

Denominazione dell'ente che eroga il corso

Associazione Culturale "Pandora 2015"

Via Tuveri n°1 – 07037 Sorso (SS). CF 92142100905. Tel. 3294146718. Email: asspand15@gmail.com

Denominazione della scuola

Scuola di Counseling Umanistico-Esistenziale Centrato sulla Persona (CUECP)

Rappresentante legale

Stefano Muzzu

Responsabile didattico

Stefano Muzzu

Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Emanuela Pinna, Letizia Cossu, Gabriella Randaccio

Corpo docente

Stefano Muzzu

Professional counselor, supervisor e trainer, ha iniziato come educatore per minori nel sociale presso una casa-famiglia occupandosi inoltre del progetto educativo, la formazione interna degli operatori e dell'obbligo formativo come responsabile di sede. Negli anni Novanta si è formato al counseling and social working in Inghilterra, successivamente in Italia nell'Approccio Centrato sulla Persona e il metodo Gordon presso lo IACP e al counseling Umanistico Transpersonale con il Convivium, diventandone successivamente collaboratore per quindici anni e contribuendo a formare molti allievi sul territorio. Ha compiuto inoltre studi di sociologia, antropologia e scienze della formazione. Nel privato si occupa di benessere personale e relazionale. Nel sociale ha lungamente lavorato sia nella mediazione che in problematiche legate al conflitto come nella progettazione di attività presso servizi sociali, enti, associazioni e cooperative sociali. Ha svolto e svolge attività di supervisore e come formatore di training brevi ha lavorato soprattutto con insegnanti, genitori, adolescenti, operatori sociali, liberi professionisti, personale amministrativo e aziendale.

Antonio Soro

Si è laureato in Lettere moderne all'Università di Sassari con una tesi in storia delle religioni sullo Scintoismo. È insegnante titolare di cattedra di Materie Letterarie nel corso di istruzione per gli adulti dell'Istituto Tecnico Industriale statale "Angioy" di Sassari. Ha conseguito un dottorato di ricerca in Scienze dei Sistemi Culturali all'Università di Sassari e un dottorato in Italianistica all'Università di Roma "Tor Vergata". Nel campo della ricerca si occupa principalmente delle opere di Dante, di umanesimo fiorentino e della poesia di Eugenio Montale. È diplomato in counseling fenomenologico centrato sulla persona e ha integrato la visione umanistico esistenziale soprattutto nello studio della poesia di Montale e nelle sue lezioni come nell'ascolto rivolto ai suoi studenti. Ha diverse pubblicazioni e i suoi studi sono editi in alcune monografie e su riviste specialistiche italiane ed estere.

Aurelio Bagella

Psichiatra e psicoterapeuta, specialista in neuropsichiatria infantile ha lavorato come medico psichiatra dal 1989 al 2000 in strutture come il C.S.M. e il SERD, mentre la libera professione di psichiatra e psicoterapeuta la esercita dal 1986 a tutt'oggi. Studioso di filosofia, dal 1998 al 2002 ha frequentato corsi residenziali tenuti da Volpi, Sini, Vattimo e Severino accostandosi alle opere e il pensiero di Aristotele, Nietzsche, Heidegger e Husserl, in particolare ha approfondito l'approccio umanistico - esistenziale e la fenomenologia nel colloquio psichiatrico trovando risponderne nel lavoro di Eugenio Borgna. Come psicoterapeuta si è formato nell'87 presso l'IFREP e nell'Accademia Terapia Familiare nel '96. Nel suo studio lavora con singoli, coppie e gruppi e in generale ha al suo attivo innumerevoli collaborazioni con scuole, associazioni, enti, professionisti della relazione di aiuto ai quali ha offerto formazione, informazione medica e supervisione

Maria Luisa Scarpa

Si occupa di psicoterapia e counseling psicologico, specializzata nel '98 presso l'Accademia di Psicoterapia della Famiglia di Roma si è diplomata in counseling Umanistico Transpersonale nel 2010. Ha al suo attivo svariate collaborazioni con enti, associazioni e cooperative sociali nel campo delle dipendenze e la sofferenza mentale. Dal 2013 collabora con l'università sia nel counseling psicologico per l'orientamento alle scelte e studenti in itinere che in attività di ricerca e docenza nell'ambito della giustizia riparativa. Nella scuola in generale ha lavorato in numerosi progetti riguardanti il sostegno psicologico e il counseling scolastico. Dal 2018 è giudice onorario nel settore della giustizia minorile. In privato riceve singoli, coppie e famiglie. Nel triennio si occupa dell'insegnamento delle materie psicologiche come cultura della materia e orientamento nel comprendere le differenze e i limiti del counseling rispetto a chi opera nella professione psicologica.

Letizia Cossu

Professional counselor e docente di scuola primaria, si è diplomata in counseling Umanistico transpersonale nel 2008. Nello stesso anno fino al 2015 ha partecipato a diverse attività scolastiche e sociali collaborando con l'osservatorio per la dispersione scolastica nella conduzione di laboratori di Educazione emotiva per le classi quinte del comune di Olbia e curando lo sportello di counseling presso l'Istituto Comprensivo, mentre con l'associazione Agorà ha collaborato al progetto "casa dolce casa" (struttura per senza tetto) e nel sostegno di counseling a persone in condizione di estrema povertà. Per anni si è occupata di orientamento e continuità nella scuola, dal 2018 è referente per le problematiche riguardanti il cyberbullismo. Si interessa da sempre di salute e benessere olistico e in particolare ha svolto studi sui fiori di Bach. Ha svolto tirocinio nei corsi della scuola Convivium nel triennio 2011/14 in collaborazione con Stefano Muzzu assieme al quale ha organizzato e partecipato a diversi seminari e convegni sui temi del counseling e della relazione di aiuto e oggi, sempre insieme a lui prosegue con l'associazione Pandora nei corsi triennali di counseling Umanistico - Esistenziale Centrato sulla Persona

Gabriella Randaccio

Professional counselor, si è diplomata in counseling Umanistico Transpersonale a Olbia nel 2014. Da anni si occupa di no-profit collaborando per diverse organizzazioni sul territorio offrendo le sue competenze di aiuto e ascolto. Conduttrice di gruppi di crescita personale e gruppi A.M.A. nella facilitazione dell'elaborazione del lutto, problemi di autostima e sostegno nell'infermità e la malattia. Dal 2016 collabora con l'associazione Pandora e assieme a Letizia Cossu e Stefano Muzzu ha collaborato alla realizzazione di seminari e convegni sui temi del

counseling e la relazione di aiuto, dallo stesso anno ha intrapreso un tirocinio nei corsi triennali di counseling e come membro dello staff si occupa del tutoraggio, gestione dell'aula e aspetti organizzativi.

Tommaso Valleri

Counselor professionista, trainer e supervisore, da sempre impegnato in politica professionale fonda nel 2009 insieme alla collega Lucia Fani l'associazione professionale di categoria AssoCounseling, di cui è attualmente Segretario Generale. Dal 2012 fa parte del tavolo tecnico UNI per la costruzione della norma tecnica sul counseling. Nell'aprile 2013 viene eletto Presidente di Federcounseling, incarico che mantiene fino al marzo 2018. Dal febbraio 2014 al dicembre 2016 è stato membro del Coordinamento della regione Toscana per il Coordinamento Libere Associazioni Professionali (CoLAP) e dall'aprile 2014 al dicembre 2016 è stato membro del General Board della European Association for Counselling (EAC). Dal febbraio 2017 è membro del Comitato tecnico-scientifico della Consensus conference sul counseling presso il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi (CNOP). In passato ha rivestito il ruolo di Direttore della rivista Simposio. Rivista di Psicologi e Psicoterapeuti e oggi è membro del comitato di redazione della Rivista Italiana di Counseling. Nella sua carriera ha fatto parte di numerosi consigli di amministrazione di società di capitali e board di associazioni.

Alessandra Muntoni

Pedagogista e professional counselor, diplomata in counseling umanistico transpersonale nel 2010 integra gli strumenti di counseling nelle attività educative a supporto della genitorialità, mediazione e diversi progetti educativi territoriali. La sua esperienza lavorativa annovera diverse collaborazioni con Enti, coop. Sociali, servizi sociali e privati sul territorio regionale e nazionale. Dal 2007 al 2010 ha lavorato nella struttura sanitaria psichiatrica "Mondo Piccolo" di Palanzano nello staff dell'educativa psico-pedagogica e in generale svolge supporto psico-educativo in coordinamento con il comune di Olbia e nell'assistenza educativa domiciliare. Nell'aggiornamento professionale ha approfondito tra i vari temi: il focusing, specifiche sul counseling, i disturbi specifici dell'apprendimento e i disturbi pervasivi dello sviluppo. Lavora e opera a Olbia sia nel settore sociale che in quello privato mantenendo costante l'aggiornamento e la supervisione professionale

Emanuela Pinna

Professional counselor, si è diplomata in counseling umanistico transpersonale nel 2013. La sua esperienza lavorativa e l'aggiornamento costante si è rivolta in particolare all'ambito del counseling aziendale approfondendo e formandosi nelle capacità di negoziazione e gestione dei conflitti aziendali, nella gestione dei dipendenti per il miglioramento della produttività e delle performance personali e aziendali, competenze comunicative nella fase di accoglienza e elaborazione delle problematiche e obiettivi del cliente attraverso tecniche di problem solving unite a capacità di comprensione e utilizzo del linguaggio giuridico. Inoltre, utilizza competenze organizzative nella scelta delle strategie aziendali, capacità nella pianificazione e gestione del tempo, di negoziazione, leadership, nella gestione burocratica di SRL e SPA e gestione della privacy, informatizzazione e dematerializzazione, profilazione e catalogazione di dati, informazioni e documenti. Da diversi anni offre le sue competenze e lavora presso uno studio legale a Sassari. E' socia fondatrice dell'associazione Pandora 2015 nella quale ha mantenuto la carica di presidente fino a ottobre 2018. Nei corsi triennali si occupa in particolare della prima accoglienza degli allievi, del tutoraggio e gestione dell'aula in supporto alla supervisione didattica nei laboratori

Cristina Schintu

Professional counselor, si diploma in counseling umanistico transpersonale nel Febbraio 2013. Psicomotricista Neurofunzionale dal 2009 ha posto solide basi professionali e relazionali nel lavoro con singoli e gruppi di persone (in particolare bambini e anziani normodotati e con disabilità) che svolge all'interno di una cooperativa sociale. La formazione corporea funge da filo conduttore sia nell'attuale attività professionale che nella ricerca di ulteriore formazione. Con questo proposito nel 2018 si è formata come Operatore di Training Autogeno svolgendo un'importante esperienza professionale con bambini e i loro genitori. Sempre nel 2018 ha integrato la sua formazione con le tecniche di art-counseling con il metodo Psicofiaba utilizzabile con bambini e adulti e l'uso di Fiabe della tradizione come strumento di riflessione e meditazione su tematiche esistenziali. Svolge la sua attività di professional counselor nel privato come facilitatrice di gruppi di counseling a orientamento rogersiano e organizza attività laboratoriali su vari temi con tecniche di art-counseling. Conduce inoltre percorsi individuali e di gruppo di Training Autogeno e per il futuro sta elaborando il progetto di integrare la mindfulness nelle sue attività di counseling.

Presentazione

Presentazione della struttura

L'Associazione Culturale senza fini di lucro PANDORA nasce a Sassari con il proposito di promuovere la cultura del counseling e la relazione di aiuto. L'associazione di ispirazione democratica, apartitica, apolitica svolge le proprie attività nel pieno rispetto della libertà e dignità degli associati.

L'intento generale è quello di realizzare le proprie finalità al servizio del privato come del sociale attraverso azioni di counseling nell'ascolto e facilitazione dei percorsi esistenziali quali possono essere quelli della coppia e della famiglia, nell'affrontare l'invecchiamento, il vissuto nell'infermità e nella malattia, nel riorientamento nella dipendenza come fase successiva alla cura e alla riabilitazione terapeutica, nell'invio verso categorie specializzate della relazione di aiuto quando necessario, nei cambiamenti di vita e nelle organizzazioni in genere, agendo con interventi di aiuto mirati e contestualizzati alla reale necessità del cliente, nella ridefinizione del problema e individuazione dei bisogni, nell'attivazione delle risorse e delle potenzialità dei destinatari, sempre nel rispetto delle persone coinvolte e della condizione esistenziale contingente.

Attraverso seminari, incontri di gruppo, iniziative culturali rivolte a counselor, educatori, assistenti sociali, mondo del volontariato, non professionisti ecc. si è cercato e si cerca di approfondire tematiche non solo riguardanti il counseling ma anche gli attuali cambiamenti sociali e le problematiche ad essi legati, al fine di aiutare le persone a divenire sempre più consapevoli del momento presente e interpreti dei propri cambiamenti. Ogni percorso culturale e di aiuto alla persona viene elaborato e attuato da professionisti esperti nel campo del counseling e delle materie umanistiche, scientifiche e sociali, sia che operino come soci all'interno dell'associazione che esterni senza appartenere necessariamente alla stessa.

All'interno dell'associazione nasce la "scuola di counseling ad indirizzo umanistico esistenziale"; la scuola è in grado di offrire ai discenti una preparazione approfondita al Counseling, alla relazione professionale di aiuto alla persona nei campi del benessere personale e sociale, dell'educazione e della scuola, dell'ascolto alla persona sia singola che in coppia come nella famiglia, nelle organizzazioni e nei gruppi sociali e nel settore professionale in genere.

Il percorso formativo si articola in tre moduli annuali che affrontano e sviluppano i temi fondamentali alla base della relazione di aiuto. L'ispirazione è di matrice umanistico-esistenziale nella cornice teorica di riferimento

dell'“approccio centrato sulla persona” secondo la quale il Counseling è una relazione di aiuto che permette l'incontro autentico da persona a persona attraverso l'ascolto empatico, creando uno spazio protetto di comunicazione che accompagni il cliente durante temporanei momenti di difficoltà e passaggi esistenziali al fine di permettere una maggiore consapevolezza della propria situazione e attivare le risorse necessarie a migliorare la qualità della vita.

La pratica del counseling nell'approccio umanistico-esistenziale centrato sulla persona si rivolge a persone cosiddette "mentalmente sane" dato che i suoi principi non nascono da una teoria della malattia bensì da una profonda credenza che la personalità non è qualcosa di fisso, ma un sistema dinamico e in evoluzione dove l'uomo è immerso in un processo continuo nel quale svolge un ruolo attivo e che può essere facilitato verso la sua crescita e benessere, in accordo con la definizione data da Assocounseling della professione e codice deontologico, nel rispetto dello statuto e dei regolamenti interni condivisi dalla nostra associazione.

Orientamento teorico

Il modello Umanistico Esistenziale centrato sulla persona adottato proviene da una lunga esperienza di pratica e formazione nel counseling, atta a promuovere cultura della relazione di aiuto e modo di essere di valore nel contesto societario odierno. L'etica umanistico-esistenziale con la sua accentuata connotazione spirituale, democratica, basata sulle qualità dell'essere, della giustizia sociale e pari dignità confluisce pienamente nella pratica dell'approccio rogersiano trovando un modello teorico-pratico dell'essere e agire il counseling che non è semplicemente l'esercizio di una professione ma una scelta congruente orientata verso la comprensione della complessità relazionale, l'ascolto interpersonale e il lavoro interiore attraverso le qualità dell'essere umano.

In generale, l'intento è quello di formare counselor che possano sviluppare una visione umanistico-esistenziale atta a favorire le personali risorse empatiche in antitesi alle funzioni secondarie e deteriori dell'esistenza come il materialismo, il narcisismo, la violenza, l'aggressione che allontanano la possibilità di partecipare alla costruzione di una civiltà empatica come proposto negli ultimi anni dal pensiero dell'economista e sociologo Jeremy Rifkin, per molti versi contiguo alla visione umanistica "centrata sul fondamentale interesse per la dignità e il valore dell'uomo e l'impegno teso a sviluppare tutto il potenziale inerente ogni persona", corrispondente a uno dei punti sottolineati dal manifesto umanistico quando si andò a costituire ufficialmente nel 1962.

La pratica del counseling nell'approccio umanistico-esistenziale centrato sulla persona si rivolge a persone cosiddette "sane" dato che i suoi principi non nascono da una teoria della malattia bensì da una profonda credenza che la personalità non è qualcosa di fisso, ma un sistema dinamico e in evoluzione dove l'uomo è immerso in un processo continuo nel quale svolge un ruolo attivo e che può essere facilitato verso la sua crescita e benessere, in accordo con la definizione data da AssoCounseling della professione e codice deontologico, nel rispetto dello statuto e dei regolamenti interni.

All'interno del manifesto del movimento umanistico-esistenziale troviamo chiaramente i principi presenti in questo modello dove si muovono idealmente i corsi proposti da questa scuola, seguendo in particolare l'approccio teorico-operativo di Carl Rogers e altri autori in linea con la visione umanistica di riferimento.

La lettura di questo modello è orientata in una prima parte agli aspetti storico epistemologici dell'approccio umanistico e ad alcuni suoi autori quali Maslow, May e Rogers comprendendone i punti in comune e l'importante influenza permeata dall'esistenzialismo come filosofia ispiratrice del movimento, mettendo in evidenza il forte legame tra Rogers e questa corrente filosofica, in particolare nel pensiero di Martin Buber. Una seconda parte invece sposterà l'attenzione sull'approccio rogersiano nei termini epistemologici, teorici e pratici del counseling,

arricchitosi di ulteriori sfumature nel lavoro di altri autori così come negli strumenti di lavoro sul singolo, i gruppi, la coppia e la famiglia nella pratica relazionale.

Dove è possibile si cercherà di far "parlare" gli autori stessi data l'inequivocabile attualità del loro linguaggio e pensiero lasciando al lettore la possibilità di osservare e comprendere i legami e i collegamenti logici costituenti il modello umanistico-esistenziale centrato sulla persona da noi proposto. Non mancheranno, dove possibile, riferimenti ad "altre scienze" intese come filosofie, pedagogie e antropologie legate alla possibilità di leggere quanto scritto sotto differenti punti di osservazione atti a comprendere meglio l'origine del pensiero, lo studio e la ricerca in riferimento al modello ivi presentato.

Approccio Umanistico, brevi cenni storici, ipotesi e punti in comune tra Maslow, May e Rogers

Nel 1962 ad opera di Abraham Maslow, nasce l'association of Humanistic Psychology denominata la terza forza della psicologia in contrapposizione alla psicoanalisi e al comportamentismo come antitesi al riduzionismo e determinismo che le caratterizzavano, dove i punti essenziali prodotti all'interno del Manifesto mettono in luce la profonda innovazione epistemologica e teorica alle quali vennero chiamati tra gli altri anche Rollo May e Carl Rogers come fondatori di questa storica alleanza. Tra i punti più importanti che esprimono questa innovativa svolta storica troviamo:

- concentrazione dell'attenzione sulla persona che esperisce e quindi una focalizzazione dell'interesse sulla esperienza del soggetto come fenomeno primario nello studio dell'uomo. Tanto le spiegazioni teoriche quanto il comportamento osservabile vengono ritenuti secondari nei confronti dell'esperienza stessa e del suo significato per la persona
- una accentuazione delle qualità che sono distintamente umane come la scelta, la creatività, la valutazione e l'autorealizzazione, in opposizione al modo di intendere l'uomo in termini meccanicistici e riduzionistici
- un attenersi fedelmente alla significanza nella scelta dei problemi da studiare e dei metodi di ricerca ed una opposizione al porre principalmente in rilievo l'oggettività a spese della significanza
- un fondamentale interesse per la dignità e il valore dell'uomo ed un impegno teso a sviluppare tutto il potenziale inerente ogni persona

"Il punto focale di questa concezione è rappresentato dalla persona in quanto essa scopre il proprio essere e si rapporta alle altre persone e ai gruppi sociali" (Bhuler, Allen, 1972, p.12 ed. italiana)

L'assunto più importante della loro prospettiva era che ogni persona è potenzialmente capace di essere libera, autonoma e questo restituiva all'uomo il potere e la responsabilità di operare le proprie scelte e costruire il suo mondo. Pur non riconoscendosi in un unico apparato teorico, Carl Rogers e i suoi colleghi aderenti alla prospettiva umanistica, avevano in comune diversi valori e ipotesi filosofiche di base, come ad esempio il principio olistico della scuola gestaltica nel quale il significato di ogni ordine o funzione è determinato dall'unità più ampia di cui fa parte e che nella visione umanistica risponde al concetto che ogni persona è qualcosa di più della semplice somma delle sue parti e può essere considerata soltanto nel suo insieme e nel contesto ambientale in cui vive.

L'assunto più importante che accomuna questi valori è la fiducia nell'essere umano e nelle sue intrinseche possibilità, come possiamo osservare nell' opera di Abraham Maslow (1908-1970) ad esempio, dove traspare una fiducia incondizionata nelle potenzialità della natura umana. Egli si è concentrato soprattutto sugli aspetti della motivazione nell'essere umano dandone una visione olistico-dinamica. In "Motivazione e Personalità" (1947) elaborò la famosa "piramide dei bisogni" dove secondo la sua teoria, è solo dopo avere appagato i bisogni

elementari che la persona riesce ad esprimere esigenze di livello superiore. Il culmine dell'appagamento umano si raggiunge attraverso l'autorealizzazione che corrisponde alla piena attivazione delle potenzialità umane. Raggiungere la vetta della piramide rappresenta l'efficacia nella percezione della realtà, la spontaneità e l'accettazione di sé e degli altri. Così facendo l'individuo arriva ad ottenere autonomia rispetto al mondo Culturale e Sociale sviluppando un forte senso filosofico orientato a vivere le esperienze emotivamente intense attraverso il filtro dell'umorismo e la spiritualità. Tutto questo promuove la creatività che diviene motore del processo di autorealizzazione e apertura verso la realtà.

Per M. dunque, autorealizzazione è un termine omnicomprensivo di tutte le qualità umane nella direzione dell'integrazione e dell'unità. La visione di Maslow, pur non rientrando nella pratica del counseling come nella accezione Rogersiana, invita ad una lettura più ampia del disagio umano, estraniandosi dalla visione oggettiva e interpretativa del sintomo ma osservando e collocando il disagio esistenziale nella storia evolutiva dell'individuo in rapporto con i propri bisogni.

In Italia Roberto Assagioli (1881-1987), ebbe intensi scambi e interessi comuni con Maslow dopo essersi allontanato dalla psicoanalisi Freudiana nel 1914 da lui considerata impostata su una visione limitativa e costrittiva della psiche umana. Assagioli si dedicò alla costruzione di un proprio orientamento teorico denominato da lui Psicotesi, dove integrava gli aspetti analitici con la dimensione sintetica dei processi dinamici della mente orientati verso la dimensione spirituale dell'essere umano. Egli concepiva l'uomo come inscindibile unità di componenti biologiche, psicologiche e spirituali che univa attraverso il modello della Psicotesi integrando diversi approcci teorici e pratici. Secondo A. l'uomo è un essere incompleto, teso alla ricerca della propria realizzazione lungo un cammino esistenziale di maturazione in continua evoluzione che avvicina e rende contiguo il pensiero di questo autore all'approccio umanistico, mentre nell'accento posto sugli aspetti "trascendenti" della natura umana si avvicina maggiormente alla psicologia transpersonale.

Anche Rollo May (1909- 1994) ha focalizzato il suo interesse sulle possibilità di autorealizzazione della persona attraverso le dimensioni tipiche delle qualità umane quali la consapevolezza personale, la sfera creativa dell'amore e della volontà. May viene considerato come colui che ha introdotto l'esistenzialismo europeo nella psicologia americana e le sue teorie sono profondamente influenzate dal pensiero di Kierkegaard privilegiando allo stesso tempo lo sguardo e l'agire fenomenologico nella pratica del counseling. In particolare, egli era convinto che nello studio e comprensione esistenziale dell'uomo non si può rinunciare alla nozione di intenzionalità e ci si deve avvicinare al mondo fenomenologico dell'altro sospendendo qualsiasi forma di giudizio. Nonostante alcune sue riflessioni si accostino a fenomenologi quali Binswanger o Kuhn è evidente il lavoro profuso nel far convergere l'esistenzialismo con l'approccio umanistico. In particolare, nell'opera "Meaning of Anxiety" (1977) si evidenzia l'influenza di Kierkegaard, dove May considera l'angoscia come fattore ineliminabile della condizione umana che può favorire o ostacolare la crescita individuale e la tendenza alla realizzazione, così come anche la colpa.

Come Maslow e Rogers anche May ha una forte concezione dell'uomo basata sulla capacità di elaborare qualsiasi situazione conflittuale attraverso le qualità creative e "trascendenti" dell'essere umano. Questi autori sono tra i più importanti esponenti della psicologia umanistica ed è chiaro che condividano gli aspetti principali del paradigma di riferimento, come: la centralità e l'unicità della persona che, unica e irripetibile, diventa il principale motivo di interesse; la fiducia nella capacità umana di autodeterminazione; L'importanza del concetto di libertà e dell'annessa responsabilità; il principio olistico, che considera la natura di ogni organismo vivente come profondamente integrata, non dunque la mera somma delle singole parti; il principio dinamico, ovvero l'importanza attribuita alla spinta a realizzarsi in base al proprio potenziale di crescita innato. Il nucleo fondante è dunque la capacità evolutiva, peculiarità di ogni organismo biologico, definita da Rogers tendenza attualizzante. Il principio

olistico e quello dinamico sono un importante riferimento di base dell'approccio umanistico. Il dinamismo in particolare ha senso solo se applicato ad una entità organismica con un buon livello di integrazione, come diversi gruppi di cellule che operano e si evolvono sinergicamente o come un individuo psicologicamente integrato in grado di assumersi le proprie responsabilità.

Per May come per Rogers, l'incontro di counseling può realizzarsi solo attraverso una profonda accoglienza di tutto ciò che il cliente sperimenta perché non è possibile prescindere da questo dato di realtà che accomuna due persone in una relazione dove si mettono in gioco la loro autenticità e congruenza.

Uno dei suoi libri più diffusi è "L' arte del Counseling"(1989), anche se i termini counselor e counseling li ritroviamo nella letteratura di orientamento pedagogico a partire dal '900 utilizzati da Parsons nella sua opera "Choosing a vocation" (1909), dove questa professione si sviluppa ulteriormente in America intorno agli anni '40 per mezzo del lavoro di studio e ricerca di Carl Rogers che con la pubblicazione di " Counseling and psichoterapy" (1942) pone le basi del counseling in termini epistemologici e di ricerca.

La visione della natura umana di Rogers è profondamente diversa da quella della psicoanalisi ortodossa e quella comportamentista accomunandosi a Maslow, May, Allport, Feifel e altri appartenenti alla visione umanistica dell'uomo, condividendone la comune insoddisfazione nei confronti dei paradigmi riduzionisti e meccanicistici che dominavano la psicologia del tempo, dove gli individui sono considerati sostanzialmente guidati da istinti perlopiù egocentrici e antisociali con la propensione a manifestare tensioni pulsionali aggressive e autodistruttive. Dell'impianto psicoanalitico criticava soprattutto l'atteggiamento assolutista e l'eccesso di teoria tendente ad un irrigidimento monolitico del pensiero operato da alcuni seguaci di Freud. Dunque, Rogers non critica la psicoanalisi in generale ma alcuni suoi aspetti accogliendo invece i contributi innovativi di molti suoi esponenti che rivoluzionavano e aggiornavano il pensiero freudiano, come Erich Fromm, Erik Erikson, Heinz Kohut e soprattutto Otto Rank, considerato un importante precursore della psicoterapia esistenzialista, che con il suo lavoro lo ispirò a trovare nell'ascolto empatico una via alternativa all'interpretazione clinica nella comprensione dei significati esperienziali vissuti dai clienti.

L'Esistenzialismo

Il riferimento filosofico più vicino all'approccio umanistico è rappresentato dall'esistenzialismo costituente una filosofia e anche un movimento culturale centrato sulla valorizzazione dell'esistenza come caratteristica nel modo di essere dell'uomo, in contrapposizione alla riduzione del singolo a mero oggetto di trattazione scientifica. L'esistenzialismo si sviluppò in larga parte negli anni successivi alla seconda guerra mondiale dopo la crisi di molte certezze e ideologie dovute alla distruzione della guerra nel pensiero di Kierkegaard (1813-1855), nella sua polemica contro ogni forma di "sistema" inteso come contrario a ogni filosofia sterile e totalizzante, ponendo al centro della questione filosofica la situazione esistenziale di ogni individuo e i problemi di ogni uomo di fronte ai temi della vita e la morte. L'esistenzialismo si è sviluppato secondo direttrici diverse e modalità influenzate dal modo di sentire il mondo dei suoi autori, come nell'esistenzialismo ateo di M. Heidegger (1889-1976) e J.P. Sartre (1905-1980), nell'esistenzialismo positivo di N. Abbagnano (1901-1990) e in quello più vicino all'approccio umanistico con Kierkegaard, Buber e Jaspers (1883-1969) denominato esistenzialismo religioso. Tutte le filosofie dell'esistenza comunque hanno in comune l'importanza attribuita alla libertà. L'individuo non è predeterminato al momento della nascita ma è artefice del proprio destino a causa delle proprie libere scelte. Ogni uomo è dunque responsabile di sé stesso. Dall'esistenzialismo il movimento umanistico trae principalmente la convinzione che per comprendere la natura umana si debba confidare nella immediata esperienza dell'individuo traendo ispirazione dai

temi tipici di questa filosofia quali la libertà, la scelta, la decisione, la responsabilità e l'intenzionalità dell'esistenza umana.

Rogers e Buber (l'esistenzialismo rogersiano)

Avendo accennato ai concetti generali di questa filosofia possiamo riferirci a uno dei suoi esponenti, Martin Buber, come influenza importante nel pensiero di Carl Rogers. È famoso l'incontro che ebbero all'università del Michigan nel 1957 che ancora oggi è motivo di interesse e di studio per chi si avvicina al pensiero di questi due grandi uomini. Le questioni che Rogers e Buber affrontano toccano temi basilari del pensiero e della pratica della relazione di aiuto di Rogers, dal riconoscimento dell'altro come persona "uguale" e ugualmente valida, alla reciprocità del cambiamento che avviene nella relazione di aiuto, dal rifiuto della diagnosi come etichetta che interferisce nella genuinità della relazione con la persona per come è, alla priorità indiscussa della relazione e del l' "incontro con l'altro" che porta al cambiamento.

Buber nel 1923 pubblicò una delle sue opere più famose, "Io e Tu". In questa opera il punto focale sono i temi del dialogo e della relazione partendo dalla visione dell'uomo come una fitta trama di rapporti e relazioni. Per Buber il mondo è duplice, dato che l'uomo può porsi dinanzi all'essere in due modi distinti, richiamati dalle due parole base che può pronunciare al suo cospetto: Io - Tu e Io - Esso.

L'Io - Esso corrisponde all'ambito dei rapporti impersonali, strumentali e superficiali con l'alterità. Ciò equivale a dire che l'Io dell'Io - Esso corrisponde all'individuo, mentre l'Io dell'Io - Tu alla persona. Nel pensiero di Buber nessun uomo può essere solo persona come nessun uomo può essere pura individualità, si vive nella duplicità che lui chiama "l'Io dal duplice volto".

Secondo Buber, l'Io autentico (la persona) si costruisce solo nel rapporto con le altre persone, dato che l'Io "si fa Io solo nel Tu".

Buber asserisce che la realtà umana è costitutivamente relazione e ciò equivale a dire che essa è costitutivamente dialogo, per cui, se la dimensione dell'Io - Esso è la superficiale dimensione del possesso e dell'avere, la dimensione dell'Io - Tu, di contro, è la profonda e intima dimensione del dialogo e dell'essere:

L'Io - Tu corrisponde all'essere, l'Io - Esso all'avere.

Martin Buber nell'elaborare la sua visione esistenzialista della relazione parte dal concetto di "incontro" tra un Io e un Tu dal quale nasce il riconoscimento reciproco che permette l'esistenza di entrambi come persone. Questo concetto di "incontro" tra persone è condiviso da Carl Rogers, soprattutto riguardo lo studio dei processi che avvengono nella relazione di aiuto e che facilitano il cambiamento delle persone coinvolte. Rogers è convinto che non sono le abilità tecniche o la formazione che determinano il buon esito del counseling, ma la consapevolezza nel counselor di determinati atteggiamenti e condizioni che possono essere comunicati e che il cliente può percepire.

Nonostante determinati atteggiamenti come l'empatia e la comprensione del mondo interiore del cliente sono rilevanti in tutti gli approcci terapeutici e di counseling, nell'approccio centrato sulla persona questo non è considerato solo un aspetto che favorisce il reale lavoro del counselor, bensì è il centro fenomenico nel quale rimanere in contatto con l'universo esistenziale del cliente senza ricorrere a interpretazioni, consigli, suggerimenti o giudizi.

Un aspetto che Rogers ribadisce più volte è che l'incontro tra eguali, il riconoscimento reciproco e il cambiamento non sono costanti del colloquio di aiuto, ma avvengono solo in alcuni momenti cruciali di percezione reciproca e proprio in questi momenti avviene il cambiamento. Non è il desiderio di aiutare del counselor che promuove il

cambiamento ma una conseguenza indiretta dell'incontro che ha avuto luogo nella relazione. la conseguenza indiretta che aiuta il cliente a venire fuori dall' "incongruenza" è l'atteggiamento dato dal counselor nella sua "congruenza", offerta come trasparenza, apertura e consapevolezza nell'accettare l'altra persona per ciò che è, sentendosi capace di percepire il "mondo" in cui l'altro vive la sua esperienza, osservandola (sentendola) dal suo interno ma senza perdere il contatto con se stesso mentre ascolta e sente il mondo percettivo-esperienziale dell'altro. Questi sono aspetti molto vicini a ciò che afferma Buber "Lo scopo della relazione è la sua stessa essenza, ovvero il contatto con il Tu; poiché attraverso il contatto ogni Tu coglie un alito del Tu, cioè della vita eterna. Chi sta nella relazione partecipa a una realtà, cioè a un essere, che non è puramente lui né puramente fuori da lui. Tutta la realtà è un agire cui io partecipo senza potermi adattare a essa. Dove non v'è partecipazione non v'è neppure realtà. Dove v'è egoismo non v'è realtà. La partecipazione è tanto più completa quanto più immediato è il contatto del Tu. E' la partecipazione alla realtà che fa l'lo reale; ed esso è tanto più reale quanto più completa è la partecipazione" (Io e Tu, pag.6 ed. Italiana).

Il mondo della relazione secondo Buber si realizza nell'uomo attraverso tre differenti livelli di incontro con il Tu creando la relazione dialogica che nella filosofia Buberiana, rappresenta un elemento fondamentale per la crescita della persona e per la sua guarigione, dove il dialogo non viene solo inteso come un processo della comunicazione nelle sue varie forme ma soprattutto come parte fondamentale nell'esistenza dell'uomo, rappresentante l'incontro e l'unione tra pensiero e esistenza. In questa similitudine tra il pensiero di Buber e quello di Rogers troviamo anche una interessante differenza tra i due, dove la parola "dialogo" per Rogers contempla anche l'incontro che ogni individuo ha con se stesso quando coglie profondamente e comprende alcuni aspetti reali legati a stati esistenziali.

L'aspetto importante che Rogers "contrappone" a Buber è la significatività dell'incontro con aspetti sconosciuti di sé e quindi dell'importanza della relazione che una persona stabilisce con se stessa all'interno del percorso di crescita personale in una relazione di aiuto. Buber sostiene che non deve mancare nel dialogo l'elemento della "sorpresa" utilizzando la metafora della partita a scacchi, dove il fascino del gioco consiste nel fatto che non si conosce né si può conoscere la prossima mossa dell'avversario e la "sorpresa" prodotta dall'azione dell'avversario crea l'aspetto fondante della partita stessa. Anche per Rogers la sorpresa è presente nella relazione con l'altro ma questa non si presenta solo nel processo di counseling con il counselor ma anche nella persona stessa quando prende consapevolezza di sé nel susseguirsi dei colloqui. Lo scopo che Rogers attribuisce alla relazione non è in questo senso, completamente aderente alla teoria Io - Tu di Buber.

Rogers pur riconoscendo la validità dell'opera di Buber e trovandovi molti aspetti in comune riassume il senso del colloquio nell'approccio centrato sulla persona, si differenzia comunque in un aspetto importante, che si rivela nello "scetticismo" di Buber riguardo alla possibilità di esperire una vera relazione dialogica all'interno di una relazione professionale di aiuto. Tale "scetticismo" secondo Buber si riconduce al fatto che in una relazione di aiuto permane pur sempre un "ruolo" (il professionista) che crea ineguaglianza nell'incontro tra le persone pregiudicando la possibilità di un dialogo reale e paritario. L'individualità per Buber resta tale pur appartenendo all'lo non fa parte della relazione tipica Io - Tu.

E' chiaro che Rogers non può coincidere pienamente con queste affermazioni di Buber e lo dimostra sia nelle sue ricerche di carattere empirico che nella profonda convinzione che il centro del processo di cambiamento del cliente risieda proprio nella relazione interpersonale e il "dialogo" espressi nella relazione di aiuto tra counselor e cliente. Per Rogers, la soggettività e l'individualità dell'uomo sono molto importanti, soprattutto quando una persona è o diviene consapevole di entrare all'interno di una relazione di aiuto, dove proprio attraverso questa prospettiva la relazione di counseling promuove la persona a prendere consapevolezza di sé e la facilita nel superare le difficoltà che ostacolano l'ingresso verso una reale e autentica relazione con l'altro.

In fondo, tra Buber e Rogers non vi è profonda differenza sul tema dell'incontro, anzi al contrario sono molti i punti in comune, ciò che crea differenza, in sintesi, è che nella visione Buberiana il dialogo è riferito alla sua accezione più spontanea e immediata della relazione mentre per Rogers il riferimento più forte è il colloquio dove i ruoli sono distinti pur mantenendo una base dialogica ma più fortemente ascrivibile al dialogo interiore e al suo manifestarsi nel colloquio stesso come nella conseguenza indiretta di quest'ultimo nelle riflessioni personali del cliente fuori da esso.

Pur non mutuando completamente la sua idea di relazione, l'importanza del pensiero di Buber su Rogers è notevole. L'idea che ha Buber della relazione interpersonale, in particolare, ha in comune con Rogers quanto concerne la significanza della relazione tra le persone nell'incontro tra un Io e un Tu che si incontrano e riconoscono come uguali. Nella pratica della relazione di aiuto come nell'opera di Carl Rogers possiamo scorgere in modo diretto o indiretto la filosofia buberiana, soprattutto nella modalità di offrire empatia da parte del counselor al cliente considerandola un modello di relazione interpersonale in generale. Per Rogers nel percorso di crescita personale il cliente non necessita di essere interpretato e guidato ma facilitato verso una migliore e profonda conoscenza e realizzazione di sé. Nel corso del suo lavoro pone la sua attenzione soprattutto alle caratteristiche necessarie e sufficienti alla relazione di aiuto, ma senza limitare il senso di questa pratica alla sola relazione terapeutica scoprendo che il suo stesso approccio può essere considerato come un ramo, cresciuto autonomamente della filosofia esistenziale. L'incontro con il pensiero di Kierkegaard e in particolare l'opera di Martin Buber aiutano Rogers nel sostenere il suo nuovo approccio e a coglierne il messaggio universale. Infatti, egli stesso verso la maturità del suo percorso di studio e ricerca afferma: "Scoprii che mi ero imbarcato non in un nuovo metodo terapeutico, ma su una filosofia della vita e delle relazioni umane completamente differente"

(Rogers, 1983, p.38)

Durante il corso della sua vita Rogers sperimentò e portò il suo approccio in diversi campi come la scuola, l'educazione, l'apprendimento e verso la fine della sua vita nel campo della politica, nella mediazione dei conflitti e risoluzione di problematiche a carattere internazionale. Sono 40 anni di ricerche condotte in molti centri, fondazioni, università sia in America che nel mondo, nello studio impegnato e rigoroso, nella pratica e costruzione concettuale del suo modello teorico-esperienziale. Diverse denominazioni e etichette si sono susseguite nello sforzo di riassumere l'opera di una vita e trovano una buona definizione nel suo ultimo testo "Un modo di essere": "Esso esprime il tema primario di tutta la mia vita professionale, nella quale tale tema si è precisato attraverso l'esperienza, le interazioni con gli altri e la ricerca. Sorrido se penso alle varie etichette che ho affibbiato a questo tema durante lo sviluppo della mia carriera: terapia non direttiva, terapia centrata sul cliente, insegnamento centrale sullo studente, conduzione centrata sul gruppo. Dato che i campi di applicazione sono cresciuti di numero e di specie, l'etichetta " approccio centrato sulla persona" mi sembra la più descrittiva" (Rogers, 1983, p.100)

L'approccio centrato sulla persona

Il concetto fondante sul quale poggia l'approccio centrato sulla persona è la fiducia. Alla base dell'approccio vi è una tendenza attualizzante presente in ogni organismo vivente come negli esseri umani, una fiducia in un processo costruttivo che si dirige verso la realizzazione del pieno potenziale di ognuno. Nella descrizione di Rogers questa tendenza alla realizzazione opera come parte di una tendenza formativa verso maggiore ordine, complessità, interdipendenza osservabile sia nella natura come nel cosmo e gli esseri umani.

"Possiamo dire che c'è in ogni organismo, a qualsiasi livello, un flusso sotterraneo di movimenti verso una realizzazione costruttiva delle sue inerenti possibilità [...] la tendenza attualizzante, naturalmente può essere contrastata o perversa, ma non può essere distrutta senza che si distrugga l'organismo stesso" (Rogers, 1980,

p.103). Si cominciano a delineare dunque i principi epistemologici fondamentali del counseling centrato sulla persona che ribadiscono una visione umanistica e non meccanicistica dell'essere umano secondo la quale l'essere umano è un organismo degno di fiducia. Attenendoci a questa visione dell'uomo possiamo sperimentare attraverso il counseling rogersiano la facilitazione nel cliente di risorse che esistono già al suo interno e possono manifestarsi non grazie alle capacità direttive o ai modelli di analisi del professionista che lo dirige verso cosa è giusto per lui, bensì ad un ascolto e facilitazione di contatto con la tendenza attualizzante interna al cliente stesso "gli individui hanno in sé ampie risorse per auto-comprendersi e per modificare il loro concetto di sé, gli atteggiamenti di base e gli orientamenti comportamentali. Queste risorse possono emergere quando viene fornito un clima definibile di atteggiamenti psicologici facilitanti" (Rogers, 1980, p.100).

La teoria Rogersiana è fortemente legata all'influenza di alcuni importanti scienziati in diversi ambiti della conoscenza scientifica e filosofica attraverso il pensiero di Magohah Murayama, nella chimica e filosofia di Ilya Prigogine, al fisico teorico Fritjof Capra e al biologo Szent-Gyorgy che vengono da lui stesso riconosciuti (1983) come coloro che hanno influenzato il principio fondamentale sul quale ha costruito la base teorica dell'approccio centrato sulla persona e che ha chiamato appunto: tendenza attualizzante e tendenza formativa. "Ogni essere umano ha una tendenza direzionata che si orienta verso la totalità, verso l'attualizzazione delle sue possibilità. Non ho mai visto la terapia o l'esperienza di gruppo funzionare allorché ho tentato di creare in un altro individuo qualcosa che egli non contenesse già; ho scoperto invece, che se sono in grado di fornire le condizioni che permettono alla crescita di avere luogo, allora questa positiva tendenza direzionata, apporta risultati costruttivi" (Rogers, 1980, p.105). Questo concetto pone un modello di relazione che ha tuttora enorme influenza nel campo delle professioni relazionali e di aiuto, teso a promuovere e favorire la crescita della persona in termini psicologici, affettivi e sociali "la promozione della tendenza alla crescita costruttiva è stata estesa aldilà della psicoterapia per includere qualunque relazione interpersonale in cui un individuo possa creare un clima che promuova la tendenza all'attualizzazione dell'altro" (Bozarth, la terapia centrata sulla persona, 2001, p.50).

Se questo promuove consapevolezza verso la comprensione delle implicazioni sociali della tendenza attualizzante, la comprensione della tendenza formativa sposta la nostra osservazione alle scoperte e teorie di scienze come la chimica, la biologia, la fisica e non solo: "E' la tendenza sempre operante verso un ordine accresciuto e una complessità interrelata, manifesta sia a livello organico che inorganico. L'universo è in un costante processo di costruzione e creazione così come di deterioramento. Questo processo si manifesta anche nell'essere umano" (Rogers, 1980, p.110).

Questa lettura della realtà fisica è importante per Rogers poiché comprende e arricchisce l'analisi del percorso esistenziale dell'essere umano, proiettato verso la sua fine e la distruzione della materia ma allo stesso tempo dotato della capacità di evolversi nella coscienza e nella consapevolezza. Secondo Rogers gli scienziati hanno posto troppo spesso l'attenzione sull'entropia, la tendenza verso il deterioramento o il disordine non evidenziando l'esistenza della "tendenza formativa nell'universo intesa come un tutto", in altri termini: la tendenza dell'universo come percorso di riagggregazione della materia stessa in forme sempre più articolate e complesse quale la tendenza morfica o sintropia.

La profonda credenza nella presenza di questa tendenza attualizzante e formativa in ogni organismo e in particolare nell'uomo ha portato Rogers ad una attenta osservazione della vita nelle sue manifestazioni e in molti esempi frutto del suo vissuto, viene spesso citata. Tra i molti esempi che Rogers riporta nei suoi scritti è molto conosciuto quello risalente alla sua fanciullezza, dove ricorda il seminterrato nel quale la sua famiglia faceva riserva di patate per l'inverno. In questo seminterrato c'era una finestrella posta a due o tre metri di altezza e nonostante le condizioni sfavorevoli le patate cominciavano lo stesso a germogliare in modo diverso da quelle

sane "E tuttavia questi germogli sottili e tristi crescevano fino a raggiungere quasi un metro di lunghezza nel tentativo di raggiungere la luce lontana della finestrella. Questi germogli erano, nella loro crescita bizzarra e futile, una sorta di espressione disperata della tendenza direzionata che ho descritto (...) la vita anche se non le era possibile fiorire, non rinunciava a se stessa. Nel trattare con clienti le cui esistenze erano state terribilmente complicate, nel lavorare con uomini e donne tra le pareti degli ospedali, penso spesso ai germogli di quelle patate. Le condizioni in cui queste persone si sono sviluppate sono state così sfavorevoli da far sembrare le loro esistenze anormali, pervertite, scarsamente umane. Eppure, si può fare affidamento alla tendenza direzionata che alberga in loro. La chiave per capire il loro comportamento è che esse stanno lottando, con le uniche modalità che sentono di avere a disposizione, per muoversi verso la crescita, verso il divenire. Per le persone senza problemi, i risultati possono sembrare bizzarri e futili, ma essi sono i disperati tentativi della vita di diventare se stessa. Questa potente tendenza costruttiva è la base che fa da sostegno all'approccio centrato sulla persona" (Rogers, 1983, p.103).

La tendenza attualizzante permette a ogni individuo il pieno sviluppo e la propria autorealizzazione e autoregolazione in accordo con un concetto importante della biologia, che conferma la capacità presente negli organismi viventi di andare verso la propria autoregolazione. Il concetto di autopoiesi, indica appunto questa capacità e viene ripreso negli studi di Maturana e Varela all'interno della loro teoria della complessità (1981) evidenziando come la forte credenza di Rogers nella tendenza attualizzante sia alla base della sua teoria della persona.

Importante sottolineare come in Rogers non vi fosse il desiderio di arrivare a una definizione assoluta o dogmatica di comprensione del senso profondo dell'esistenza bensì un orientarsi verso uno sguardo aperto e un atteggiamento coerente con il suo modo di fare ricerca volto alla fiducia, ancora una volta, negli esseri umani e cosa promuove la loro crescita.

Teoria del Sé rogersiano

Come per altri suoi colleghi umanisti anche per Rogers l'importanza dell'esperienza vissuta e la costruzione del Sé sono un altro aspetto fondamentale della sua teoria.

L'organismo (psicologicamente inteso come Sé reale), nella teoria rogersiana è il luogo dell'esperienza dove essa costituisce il campo fenomenico o esperienziale che può essere percepito e conosciuto solo dall'individuo stesso. Il campo fenomenico e il comportamento dell'individuo sono interrelati con la realtà soggettiva e non come realtà esterna, in altre parole, su come la persona percepisce la realtà.

Rogers porta l'esempio del bambino che fino a un certo punto dello sviluppo è in grado di simbolizzare le proprie esperienze e portarle alla coscienza e consapevolezza, dove l'insieme di queste simbolizzazioni è chiamato campo della coscienza. Il collegamento tra l'esperienza e la coscienza si completano attraverso la percezione. Questa impostazione è vicina alla visione fenomenologica di Husserl, molto cara a R. May, dove la realtà è sempre soggettiva in quanto c'è una coscienza (intenzionale) che si relaziona con il mondo. Il campo fenomenico non è coincidente con il campo della coscienza, esso comprende le esperienze ricordate e simbolizzate e anche quelle che non oltrepassano il livello di coscienza come in alcuni casi può esserlo una reazione fisica o viscerale.

Nella teoria Rogersiana l'uomo è una totalità psico-fisica nella quale è presente una tendenza attualizzante, tesa allo sviluppo psicologico e fisico ma è pur vero che essa si manifesta nell'esperienza, dove l'individuo incontra e sono presenti continuamente emozioni, sensazioni, intuizioni e queste costituiscono appunto il campo esperienziale. Il Sé è una parte di questo campo esperienziale che è disponibile alla consapevolezza in un complesso concettuale composto da percezioni, relazioni dell'io e valori attribuibili a tali concetti. È un complesso

fluido e coerente di concetti riferibili a se stessi e all'ambiente circostante, "disponibili" alla nostra consapevolezza dove tale complesso di concetti possono essere coscienti, ma non necessariamente.

Oltre al Sè organismico o come è realmente (Sè reale), l'individuo anela a ciò che vorrebbe essere, aspirando a un ideale di se stesso (Sè ideale). Quando le esperienze percepite (Sè percepito) costituenti il Sè rispecchiano le esperienze dell'organismo, l'individuo cresce e si sviluppa in uno stato di congruenza. Quindi, l'individuo cresce senza problemi e le sue esperienze sono pienamente accettate, portate alla riflessione e comunicate, non si sente minacciato o angosciato e sarà in grado di procedere verso la propria autorealizzazione in modo congruente e capace di pensare in modo realistico. Al contrario, in uno stato di incongruenza l'organismo e il Sè non concorderanno e l'individuo genererà uno stato di dolore e disorientamento.

Tornando al bambino descritto da Rogers, possiamo fare un esempio di come si può manifestare l'incongruenza, rappresentandola come il distacco che sin da bambini si può sperimentare a seguito delle influenze esterne di tipo culturale, educativo, parentale, quando si perde il contatto con quello che Rogers definisce "internal locus of evaluation" o centro di valutazione interiore, concettualizzato da Rogers (1963) nella sua teoria della "persona perfettamente funzionante" dove la tendenza fondamentale all'autorealizzazione coincide necessariamente con due fondamentali esigenze che si associano a tale forte propensione: la necessità di essere considerati positivamente e la necessità di autoconsiderazione. Mentre la prima si sviluppa in relazione all'amore e alle cure ricevute dal bambino, la seconda si sviluppa in relazione alla considerazione positiva ricevuta dagli altri, nell'ambiente in cui il bambino si muove e vive. Col passare del tempo tutte le esperienze fatte e simbolizzate portano alla costruzione di pensieri, emozioni e concetti che creano un modello personale di percezione della realtà. Tutto questo, vale come per il bambino anche per la persona adulta, la quale può trovarsi in una condizione in cui il centro di valutazione interiore subisce un impasse e i suoi punti di riferimento esistenziali vengono a mancare temporaneamente, magari proprio in un importante processo di cambiamento, disorientamento, accettazione o perdita, come ad esempio: una situazione di lutto, crisi lavorativa, familiare, di fronte a un cambiamento o scelta di vita, decisioni importanti da prendere in una o altra fase del ciclo vitale, che possono portare ad uno stato di disorientamento e incongruenza.

Sintetizzando possiamo dire che nella teoria rogersiana il Sè si differenzia in tre sistemi:

Il Sè organismico o Sè reale è la sede dei bisogni primari (organismici) legati alla sopravvivenza. Essi variano in funzione dello sviluppo della persona, inizialmente risentiranno delle esigenze del corpo e successivamente con lo sviluppo della consapevolezza riguarderanno bisogni più complessi (sicurezza, affetto, stima di sè, esplorazione...)

Il Sè ideale dove ha sede l'immagine ideale di sè. L'idea di persona a cui assomigliare e quindi alla quale aspirare. Il Sè ideale implica una certa dose di consapevolezza, pertanto il suo sviluppo è successivo al sè organismico. Il Sè ideale racchiude le aspettative verso se stessi e gli altri, le regole morali, i costrutti a cui l'individuo fa riferimento, pertanto risente dell'ambiente in cui la persona si sviluppa ed è strettamente legato al bisogno di non perdere la considerazione positiva delle figure criterio

Il Sè percepito ovvero ciò di cui la persona è consapevole del suo campo fenomenico e la modalità attraverso la quale percepisce se stessa, gli altri e l'ambiente

Per Rogers, questi processi permettono il formarsi ed il differenziarsi del sè dell'individuo come coscienza di esistere e agire in quanto persona e come frutto dell'esperienze con l'ambiente dove la maturità umana non viene descritta in termini di mancanza, assenza o malattia, bensì in stati di benessere e soddisfazione al quale l'uomo tende durante le varie fasi del ciclo di vita. Tale benessere aumenta quanto più l'individuo è aperto all'esperienza, cosciente dei propri vissuti e sentimenti e può sviluppare un concetto interno di sè positivo, profondamente in contatto con il proprio centro di valutazione interiore (internal locus of evaluation). Per Rogers il concetto di uomo e

donna pienamente funzionante si traduce in sintesi con la capacità di "ascoltare" le istanze organismiche in relazione alle proprie aspirazioni e ideali in accordo con la percezione di sé e dell'ambiente; capace dunque, di ascoltarsi e ascoltare gli altri, di prendere decisioni che promuovono lo sviluppo e l'autorealizzazione. Tuttavia, il funzionamento ottimale non corrisponde all'essere consapevole di tutta l'esperienza che confluisce nell'individuo, rischiando uno "stallo" dell'organismo stesso sottoposto ad una eccessiva stimolazione. Pertanto, la persona pienamente funzionante non procede in un percorso in cui il sé e l'esperienza coincidono, ma in accordo tra l'esperienza di sé e il concetto di sé.

Nel counseling rogersiano l'ascolto teso al facilitare il ri-orientamento della persona avviene lungo un percorso in cui l'iniziale rigidità, minore consapevolezza e incongruenza dovrebbero giungere alla fine dei colloqui, verso l'apertura e l'accettazione della situazione che il cliente sta vivendo in quel momento della sua vita, potenziando la consapevolezza dei propri bisogni e emozioni, riprendendo contatto con la propria capacità di essere congruente, orientandosi nuovamente in modo autonomo verso le proprie scelte e decisioni. Questo corrisponde al riprendere contatto con la propria capacità di "valutazione organismica" o centro di valutazione interiore, dove il pieno funzionamento di ogni uomo e donna è: "un processo di valutazione organismica in cui ogni elemento, in ogni momento di quanto è sperimentato viene in qualche modo soppesato e scelto o rifiutato a seconda che in quel momento, contribuisca o no allo sviluppo dell'organismo" (Rogers, 1970, p.270).

Questioni epistemologiche nell'approccio centrato sulla persona e altre scienze (fenomenologia, empirismo e pragmatismo)

La priorità assegnata all'esperienza come fattore base del processo conoscitivo rappresenta un esempio dell'influenza che ebbe sul pensiero di Rogers la prospettiva filosofica denominata fenomenologia.

La fenomenologia è un movimento filosofico che viene storicamente riferita nella sua genesi al pensiero del filosofo tedesco E. Husserl (1859 -1938) a sua volta influenzato dalle idee di Brentano, filosofo dell'intenzionalità. La fenomenologia si pone in antitesi all'obiettività del positivismo, essa pone in forte rilievo il "ritorno alle cose stesse" come possono essere i dati immediati dell'esperienza interiore e esteriore oppure oggettività di ordine più alto, come lo Stato, il diritto, l'eticità, ecc. Il pensiero deve cercare, sforzandosi, di riviverle nel loro momento originario, mettendo da parte ogni giudizio aprioristico. Se l'obiettivo è quello di cogliere il senso della realtà, quest'ultima è sempre una realtà per l'essere umano, il quale deve possedere gli strumenti che gli consentono di coglierla.

Nell'esperire il metodo fenomenologico nel processo empatico e nel definire l'empatia come "comprensione del mondo esperienziale dell'altro, come se si fosse l'altro" (Rogers 1957, pag.51) troviamo uno degli aspetti più importanti della fenomenologia mutuati da Rogers nell'efficacia del colloquio di counseling.

Il contributo che la fenomenologia offre al pensiero di Rogers per quanto concerne la concezione della conoscenza e della scienza si sostanzia nell'importanza che assume nella ricerca della verità il potersi fidare delle proprie esperienze soggettive, del proprio mondo fenomenologico che viene poi posto al vaglio scientifico: "sono così giunto a considerare sia la ricerca scientifica che il processo di costruzione di una teoria come strumenti utili per dare un ordine interno all'esperienza significativa. La ricerca è lo sforzo preesistente e disciplinato volto a trarre senso e ordine dai fenomeni dell'esperienza umana" (Rogers, 1961, pag.43 ed. Italiana).

Altri contributi filosofici importanti alla formazione epistemologica del pensiero rogersiano nell'approccio centrato sulla persona provengono sia dall'empirismo che dal pragmatismo. L'influenza del primo (empirismo) trae origine dalla vita e storia personale di Carl Rogers e dalla passione per la botanica che fin da bambino lo portava a leggere testi scientifici (destinati a un lettore adulto con buone basi scientifiche), come lui stesso racconta nel primo capitolo di *On Becoming a Person* e dal quale mutua naturalmente la convinzione che l'esperienza è l'origine e il

solo criterio di validità di ogni conoscenza, dove la ragione umana non può stabilire alcuna verità assoluta, ma ogni verità deve essere controllata dall'esperienza.

Pur non opponendosi alla ragione, l'empirismo riconosce i limiti delle possibilità umane di conoscere la verità, dove l'uomo, pur operando con la ragione non può pretendere di possedere verità assolute non sottoponibili al vaglio della critica, per cui ogni teoria deve essere confermata, confutata o modificata mettendola alla prova e al controllo dell'esperienza. Sul pensiero di Rogers, l'influenza di questa filosofia è evidente nella volontà di formulare una teoria che non sia un insieme di postulati indimostrabili, quanto invece una serie di ipotesi esperienziabili e verificabili attraverso la ricerca. Nella registrazione al magnetofono del caso di Herbert Bryan, trascritta e pubblicata nel '42 (*Counseling and Psychotherapy*), possiamo cogliere l'apertura del mondo dei colloqui di counseling alla osservazione empirica in uno dei contributi più importanti di Rogers al counseling e in generale al mondo della relazione di aiuto.

Dal pragmatismo invece, mutua soprattutto la convinzione della relatività di ogni teoria, la cui validità è sempre subordinata all'esperienza ovvero all'efficacia che un determinato modello teorico rivela nell'interpretare la realtà. Prendendo spunto da questa convinzione possiamo comprendere perché la teoria rogersiana non si pone un fine ontologico nei termini del perseguire un'ipotesi di realismo epistemologico, bensì si propone come metodo comprendente, ovvero come una mappa che renda possibile operare sulla realtà senza dover assecondare la pretesa di coglierne l'essenza.

J. Dewey (1859 -1952), importante filosofo e educatore del Novecento aderente al pragmatismo, sosteneva che è possibile valutare una determinata conoscenza sulla base della capacità che ha questa di migliorare la situazione esistente. Considerava la storia come progresso e individuò l'educazione come metodo e strumento fondamentale per costruire una società sempre più democratica. Rogers ricevette profonda ispirazione dal pensiero di Dewey, soprattutto dalla lettura dell'opera *Democrazia ed Educazione* (J.Dewey 1916), estrapolando tracce importanti riguardo alla teoria della relazione di aiuto nell'ottica della fiducia nella democrazia come schema di vita in comune, aperta alla realizzazione di forme sempre più umane di esistenza che si andarono a concretizzare nel colloquio di counseling come incontro con il cliente in un setting "democratico", la cui dignità esistenziale si libera dall'etichetta di "paziente" favorendo l' incontro da persona a persona.

Le forme caratteristiche del colloquio di counseling. Le qualità umane e non le tecniche

Nella visione di Rogers, il counselor non si pone di fronte al cliente come un "esperto" del saper fare bensì come persona consapevole delle qualità umane necessarie e sufficienti alla relazione di aiuto. Questa visione della relazione, rispondente al saper essere, rovescia il modello medicalista del professionista dispensatore di consigli dove non è necessario fare diagnosi, porre obiettivi o proporre soluzioni. Il counselor assume consapevolezza che il cliente conosce meglio di lui i suoi problemi e ne riconosce la capacità di poter trovare le migliori soluzioni.

Il counseling nell' approccio centrato sulla persona è un processo di facilitazione atto a promuovere le risorse già presenti nel cliente, con lo scopo di favorire la capacità dell'individuo nell'attivarle e svilupparle come risorse personali nel vivere la propria complessità esistenziale e affrontarla nel modo a lui più congeniale e positivo. Il counselor non viene dunque "chiamato" a una dimostrazione di tecniche e competenze intellettuali ma invece a attuare importanti "qualità di presenza" e ascolto che permettono al cliente di attualizzare le sue intrinseche potenzialità.

Rogers stabilisce (1957) sei condizioni da lui ritenute necessarie e sufficienti come caratteristiche fondamentali nel processo di counseling. Tali condizioni necessarie e sufficienti riguardano sia il counselor che il cliente dato che

nell'ottica rogersiana il cambiamento è favorito da entrambi, in una collaborazione dove il modo di essere del counselor e la partecipazione attiva del cliente, ritenuto il miglior esperto di se stesso, creano la giusta sinergia.

Rogers propone in termini operativi le sei condizioni dicendo che:

- 1) Due persone siano in contatto psicologico
- 2) il cliente, si trovi in uno stato di disaccordo interno, vulnerabilità o angoscia (incongruenza)
- 3) il counselor, si trovi in uno stato di congruenza (sperimentandosi nella relazione liberamente e profondamente come se stesso, in accordo con la propria esperienza organismica e quindi genuinamente in relazione con l'altro, senza rigide facciate professionali, sia riguardo ai temi del colloquio che nel colloquio stesso)
- 4) Il counselor provi dei sentimenti di considerazione positiva incondizionata verso il cliente. (Questo comporta non l'attuare un giudizio positivo sul cliente bensì la sospensione del giudizio stesso e il favorire l'espressione dei sentimenti del cliente e la loro manifestazione in un clima autentico di accettazione e accoglienza)
- 5) Il counselor provi comprensione empatica dello schema di riferimento interno del cliente (comunicando tale comprensione al cliente promuovendo una maggiore chiarezza)
- 6) Il cliente percepisca, anche in misura minima, la presenza di 4) e di 5), cioè della considerazione positiva incondizionata e della comprensione empatica che il counselor gli manifesta

La prima condizione è riferita al contatto psicologico tra counselor e cliente. Il counselor si pone in relazione con il suo cliente in modo da sentirne la presenza ed entrare in contatto con la sua sofferenza, il disagio e l'incongruenza. Il counselor può entrare in contatto con la sofferenza del suo cliente se è profondamente in contatto con se stesso e sente di poter essere di aiuto. Sente di poter essere pienamente presente nella situazione, sente di avere a disposizione sufficiente forza e integrità per stare con il cliente per il tempo stabilito.

La seconda condizione si riferisce allo stato di ansia e difficoltà attuale del cliente. L'incongruenza del cliente si manifesta nella sua sofferenza, nel dolore, nella forza delle emozioni. Il cliente è travagliato, soffre e non regge le ambivalenze della sua vita attuale

La terza condizione è simmetrica alla seconda. All'incongruenza attuale del cliente risponde la congruenza attuale del counselor. Il counselor si sente disponibile a incontrare il cliente e ad accompagnarlo nel suo processo di recupero di benessere e congruenza. La congruenza è l'elemento centrale della relazione di counseling rendendo immediatamente disponibili alla coscienza del counselor i sentimenti e gli atteggiamenti che prova nei confronti del cliente. Sia che il counselor provi empatia e accettazione sia che provi disagio e angoscia è importante che egli sia sempre consapevole dei suoi vissuti in relazione al suo cliente. Se il counselor si accorge che i suoi sentimenti sono contrari all'empatia e all'accettazione (ad es. il counselor comincia a credere che il suo cliente sia psicotico, oppure che il problema del cliente sia di quelli che egli non sa affrontare con successo) è importante che il counselor si chiarisca con se stesso e si spieghi con il cliente.

Il criterio dell'autenticità mette inesorabilmente il counselor di fronte alla sua congruenza e alla capacità di stare in contatto profondo con se stesso, dove l'integrazione di congruenza e trasparenza è un impegno complesso per tutti i counselor. Quello che si può realisticamente attendere in una relazione di aiuto è di mantenere una sufficiente integrazione con se stessi in modo da non proiettare sul cliente situazioni di disagio e incongruenza personali. Chi intraprende questa professione deve lavorare a fondo sulla sua congruenza, integrità, apertura all'esperienza e sulla capacità di offrire un profondo rispetto a se stesso e ai suoi clienti. Alle persone che intendono svolgere una professione di aiuto Rogers chiede autenticità, genuinità, sincerità, onestà che si traducono nel possedere una buona congruenza. La congruenza non va confusa con la coerenza: la coerenza impegna la

mente nelle funzioni logiche e la volontà nei suoi propositi, mentre la congruenza è il contatto profondo con sé e impegna tutto l'uomo nella pienezza della sua esperienza organismica.

Il cliente che si rivolge a un counselor rogersiano si presume che stia in uno stato di incongruenza e il counselor può accoglierlo perché in uno stato di congruenza. Questo non determina una condizione di valore o diversità tra i due, non è una questione di bravura o superiorità di alcun tipo esercitata dal counselor ma solamente una situazione di stato interiore nella quale uno dei due (il counselor) è attualmente congruente in maniera sufficiente a sostenere e accogliere l'incongruenza dell'altro. La congruenza risiede nella capacità di vedere e sentire le forti ambivalenze della vita espresse dal cliente: come nel bene anche nel male, come nell'illusione che nella delusione, nella dolcezza e l'amarrezza, la fedeltà e l'infedeltà ecc., il tutto nell'immediatezza del colloquio, immerso nella pienezza e complessità della vita che si manifesta e risuona nell'intuire e nel sentire genuino del counselor.

Il counselor si pone di fronte al suo cliente in una sorta di "ingenuità consapevole" in cui riconosce di non poter sapere per il suo cliente meglio di lui, promuovendo la fiducia nel processo di cambiamento anche quando questa sembra ignota e nascosta. Avere fiducia nel processo del cliente (trust the process) equivale a credere nel potenziale sviluppo della sua tendenza interna organismica e partecipare al suo riemergere e attualizzarsi.

La quarta condizione comporta l'accettazione positiva incondizionata del cliente nella sospensione del giudizio da parte del counselor, separandosi temporaneamente dal proprio mondo valoriale per incontrare quello dell'altro. Questo concetto rispecchia il "modo di essere" nella relazione di counseling abbracciando la filosofia e le basi dell'approccio rogersiano. Il modo di essere nella relazione, profondamente assimilato dal counselor, offre una potente interconnessione con la congruenza e l'empatia esprimibili nel colloquio. Questo atteggiamento si fonda su una adeguata maturità personale del counselor, perché solo la consapevolezza di sé consente di approcciare l'altro senza cadere nella tentazione di assimilarlo o di giudicarlo o di espropriarlo della sua diversità. Questa condizione spesso viene tradotta come rispetto e in effetti questa definizione è una delle parole più care a Rogers nel suo avvicinarsi all'altro empaticamente.

Per considerazione positiva si intende un atteggiamento di "stima e affetto non possessivo", quale espressione di apprezzamento, interesse, accoglienza, fiducia nelle potenzialità e risorse interne del cliente.

Il counselor dà valore al suo cliente come persona a prescindere dai suoi comportamenti, attraverso una comunicazione non verbale di rispetto e accoglienza incondizionati percepibili dal cliente come possibilità di essere accolto nel suo poter essere sempre più in contatto con se stesso e nella comprensione di sé.

L'accettare l'altro per come è, per quello che sente e prova nel momento stesso in cui lo manifesta nella libertà di poterlo manifestare, esprime concretamente la sensazione autentica di sentirsi accolto, favorendo nel cliente e nel rispetto dei suoi tempi la possibilità di ascoltarsi di fronte a scelte che gli creano forti emozioni o che non sono ancora chiare e dalle quali potrebbe cercare di proteggersi.

"...Significa insomma un certo tipo di amore per il cliente, così come egli è (attribuendo qui ad amore il significato del termine teologico "agape" e non l'abituale significato romantico e possessivo che gli si dà). Quanto ho descritto è un sentimento non paternalistico, non superficialmente e piacevolmente sociale; rispetta l'altra persona in quanto la considera distinta da sé, e non cerca di possederla. E' un tipo di interesse pieno di forza che non pretende nulla. Lo abbiamo appunto definito considerazione positiva" (Carl Rogers, 1994, p.94 ed. italiana).

La quinta condizione è la dimensione empatica, dove lentamente il counselor entra nel vissuto del cliente dal suo schema di riferimento interno. Rogers definisce l'empatia non come uno strumento acquisito nell'ambito di un apprendimento meramente intellettuale e libresco, ma ancora una volta come un modo di essere del counselor, appreso nelle esperienze di formazione e continuamente verificato sia nell'ambito professionale che nella vita

quotidiana. L'empatia nella accezione rogersiana è la possibilità di percepire lo schema interno del cliente attraverso la sua esperienza soggettiva, rilevando con attenzione la componente emotiva verbalizzata e colta nella complessità che varia da persona a persona.

La relazione empatica spesso viene interpretata come una relazione simpatetica creando confusione nella sua comprensione. Mentre nell'empatia, dal greco *empateia* il termine è composto dalla particella *en* – dentro e dal termine *phatos* – sofferenza o sentimento, da cui si desume “l'entrare o lo stare dentro la sofferenza” il termine *simpatia* lo traduciamo letteralmente come “patire insieme” facendo riferimento ad una dimensione relazionale tra persone che sentono emozioni e sentimenti condivisi senza entrare in un ruolo di facilitazione dell'uno o dell'altro chiaro e distinto. Nella pratica del colloquio rogersiano questo distinguo è importante poiché il counselor entra nello schema di riferimento interno del cliente attraverso il sentire empatico e restituisce e accoglie il vissuto del cliente, concentrandosi sul sentire del cliente e non sul suo, rendendo quindi chiaro il ruolo del facilitatore non solo nei termini informali di “chi fa cosa” ma esplicitandolo nella relazione di counseling. Tutto questo comporta il sospendere, da parte del counselor, pensieri e opinioni su di sé mantenendo alta la concentrazione sull'altro. Possiamo aggiungere che il decentramento cognitivo e emotivo richiesto dall'agire empatico permette al counselor di entrare nello schema di riferimento interno dell'altro senza confondersi con l'altro e senza perdere il contatto con se stesso.

La pratica dell'empatia nell'approccio centrato sulla persona richiede tempo soprattutto nel superamento della difficoltà di mantenere la centratura sulla persona senza correre il rischio di identificarsi e rimanendo allo stesso tempo, in un buon contatto con se stessi nell'ascoltare e percepire profondamente l'altro “come se si fosse l'altro senza dimenticare il come se”. “... lo stato di empatia, dell'essere empatico, è il recepire lo schema di riferimento interiore di un altro con accuratezza e con le componenti emozionali e di significato ad esso pertinenti, come se una sola fosse la persona – ma senza mai perdere di vista questa condizione del come se. Significa perciò sentire la ferita o il piacere di un altro come lui lo sente, e di percepirne le cause come lui le percepisce, ma senza mai dimenticarsi che è come se io fossi ferito o provassi piacere e così via. Se questa qualità di come se manca, allora lo stato è quello dell'identificazione” (Carl Rogers, 1983, pag.121).

La sesta condizione È riferita alla percezione, seppur minima che ha il cliente della qualità di presenza che il counselor offre nel colloquio. In altre parole: il cliente si accorge del modo di essere del counselor in relazione con lui e quindi accetta la relazione e collabora attivamente per come gli è possibile al momento.

Solo se il cliente percepisce il modo empatico in cui viene ascoltato e compreso nella totale accettazione espressa con calore e incondizionatezza del counselor sarà possibile la riattivazione delle risorse della persona nel suo processo vitale verso la piena autorealizzazione.

Come atteggiamenti chiave nella relazione di counseling sono stati identificati tre aspetti come veri e propri strumenti del facilitatore efficace: congruenza, considerazione positiva incondizionata e empatia. I quali, più fortemente riferibili al lavoro del counselor sono diventati condizioni strutturali o core conditions della relazione di aiuto. Usando un linguaggio tecnico possiamo definirle come le skills del counselor nel suo modo di essere nel colloquio.

Queste tre condizioni sono così profondamente interrelate tra loro da creare un corpo unico dato il grado stretto di interdipendenza reciproca. Nella pratica del counseling rogersiano le tre condizioni rappresentano la summa empirica nella pragmatica della relazione efficace, “il lessico, il codice e la struttura essenziale della relazione di aiuto”.

L'osservazione di Rogers è focalizzata sugli atteggiamenti del counselor e sulla percezione della relazione da parte del cliente nella loro fenomenologia e manifestazione immediata. Il counselor è chiamato alla manifestazione dei

suoi atteggiamenti in modo da venire concretamente percepito dal cliente nell'interazione. Le tre condizioni non vengono così esercitate come "tecnica" che promuove un risultato bensì "implementate" in modo autentico, facilitando il processo interno del cliente che può esperire effettivamente la presenza di tali atteggiamenti nel counselor come in se stesso. Tutto questo significa che l'impegno profuso nei confronti del cliente non è affatto separato dall'attenzione all'impegno nella crescita personale del counselor, il quale cerca di far procedere la "cura dell'altro" parimenti al procedere e portare avanti la "cura di sé".

Secondo Rogers queste condizioni valgono a prescindere dall'orientamento teorico o dalle tecniche utilizzate dal facilitatore. In questo senso l'approccio centrato sulla persona non ha tecniche ma forme caratteristiche di relazione. Queste forme caratteristiche possono essere espresse attraverso la riflessione del sentimento del cliente in una riformulazione o risposta – riflesso.

Rogers indica tre tipi di risposta - riflesso:

La reiterazione

Consistente nel ripetere le espressioni più significative del cliente senza mutarle. Generalmente è una restituzione breve del contenuto o di alcune parti della comunicazione quale potrebbe essere un elemento saliente del racconto o facilitare la comunicazione riproponendo le ultime frasi dette. Questa forma di riflesso semplice si usa soprattutto quando l'esposizione del cliente è descrittiva o confusa con le istanze emotive che sottendono la narrazione. Può aiutare il cliente a fare ordine nei suoi pensieri come quando si riordina un testo con la punteggiatura. Possiamo dire che nell'insieme caotico della narrazione la reiterazione può creare un certo ordine nel contenere la verbosità del cliente in favore di una esposizione più chiara. Serve soprattutto a favorire una atmosfera aperta e distesa, dove il cliente si sente rispettato, accompagnato e non giudicato o osservato dal counselor. Quando il riflesso semplice della reiterazione si accorda con le parole e il racconto di solito si assiste a una tangibile risonanza positiva nella relazione tra counselor e cliente.

Il riflesso del sentimento

Possiamo comprenderlo utilizzando un esempio classico della psicologia gestaltica utilizzato spesso da Carl Rogers, la figura – sfondo.

Immaginiamo che il riflesso del sentimento agisca come un potente faro che illumina lo "sfondo" della comunicazione permettendo al cliente di osservare se ci sono ulteriori elementi integrabili con la "figura", modificandola o mettendola in risalto nel suo quadro di riferimento (frame of reference) interno.

La riflessione del sentimento va oltre l'"effetto" della reiterazione che invece aiuta a verificare la "figura" stabilizzandola e delineandola senza però entrare nel campo percettivo (fenomenico) attivo del cliente. La reiterazione dunque conferma la "figura", mentre la restituzione del sentimento dinamizza la percezione del cliente rispetto all'atteggiamento, l'intenzione e il sentimento insiti nelle sue parole (sfondo).

La restituzione del counselor facilita la connessione tra le emozioni manifestate nel colloquio con i significati che vengono espressi dal cliente. L'importanza del tono empatico e l'accuratezza nella restituzione è molto importante perché attenua la possibilità che il cliente venga repentinamente posto di fronte a significati per lui ancora poco chiari o sconosciuti evitando un effetto "traumatizzante" non desiderato.

La delucidazione

E' utile nel rilevare sentimenti o atteggiamenti non direttamente espressi dal cliente ma deducibili dal contesto narrativo. Mucchielli la ridefinisce come la "riformulazione – chiarificazione" affermando che consiste nel mettere in

luce e nel rinviare al soggetto il senso di ciò che dice “Qui, la difficoltà sta nel partire dall’essenziale così come viene percepito dal soggetto. Esiste il grande rischio di sconfinare, invece, in una interpretazione. La chiarificazione deve rimanere strettamente ancorata al livello dell’essenziale; suppone, di conseguenza, una sottile intuizione da parte dell’intervistatore (counselor), una capacità di porre in luce ciò che il soggetto spesso, dice in maniera confusa e disorganica” (Mucchielli, *Apprendere il counseling*, 1996, p.77).

Rispetto alle altre due caratteristiche del riflesso empatico, la delucidazione è più fortemente orientata alla deduzione intellettuale e per questo motivo può suscitare più interesse nel cliente, in quanto, può apparire più indicativa delle competenze del counselor che “appare più attivo” in termini intellettuali, stimolando un bisogno cognitivo tipico della nostra società. Questo potrebbe favorire una tendenza alla dipendenza da parte del cliente per il fatto che la delucidazione può allontanarsi dal suo campo percettivo e di conseguenza far apparire il counselor come più esperto di lui nella percezione del suo vissuto.

Avvicinandosi all’interpretazione, la delucidazione veniva utilizzata in modo parco da Rogers che utilizzava più spesso il riflesso semplice della reiterazione.

La reiterazione è lo strumento più comune nel colloquio ed esprime il riflesso più semplice in accordo con le tre condizioni. Apparentemente può apparire poco interessante se osservata in termini teorici o utilizzata solo come una tecnica del colloquio. Può apparire come un “dare corda” al cliente assecondandolo nell’esposizione del suo vissuto e impegnando poco il counselor in dimostrazioni di bravura o tecnicismi. In realtà spesso sfugge la sua funzione più importante che è quella di facilitare il pensiero e l’autonomia del cliente nell’ascolto di sé. Se a questo riflesso semplice uniamo il valore della congruenza, della accettazione positiva incondizionata e dell’empatia non solo come atteggiamento mentale del counselor ma anche nelle sue manifestazioni corporee delle tre condizioni, possiamo cogliere più profondamente il valore relazionale nell’ascolto espresso dal riflesso semplice nel colloquio.

Contributi di altri autori sul piano integrativo didattico e operativo nell’approccio di counseling centrato sulla persona

Dale Larson, la cassetta degli attrezzi del counselor

Dale Larson nella sua opera *The Helper’s Journey* (1993) porta all’attenzione del facilitatore alcune microskill verbali e non verbali offrendo uno sguardo ulteriore al lavoro del counselor con particolare attenzione nell’approcciare i malati e gli infermi. Egli conviene sul fatto che gran parte della comunicazione nella relazione di aiuto è non verbale e quanto sia importante utilizzare con consapevolezza il linguaggio del corpo in modo da esprimere accettazione, apertura, attenzione, interesse, cura per l’altro. In particolare, occorre fare attenzione a:

la posizione del corpo

il tono della voce

lo sguardo e il contatto oculare

stare allo stesso livello (con bambini, malati ...)

la prossemica (l’uso dello spazio fisico e del contatto)

il linguaggio non verbale ha un ruolo importante nel far partecipare all’altro che “siamo con lui”. Questa empatia non verbale ci impegna a resistere a tutte le tentazioni di distrazioni provenienti dall’esterno per offrire all’altro tutta la nostra profonda attenzione. Si dice che gli ascoltatori empatici sviluppano grandi occhi, grandi orecchie e una piccola bocca.

Le piccole abilità descritte da Larson sono la cassetta degli attrezzi del counselor, il quale può servirsene naturalmente una volta che le ha integrate profondamente nel “modo di essere rogersiano” e nel suo percorso di crescita personale. Una volta appreso correttamente l’approccio centrato sulla persona nella sua filosofia dell’essere umano è possibile declinare ulteriormente gli strumenti del riflesso empatico in ulteriori micro – abilità che sganciate dal bisogno di esercitare tecnicismi o mostrare il counselor come un esperto possono essere un ulteriore approfondimento del rimando empatico. Dale Larson ne individua undici:

silenzio

piccoli incoraggiamenti e ripetizioni

parafrasare

riassumere

riflessione dei sentimenti

responsi empatici (additive empathy responses)

responsi centrati sullo schema di riferimento del cliente

riflessione del significato

domande

confidenze (auto esposizione o self – disclosure)

confronto

Dale Larson insegna psicologia e counseling presso l’Università di Santa Clara e ha dedicato la sua ricerca e studi nel sostegno e ascolto dell’infermità e nell’ accompagnamento del fine vita. Il suo scopo più profondo è quello di condividere le conoscenze e le competenze che possono potenziare gli strumenti di chi opera in questo campo e in tutti quelli dove l’essere umano si trova ad affrontare le sfide che può comportare la vita.

In accordo con l’approccio rogersiano e l’ispirazione umanistica Larson è convinto che il nostro modo di aiutare riflette, prima di ogni altra cosa, chi siamo. Le nostre esperienze personali, atteggiamenti e credenze che contribuiscono alla qualità della relazione di aiuto. La sensibilità alla sofferenza altrui, la flessibilità, l’apertura all’esperienza, la congruenza, l’empatia e il rispetto sono le qualità che distinguono il facilitatore efficace. Non si tratta di tecniche di comportamento esterni che si possono acquisire con la semplice buon volontà. Sono il prodotto di un lavoro che dura tutta la vita e che ci forgia a lungo, fino a farci essere veramente quello che siamo capaci di essere.

Nella vita di relazione le esperienze, gli atteggiamenti e i valori sono resi vivi solo dalla qualità delle parole e dai comportamenti che vi corrispondono. Le competenze comunicative ci permettono di distinguere una relazione di aiuto dalle normali interazioni di tutti i giorni o da un semplice dialogo tra due amici; esse danno la misura reale dell’efficacia di colui che aiuta. Si può essere sensibili e altruisti, ma senza le competenze comunicative, non riusciremo a comunicare la nostra disponibilità e attenzione all’altro in modo efficace.

Il contributo di Dale Larson alla formazione e aggiornamento nel counseling come nella relazione di aiuto in generale è notevole, soprattutto nell’affinare gli strumenti di base operativi e nel tradurre il modo di essere nella pratica dell’ascolto. Le sue indicazioni aiutano nella didattica a ridurre i tempi teorici, a favorire i laboratori esperienziali e subito dopo il confronto tra docenti e allievi nell’integrare cognitivamente le esperienze vissute nelle simulazioni. Questa modalità operativa facilita l’apprendimento di nuove abilità e anche l’osservazione dell’efficacia di alcune e la messa alla prova di altre, aiutando il “giovane counselor” come il più “anziano” ad affinare il proprio stile comunicativo mantenendo alta l’attenzione sul processo di counseling con il suo cliente. Larson esorta a

controllare i propri apprendimenti attraverso l'esperienza e l'aggiornamento dato che è necessario continuare a crescere e apprendere nuovi skill che sostengano l'aiuto e cancellare quelli che allontanano da esso. Egli sottolinea che non è l'abilità che va posta in primo piano dato che ogni rimando che non sia legato ad un atteggiamento di cura e ad una preoccupazione genuina per la persona che stiamo aiutando probabilmente si rivelerà inutile, per quanto corretto tecnicamente possa essere. La tecnica non potrà mai prendere il posto dell'intenzione genuina (congruente) di aiutare. Per quanto abili si possa diventare si commetteranno comunque degli errori con il passare del tempo. Non è quindi l'eccesso di competenze che ripara dal commettere errori ma l'apertura a non perseverare sugli stessi cercando di acquisire nuove abilità soprattutto dalla propria esperienza e il confronto con gli altri.

Thomas Gordon, la relazione efficace

Anche Thomas Gordon (1918-2002) psicologo e collaboratore di Carl Rogers è riconosciuto nel mondo per avere insegnato abilità di comunicazione e metodi di risoluzione dei conflitti soprattutto a genitori, insegnanti, educatori, dirigenti e in generale a persone interessate alla sua metodologia. Il modello sviluppato è conosciuto con il nome di metodo Gordon e consiste in un sistema integrato per la costruzione e il mantenimento di relazioni efficaci.

Gordon era profondamente convinto che l'uso del potere coercitivo nelle relazioni fosse completamente sbagliato e deleterio. A questo proposito si è dedicato alla creazione di training brevi mirati a facilitare il processo delle competenze che rendono le persone e i gruppi più efficaci nelle relazioni interpersonali. Nonostante Rogers avesse scarsa fiducia nelle metodologie troppo strutturate, Gordon ritenne possibile conciliare i principi dell'approccio centrato sulla persona anche in setting molto strutturati dove, egli tiene a precisare, che le tecniche hanno un valore simbolico, vanno lette, comprese e utilizzate sempre nell'ottica dei valori rogersiani sottostanti. Gordon è in linea profondamente con Rogers sulle condizioni necessarie e sufficienti atte a facilitare lo sviluppo della tendenza attualizzante presente in ogni persona. Condivide pienamente la validità del rispetto, empatia, congruenza e ha cercato di trovare una via più breve per farle apprendere attraverso una metodologia didattica e training fortemente strutturati. L'intento di Gordon è quello di rendere comprensibili e utilizzabili a un più vasto pubblico le abilità pedagogiche fino ad allora ristrette al solo mondo dei professionisti. Con il suo lavoro Gordon apre le competenze della relazione di aiuto alle persone come usufruttori di alcuni atteggiamenti facilitanti nell'ascolto e nella gestione delle relazioni, attraverso una metodologia più vicina a un "modo di agire" che all'originario "modo di essere" Rogersiano.

Da un punto di vista legato all'apprendimento Gordon si muove nel "saper fare" riducendo l'ansia del discente riferita a un possibile timore cognitivo-culturale, rendendolo subito partecipe di cosa significhi un ascolto efficace. L'intenzione di Gordon non è quella di insegnare il counseling bensì quella di avvicinare le persone ad un approccio efficace alla comunicazione e relazione educativa. Nella sua metodologia offre la possibilità di fare ordine e analizzare le modalità comunicative e interattive che ostacolano la comunicazione ed il processo di risoluzione di problemi e conflitti. Offre numerose esemplificazioni e schemi esplicativi dove il riferimento è sempre quello rogersiano, promuovendo l'autofiducia, la creatività, l'autocontrollo e l'autodisciplina tesi a facilitare l'autonomia e la responsabilità delle persone. Nella sua opera cogliamo il rispetto per il lavoro di Carl Rogers e nella sua vasta diffusione a livello mondiale il divulgare i concetti basilari dell'approccio centrato sulla persona senza distorcerne il significato originario.

Gordon infatti sottolinea l'importanza di non confondere "le buone intenzioni all'ascolto" con la loro reale efficacia ricorrendo a tentativi comuni che lui definisce come "metodi tradizionali di aiuto". I metodi tradizionali sono quelli conosciuti da quasi tutte le persone e alcuni possono essere efficaci nelle situazioni più comuni e meno

complesse, altri invece lo sono poco o quasi mai. In una relazione di aiuto dove emergono aspetti più complessi richiedenti un ascolto più attento e profondo i metodi tradizionali di aiuto si rivelano completamente inefficaci diventando “barriere nella comunicazione”.

Gordon ne elenca dodici:

1. dare ordini, comandare, dirigere
2. minacciare, ammonire, mettere in guardia
3. moralizzare, far prediche
4. offrire soluzioni, consigli, avvertimenti
5. argomentare, persuadere con la logica
6. giudicare, criticare, biasimare
7. fare apprezzamenti, manifestare compiacimento
8. ridicolizzare, etichettare, usare frasi fatte
9. interpretare, analizzare, diagnosticare
10. rassicurare, consolare
11. indagare, investigare
12. cambiare argomento, minimizzare, ironizzare

per non incorrere nel pericolo di utilizzare delle “barriere” che inficiano la relazione, Gordon consiglia di ricorrere all’ascolto attivo riferendosi all’atteggiamento richiesto dalle tre condizioni necessarie e sufficienti rogersiane: congruenza, accettazione positiva incondizionata e empatia. Le quali devono essere presenti affinché una persona in difficoltà possa sentirsi accolta e aiutata.

Per Gordon come per Rogers non si può anteporre la sincerità, l’onestà e la genuinità con l’assunzione di un ruolo. L’ascolto efficace per Gordon si propone in vari esempi ed esercizi riguardanti attività verbali e non verbali che prendono il nome di Ascolto Passivo e Ascolto Attivo:

Abilità non verbali (ascolto passivo)

Intenzione

Attenzione

Silenzio

Cenni di conferma

Fraasi invito o apriporta

Dimmi pure...

Vuoi dirmi che...

Continua pure

Mhmm...mhmm

Certo

Abilità verbali (ascolto attivo)

Osservare e ascoltare con attenzione il messaggio verbale dell'altro

Fare un'ipotesi in merito ai sentimenti vissuti dall'altro

Comunicare la propria impressione con empatia (verbalmente o non verbalmente)

L'altro conferma o corregge il feedback del facilitatore

L'ascolto attivo facilita lo scarico delle emozioni intense, che Gordon definisce "allagamento emotivo", atto a favorire l'elaborazione del problema del cliente in vista di una soluzione. L'ascolto attivo è anche uno strumento di verifica del rispecchiamento empatico dando modo di chiarire se il "messaggio emotivo" dell'altro è stato compreso. Come nel processo di ascolto e facilitazione rogersiano ci sono tutti gli elementi che partecipano all'ascolto del cliente soprattutto nella riformulazione della comunicazione globale dell'altro, nelle sue componenti verbali e emozionali.

Nell'approcciare le tre condizioni necessarie e sufficienti nella metodologia di Gordon sono utili gli esercizi che lui propone attraverso innumerevoli simulazioni, dove oltre a declinare l'empatia nelle forme passive o attive dell'ascolto, troviamo l'accettazione positiva incondizionata nel rispetto dei valori e libertà delle persone e la congruenza espressa nella chiarezza nel formulare messaggi in prima persona.

L'apporto di Thomas Gordon alla didattica e alla facilitazione dell'apprendimento delle competenze di base rogersiana nell'ascolto è indubbio grazie al grande lavoro di semplificazione e schematizzazione da lui proposto. Il metodo Gordon ha dunque un grande valore divulgativo e educativo dove sono racchiusi anni di lavoro e studio, meritando di essere osservato con rispetto, utilizzandolo nel suo reale ed effettivo potenziale didattico-operativo. Soprattutto la parte tesa a consapevolizzare le disfunzionalità tipiche nell'ascolto e la funzione dell'ascolto attivo sono interessanti in un primo approccio alle competenze di counseling dove è possibile usufruire di una base schematica che può fungere da supporto propedeutico alla comprensione e implementazione dell'ascolto rogersiano vero e proprio. Le parti inerenti al problem solving e il conflitto offrono invece lo spunto per avviare una riflessione sugli stili comunicativi e relazionali aumentando consapevolezza nella relazione da persona a persona e potenziando il professionista sugli strumenti adottabili nella risoluzione partecipata dei conflitti.

Eugene T. Gendlin, il concetto di experiencing e il focusing

Eugene T. Gendlin (1926 – 2017) entrò nel gruppo di Carl Rogers all'università di Chicago all'inizio degli anni '50, collaborando a numerose ricerche improntate sullo scoprire il motivo che portava a buon esito la psicoterapia di alcuni clienti rispetto ad altri che non ne avevano tratto beneficio. La scoperta più importante fu che il buon esito dei colloqui non dipendeva dall'orientamento del terapeuta né dal contenuto degli incontri stessi. Gendlin notò che i clienti che riuscivano a stabilire naturalmente "un certo tipo di contatto con se stessi" erano quelli che traevano maggiore beneficio dagli incontri. Egli infatti sostiene che c'è un flusso di "experiencing" costantemente in corso nell'essere umano riferendosi ad esso come a un flusso di significati sentiti (felt meanings) percepito nel corpo, ma concettualmente vago.

Rogers rimase molto colpito dai risultati del lavoro di Gendlin, soprattutto dal concetto di “experiencing”. Nella sua opera “Un modo di essere” dedica all’empatia un capitolo intero, il settimo, riformulando alcuni concetti nella la sua visione più recente di tale fenomeno, dedicando diversi passaggi a Gendlin, tra i quali:

“Nel formulare la mia attuale concezione, ho attinto al concetto di “esperire” (experiencing) così come lo ha formulato Gendlin (1962). Questo concetto ha arricchito il mio pensiero in vari modi, come apparirà anche nel precedente scritto. In breve, si tratta della concezione di Gendlin secondo cui nell’organismo umano esiste ad ogni istante un flusso di esperienze alle quali l’individuo può volgersi continuamente come ad un referente onde scoprire il significato delle sue esperienze. Un terapeuta empatico richiama in modo sensibile l’attenzione sul “significato percepito” (felt sense) che il cliente sta sperimentando in quel particolare momento, allo scopo di aiutarlo a concentrarsi su quel significato e portarlo ulteriormente al suo esperire pieno e non inibito” (Carl Rogers,1983, p.121).

Gendlin è convinto che alla base di un buon lavoro con il cliente non si può prescindere dal considerare questa potenzialità nella persona. L’ascolto e le risposte del counselor sono un tentativo di fare contatto con l’experiencing e far affiorare questo flusso esperienziale. Il rimando empatico riflette il flusso esperienziale partendo dal mondo simbolico del cliente, il quale confronta le parole del counselor nella risonanza organismica del flusso in atto. Quando la risposta è corretta c’è una risonanza esperienziale e il flusso esperienziale stesso riceve impulso.

“Un esempio chiarirà meglio sia il concetto che il suo rapporto con l’empatia. Un uomo, nel corso di un incontro di gruppo, ha appena fatto delle affermazioni vagamente negative relativamente a suo padre. Il conduttore dice: “Sembra quasi che tu ti senta arrabbiato nei confronti di tuo padre”. L’uomo risponde: “No, non credo”. “Forse insoddisfatto di lui?” “Ebbene, forse sì” (detto piuttosto incertamente). “Forse sei deluso da lui.” L’uomo risponde immediatamente: “Ecco è questo! Sono deluso che lui non sia una persona forte. Penso di essere sempre stato deluso da lui da quando ero un ragazzo”. Contro che cosa quest’uomo sta controllando la correttezza dei termini usati? L’opinione di Gendlin, e io sono d’accordo con lui, è che egli li controlla contro il flusso psicofisiologico che si svolge al suo interno allo scopo di vedere se essi si accordano. Questo flusso è una cosa molto concreta e le persone sono capaci di usarlo come un referente. In questo caso, “arrabbiato” non si accorda affatto al significato percepito; “deluso” si armonizza in modo esatto e favorisce, come spesso accade, un flusso ulteriore dell’esperire” (Rogers,1983 p.122).

I clienti che parlano a partire dal proprio processo di “experiencing” avranno più possibilità di stabilire il contatto con un tipo speciale di consapevolezza corporea interiore denominata da Gendlin “felt sense”. Gendlin dopo avere ascoltato e osservato migliaia di ore di colloqui giunse a poter descrivere dettagliatamente quello che facevano i clienti che ottenevano buoni risultati, i quali procedevano come nel compiere dei passi che attuavano e favorivano il cambiamento. Gendlin ha chiamato questo processo “Focusing”.

Negli anni Gendlin ha studiato e approfondito l’approccio rogersiano condividendo l’ipotesi che i processi più profondi con i clienti avvenivano nel loro mondo interiore, attraverso la facilitazione della tendenza attualizzante organismica insita in ogni essere umano. La direzione nella ricerca di Gendlin non era quella di definire cosa fosse questa tendenza ma piuttosto di comprenderne il funzionamento nelle persone. Nel ’78 pubblica il libro “focusing” con lo scopo di insegnare al lettore come le persone possono cambiare senza dover ricorrere necessariamente ad una terapia nel dover affrontare i problemi e le situazioni quotidiane. Nell’opera, rinuncia ad un linguaggio estremamente tecnico e riporta varie esperienze di pratica e insegnamento del focusing sperimentate in quindici anni, introducendo la terminologia da lui inventata per insegnarlo e conducendo il lettore al concetto centrale per il focusing, il “felt sense” e il “felt shift”.

Questa pratica è un processo attraverso cui si entra in contatto con il felt sense, che è la sensazione fisica relativa a un problema o a una particolare situazione. E' una sensazione particolare e complessa dalla quale, seguendo determinati passi si arriva a ottenere un felt shift, il cambiamento che conduce nella direzione della soluzione del problema. Il felt shift si percepisce immediatamente nel corpo, come la sensazione di uno sblocco energetico, rilassamento o un leggero sollievo. Anche se il focusing non è esattamente un processo strutturato come lo si può apprendere inizialmente le prime volte, l'atto si può suddividere in sei movimenti principali. Con il progredire della pratica non si avvertirà più il bisogno di eseguirli come parti separate e diverranno un processo fluido e procedurale diverso da persona a persona.

Di seguito sono elencati i passi descritti da Gendlin per favorirne l'apprendimento:

- 1) creare uno spazio
- 2) sensazione sentita
- 3) creare una simbolizzazione (trovare un simbolo)
- 4) raggiungere la risonanza
- 5) porre domande
- 6) accogliere le risposte e i cambiamenti

Come per Rogers e Gordon anche Gendlin sente il bisogno di portare oltre il laboratorio e la pratica psicoterapica il suo approccio esperienziale, offrendolo sia ai professionisti che al grande pubblico. La ricerca ha dimostrato che questo atto interiore può essere insegnato e non è necessario essere in terapia per poterlo apprendere. Oggi, infatti, il focusing è praticato in molti paesi nel mondo sia dai professionisti che dalle persone comuni le quali possono accedere a dei training specifici o avvicinarsi a esso tramite la lettura delle opere di Gendlin. Nel counseling l'utilità del focusing risiede sia nella possibilità concreta di sperimentare il concetto di tendenza attualizzante come experiencing, che nello sperimentare e osservare le potenzialità del corpo nel cogliere l'effetto psico-fisico dell'empatia sul cliente. Il corsista dunque, può esercitare la sua attenzione alle funzioni del corpo e sperimentarne l'effetto anche con questa pratica. Nella facilitazione, si può utilizzare nel prepararsi al colloquio o predisporre il cliente, nel caso lo gradisse, ad un ascolto più attento e focalizzato di sé, nel porre attenzione ogni volta che un segnale del corpo può essere utile a sbloccare un processo verbale o simbolico, come ad esempio quando il cliente gira intorno a qualcosa di indefinito. Gli esercizi sulla focalizzazione sono utili a questo riguardo e la pratica del focusing può essere effettuata assieme a un'altra persona oppure da soli una volta appreso il suo funzionamento. Non tutti apprendono il focusing in tempi brevi, per alcuni è un'esperienza che arriva presto alla consapevolezza per altri invece è richiesto più tempo. Il corsista è libero di poter approfondire personalmente questo approccio o di coglierne soltanto gli aspetti che ritiene funzionali all'apprendimento. Lo scopo, infatti, non è quello di creare degli istruttori di questa pratica né quello di utilizzare necessariamente tutti i passaggi, bensì quello di fornire ulteriori strumenti alla comprensione delle risorse del corpo come agente del cambiamento, utilizzando un approccio di derivazione umanistica in sintonia con la teoria rogersiana nel potenziare le capacità del counselor nell'offrire a se stesso come al suo cliente un'ulteriore possibilità nell'ascolto di sé.

Il counseling con i gruppi rogersiano e l'integrazione al counseling relazionale di Charles O'Leary

Il counseling con i gruppi segue l'orientamento dato da Rogers nella sua esperienza con i gruppi di incontro. L'ottica è esistenziale e il focus non è centrato sulla terapia ma sulla crescita personale, dove il gruppo secondo Rogers ha l'effetto di uno stimolo psicologico all'accrescimento. Egli crede che si possa uscire dal disagio attraverso il contatto con gli altri, nella comprensione altrui e nel confronto che nella visione rogersiana rendono possibile il superamento del mal-essere promuovendo il cambiamento e la crescita.

Il counseling di gruppo nell'approccio centrato sulla persona, si compone di un gruppo riunito in una situazione poco strutturata, dove le persone sono libere di gestire il tempo a disposizione autonomamente e senza direttive, nel rispetto di poche ma essenziali regole: il rispetto dei tempi di inizio e di fine, il divieto di acting-out e la possibilità, al contrario, di poter verbalizzare i propri sentimenti se lo si ritiene opportuno. E' evidente il fine di voler facilitare l'espressione della tendenza attualizzante con il proposito di favorire lo sviluppo, la maturazione e la crescita verso un processo di "autorealizzazione" delle persone coinvolte. Così come Goldstein (1940) anche Rogers è convinto che promuovere la tendenza attualizzante nelle persone porti verso "una tendenza costruttiva" all'autoregolazione dove l'organismo procede nel senso della maturazione, "in un clima di libertà e agevolazione, i membri del gruppo si avviano a divenire più spontanei, più flessibili, più rispondenti ai propri sentimenti, più aperti alla loro esperienza, più strettamente intimi ed espressivi nei loro rapporti interpersonali" (Rogers, tr.it. 1976, pag.162)

Nella lettura del libro "I gruppi di incontro" (Rogers,1976) è possibile ritrovare i fattori facilitanti il cambiamento indicati da Carl Rogers nei gruppi, dove la condizione fondamentale affinché un processo di cambiamento si possa manifestare è vivere un clima psicologico di sicurezza, nel quale sentirsi liberi di esprimersi e poter abbassare il livello delle difese interne riferendosi sempre di più all'esperienza nell'immediatezza del "qui e ora".

Tra i fattori che promuovono il cambiamento, il facilitatore del gruppo deve possedere necessariamente una importante capacità di ascolto tesa a cogliere, nei limiti del possibile, i messaggi verbali e non verbali manifestati sia dai singoli che dal gruppo nel suo insieme. Questo aspetto non favorisce solo la creazione del clima psicologico facilitante e la sicurezza nell'aprirsi all'esperienza con gli altri, ma anche il poter riuscire a seguire il processo che si sviluppa nel singolo come nel gruppo e conseguentemente poter offrire una azione di facilitazione funzionale e efficace. Ovviamente le tre condizioni necessarie e sufficienti: congruenza, accettazione positiva e empatia sono i fattori determinanti la facilitazione del gruppo nell'esercizio del "saper essere" lasciando il proprio quadro di riferimento interiore per adottare quello dell'altra persona, evitando atteggiamenti rigidi e direttivi. Uno strumento ulteriore utilizzato dal facilitatore, quando si rilevi opportuno, è quello del feedback (sempre in termini di congruenza e onestà) assieme alla possibilità di gestire il confronto o mediare tra posizioni differenti.

Nel triennio di formazione, il counseling di gruppo è utile sia al percorso di crescita personale degli allievi sia all'apprendimento dell'approccio rogersiano nella facilitazione di un gruppo di persone, sperimentando quelle forme caratteristiche nella relazione di aiuto tipiche dell'approccio centrato sulla persona. Dopo il lavoro nel gruppo segue l'integrazione cognitiva degli allievi, atta a cogliere il processo e i fattori che hanno favorito la facilitazione del singolo come dell'intero gruppo. Nel tempo i partecipanti possono facilitarsi all'interno del gruppo se lo desiderano e si sentono pronti per farlo, senza attribuzioni di ruolo e con la supervisione attenta dei formatori pronti a fornire sostegno e facilitazione sia nell'esperienza immediata nel gruppo che nel fornire feedback nella successiva integrazione cognitiva assieme ai partecipanti. L'esperienza compiuta nel counseling di gruppo aiuta l'allievo counselor alla dimensione più complessa e impegnativa del "modo di essere rogersiano" nella relazione con più persone e nel tenere conto delle variabili individuali espresse.

O'Leary, il counseling relazionale

Nel terzo anno di corso si lavora sul counseling relazionale alla coppia e alla famiglia, dato che prima è necessario conoscere l'approccio nel colloquio individuale, sperimentarlo nei laboratori, sentirne genuinamente appartenenza nel modo di essere nelle basi essenziali dell'ascolto e avere lavorato sulla propria crescita personale nell'esperienza di gruppo. Il termine counseling relazionale si riferisce all'impiego e uso di questo termine da parte di Charles O'Leary, esperto del versante umanistico nel counseling relazionale e nel lavoro di integrazione con l'approccio centrato sulla persona. Egli è profondamente convinto dell'utilità dell'esperienza nei gruppi rogersiani come base propedeutica al lavoro con la coppia e la famiglia, soprattutto nel preparare i counselor alla capacità di stare in una relazione di gruppo e potenziare l'esperienza della fiducia nel governare forti emozioni e sentimenti:

"I counselor dell'approccio centrato sulla persona sono stati temprati da quell'esperienza unica che è la partecipazione a un gruppo di incontro. Hanno avuto l'opportunità di divenire consapevoli dei loro pregiudizi, difese, punti di forza, limiti e influenza esercitata sugli altri. La maggior parte hanno probabilmente fatto, almeno una volta, la profonda esperienza di sentirsi completamente compresi quando non se lo sarebbero mai aspettati, sono sopravvissuti a molte sfide nelle dinamiche del gruppo con persone diverse da loro e difficili da apprezzare. Hanno imparato che il cuore del counseling è la loro presenza personale e la loro abilità di relazionarsi con accettazione e comprensione. Hanno imparato a fidarsi delle loro reazioni spontanee nei confronti delle persone, in modo tale da non dare l'impressione di stare applicando una formula in modo meccanico. Infine, hanno imparato ad assumere posizioni forti, persino passionali, senza doverle per forza imporre agli altri" (O'Leary, 2002 ed.it. p.22).

Secondo O'Leary, dunque, l'esperienza dei gruppi rogersiani getta le basi esperienziali utili ad approcciare il counseling relazionale dove uno dei comuni denominatori è quello di offrire una base relazionale e uno spazio sicuro a ognuno nel poter esprimere le proprie esperienze, favorendo sia nella coppia come nella famiglia il manifestarsi della tendenza attualizzante nella comunicazione tra i suoi componenti. In questo caso, il decentramento cognitivo empatico, richiesto al counselor, si esprime nel paradosso che il terapeuta familiare Ivan Boszormenyi-Nagy definisce "parzialità multi direzionale" consistente nel riuscire a stare dalla parte di più di una persona allo stesso tempo e che O'Leary trova particolarmente attinente all'approccio centrato sulla persona. Egli è convinto che le tre condizioni rogersiane aprono prospettive importanti nel lavoro di counseling alla coppia e alla famiglia, dove l'approccio relazionale improntato sull'empatia e l'accettazione incondizionata del counselor arriva a tutti i componenti, riducendo la sensazione di rischio o minaccia, soddisfacendo sia il bisogno individuale di ascolto che fornendo un modello sul quale aprire il dialogo tra i componenti. L'obiettivo è quello di creare una occasione di incontro tra persone piuttosto che un processo alle presunte disfunzionalità dei partecipanti. Questo comporta una strutturazione più accurata del setting rispetto al counseling individuale, dove l'attenzione agli obiettivi comuni e il rispetto dei limiti nelle interazioni individuali e il ruolo del counselor hanno necessità di essere posti con chiarezza. O'Leary porta un esempio (1999) dove riproduce il senso di ciò che comunica al primo colloquio di counseling relazionale: "Mi impegno per instaurare un rapporto con ciascuno perché sia chiaro che non sarò di parte, non sarò giudicante, cercherò di capire i diversi punti di vista e darò a tutti l'opportunità di parlare". Si deduce che il counselor relazionale si pone in termini più attivi rispetto al colloquio individuale dove l'uso della delucidazione e ricontestualizzazione è più attivo e la chiamata alla partecipazione nei processi in gioco più forte. Per questo motivo la supervisione, il confronto con colleghi più esperti e l'aggiornamento è utile e importante onde evitare di "scivolare" nell'identificazione o nell'interpretazione che potrebbero invalidare il beneficio dei colloqui. Ancora una volta la congruenza è uno degli aspetti che vanno osservati e curati maggiormente per poter permettere alle altre condizioni rogersiane di poter essere offerte in modo funzionale e genuino. O'Leary nel libro "counseling alla coppia e alla famiglia", attraverso la sua esperienza, descrive inoltre le fasi del counseling relazionale e analizza le

difficoltà che si possono incontrare, fornendo molti esempi vissuti da lui personalmente, riportando parti di colloqui con i suoi clienti e offrendo sempre le sue considerazioni e riflessioni personali. Nella sua opera si sofferma anche sul lavoro di altri colleghi appartenenti ad altri approcci che gli hanno dato la possibilità di integrare e trovare punti di unione e riflessione con il counseling relazionale centrato sulla persona, soprattutto in un'ottica sistemica.

O'Leary dal lavoro di Carl Rogers, Mearns e Thorne (1988) e Barret-Lennard (1998) elenca le buone attitudini che i counselors centrati sulla persona dovrebbero avere sviluppato nella loro formazione e esperienza. Osservarle e confrontarsi con esse offre un buono stimolo non solo nel praticare il counseling relazionale ma più in generale nel tenere vigile l'attenzione sul percorso di formazione e autovalutazione così come nel percorso professionale:

- ascoltare senza giudicare la verità dell'esperienza di ogni persona
- mettere da parte i loro schemi o le loro idee su quello che sarebbe il modo migliore di agire del cliente e seguire la strada indicata dalle sue capacità di valutare con accuratezza la situazione in cui si trova
- avere fiducia nella tendenza attualizzante, che opera nelle circostanze in apparenza più confuse
- sospendere domande e commenti a favore della comprensione empatica di ciò che il cliente esprime
- essere presenti come facilitatori attenti, piuttosto che come esperti che hanno in mano le redini del gioco
- lavorare sull'autoconsapevolezza e la trasparenza in ogni incontro con i clienti

Forse ancora più importante è ciò che i counselor dell'approccio centrato sulla persona imparano a non fare:

- suggerire alle persone come dovrebbero agire
- dare interpretazioni delle motivazioni interiori
- relazionarsi alle persone come se fossero categorizzate in una diagnosi
- preferire la loro comprensione del problema piuttosto che quella del cliente
- nascondersi dietro al ruolo che rivestono, così che il cliente resti a domandarsi quali siano le loro opinioni

Oltre al contributo dato dall'esperienza nei gruppi rogersiani e alla formazione didattico/esperienziale offerta nel preparare l'allievo al colloquio relazionale è utile porre attenzione all'espressione dell'assertività e agli aspetti più attivi nel relazionarsi assieme a più clienti, proponendo, come si fa per tutto il triennio per l'apprendimento del counseling individuale, ulteriori laboratori esperienziali e role-play che coinvolgono i partecipanti sia nel ruolo del facilitatore che in quello dei clienti, sperimentando il lavoro in coppia (maschile femminile), giochi, esercizi e riflessioni di gruppo sulla coppia e la famiglia, letture appropriate e dispense, osservazione e supervisione didattica.

Definizione sintetica

Umanistico-esistenziale

Presentazione del corso

Titolo del corso

Corso triennale di counseling umanistico-esistenziale centrato sulla persona (CUECP)

Obiettivi

Raggiungere competenze reali e significative nella relazione di aiuto secondo il modello CUECP (counseling umanistico-esistenziale centrato sulla persona).

Il CUECP è il risultato di una lunga esperienza di pratica e formazione nel counseling che unisce l'etica umanistico-esistenziale basata sulle qualità dell'essere umano in sintonia con la pratica dell'approccio centrato sulla persona che vanno a costituire un modello teorico-pratico dell'essere e agire il counseling in antitesi alle funzioni secondarie e deteriori dell'esistenza come il materialismo, il narcisismo, la violenza, l'aggressione che allontanano la possibilità di partecipare alla costruzione di una cultura sociale empatica e solidale.

Su queste basi imprescindibili si persegue l'obiettivo di formare counselor che possano sviluppare reali capacità di aiuto e sostegno alla persona, attraverso un atteggiamento empatico e congruente nell'ambito della facilitazione del singolo come della coppia e la famiglia, nell'utilizzo di strumenti di counseling nei gruppi, nella mediazione, nella scuola come nel disagio sociale e l'infermità, nei luoghi di lavoro in generale e nelle situazioni dove servono capacità di problem solving e risoluzione partecipata dei conflitti.

Il risultato è improntato a raggiungere un equilibrio qualitativo tra la crescita personale e professionale orientando gli allievi a non porre in primo piano solo le abilità acquisite ma implementandole attraverso l'accettazione positiva e incondizionata rivolta alle persone che si intendono facilitare.

Metodologia d'insegnamento

L'utilizzo della metodologia teorico-esperienziale è in sintonia con la natura dell'approccio e le modalità di insegnamento attivo, quali: strumenti d'ascolto e della comunicazione interpersonale, elaborazione del lavoro personale e di supervisione sulle dinamiche di gruppo, lezioni frontali, ascolto di gruppo, simulate, demo dei formatori, role-playing, esercizi di focusing, ricordi guidati e piccole esperienze di mindfulness, studio della letteratura a casa, discussioni ed approfondimenti che richiedono il coinvolgimento dell'allievo sia in gruppo che in sottogruppi, triplete supervisionate e diadi con integrazione cognitiva. Inoltre, si promuove la creazione di gruppi di studio e di esercitazioni pratiche tra un incontro e l'altro sotto la supervisione didattica di almeno un professional counselor della scuola.

Teoria e pratica sono integrate e distinte al contempo, come processi formativi che ricadono nella prima (teoria) come esperienza maggiormente riferibile al processo di apprendimento cognitivo-esplicativo del sapere formale che favorisce lo studio, la riflessione e la condivisione del linguaggio tecnico-professionale tra docenti e allievi come può avvenire nel mondo intellettuale del lavoro e il confronto con altri professionisti, mentre la pratica appartiene invece ai processi profondi dell'esperienza, che si rivela nel percorso di apprendimento esistenziale come manifestazione fenomenica immediata del vissuto, ovvero come apprendimenti trasmessi nel loro rivelarsi immediato nella pragmatica dell'esperienza stessa nel suo manifestarsi nel qui e ora. Da qui l'importanza della formazione come momento che mette in moto, fa funzionare e sperimentare spontaneamente processi di apprendimento emozionali che non trovano luogo nel teorizzare o postulare l'esperienza e che aiutano il corsista al

vivere/percepire la tendenza attualizzante formativa rogersiana sotto forma di experiencing e divenire bagaglio di conoscenza esistenziale come processo di crescita professionale.

Inoltre, attraverso la supervisione didattica si crea uno spazio nel quale, attraverso la pratica è possibile rivedere quanto appreso nei moduli teorici, favorendo un ulteriore approfondimento tematico, attraverso l'osservazione delle pratiche più efficaci nell'ambito di una sessione di counseling

Le tecniche e gli strumenti proposti favoriscono dunque la partecipazione attiva e collaborativa del gruppo, in cui il raccordo tra approfondimento teorico ed esperienza professionale è sempre coadiuvata dall'utilizzo di appropriati strumenti didattici.

Il Tirocinio supervisionato, permette invece ai corsisti di sperimentarsi all'interno delle realtà territoriali adatte al counseling, nel rispetto degli enti ospitanti, delle convenzioni stipulate e delle direttive di Assocounseling

Percorso personale

I momenti dedicati alla crescita personale di gruppo si svolgono a cadenza mensile durante lo svolgimento del corso e vengono svolti sia la mattina del primo giorno dell'incontro mensile come apertura delle attività con lo scopo di facilitare i processi di gruppo e lo scambiarsi delle esperienze fatte durante il periodo di attesa tra un incontro e l'altro, sia la sera in una modalità più vicina al modello di crescita personale di gruppo rogersiana con una integrazione finale di quanto appreso dall'esperienza. Gli spazi di crescita personale offrono ai corsisti un'occasione di conoscenza e riflessione sul proprio modo di vedere il mondo e rivederlo anche nel proprio ambito di apprendimento della professione soprattutto nei laboratori esperienziali, dove si pratica in piccoli gruppi l'experiencing sotto forma di focusing o nel terzo anno come apprendimento alla facilitazione di gruppo in piccoli sottogruppi alternativi ai laboratori più tradizionali.

La durata complessiva espressa in ore rispetta l'indicazione richiesta da Assocounseling e la facilitazione dei gruppi è affidata ai counselor trainer della scuola

Struttura del corso

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 854

Organizzazione didattica

Criteri di ammissione

- a) Laurea triennale
- b) Diploma di scuola media superiore quinquennale e esperienza lavorativa di almeno 60 mesi effettivi, anche non continuativi, nei seguenti ambiti: educativo, giuridico, organizzativo, sanitario, scolastico, sociale.

Modalità di ammissione

- a) Massimo allievi iscrivibili: 20
- b) Per essere ammessi al corso è necessario: avere partecipato ad attività seminariali proposte dalla scuola sul territorio e/o previo appuntamento avere effettuato un colloquio di conoscenza atto a comprendere l'idoneità dell'aspirante allievo aiutandolo a orientarsi sulla scelta effettiva di partecipazione all'esperienza triennale

Esami

Alla fine dei primi due anni di corso è prevista la discussione di un elaborato sintetico dell'esperienza e una autovalutazione da parte dell'allievo ricevendo il feedback del gruppo e la valutazione dei formatori. Il terzo anno oltre all'autovalutazione e i feedback è prevista l'elaborazione e discussione di una breve tesi.

Il processo di supervisione e osservazione dell'allievo è comunque svolto per tutta la durata del triennio attraverso un lavoro di tutoraggio atto a facilitare la realizzazione degli elaborati finali e la capacità di orientarsi nella autovalutazione e nell'offrire feedback ai propri compagni di corso

Assenze

All'allievo è concesso di effettuare il 20% di ore di assenza. Previo accordo con la scuola (per tempi e modalità) le ore di assenza possono essere recuperabili.

Materiale didattico

Per ogni insegnamento verranno consegnate delle dispense da parte dei docenti e sarà consigliata una bibliografia per l'approfondimento della disciplina trattata.

Tutto il materiale didattico viene fornito dalla scuola (dispense, powerpoint, etc.).

Documenti da rilasciare al discente

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

- a) Diploma finale che riporta gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling, ivi compreso il logo/marchio relativo al riconoscimento di AssoCounseling.
- b) Diploma supplement (DS) ovvero un documento integrativo al diploma in cui vengono esplicitati, in maniera dettagliata, le ore, le attività e la natura degli studi effettuati durante il corso.
- c) Certificazione del tirocinio svolto comprendente una relazione dettagliata.
- d) Relazione iscrizione in ingresso del discente (solo nel caso in cui l'allievo si è iscritto privo di laurea triennale).

Programma del corso

Formazione teorico-pratica

Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Stefano Muzzu, Letizia Cossu, Gabriella Randaccio, Emanuela Pinna
Fondamenti del counseling	40	Stefano Muzzu, Letizia Cossu, Gabriella Randaccio, Emanuela Pinna
Comunicazione, scelte e cambiamento	30	Stefano Muzzu
Psicologie	28	Maria Luisa Scarpa
Altre scienze umane	40	Antonio Soro, Stefano Muzzu, Aurelio Bagella
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	24	Aurelio Bagella
Etica e deontologia	16	Tommaso Valleri
Promozione della professione	8	Tommaso Valleri, Stefano Muzzu
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	194	\

Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Approccio umanistico esistenziale – fondamenti teorici e autori di riferimento	40	Stefano Muzzu
L'Approccio centrato sulla persona	60	Stefano Muzzu
La sessione di counseling rogersiana	60	Stefano Muzzu
Integrazioni didattiche operative – altri autori	80	Stefano Muzzu
Il counseling alla coppia e alla famiglia	40	Stefano Muzzu
Il counseling scolastico	20	Letizia Cossu
Il counseling nell'infermità e la malattia	20	Gabriella Randaccio
Counseling e disagio sociale	18	Gabriella Randaccio, Letizia Cossu, Stefano Muzzu
Subtotale insegnamenti complementari	338	\

Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale delle materie teorico-esperenziali	532	\
---	-----	---

Formazione esperienziale

Percorso personale

TIPOLOGIA	ORE	FORMATORE
Formazione personale di gruppo	100	Stefano Muzzu
Subtotale percorso personale	100	\

Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE/I
Supervisione didattica	72	Gruppo formatori della scuola
Subtotale supervisione didattica	72	\

Tirocinio

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Sportello di counseling	150	Libere Energie onlus	Stefano Muzzu, Letizia Cossu, Gabriella Randaccio
Counseling nelle attività educative e di ascolto	150	Co.Se.So.Coop.Sociale	Stefano Muzzu, Letizia Cossu, Gabriella Randaccio
Sessioni di counseling supervisionate	30	Pandora 2015	Stefano Muzzu, Letizia Cossu Emanuela Pinna
Sportello di counseling per i clienti della clinica	150	Clinica Veterinaria San Francesco	Stefano Muzzu, Letizia Cossu, Gabriella Randaccio
Subtotale tirocinio	150	\	\

Totale formazione esperienziale nei tre anni

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

Totale formazione nei tre anni

Somma di tutte le attività (3.1.3 + 3.2.4)	854	\
--	-----	---

Bibliografia del corso

- Abbagnano N., (2001) Introduzione all'esistenzialismo: una svolta della filosofia moderna, Milano, Il Saggiatore
- Alfieri L./C.M. Bellei/D.S. Scalzo, (2003) Figure e simboli dell'ordine violento (percorsi fra antropologia e filosofia politica), Giappichelli Editore, Torino
- Assagioli R., (1976) Principi e metodi della Psicosintesi terapeutica, Roma, Astrolabio
- Atkinson, Hilgard (2011) Introduzione alla psicologia, Padova, Ed. Piccin
- Bakewell S., (2016) Al caffè degli esistenzialisti, Roma, Fazi
- Benjamin W., (1962) Angelus Novus, Einaudi, Torino
- Borgna E., (1992) Malinconia, Milano, Feltrinelli
- Borgna E., (1999) Noi siamo un colloquio, Milano, Feltrinelli
- Borgna E., (2001) Le figure dell'ansia, Milano, Feltrinelli
- Borgna E., (2005) L'attesa e la speranza, Milano, Feltrinelli
- Bozart J.D., (2001) La terapia centrata sulla persona, Roma, Sovera
- Buber M., (1991) L'io e il Tu, Pavia, Bonomi
- Buber M., (2014) la vita come dialogo, Brescia, La Scuola
- Camaioni L., Di Blasio P., (2007) Psicologia dello sviluppo, Il Mulino Editore
- Camus A., (1987) Lo straniero, Milano, Bompiani
- Canetti E., (1981) Massa e Potere, Milano, Adelphi
- Carkhuff R., (2002) L'arte di aiutare, Trento, Erickson
- Chiodi P., (2007) Esistenzialismo e filosofia contemporanea, Pisa, Edizioni della Normale
- Crespi F., (1994) Imparare ad esistere, Roma, Donzelli Editore
- Cyrułnik/E.Malaguti, (2016) Costruire la resilienza, Trento, Erickson
- Danon M., (2014), Counseling, Milano, Ed. RED
- Di Fabio A., Sirigatti S., (2005) Counseling, Milano, Ponte alle Grazie
- Frank V.I., (1992) La sofferenza di una vita senza senso, Elle Di Ci
- Gendlin E.T., (2001) Focusing, Roma, Astrolabio
- Goleman, (1997) Intelligenza emotiva, Milano, Rizzoli
- Gordon T. (1999) Leader efficaci. Essere una guida efficace favorendo la partecipazione. Bari, Edizione la Meridiana
- Gordon T., (1997) Genitori Efficaci, Bari, Edizione la Meridiana
- Jaspers K., (2006) La filosofia dell'esistenza, Roma, Laterza
- Luft J., (1997) Dinamiche di gruppo, Torino, Città Studi U.T.E.T.
- Maslow A.H., (1971) Verso una psicologia dell'essere, Roma, Astrolabio
- Maslow A.H., (2010) Motivazione e personalità, Roma, Armando Editore
- Mastropaolo M., (1997) Il Sè rivelato. Saggi di psicologia umanistico esistenziale, Milano, Franco Angeli

Mastropaolo M., (2012) Manifesto della psicologia: Umanistica, Esistenziale e Transpersonale, Arcidosso (GR), C&P Adver Effigi

May R., (1978) L' amore e la volontà, Roma, Astrolabio

May R., (1978) La psicologia e il dilemma umano, Roma, Astrolabio

May R., (1978) Psicologia esistenziale. Saggi di G. Allport, H. Feifel, A. Maslow, C. Rogers, Roma, Astrolabio

May R., (1983) L' uomo alla ricerca di sé, Roma, Astrolabio

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

May R., (2015) The Meaning of Anxiety, New York, WW Norton & Co.

Mearns/B.Thorne, (2006) counseling centrato sulla persona, Trento, Erickson

Montale E., (1925) Ossi di Seppia, Edizioni Gobetti

Montale E. , (1939) Le occasioni, Edizioni Einaudi

Mucchielli R., (2002) Apprendere il counseling, Trento, Erickson,

Nanetti F., (2009) Counseling a Orientamento Umanistico Esistenziale, Bologna, Pendragon

O'Leary C.J., (2003) Counseling alla coppia e alla famiglia, Trento, Erickson

Primi P., (1989) Storia dell'esistenzialismo da Kierkegaard ad oggi, Roma, Studium

Rifkin J., (2004) Entropia, Milano, Dalai Editore

Rifkin J., (2011) La civiltà dell'empatia, Milano, Mondadori

Rinaldi A./P. Callegari, (2005) Scoprire e vivere il Sè Profondo, Udine, Forum

Rogers C., (1978) Potere personale, Astrolabio, Roma

Rogers C./David E.Russel,(2015) Carl Rogers: un rivoluzionario silenzioso, Bari, edizioni la meridiana

Rogers, C. (2013) La terapia centrata sul Cliente, Firenze, Giunti

Rogers, C., (1978) I gruppi di incontro, Roma, Astrolabio

Rogers, C., (1978) Partners. Il matrimonio e le sue alternative, Roma, Astrolabio

Rogers, C., (1978) Potere personale. La forza interiore e il suo effetto rivoluzionario, Roma, Astrolabio

Rogers, C., (1978) Psicoterapia di consultazione, Roma, Astrolabio

Rogers, C., (2012) Un modo di essere, Firenze, Giunti

Rogers, C., Stevens, B., (1978) Da persona a persona. Il problema di essere umani, Roma, Astrolabio

Sartre J.P., (2016) L'esistenzialismo è un umanesimo, Milano, Ugo Mursia

Stauder P., (1996) La società devota, Urbino, QuattroVenti

Warburton N., (2007) Filosofia i Grandi Temi, Einaudi

Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, D.D., (1971) Pragmatica della comunicazione umana, Roma, Astrolabio

Wilber K., (2001) oltre i confini, Assisi, Cittadella Editrice

Programmi sintetici

Storia del counseling

Il modulo fornisce un percorso storico sulla nascita del counseling dal novecento a oggi nel contesto nazionale e internazionale. In particolare, si osserverà come la figura, l'identità e il ruolo del counselor si è evoluta nel processo storico del contesto Europeo e Italiano con la sua normativa.

Programma:

- Definizione di Counseling e Counselor
- Le origini negli USA e Gran Bretagna
- Il Counseling italiano dalle origini allo stato dell'arte attuale
- La figura e il ruolo di Carl Rogers
- L'approccio umanistico-esistenziale centrato sulla persona
- Assocounseling: statuto e regolamenti

Fondamenti del counseling

Generali:

- Caratteristiche dell'ascolto nella relazione di aiuto
- Differenze tra sessione di counseling e altri generi di colloquio
- Specificità della relazione di aiuto nel counseling
- Relazione di aiuto "centrata sulla persona"
- L'ascolto e l'empatia
- Indicazioni e controindicazioni nel come prestare ascolto in una relazione di aiuto

Osservazione e ascolto:

- La comunicazione interpersonale
- L'ascolto nel setting di counseling e le sue variabili (difficoltà abituali/requisiti)
- Atteggiamenti efficaci o disfunzionali a confronto nel condurre una sessione di counseling:
induzione delle risposte, atteggiamenti che non facilitano l'espressione del cliente, sospensione del giudizio ecc.
- Requisiti generali nella facilitazione
- Spontaneità, professionalità e congruenza a confronto

Le basi dell'ascolto di counseling:

- La riformulazione e le sue declinazioni
- Confronto e differenze tra coerenza, comprensione, simpatia, immedesimazione, congruenza, accettazione positiva incondizionata, empatia
- ascolto passivo e attivo
- ascolto attivo e riformulazione nelle esperienze di lavoro

Il contratto con il cliente:

- Primo contatto con il cliente e definizione del problema

- Definizione degli obiettivi (breve-medio-lungo termine)
- Consenso informato
- la fase iniziale, centrale e finale in una sessione di counseling
- conclusione del rapporto con il cliente
- ricerca di possibili cause di insoddisfazione o fallimento durante o dopo il rapporto di counseling con un cliente

Il setting:

- Logistica e disposizione dello spazio destinato alle attività di counseling
- La prossemica
- durata dell'incontro e degli incontri

Comunicazione, scelte e cambiamento

Osservando situazioni tipiche nella pragmatica delle relazioni l'obiettivo è quello di potenziare e sviluppare le competenze degli allievi sia in ambito professionale che personale.

Il fine è quello di offrire ai discenti un percorso teorico-pratico che renda funzionale l'approccio alla comunicazione e alla relazione, dove la funzionalità è intesa come reale capacità di concretizzare una influenza positiva su se stessi come negli altri in antitesi al possibile uso manipolativo del potere e favorire invece l'autoefficacia nelle possibilità di scelta e cambiamento in generale. Si lavorerà inoltre sulla riduzione e gestione del conflitto e gli effetti negativi che produce nel tempo.

Programma:

- Definizione del comportamento
- Comportamenti delle persone
- L'attenzione e l'ascolto / il verbale e il non verbale
- Il processo della comunicazione
- Empatia e ascolto attivo nel facilitare la soluzione di un problema (orientamento alla scelta)
- Il metodo Gordon
- Favorire l'attenzione e l'ascolto degli altri
- Autenticità, empatia, confronto e assertività
- I messaggi in prima persona
- La resistenza al cambiamento, teoria dei bisogni, il cambio di marcia
- Modalità di risoluzione dei conflitti. Bisogni concreti e collisione di valori
- Approcci basati sul potere: aspetti positivi e negativi
- La risoluzione partecipata del conflitto
- Opzioni ad alto e basso rischio per la relazione
- Role - play, demo e esercitazioni sui temi trattati

Psicologia Generale

Dopo una breve introduzione storica e i principali modelli, il corso riguarderà i temi della psicologia generale con l'obiettivo di promuovere nell'allievo una conoscenza di base della materia attraverso gli orientamenti attuali della psicologia.

Programma:

- Cenni di storia della psicologia
- Paradigmi teorici in psicologia
- Il funzionamento dei processi cognitivo-affettivi
- L'attenzione
- La memoria
- Il linguaggio
- La percezione
- Le funzioni esecutive
- La motivazione
- Le emozioni
- La cognizione sociale
- La prospettiva biologica-comportamentale-cognitiva-psicodinamica-fenomenologica-esistenziale
- Il dibattito nature vs nurture, ovvero, natura o innato vs allevamento o acquisito
- Psicologia e counseling

Psicologia dei gruppi

- Interazioni e dinamiche di gruppo
- Definizione di gruppo: lavoro, sostegno, auto-aiuto,
- Facilitazioni di gruppo
- Il gruppo di incontro

Psicologia dello sviluppo

Introduzione alla psicologia dello sviluppo e osservazione generale delle caratteristiche di base comunicativo-linguistico e quelle sociali ed emotive. Verranno inoltre trattate caratteristiche di base dello sviluppo atipico e deficitario nel bambino e nell'adolescente e le principali modalità di osservazione

- Concetti generali della psicologia dello sviluppo
- Caratteristiche generali dello sviluppo tipico
- Caratteristiche generali dello sviluppo atipico e deficitario
- Lo sviluppo motorio prassico
- Lo sviluppo delle competenze cognitive
- Lo sviluppo comunicativo linguistico
- Lo sviluppo delle capacità di socializzare
- Lo sviluppo delle emozioni

- Lo sviluppo percettivo
- I disturbi dello sviluppo: la disabilità intellettiva; i disturbi del linguaggio; i disturbi dello spettro autistico

La professione della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia

Questo modulo vuole offrire una sintesi chiara di alcuni strumenti basilari nell'individuazione ed esplorazione del disagio psichico e come intervengono i professionisti deputati alla cura. Ciò è utile al counselor per comprendere consapevolmente la sofferenza psichica delimitando correttamente il proprio ambito di intervento favorendo l'invio verso un sostegno medico-terapeutico più adeguato e strutturato. Inoltre, acquisendo maggiore comprensione dei quadri diagnostici gli studenti potranno utilizzare queste conoscenze usufruendo di un linguaggio tecnico corretto atto a comunicare con interlocutori specialisti e non specialisti

Programma:

- Breve rassegna storica delle teorie sui disturbi di personalità
- La moderna psicopatologia
- Cosa sono le situazioni patogene
- Disturbi, sintomi e frequenza
- Possibili cause
- Le aree tematiche della psicopatologia
- Definizione della personalità
- Elementi clinici di valutazione diagnostica
- Contesti ambientali e familiari
- Farmacologia, psichiatria e psicoterapia
- Definizione di psichiatria
- Definizione di psicoterapia
- Psichiatria fenomenologico-esistenziale
- Categorie terapeutiche e assistenziali
- Aree tematiche della cura
- Il consenso alla cura
- La comunità
- La sperimentazione clinica
- Quando e come effettuare un invio
- Legislazione psichiatrica e assistenza in Italia

Altre scienze umane

Il corso si muove su piani esistenziali differenti dell'essere umano nella sua antitesi e ambivalenza, utili per approfondire linguaggi, prospettive, riflessioni e sensibilità diverse del processo esistenziale.

Una prima parte è dedicata alla riflessione antropologico-sociale dei modi di istituzionalizzazione della violenza, con lo scopo di riconoscere alcune strutture del sociale di carattere universale. I discenti potranno individuare i riflessi diretti e indiretti di questi fenomeni nella vita quotidiana come nel sociale confrontandoli con il concetto di civiltà dell'empatia di Rifkin e la filosofia del dialogo come incontro di Buber.

La seconda parte invece è focalizzata sul testo poetico orientata ad educare la comprensione empatica, spostando l'attenzione dalla lettura del testo alle suggestioni e alle risonanze che una poesia può comunicare attraverso una "pedagogia dell'anima" che evoca rifrazioni uniche che variano da soggetto a soggetto, prodotte dall'irripetibile prisma del proprio vissuto personale. L'analisi dei testi sarà incentrata soprattutto sulla poesia di Eugenio Montale, che a partire dagli Ossi, soprattutto con gli Ossi, offre un punto di vista esistenzialista della realtà in cui le manifestazioni dell'essere si trovano in un meraviglioso equilibrio, pur nella considerazione della fatica dell'essere empatici e congruenti. Scopo di questa parte del corso sarà mostrare la straordinaria architettura della poesia che nasconde e custodisce geometrie ed equilibri che il discente può trovare nel proprio intimo e cogliere come risonanze o dissonanze profonde nell'altro da sé

Prima parte:

- Simbolica e natura dell'uomo
- Dalla natura all'istituzione
- Differenze culturali e identità collettive
- La violenza ordinatrice e quella disgregante
- Teorie contemporanee dell'ordine violento
- Importanza del concetto di massa nella visione socio-antropologica di Elias Canetti
- Caratteri e tipologie delle masse
- Strutture del comando
- La manipolazione del pensiero
- L'angoscia della diversità
- La civiltà dell'empatia di Rifkin
- L'IO - TU e l'IO – ESSO di Buber

Seconda parte:

- Perché si scrive poesia
- La cassa di risonanza
- Il quadro e il passe-partout
- Lo spazio bianco dentro il soggetto
- Unicità di ogni cassa armonica
- I volti infiniti del testo poetico nell'ascolto e il silenzio dei percorsi esistenziali
- Lo scopo comunicativo dei versi (accenti, ritmica, rime e strofe)
- Il testo come musica (differenze tra testo poetico e canzone)
- Il testo poetico come tessuto dell'ascolto e deviazione dalla norma
- Il campo semantico
- Le figure retoriche (significato, posizione)
- Ascolto empatico e parafrasi poetica

Etica e Deontologia

- La legge 4/2013 e le associazioni di categoria

- Aspetti normativi e fiscali riguardanti la professione di counseling
- Codice Etico e Deontologico Assocounseling
- La privacy e il consenso al trattamento dei dati
- Lavorare con i minori: contratto, segretezza, tutela del minore e rapporto con i familiari
- Definizione del setting
- Il primo contatto e il contratto counselor cliente
- Compatibilità dell'intervento di counseling e i bisogni del cliente
- Eventuale invio ad altre figure professionali
- Counseling aziendale: rapporto professionale e riservatezza con l'azienda e il cliente
- Esempi di contratto aziendale
- Aggiornamento professionale e supervisione

Promozione della professione

- Identità professionale e promozione della professione
- Promuovere la cultura del counseling sul territorio
- La rete professionale nella collaborazione con enti formativi, associazioni, colleghi e altre figure professionali
- Codice deontologico di Assocounseling nel definire confini, dettami normativi e immagine professionale
- Utilizzo dei loghi e dei marchi di Assocounseling
- Elementi di marketing

Insegnamenti Specifici della Scuola

Una prima parte è dedicata agli aspetti storico epistemologici dell'approccio umanistico e ad alcuni suoi autori quali Maslow, May e Rogers comprendendone i punti in comune e l'importante influenza permeata dall'esistenzialismo come filosofia ispiratrice del movimento. Una seconda parte invece sposterà l'attenzione sull'approccio rogersiano nei termini epistemologici, teorici e pratici del counseling centrato sulla persona, arricchitosi di ulteriori sfumature nel lavoro di altri autori così come negli strumenti di lavoro sul singolo, i gruppi, la coppia e la famiglia nella pratica relazionale.

Prima Parte

Fondamenti teorici dell'approccio umanistico esistenziale

I contributi di R. May, A. Maslow e C. Rogers vengono proposti nella forma data dagli autori stessi nei termini della innovativa svolta storica e visione umanistica dell'essere umano che hanno contribuito al rovesciamento del paradigma epistemologico appartenente alla psicoanalisi e al comportamentismo.

Tramite il loro pensiero condivideremo aspetti principali di riferimento, quali:

- La centralità e l'unicità della persona che, unica e irripetibile, diventa il principale motivo di interesse
- La fiducia nella capacità umana di autodeterminazione

- L'importanza del concetto di libertà e dell'annessa responsabilità

In particolar modo si farà riferimento a due aspetti caratterizzanti l'approccio umanistico:

Il principio olistico

che considera la natura di ogni organismo vivente come profondamente integrata e non come la somma delle singole parti

Il principio dinamico

ovvero l'importanza attribuita alla spinta verso la realizzazione in base al proprio potenziale di crescita innato, peculiarità di ogni organismo biologico definita da Rogers tendenza attualizzante.

Si comprenderà inoltre come la corrente europea dell'esistenzialismo abbia portato forte ispirazione e punti di contatto significativi nel movimento culturale umanistico e nella pratica del counseling osservando alcuni aspetti messi in evidenza dal lavoro di Rollo May considerato il padre dell'esistenzialismo negli Stati Uniti e nell'opera di Carl Rogers. L'incontro con il pensiero di Kierkegaard e soprattutto l'opera di Martin Buber verranno portati come esempio di ispirazione per Rogers nel cogliere che il suo approccio poteva essere considerato come un ramo, cresciuto autonomamente della filosofia esistenziale.

"Scoprii che mi ero imbarcato non in un nuovo metodo terapeutico, ma su una filosofia della vita e delle relazioni umane completamente differente" (Rogers, 1983, p.38)

Seconda Parte

L'approccio centrato sulla persona

- un modo di essere: vita e opere di Carl Rogers
- definizione di approccio centrato sulla persona
- la base dell'approccio: la fiducia
- la tendenza attualizzante
- la tendenza formativa
- contributi scientifici
- la tendenza morfica (sintropia)
- biologia e autopoiesi
- experiencing: flusso esperienziale come tendenza attualizzante in azione
- empatia ed experiencing
- teoria del Sè rogersiano
- l'uomo come totalità psico-fisica
- l'importanza dell'esperienza organismica
- Sè reale / percepito / ideale
- l'esperienza di sè e il concetto di sè
- questioni epistemologiche nell'approccio centrato sulla persona: fenomenologia, empirismo, pragmatismo

La sessione di counseling rogersiana

- un modo di essere nell'ascolto
- qualità umane o tecniche?
- le condizioni necessarie e sufficienti all'ascolto
- congruenza / empatia / accettazione positiva (core conditions)
- struttura della relazione di aiuto rogersiana
- le forme caratteristiche di relazione: la risposta-riflesso
- reiterazione / riflesso del sentimento /delucidazione
- Il decentramento cognitivo: l'ascolto nel momento presente e la sospensione del giudizio

Altri autori / integrazioni didattico-operative

Dale Larson

- la cassetta degli attrezzi del counselor
- le micro-abilità
- l'atteggiamento del counselor
- l'ascolto nell'infermità e la malattia
- l'accompagnamento nel fine vita
- counseling nel disagio sociale come strumento nella sofferenza

Thomas Gordon

- la relazione efficace
- gli atteggiamenti efficaci nell'ascolto
- il concetto di efficacia nell'ambito scolastico, nei gruppi di lavoro, nel rapporto genitori-figli
- valore simbolico delle tecniche / dal sapere essere al sapere fare
- le abilità verbali e non verbali: ascolto passivo e ascolto attivo
- strumenti di problem solving

Eugene T. Gendlin

- experiencing e focusing
- flusso esperienziale e le condizioni necessarie e sufficienti rogersiane
- felt sense e felt shift, l'attenzione sul significato percepito
- l'esperire pieno e non inibito nel focusing
- i passi che favoriscono il cambiamento

Charles J. O'Leary

- il counseling alla coppia e alla famiglia
- un modo di essere: cosa cambia nella relazione con più persone
- approccio centrato sulla persona e counseling familiare

- l'esperienza nei gruppi rogersiani: base utile per il counseling alla coppia e alla famiglia
- il sistema famiglia e la coppia: Carl Rogers e l'approccio sistemico
- empatia e parzialità multidirezionale
- il counseling alla coppia in azione
- il counseling alla famiglia in azione

Diversità con il counseling individuale:

- strutturazione del setting
- la fase iniziale, intermedia, finale
- lavorare con altri colleghi, maschile e femminile insieme nella facilitazione
- Primo incontro con la coppia e la famiglia
- Perché ci si attiva di più nel counseling familiare?
- L'uso della ricontestualizzazione e il porre domande
- supervisione nel counseling alla coppia e alla famiglia
- la mediazione familiare
- differenze tra intervento di counseling e mediazione
- strumenti di counseling nella mediazione familiare