inserito recuperando in questo modo un approccio olistico ai problemi.

La matrice teorica è la teoria dei sistemi, elaborata a partire dagli anni '30 dal biologo Von Bertalanffy, secondo cui ogni fenomeno va letto ed interpretato non come somma di parti scomponibili ma nella prospettiva dell'intero, in funzione dell'interdipendenza e della interrelazione delle parti che costituiscono il tutto.

Intorno agli anni '60, si delineano in America due differenti filoni di ricerca: da un lato il gruppo di Palo Alto e il Mental Research Institute, con i loro maggiori esponenti (Bateson, Haley, Watzlawick, Hoffman), definiti i puristi dei sistemi poiché attenti a portare avanti i propri presupposti sistemici senza dare spazio a possibili contaminazione con altre teorie; dall'altro un altro gruppo di teorici relazionali (Boszormenyi- Nagy, Framo, Bowen, Cigoli, Whitaker, Minuchin) che invece, partendo da presupposti diversi da quelli di Palo Alto, integrano gli sviluppi verso la direzione relazionale con i fondamenti della teoria sistemica.

Bateson, antropologo di mestiere, fu il primo a introdurre, tra gli anni 20 e 30, il concetto di soggetto contestuale. Con questo termine Bateson teorizza l'idea che la personalità dell'uomo sia l'esito di processi interattivi e la soggettività, quindi, viene costruita nell'interazione con l'ambiente e gli altri individui.

Il primo filone, il gruppo di Palo Alto cui Bateson apparteneva, procedette mutuando dalle teorie della comunicazione concetti e linguaggio, sviluppando un modello che incentra il proprio focus sugli aspetti osservabili del sistema familiare, sulle modalità interattive e comunicative in atto nel qui ed ora, senza legarle al processo evolutivo del lì ed allora di cui facevano parte. Più che la persona e il suo passato interessavano i rapporti che la persona instaura con il contesto in cui vive e le comunicazioni intese come chiave di accesso alla sua vita psichica. Infatti, un punto cardine dell'impianto sistemico relazionale è il ruolo della comunicazione e del linguaggio, riassumibile dall'assioma individuato dalla scuola di Palo Alto che per prima dichiara "non si può non comunicare". Ogni gesto che facciamo, ogni parola che diciamo, ogni attenzione che mostriamo, ogni decisione che prendiamo o che decidiamo di non percorrere, comunica qualcosa a chi ci sta intorno. Non esiste una parola nella nostra lingua che rappresenti il contrario di comunicazione.

In un contesto teorico di questo tipo, viene da sé che i sintomi stessi sono, prima di tutto, dei messaggi che inviamo alle persone per noi importanti (appunto al nostro "sistema").

La prospettiva adottata dal secondo filone di teorici relazionali (Ackerman, Boszormenyi-Nagy, Framo, Bowen, Whitaker), volge in maggior misura l'attenzione agli aspetti soggettivi e storici della famiglia e valorizza dunque lo sviluppo individuale in seno ad essa. L'attenzione di questi autori si focalizza maggiormente sui concetti di interazione e relazione intesi il primo come la parte del comportamento che è osservabile nel qui ed ora ed il secondo quale aspetto profondo che attiene alla sua soggettività, sottostante all'interazione, non sempre osservabile, cui l'individuo partecipa con le sue emozioni, aspettative, motivazioni.

A questo filone in particolare si deve lo studio pionieristico della famiglia in termini storici ed intergenerazionali; basti pensare ai concetti di differenziazione del sé individuale dalla famiglia d'origine, o allo studio dei processi di trasmissione intergenerazionale di Bowen che

influenzeranno profondamente lo sviluppo degli studi sulla famiglia.

L'orientamento sistemico – relazionale dunque spiega il comportamento dell'individuo focalizzando l'attenzione sull'ambiente in cui esso è vissuto, sul sistema, sulla rete di relazioni significative di cui egli è parte e in tal senso considera la famiglia come sistema transazionale.

Osservare ogni cosa in termini relazionali implica che gli eventi problematici di un singolo individuo influenzino l'intera famiglia come unità funzionale, con effetti che si estendono a tutti i membri e alle loro relazioni. Il sintomo non viene più considerato come l'espressione di problematiche individuali ma come indicatore di una disfunzione dell'intero sistema familiare e dunque riferito funzionamento di un gruppo e non ad un singolo individuo.

“Con il termine “paziente designato” si indica la persona portatrice di un problema che tuttavia, se letto all'interno del sistema in cui l'individuo è immerso, diventa portavoce di un disagio talvolta più esteso, di una difficoltà espressa a nome dell'intero sistema. Questa concezione di “paziente designato” nacque in primo luogo dall'esperienza clinica empirica di alcuni accadimenti. Si pensi, solo per fare alcuni esempi, ai casi in cui il figlio muove i primi passi di autonomia e la madre cade in depressione, oppure a quando la moglie “problematica” migliora e il marito inizia a presentare problemi. In questo senso la condizione di malattia è necessaria e funzionale alla stabilizzazione del sistema in cui l'individuo sofferente è inserito. Il paziente designato, insomma, è designato dal sistema a fare da portavoce per un conflitto dell'intero nucleo, non è considerato una vittima ma un partecipante attivo al gioco patologico” (M. Selvini Palazzoli e Coll. 1975)

Sofferenze e fatiche, individuali e collettive, nascerebbero dunque anche da confusione, dallo stare in una relazione in cui i ruoli sono poco chiari (per esempio un ragazzo che, per una serie di giochi relazionali famigliari, non sappia se è figlio o marito di sua madre). Chi non sa quale è il proprio ruolo nella relazione – o il “proprio posto” come direbbe Bert Hellinger - non capisce chi è, e il comportamento diventa di conseguenza problematico e spesso generatore di conflitti.

Tra le tecniche privilegiate in ambito relazionale è il genogramma, che rappresenta uno degli strumenti principali di comprensione delle dinamiche familiari. Il genogramma fornisce una mappa grafica della struttura familiare, insieme ad alcune informazioni sul tipo di relazione che esiste tra i vari membri, su eventi significativi della storia familiare (nascite, morti, separazioni, divorzi, problematiche relazionali e su alcuni riferimenti utili a contestualizzare la famiglia (occupazione, titolo di studio). Tutto ciò permette di avere una visione della storia affettiva dell'individuo, al modo in cui funziona la famiglia e a come, a livello evolutivo, sono stati superati i compiti relativi alle varie fasi del ciclo vitale della famiglia. L'aspetto più originale del genogramma sta proprio nella considerazione di come le vicende intergenerazionali della famiglia possono essere collegate ed offrire un'ulteriore comprensione del presente.

In Italia: Mara Selvini Palazzoli e il gruppo di Milano

Con riferimento alle teorie sistemiche e costruttiviste negli anni '60 nasce la ricerca del gruppo di Milano “Scuola di Milano” o Milan Approach. La ricerca di equilibrio tra la radicalizzazione dell'individualismo che va affermandosi negli anni '60 e la crisi delle vecchie autoritarie forme familiari (con la dissoluzione dei legami di appartenenza, il tramonto dei clan familiari e la crisi del ruolo paterno tradizionale); si oppone all'ottica degli interessi del singolo e valorizza i sentimenti di appartenenza a relazioni affettive protettive; rende più democratica la famiglia difendendone le parti più deboli (malati, donne, bambini); sostiene una responsabilità paritaria e

congiunta dei genitori e la capacità di negoziare tra loro e con i figli.

Negli anni '70 il gruppo composto da Mara Selvini-Palazzoli, Silvana Prata, Luigi Boscolo, Gianfranco Cecchin, lavora secondo un approccio strategico alla psicoterapia sistemico relazionale con pazienti anoressiche e psicotici. Mara Selvini già negli anni '50 aveva cominciato a reinventare la psicoterapia sistemico relazionale con le sue pazienti anoressiche, arrivando negli anni '60 a sperimentare la psicoterapia sistemico relazionale.

Negli anni '70, con l'equipe di paradosso e controparadosso, comincia a sperimentare l'uso del paradosso e della connotazione positiva: secondo l'idea eriksoniana che spiegare non serve, si deve provocare un cambiamento con tattiche coperte e inavvertibili. L'equipe prescrive il sintomo, o altri aspetti sgradevoli a questo collegati, connotando positivamente tutti i comportamenti dei membri della famiglia, ad esempio come sacrificio del singolo a vantaggio degli altri. Nel paradosso la malattia da cattiva diventa buona e la terapia, che può guarire la malattia, da buona diventa pericolosa, perché può cambiare gli equilibri. Questo intervento mette in evidenza il significato relazionale del sintomo, introducendo una visione circolare e relazionale dei comportamenti di tutti i membri della famiglia. In quest'ottica nessuno è colpevole e tutti sono preda di un gioco relazionale più forte di loro.

Il Gruppo di Milano comincia negli anni '80 ad usare le prescrizioni. Con le prescrizioni si possono modificare le regole disfunzionali della famiglia sostituendole con altre regole più funzionali: compito del terapeuta è cogliere rapidamente quali sono le regole che generano e perpetuano la disfunzione ed escogitare un intervento prescrittivo che rompa la regola sul piano di azione. In particolare la prescrizione invariabile mirava a de-triangolare il figlio sintomatico prescrivendo ai genitori prima il riserbo sulle sedute di coppia alla famiglia allargata e ai figli e poi delle sparizioni da casa.

Le retroazioni dei vari membri della famiglia hanno permesso al gruppo di Milano di costruire un modello di funzionamento a sei stadi secondo il quale andrebbe progressivamente a strutturarsi e a cronicizzarsi il comportamento del figlio sintomatico. Oggi l'impostazione del nuovo gruppo di Milano (Matteo Selvini, Anna Maria Sorrentino, Stefano Cirillo) predilige l'accoglienza della sofferenza e della richiesta di aiuto da parte della famiglia ma anche del singolo che forse in passato ha rischiato un po' di sparire nella lettura solo sistemica del disagio.

In Italia: Roma, Andolfi e il trigenerazionale (Bowen; Minuchin; Framo; Nagy – USA east coast)

Il modello sistemico familiare trigenerazionale della psicoterapia sistemico relazionale si basa sul modello del ciclo vitale della famiglia che inquadra lo sviluppo dello spazio temporale attraverso fasi evolutive prevedibili:

- separazione dalla Famiglia d'origine e costruzione della coppia;
- nascita dei figli;
- la crescita dei figli fino allo svincolo;
- nido vuoto e ri-investimento nella vita di coppia;
- invecchiamento e separazione della coppia genitoriale per la morte del coniuge.

Ogni fase richiede precisi compiti evolutivi e ha una certa stabilità strutturale, mentre nei

periodi di transizione si verificano profonde trasformazioni psicologiche e strutturali. L'utilità del modello del ciclo di vita consiste non tanto nell'identificare la fase in cui si trova la famiglia nel qui ed ora, ma nel poter osservare come viene affrontato il cambiamento e la riorganizzazione da una fase ad un'altra. La riorganizzazione richiesta nel passaggio da una fase evolutiva ad un'altra infatti non è mai un salto nel vuoto, ma le generazioni precedenti hanno già affrontato gli stessi passaggi evolutivi e l'hanno fatto secondo modelli ricorrenti di rapporti multigenerazionali che si tramandano nel tempo, da una generazione all'altra.

Questi modelli di relazione si tramandano grazie ai vincoli di filiazione e di alleanza che legano ciascuna generazione alla successiva; la coppia è il perno centrale del sistema trigerazionale e il luogo nel quale si incontrano questi due assi, verticale e orizzontale: il vincolo di filiazione assicura la trasmissione da una generazione all'altra dei valori affettivi e culturali; grazie a questo vincolo viene anche garantita la sopravvivenza delle persone dopo la morte fisica. Il vincolo di alleanza si stabilisce invece tra i membri di una coppia e si consolida grazie alla formazione di regole, che danno vita alla complicità di coppia e che vanno ad allentare i vincoli di filiazione di ciascuno con le rispettive famiglie di origine: delimitando quindi un confine attorno alla coppia.

Con la nascita dei figli si stabilisce un nuovo vincolo di filiazione che lega la nuova generazione alla precedente. Secondo la psicoterapia sistemico relazionale trigerazionale la possibilità di separarsi/differenziarsi dalla Famiglia d'origine è direttamente proporzionale alla possibilità di appartenere. Quindi tutto ciò che impedisce l'incontro emozionale e la soddisfazione di bisogni fondamentali all'interno delle relazioni significative (ad esempio i traumi dell'attaccamento) mantiene un "conto" aperto con le generazioni precedenti e mina sia il senso di appartenenza che le possibilità di differenziazione dalla famiglia di origine.

In quest'ottica anche i problemi della coppia hanno sempre a che fare con difficoltà nei processi di differenziazione intergenerazionale, cioè con i processi incompiuti di appartenenza e separazione del singolo dalle famiglie di origine e di conseguenza con la difficoltà a stabilire un nuovo e funzionale vincolo di alleanza a livello di coppia.

Il grado di differenziazione del sé è uno dei concetti cardine della teoria di Bowen (1979) e definisce la possibilità di ciascun individuo di differenziarsi rispetto alla massa dell'io familiare; quando l'intensità emotiva della massa familiare è molto elevata, il livello di fusione dell'io, cioè di indifferenziazione dei suoi componenti, potrà essere così marcato da esitare in relazioni simbiotiche e patologie gravi come la schizofrenia; in casi meno estremi, ma comunque caratterizzati da alti livelli di fusionalità, incontreremo persone assorbite in un mondo di sentimenti, estremamente dipendenti dai sentimenti degli altri nei loro confronti e per questo costantemente impegnate a gestire le relazioni interpersonali in termini di conferma o rifiuto; il legame con l'altro definisce le loro possibilità di funzionamento nella misura in cui è possibile trarre forza e conferma all'interno della relazione di dipendenza emotiva, che, nel migliore dei casi, li accompagnerà per tutta la vita. Lo spazio di investimento personale in aree legate alla realizzazione personale è inesistente o molto limitato e comunque fortemente condizionato dalla dipendenza all'altro.

All'estremo opposto si trovano invece gli individui con il massimo grado di differenziazione del sé, che possono raggiungere i più alti livelli di funzionamento umano; sono coloro che hanno sviluppato una buona identità individuale, che hanno saputo investire in qualità e attività orientate verso il sé, perseguendo principi e valori nel rispetto di se stessi e degli altri, mai dogmatici o rigidi, sono emotivamente sicuri tanto da poter funzionare senza essere influenzati da lodi o critiche; i confini dell'io sono flessibili, ma non labili, tanto da permettergli di sperimentare la condivisione con l'altro o l'abbandono proprio dell'incontro emotivo o sessuale con un partner.

La maggior parte delle persone si colloca a livelli intermedi della scala di differenziazione del sé, in cui la dipendenza dall'altro definisce gradi maggiori o minori di investimento e soddisfazione in aree di realizzazione personale, professionale, relazionale, e diversi livelli di rigidità, dogmatismo, conformismo, rigidità emotiva, isolamento, conflittualità e anche malattia fisica.

Tre sono essenzialmente i meccanismi relazionali che vengono usati per gestire la tensione derivante da scarsi livelli di differenziazione tra i membri di un sistema familiare: il conflitto coniugale, la disfunzione di un coniuge e la trasmissione di un problema a uno dei figli, tramite la triangolazione.

Nel conflitto coniugale la relazione è simmetrica e ciascuno dei partner lotta per dividere in parti uguali il sé comune, senza cedere nulla all'altro; la seconda modalità di gestione del conflitto prevede che al conflitto coniugale segua la resa di uno dei due coniugi, che più frequentemente dell'altro abbandona la sua posizione e una parte del proprio sé. Una variante è quella in cui uno dei coniugi abbandona del tutto il proprio sé e offre il proprio "non sé" a sostegno del partner, da cui diviene dipendente; in questi casi il coniuge che perde il proprio sé può arrivare a livelli di funzionamento bassissimo e sviluppare patologie fisiche, psicologiche e sociali; sono questi i casi di relazioni altamente sbilanciate in cui uno dei coniugi funziona bene e l'altro è un malato cronico. Le configurazioni che deriveranno dalla messa in atto di uno o più di questi meccanismi preserveranno il funzionamento di alcuni componenti della famiglia a scapito di altri, infatti secondo Bowen la difficoltà di una relazione coniugale può essere misurata quantitativamente: il sistema agisce come se una certa quantità di immaturità dovesse essere assorbita e questo può avvenire ancorandola alla disfunzionalità di un membro della famiglia, permettendo così maggiore funzionalità agli altri. La trasmissione del problema ai figli è uno dei meccanismi più frequenti che la massa dell'io familiare mette in atto per gestire la tensione.

Si verifica quando l'aumento della tensione relazionale tra i coniugi viene gestito e contenuto coinvolgendo uno dei figli: questa alleanza con "un altro più vulnerabile" mira alla costruzione di una relazione più stabile. La triangolazione, dispiegandosi da una generazione all'altra, rende sempre più difficile il processo di individuazione dei singoli membri della famiglia, fino ad arrivare ai casi estremi di simbiosi familiare in cui la non differenziazione del sé di ciascuno è massima. Secondo Bowen è un tipo di coazione a ripetere applicata alle generazioni, in cui ogni generazione fa ricadere la sofferenza su quella successiva (Hoffman L, 1984). L'aspetto patologico della triangolazione intergenerazionale risiede nel fatto che le risorse psicologiche ed emotive del bambino vengono utilizzate per regolare il conflitto tra adulti, a scapito dei suoi bisogni evolutivi, che per venire accolti e soddisfatti necessitano della sintonizzazione affettiva da parte degli adulti.

In questo modo si realizza un processo di delega che, di generazione in generazione, perpetua la richiesta di soddisfacimento di bisogni originari rimasti inappagati. Inoltre la posizione di funzionamento del bambino all'interno del triangolo inevitabilmente condizionerà il suo modo di pensare, sentire e agire, modellando qualitativamente il suo senso di identità e appartenenza e di conseguenza le possibilità di differenziazione dalla famiglia di origine.

Le relazioni triangolari definiranno anche la partecipazione ad altre esperienze triangolari con gli altri sottosistemi familiari (ad esempio quello dei fratelli o in generale con la famiglia allargata) e con il sistema amicale e professionale. La non differenziazione dalla famiglia di origine porterà, in un momento successivo del ciclo di vita dell'individuo, a uno spostamento sul partner della richiesta di soddisfacimento dei bisogni rimasti inappagati; quando questa richiesta di appagamento, inevitabilmente, fallirà l'ansia spingerà nuovamente alla ricerca di un'alleanza con i figli (triangolazione).

L'approccio strutturale di Minuchin e l'importanza dei confini

Anche secondo l'approccio strutturale di Minuchin (pediatra, psichiatra e psicoterapeuta argentino) il sintomo è il prodotto di un mal funzionamento familiare. Una famiglia che funziona bene infatti è una famiglia in cui i confini tra le generazioni e attorno alla famiglia nucleare sono ben definiti ma funzionalmente flessibili. Inoltre un sistema funzionale e armonico a livello intergenerazionale è quello in cui ciascun individuo compie il ruolo assegnato dal suo momento evolutivo.

Dal punto di vista terapeutico quindi si devono sempre tenere presenti tre piani generazionali (la famiglia di origine, la coppia, i figli) e valutare se il bilanciamento tra appartenenza e separazione permette ai tre piani di rimanere ben distinti.

In conclusione ricordiamo che gli approcci citati sono accomunati da una attenzione:

- centralità ed unità della persona
- il cliente è l'esperto della propria esperienza
- la persona tende alla crescita, alla realizzazione, all'autoconsapevolezza
- le persone sono agenti attivi nella costruzione del loro mondo. Il loro comportamento e le loro emozioni non sono determinate solo dal passato o dall'ambiente.

1.7.1 Definizione sintetica

Sistemico-relazionale

1.8 Costi

Costo del corso triennale (quote di iscrizione, materiali, rette, percorso personale, eventuale assicurazione, eventuale IVA, etc.): € 9.600,00 + IVA totali nel triennio sono escluse le spese di trasferta, vitto e alloggio per i due moduli residenziali previsti nel triennio.

2. Presentazione del corso

2.1 Titolo del corso

“Corso di Counseling Sistemico Relazionale”

2.2 Obiettivi

Acquisire e consolidare le competenze relative all'ascolto, al colloquio e alla gestione della relazione di counseling per “aiutare ad aiutarsi”.

L'orientamento sistemico permette al counselor di orientarsi nella relazione tenendo conto del sistema familiare e/o lavorativo in cui il cliente è inserito, aiutando il cliente a: fronteggiare le situazioni di difficoltà che caratterizzano le fasi diverse di vita; ad affrontare cambiamenti improvvisi o imprevisti; a riconsiderare situazioni complesse; a riorganizzare e ampliare le informazioni per orientarsi verso una decisione e per agire; a ridefinire esigenze e aspettative, esplorando e valutando altre possibili ipotesi e possibilità; a utilizzare al meglio le proprie risorse e quelle dei sistemi di riferimento.

Alla fine del corso lo studente sarà in grado di:

- Stabilire un rapporto di counseling.
- Saper lavorare all'interno di un quadro teorico chiaro.
- Aumentare la consapevolezza delle dinamiche intra e interpersonali
- Sviluppare la capacità di ascolto e di gestione attiva del colloquio
- Facilitare la comprensione e la consapevolezza di sé del cliente in relazione al problema presentato.
- Facilitare lo sviluppo del cliente.
- Essere maggiormente consapevole e affrontare i limiti e problemi personali e professionali.

2.3 Metodologia d'insegnamento

La metodologia è pratica ed esperienziale e fornisce strumenti di immediata fruibilità professionale oltre che elementi di conoscenza e sviluppo personale efficaci e immediati.

Il percorso dell'allievo sarà accompagnato dall'esecuzione de “Il diario di bordo” come strumento di auto-osservazione per il cambiamento e dalla costante ricerca e pratica di uno stato di “attenzione consapevole”, o “mindfulness”, requisito fondamentale per conseguire una disposizione interiore di osservazione neutra, che permette di cogliere e riconoscere i moti interiori dell'operatore e del cliente e di agire senza interferire inficiando la relazione d'aiuto.

2.3.1 Percorso personale

Il percorso personale previsto dal corso prevede:

N° 25 ore di formazione personale individuale con le Counselor M.M. Cavallo, Nadia Monticelli.

N° 50 ore di formazione personale gruppale con le Counselor M.M. Cavallo e Nadia Monticelli.

2.4 Struttura del corso

La struttura di base del corso prevede:

durata espressa in anni: 3

durata espressa in ore: 700

2.5 Organizzazione didattica

2.5.1 Criteri di ammissione

a) L'aspirante allievo deve essere in possesso di una laurea di durata almeno triennale o un titolo accademico estero equiparabile.

b) In deroga al comma precedente è consentita l'iscrizione a un corso di formazione triennale in counseling a coloro che, pur non possedendo una laurea di durata almeno triennale o un titolo accademico estero equiparabile, siano in possesso del diploma di scuola media superiore quinquennale e possano dimostrare di avere svolto attività lavorativa per almeno 60 (sessanta) mesi effettivi, anche non continuativi, in uno dei seguenti ambiti: educativo, giuridico, organizzativo, sanitario, scolastico, sociale.

2.5.2 Modalità di ammissione

a) Massimo allievi iscrivibili: 16

b) Un colloquio individuale di selezione e motivazione.

2.5.3 Esami

Sono previsti i seguenti step di esame:

primo anno: esame scritto e colloquio individuale;

secondo anno: esame scritto, orale e prova di conduzione di un colloquio;

terzo anno: discussione tesi finale; la tesi sarà composta da 50 pagine di elaborazione di almeno un caso.

2.5.4 Assenze

Le assenze sono possibili per non più del 20% del monte ore previsto dalle attività d'aula.

2.5.5 Materiale didattico

Per ogni insegnamento verrà individuato un testo bibliografico e/o dispense o slide redatte ad hoc dalla scuola e che verranno fornite agli allievi in formato digitale.

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) 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)

AssoCounseling iscrive unicamente allievi in possesso di un regolare diploma che attesti il completamento del percorso unicamente al possesso dei due certificati su indicati.

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

Art. 9, comma b) In deroga al comma precedente è consentita l'iscrizione a un corso di formazione triennale in counseling a coloro che, pur non possedendo un diploma di laurea triennale (o di titolo equipollente o di titolo equivalente), ma in possesso del diploma di scuola media superiore quinquennale (o di titolo equipollente o di titolo equivalente), possano dimostrare di avere svolto attività lavorativa per almeno 60 (sessanta) mesi effettivi, anche non continuativi, nei seguenti ambiti: educativo, giuridico, organizzativo, sanitario, scolastico,

sociale.

La verifica di detti requisiti deve avvenire grazie a un processo di convalida da parte degli enti formativi i quali dovranno procedere:

- 1) alla identificazione dei requisiti mediante uno o più colloqui;
 - 2) alla acquisizione della relativa documentazione che non può essere resa in regime di autocertificazione;
 - 3) alla valutazione formale di tali esperienze;
 - 4) alla redazione di una relazione – a firma del Direttore Didattico o di figura analoga – che dovrà accompagnare in maniera inscindibile il diploma triennale in counseling.
- c) L'ente formativo deve prevedere uno o più meccanismi di selezione quali, a titolo esemplificativo: colloquio, valutazione del curriculum, etc.

3. Programma del corso

3.1 Formazione teorico-pratica

3.1.1 Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	M.M. Cavallo, N. Monticelli
Fondamenti del counseling	28	M.M. Cavallo, N. Monticelli
Psicologie: Cenni di Psicologia Generale, dello Sviluppo, Sociale e dei Gruppi, Dinamica (16)	28	S. Radaelli
Psicologia Positiva (4) Psicologia del lavoro (8)		Monica M. Cavallo M.M. Cavallo, G. Varchetta
Le professioni della relazione d'aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	S. Radaelli
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	N. Monticelli, M.M. Cavallo, V. Bianco,
Altre scienze umane: Antropologia, Sociologia, Pedagogia	28	S. Radaelli, M. M. Cavallo
Etica e deontologia	16	M.M. Cavallo
Promozione della professione	8	N. Monticelli

Totale 160

3.1.2 Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	
Elementi di Comunicazione Sistemica e ascolto attivo	21	N. Monticelli, V. Bianco
La prospettiva salutogenica: la Mindfulness	21	M.M. Cavallo
Il metodo osservativo e il Diario di bordo	14	N. Monticelli
Il metodo osservativo nel tirocinio	14	N. Monticelli V. Bianco
Il colloquio di counseling sistemico in presenza	28	N. Monticelli, V. Bianco
Il colloquio di counseling sistemico on line	7	N. Monticelli, V. Bianco
Metodologia della ricerca	14	N. Monticelli
Il colloquio di Counseling con adolescenti, coppie, anziani, operatori diversi ...	7	M.M. Cavallo, S. Radaelli
Counseling in contesti organizzativi	14	N. Monticelli, M.M. Cavallo, G. Varchetta
Dinamiche di gruppo	14	N. Monticelli
Laboratori di colloquio in presenza e on line	42	Tutti i docenti
Verifiche annuali dell'apprendimento Primo anno: verifica scritta dell'apprendimento delle materie teoriche in riferimento gli insegnamenti obbligatori e alle materie specifiche della scuola; più colloquio individuale con in corpo Docenti. Secondo anno: verifica scritta dell'apprendimento delle materie teoriche in riferimento gli insegnamenti obbligatori e alle materie specifiche della scuola; più verifica pratica di conduzione colloquio con un cliente per la durata di 30' davanti ai Docenti della scuola; più colloqui individuale con focus sull'avvio alla tesi. Terzo anno: tema scritto e presentazione della tesi.	42	N. Monticelli, M.M. Cavallo, V. Bianco

Totale 238

3.1.3 Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale	Ore
Formazione	398

3.2 Formazione esperienziale

3.2.1 Percorso personale (scegliere una sola opzione)

TIPOLOGIA	ORE	FORMATORE
Formazione personale mista (25 ore individuale+50 ore di gruppo)	75	M.M. Cavallo, N. Monticelli
Subtotale percorso personale	75	

3.2.2 Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE/I
Supervisione didattica in presenza e on line	77	M.M. Cavallo, Nadia Monticelli
Subtotale supervisione didattica	77	

3.2.3 Tirocinio

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/ CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
<p>Applicazione del metodo osservativo: lo studente interverrà con il ruolo di osservatore muto all'interno di aule formative con il compito di redigere un diario di bordo. Il diario di bordo servirà a documentare gli step auto-osservativi dello studente in un ruolo passivo e documentare l'osservazione dei partecipanti e dei docenti sulla comunicazione verbale e trans-verbale. E' prevista anche la presenza di un secondo osservatore muto tirocinante; ciò al fine anche di mettere a confronto le osservazioni emerse da entrambi, di riconoscere i bias cognitivi emergenti e sviluppare una capacità attentiva aperta e non interferente.</p>	50	<p>Manage your life</p> <p>PS=i tirocini saranno svolti e presso la sede Myl e presso le sedi dei clienti Myl</p> <p>PS2=Myl ha tra i suoi studenti elementi che lavorano in azienda presso le RU; tali studenti – in accordo con l'HR Group – tirocineranno all'interno della loro struttura.</p>	<p>Nadia Monticelli Monica M. Cavallo</p>
<p>Colloqui individuali della durata di ore 1,00 che il tirocinante dovrà svolgere con clienti diversi offrendo da 3 a 5 incontri dedicati alla esplorazione di una tematica. Ogni incontro di counseling individuale prevede per lo studente la compilazione di una scheda auto-osservativa; un foglio presenza con i riferimenti del cliente e una relazione finale sul caso. PS = per ogni colloquio è conteggiato il tempo di ore 1 per la stesura delle schede. Tali materiali saranno anche propedeutici alla stesura della Tesi finale.</p>	100	<p>Manage your life</p> <p>PS=i tirocini saranno svolti e con clienti Myl presso la sede Myl e con clienti che gli stessi studenti troveranno nella loro cerchia e che potranno inviare a Myl che destinerà ad altri allievi tirocinanti</p> <p>PS2=Myl ha tra i suoi studenti elementi che lavorano in azienda presso le RU; tali studenti – in accordo con l'HR Group – tirocineranno all'interno della loro struttura.</p>	<p>Nadia Monticelli Monica M. Cavallo</p>
Subtotale tirocinio	150		

3.2.4 Totale formazione esperienziale nei tre anni

Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio	302	
---	-----	--

3.3 Totale formazione nei tre anni

Formazione (398) + supervisione (77) + percorso personale (75)+ tirocinio (150)	700
--	-----

Si rimanda anche alla documentazione tirocinio che verrà inviata a parte se richiesta.

4. Bibliografia del corso

In completamento da parte dei docenti in occasione della revisione programmi;

Dispense della scuola

Bateson G., trad it., Verso un'ecologia della mente, Milano, Adelphi, 1976.

Bateson G., trad it., Mente e natura, Milano, Adelphi, 1984.

Bert G., Quadrino S., L'arte di comunicare. Dalla pragmatica della comunicazione al counseling sistemico, Change, Torino, 2005.

Cavallo M.M., Monticelli N., Counseling per individui e organizzazioni, Tecniche nuove, Milano, 2024.

Cavallo M.M., Dall'attenzione alla compassione, Tecniche nuove, Milano, 2023.

Cavallo M.M., Monticelli N., Imparare a costruire rapporti, Tecniche nuove, Milano, 2023.

Cavallo M.M., Zanardi Cappon A., Mente, cervello e respiro, Tecniche nuove, Milano, 2021.

Dilts R., Grinder J., Programmazione neurolinguistica. Lo studio della struttura dell'esperienza soggettiva, Astrolabio, 1982.

Edelstein C., Il counseling Sistemico Pluralista, Edizioni Erikson, 2007.

Farneti A., Elementi di psicologia dello sviluppo. Dalle teorie ai problemi quotidiani, Carocci, Roma.

Formenti L., Caruso A., Gini D., Il diciottesimo cammello. Cornici sistemiche per il counselling, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2008.

Goldwurm G.F., Colombo F., Psicologia Positiva, Erickson Edizioni, 2010.

Gunaratana H., La pratica della consapevolezza. In parole semplici, Ubaldini, Roma, 1995.

Kabat-Zinn J., Dovunque tu vada ci sei già. In cammino verso la consapevolezza, Tea, 2009.

May R., L'arte del counseling, Roma, Astrolabio, 1991.

Rogers C., La terapia centrata sul cliente, Giunti, 2013.

Rogers C., Stevens B., Da persona a persona, il problema di essere umani, Astrolabio, 1987.

Rogers, C.R., Potere personale. La forza interiore e il suo effetto rivoluzionario, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1971.

Piroli S., Counselling Sistemico. Ascoltare, Domandare, Coevolvere, Parma, Uninova, 2006.

Quadrino S., Il colloquio di counseling. Metodo e tecniche di conduzione in ottica sistemica, Change, Torino, 2009.

Quadrino S., Capire Capirsi. Il metodo del discorso, Change, Torino, 2005.

Sclavi M., Arte di ascoltare e mondi possibili. Come si esce dalle cornici di cui siamo parte, Bruno Mondadori, Milano, 2003.

Salzberg S., L'arte rivoluzionaria della gioia. Il potere della gentilezza amorevole e il sentiero verso la libertà, Ubaldini, Roma.

Tich Nhat Hanh, La pace è ogni passo. La via della presenza mentale nella vita quotidiana, Ubaldini, Roma, 1993.

von Bertalanffy L., trad.it, Teoria generale dei sistemi. Fondamenti, sviluppo, applicazioni, Milano, Oscar Mondadori Saggi, 2004.

Watzlavick P., Beavin, pragmatica della comunicazione umana, Astrolabio, 1971.

Watzlavick P., La realtà della realtà. Confusione, disinformazione, comunicazione, Astrolabio, 1976.

5. Programmi sintetici

5.1 Storia del Counseling

Dalle origini negli USA ad oggi: il suo sviluppo storico all'estero e in Italia con particolare attenzione alle recenti evoluzioni nel contesto italiano e internazionale.

Verrà introdotto lo scenario del Counseling quale una pratica professionale, regolamentata alla cui base vi è un contratto esplicito fra consulente e cliente nonché il Counseling quale processo dinamico che si svolge attraverso la relazione di aiuto. Il Counseling quale intervento centrato sulla persona del cliente affinché possa giungere ad una maggiore consapevolezza e ad una nuova visione della propria situazione; il Counseling ha infatti finalità di sviluppo e di crescita e non affronta problematiche collegate o derivanti da psicopatologia.

Una attenzione particolare verrà data alla corretta collocazione del counseling all'interno del panorama delle professioni affini quali: lo psicologo, lo psicoterapeuta, ecc.. e ai principali ambiti di intervento in cui questa professione può essere esercitata e dare il proprio contributo.

Verrà introdotto il concetto di Counseling Skills ovvero le abilità di base del Counseling, in particolare le competenze connesse alla facilitazione della comunicazione e della relazione.

Il tema delle condizioni di base o disposizioni che il Counselor deve rispettare affinché il suo intervento risulti efficace: l'autenticità; il rispetto e la comprensione empatica.

Conoscere il codice deontologico.

Verranno inoltre esplorate le fasi fondamentali teoriche dell'indirizzo sistemico-relazionale.

5.2 Fondamenti del Counseling

Principi operativi e metodologici di base del counseling.

Le abilità di base che comprendono sia il "saper cosa fare", sia "saper cosa non fare" durante il colloquio di counseling:

- l'empatia e l'atteggiamento non giudicante; la capacità di comunicare la propria empatia al cliente tramite risposte empatiche;
- la capacità di praticare l'ascolto attivo, l'essere in grado di accompagnare il cliente nel dialogo e nell'esplorazione che il cliente stesso, attraverso lo svolgimento del colloquio, intraprende in particolare modo con sé e ipoteticamente o concretamente con altri per lui o lei significativi; di riflettere le emozioni e i contenuti dell'altro e di facilitare un meccanismo di chiarificazione progressiva (attraverso la riformulazione); conoscere i comportamenti di ascolto che favoriscono la comunicazione e quelli che tendono a chiuderla e i modi barriera;
- la capacità di personalizzare, individualizzare ovvero attribuire alla persona (cliente) e alla sua responsabilità i fatti e le sensazioni sperimentati, in modo tale da aumentare la possibilità di controllo percepito e di cambiamento;
- la consapevolezza del linguaggio corporeo, della comunicazione non-verbale e della prossemica;
- la capacità di auto-osservazione e auto-monitoraggio;
- la capacità di osservare l'evoluzione del rapporto interpersonale nel qui e ora;
- la capacità di gestire la conduzione del colloquio, secondo le sue diverse fasi e le sue regole dal primo incontro alla conclusione:
accoglienza, avvio del colloquio, svolgimento e chiusura;
evitando atteggiamenti scorretti nei confronti del cliente (es. manipolatori, oppositivi).

Tali aspetti saranno analizzati proponendo un'analisi delle diverse modalità operative adottate dal modello di riferimento.

Particolare attenzione verrà data all'analisi della domanda e alla corretta formulazione degli obiettivi, alle regole del setting e alla formulazione del contratto.

Cenni sul counseling di coppia, familiare, con gli adolescenti e nelle organizzazioni.

Verranno introdotti i concetti di salute e promozione del benessere e qualità della vita attraverso la prospettiva salutogenica.

5.3 Psicologie

5.3.1 Psicologia Generale e Psicologia Positiva

La storia della psicologia, i principali orientamenti e cosa studia.

L'organizzazione del comportamento e delle principali funzioni psicologiche (percezione, emozione, motivazione, memoria, apprendimento, pensiero, linguaggio) attraverso cui l'uomo interagisce con l'ambiente ed elabora rappresentazioni dell'ambiente e di se stesso.

Si porterà particolare attenzione alla psicologia positiva che, nell'ambito delle scienze mediche e sociali dell'ultimo decennio, è caratterizzata dalla crescente attenzione allo studio del benessere e della qualità della vita. Concetti questi, peraltro, relativi e non oggettivi; infatti ogni individuo ne elabora un'interpretazione personale, in base alle proprie condizioni fisiche, al proprio ruolo sociale, alle caratteristiche psicologiche e allo stile di interazione con l'ambiente. Ne deriva che è fondamentale identificare indicatori soggettivi di benessere; infatti, ciascun individuo valuta il proprio stato di salute, il proprio livello di soddisfazione nell'ambito sociale, lavorativo e personale, i traguardi raggiunti e gli obiettivi futuri in base a parametri che possono differire anche profondamente dalle condizioni oggettive in cui si trova. In ambito psicologico, questo studio del benessere soggettivo ha dato origine al vasto e sfaccettato movimento della Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Che ha fornito contributi fortemente innovativi a livello teorico ed applicativo: essa, infatti, enfatizza il ruolo fondamentale delle risorse e potenzialità dell'individuo, che le ricerche precedenti - volte ad analizzare carenze, deficit e patologie - non mettevano in luce.

Ciò ha rappresentato un autentico capovolgimento di prospettiva che ha portato a privilegiare interventi finalizzati alla mobilitazione delle abilità e risorse della persona – tipiche del Counseling - anziché alla riduzione o compensazione delle sue limitazioni. Inoltre ha portato all'attenzione degli studiosi la relazione tra benessere del singolo e sviluppo della collettività, svincolandosi dall'angusto approccio individualistico che spesso caratterizza le ricerche psicologiche e mediche.

5.3.2 Psicologia del lavoro

La psicologia del lavoro studia il comportamento umano nel contesto lavorativo, con l'obiettivo di migliorare il benessere dei lavoratori e l'efficienza delle organizzazioni.

Durante la Prima Guerra Mondiale, la psicologia del lavoro fece notevoli progressi con lo sviluppo di test psicometrici per la selezione dei soldati. Negli anni '20 e '30, Elton Mayo condusse i celebri studi di Hawthorne, che rivelarono l'importanza dei fattori sociali e psicologici nella produttività dei lavoratori. Questi studi introdussero concetti come la motivazione e la soddisfazione lavorativa.

Nel periodo della Seconda Guerra Mondiale, la psicologia del lavoro giocò un ruolo cruciale nella selezione e formazione dei soldati, oltre che nella gestione dello stress e della fatica. Kurt Lewin, con i suoi studi sulla dinamica di gruppo, influenzò profondamente la comprensione delle dinamiche organizzative e dei processi di cambiamento.

Negli anni '60 e '70, teorie come quella della gerarchia dei bisogni di Abraham Maslow e la teoria dei due fattori di Frederick Herzberg contribuirono a una comprensione più approfondita della motivazione dei lavoratori e delle condizioni lavorative che influenzano la loro soddisfazione. Negli anni '80 e '90, la globalizzazione e l'avvento delle tecnologie informatiche portarono nuove sfide, come il telelavoro e la gestione della diversità. In questo periodo venne sviluppata la teoria delle risorse e delle richieste lavorative, che esamina come le risorse e le richieste influenzano il benessere e le prestazioni dei lavoratori.

Nel XXI secolo, l'attenzione si è spostata sempre più sul benessere lavorativo, con studi che esplorano come la salute mentale e fisica influenzino la produttività e la sostenibilità organizzativa. La crescente adozione di tecnologie avanzate e l'automazione stanno trasformando il mondo del lavoro, richiedendo nuovi approcci nella gestione del personale e nella progettazione dei compiti lavorativi. In sintesi, la psicologia del lavoro è evoluta da un focus iniziale sulla produttività a una comprensione più olistica del benessere dei lavoratori e delle dinamiche organizzative, adattandosi costantemente alle mutevoli esigenze del mondo del lavoro moderno.

5.3.3 Psicologia dello sviluppo

Lo studio dello sviluppo umano ha come obiettivo quello di scoprire, tra i complessi fenomeni che si possono osservare, alcuni processi comuni che si presentano costanti nell'intero arco della vita e individuarne i fattori principali che lo determinano. Lo sviluppo umano, infatti, si presenta come un processo complesso, come la risultante di molti fattori da quelli biologici a quelli sociali e culturali, dalla nascita alla vecchiaia. Insieme alle linee generali della vicenda psichica dell'individuo – dalla nascita alla vecchiaia – si proporrà una visione integrata di ciascuna delle tappe dello sviluppo. Inoltre la trattazione degli aspetti cognitivi e socio-affettivi sarà arricchita da una attenzione ai ruoli familiari, il mondo dell'immaginario, la comprensione della mente altrui, il mondo immaginario, la vita quotidiana.

5.3.4 Psicologia Sociale e dei Gruppi

Lo studio scientifico dell'influenza sociale, ovvero dei modi attraverso cui i pensieri, i sentimenti e i comportamenti delle persone vengono influenzati dalla presenza reale o immaginaria degli altri.

Il comportamento sociale viene studiato da diverse scienze, quali la sociologia, l'economia e le scienze politiche. La psicologia sociale però se ne differenzia in quanto il suo oggetto di studio, più che le classi sociali, le strutture e le istituzioni, è l'individuo nel contesto della situazione sociale. Inoltre, lo scopo della psicologia sociale è di identificare le proprietà universali della natura umana che, indipendentemente dalle classi o strutture sociali, rendono ciascuno di noi sensibile all'influenza sociale.

Come l'individuo e il suo ambiente formano un campo psicologico, così il gruppo e il suo ambiente formano un campo sociale.

Premesse teoriche sui gruppi, Kurt Lewin e le dinamiche di gruppo; Bion e gli "assunti di base".
Conflitto e competizione inter-gruppi; processi di interazione:
ruoli/status/leadership; gruppo come sistema di comunicazione.

Il sociogramma di Moreno.

5.3.5 Psicologia Dinamica

La psicologia dinamica è una branca della psicologia che si occupa della soggettività, del mondo emozionale, dei legami affettivi, delle modalità dei rapporti interpersonali, dei conflitti che contrassegnano la vita psichica dei singoli o dei gruppi.

Prima di S. Freud, si pensava che il comportamento dell'individuo fosse sotto il controllo delle sue facoltà coscienti e razionali. Freud ha sovvertito questa concezione: egli considera la personalità umana come un iceberg, di cui solo la parte superficiale è visibile. L'uomo, nella concezione freudiana, è un essere in continua tensione verso il soddisfacimento dei propri impulsi.

Freud: ipotizza che al centro dei disturbi psichici vi siano conflitti tra forze psichiche contrapposte: da un lato, pulsioni che premono per scaturire alla coscienza sotto forma di emozioni e di rappresentazioni e, dall'altro lato, resistenze che bloccano loro la strada verso la coscienza. Conscio, inconscio e preconcio. Io, Es e Super-Io. La teoria delle pulsioni. Contributo indiscutibile di Freud: motivazione inconscia; importanza delle esperienze infantili nella formazione del comportamento e della personalità dell'adulto; il

funzionamento dei meccanismi di difesa; lavoro sui sogni.
Jung: l'inconscio personale e l'inconscio collettivo. L'archetipo.

5.4 Psicopatologia e professioni di aiuto

La definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (1946) afferma: "La salute è uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità".

Nel caso della salute psicologica degli esseri umani, questa definizione è adeguata? È realizzabile? E se esiste una *normalità*, in base alla quale definire lo stato di anormalità o di malattia mentale? E' sempre utile tenere a mente le caratteristiche del tipo di popolazione cui le persone che si rivolgono al Counseling appartengono; il comportamento di un individuo e la sua *visione del mondo* hanno radici non solo in eventuali condizioni psicopatologiche individuali, ma vi contribuisce anche l'ambiente sociale che costituisce il suo contesto usuale.

Nel tentativo di fornire una descrizione esaustiva e soprattutto utile, cercheremo di circoscrivere la malattia psichica a tutto ciò che concerne i prodotti di una mente che presenta alterazioni nel suo funzionamento, indagabile attraverso l'osservazione e lo studio delle esperienze, dei processi cognitivi e dei comportamenti disfunzionali o disadattivi. Con il termine disfunzionale identifichiamo (come proposto dal Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali IV-TR), quell'alterazione o compromissione del funzionamento psicologico, sociale o lavorativo dell'individuo.

Ogni Counselor deve saper prestare attenzione a chi ha davanti e alle sue condizioni, poiché è fondamentale avere chiarezza circa i limiti, gli ambiti e i confini delle possibilità di intervento proprie della professione e saper correttamente effettuare invii e/o operare correttamente all'interno di equipe multidisciplinari.

5.5 Comunicazione e cambiamento

La comunicazione è un'esperienza ordinaria e continua di relazione con gli altri, tende quindi ad influenzare reciprocamente le persone in relazione.

E' un processo sistemico, in quanto le persone coinvolte fanno parte di un sistema di influenzamento reciproco; pragmatico, in quanto ciò che conta sono gli effetti del comunicare (non le intenzioni) conta il messaggio che l'altro recepisce, la risposta che si ottiene; strategico, in quanto la persona che ha chiari obiettivi da raggiungere si dota di una strategia ben precisa.

La migliore sistematizzazione dei processi di comunicazione in un'ottica sistemica è quella proposta dai ricercatori del Mental Research Institute di Palo Alto, California. Nella celebre opera "Pragmatica della comunicazione umana" Paul Watzlawick definisce la comunicazione un "processo di scambio di informazioni e di influenzamento reciproco che avviene in un determinato contesto".

La comunicazione è dunque un fatto sociale e ogni comunicazione è sempre un fatto sociale, sia che avvenga tra due o più individui sia che avvenga nel colloquio interiore di un individuo con se stesso.

E ogni atto di comunicazione costituisce un rapporto sociale. Ciò lo si osserva in massimo grado già anche nella lingua: ogni frase è assertiva, interrogativa, imperativa o ottativa: questo lo si marca nell'intonazione, nella scelta e nell'ordine delle parole.

L'approccio sistemico utilizza modelli di tipo energetico e modelli di tipo relazionale con le relative categorie di funzione, relazione, retroazione, ridondanza e contesto, riferite al mondo della comunicazione.

5.6 Altre scienze umane

5.6.1 Antropologia

L'Antropologia è definita come la "scienza dell'uomo", che si concreta come concezione, teoria, programma di ricerche sull'uomo, visto come soggetto o individuo, oppure in aggregati,

comunità, situazioni. Specifico oggetto del nostro interesse è l'antropologia culturale, la quale si occupa dello studio del genere umano dal punto di vista delle idee, dei comportamenti espressi dagli esseri umani in tempi e luoghi distanti tra loro. L'antropologia si viene perciò a configurare, come l'insieme delle riflessioni condotte attorno a questi comportamenti ed idee, prendendo spunto dalla considerazione che gli individui sono caratterizzati da una propria diversità e unicità, sia sul piano storico che in relazione all'ambiente in cui vivono.

Quali contributi possiamo trarre dal ragionamento antropologico?

- adottare una prospettiva olistica, per poter cogliere non solo gli aspetti più piccoli ma anche la globalità dei fenomeni a cui assistiamo;
- ogni dato, informazione che traiamo deve essere sempre considerata in base al contesto di riferimento e provenienza. La ricostruzione del contesto consente di far emergere sfaccettature e significati specifici, a seconda dei diversi punti di vista. Uno sguardo al contesto permette anche di collegarsi ad altri contesti ed altri fenomeni, all'interno di una sola cultura o tra culture diverse;
- un approccio universalista al sapere. Considerare ogni forma di produzione e manifestazione culturale come degna di attenzione e utile alla conoscenza dei fenomeni indagati e più in generale del genere umano. Questo aspetto si contrappone all'etnocentrismo presente in tutte le culture, ovvero la tendenza istintiva e razionale che porta a ritenere i propri comportamenti e i propri valori come riferimento per giudicare quelli altrui (di solito in peggio);
- l'attenzione all'ascolto e al dialogo, come punto di partenza per comprendere l'Altro, che magari possiede una cultura, dei modelli, dei segni linguistici differenti, i quali richiedono un'interpretazione e una traduzione specialmente a livello concettuale;
- lo studio dell'antropologia evidenzia la necessità di entrare in una condizione di decentramento del proprio sguardo e uno sforzo di immedesimazione nelle prospettive altrui (etico vs. emico). Tutto ciò a favore di una maggiore empatia e riflessività, che permettono di meglio esplorare la propria cultura e la propria soggettività attraverso il confronto con l'altro.

5.6.2 Sociologia

La sociologia è la scienza che studia le strutture sociali, le regole sociali ed i processi che uniscono (e separano) le persone non solo come individui ma come componenti di associazioni, gruppi ed istituzioni. Si occupa delle forme e dei processi della vita umana associata. L'ambito di interessi va dalla piccola scala (interazioni quotidiane interpersonali, gruppi familiari: MICRO), ai fenomeni associativi e organizzativi (MESO); alle tendenze sociali, economiche, culturali su vasta scala (MACRO). La visione sociologica si basa sulla capacità di liberarsi e/o essere consapevole dei condizionamenti delle abitudini conoscitive proprie e del proprio ambiente socio-culturale. La sociologia si occupa del nostro comportamento come esseri sociali; così il campo di interesse della sociologia spazia dall'analisi dei brevi contatti fra individui anonimi sulla strada allo studio di processi sociali globali. E' uno strumento di comprensione per diventare persone consapevoli inserite nel proprio tempo (cittadini acculturati) e, con le altre scienze sociali, è una necessità/dovere per un operatore professionale (counselor, educatore, comunicatore, ecc...).

5.6.3 Pedagogia

Il termine deriva dal greco παιδαγωγία, da παιδός (paidos) «il bambino» e αγω «guidare, condurre, accompagnare». E' la scienza generale della formazione e dell'educazione dell'uomo; è "la lettura della realtà sotto il profilo dell'educazione". Il destinatario della pedagogia è innanzitutto il bambino, ma oggi è indubbiamente presente la consapevolezza della necessità che la scienza dell'educazione si occupi sia degli adulti (andragogia) che anche degli anziani (geragogia). Ciascuno possiede una propria forma specifica di

intelligenza, ha delle particolari attitudini e un proprio modo di sentire e di reagire alle situazioni più diverse. Il counselor non può prescindere da tutto questo, sa porsi al servizio di queste doti naturali, offrendo loro la possibilità di esprimersi. Ciascun individuo collabora così alla sua personale formazione, al suo cambiamento (auto-educazione).

In questa formazione una attenzione particolare sarà dunque data a “la relazione educativa e la cura”. In particolare gli adulti sono considerati come learners, ovvero soggetti in apprendimento continuo con le loro specifiche prospettive individuali. Affinché si possa sviluppare apprendimento in età adulta è necessaria una duplice conoscenza: quella delle caratteristiche degli adulti come soggetti, tentando di individuare come l’adulto impara e quella dei comportamenti che devono o possono essere attivati per promuovere e conseguire il risultato dell’apprendimento.

5.7 Etica e deontologia

Codice etico e deontologico di AssoCounseling con relative tematiche approfondite (es. consenso informato, lavorare con minori, riservatezza quando si lavora in azienda, etc.), aspetti fiscali, legali, previdenziali e inerenti il riconoscimento della professione.

5.8 Promozione della professione

Per promozione della professione si intende l’avviamento dell’attività professionale, che comprende specificamente le modalità con cui ci si presenta ai potenziali clienti, ai colleghi, alla comunità scientifica e alla società in generale.

Modalità di utilizzo dei loghi e dei marchi di AssoCounseling.

Costruzione della propria immagine professionale nel rispetto dei dettami normativi, dei confini previsti dal codice deontologico di AssoCounseling e in relazione alle specificità del proprio modello.

Costruzioni di reti di professionisti sul territorio (psicologi, psicoterapeuti, medici, psichiatri, avvocati, mediatori familiari, etc.) e di rapporti con i servizi territoriali (SerT, assistenza sociale, etc.).

Opportunità di aderire ai gruppi di coordinamento territoriali di AssoCounseling e alle diverse iniziative proposte.

Marketing professionale: siti web, social media, realizzazione di biglietti da visita, brochure, locandine, manifesti.