

## **Presentazione della struttura**

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

**Associazione REF (Ricerca, Educazione e Formazione per la qualità della vita dell'ammalato)**, associazione non profit fondata nel 2002, con sede in Milano, via Morimondo 5, 20143, C.F. 97309290159, P.IVA 04574450963; Tel. 02-36553120; Fax 02-36553121; [associazioneref@pec.it](mailto:associazioneref@pec.it); [info@associazioneref.org](mailto:info@associazioneref.org); [www.associazioneref.org](http://www.associazioneref.org)

### **Denominazione eventuale della scuola**

Scuola di "Counseling Integrato *CoMeTE* (Tecniche Corpo-Mente-Energia)"

### ***Rappresentante legale***

Elisabetta Cofrancesco

### ***Responsabile didattico***

Elisabetta Cofrancesco

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

Elisabetta Cofrancesco

### ***Corpo docente***

#### **Elisabetta Cofrancesco**

Presidente della Associazione REF e direttore della Scuola di Counseling Integrato CoMeTE (Tecniche Corpo-Mente-Energia); CFRLBT49H43F205N; [elisabetta.cofrancesco@associazioneref.org](mailto:elisabetta.cofrancesco@associazioneref.org); [elisabetta.cofrancesco@pec.it](mailto:elisabetta.cofrancesco@pec.it).

Medico Chirurgo, specialista in Ematologia clinica e in Cardiologia. Psicoterapeuta ad indirizzo psico-somatico. Esperto in Terapie Integrate Corpo-Mente-Energia. Iscritta all'albo dell'Ordine dei Medici di Milano e nell'elenco degli Psicoterapeuti dell'Ordine dei Medici di Milano. Ha operato, per oltre 25 anni, come oncoematologo e internista, presso reparti di Ematologia, Medicina Interna, e Pronto Soccorso del Policlinico di Milano.

Ricercatore e docente di Medicina Interna presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Milano a partire dal 1980. Metodologo della ricerca clinica, è autore di oltre 200 pubblicazioni su libri, riviste nazionali e internazionali. Attualmente in pensione.

Socio fondatore e presidente della Associazione non profit REF (Ricerca, Educazione e Formazione per la qualità della vita dell'ammalato), con sede a Milano ([www.associazioneref.org](http://www.associazioneref.org)). Socio fondatore della Rete EuroMediterranea per l'Umanizzazione della Medicina, con sede a Torino. Socio della Società Italiana di Medicina Interna, della Società Italiana di Cure Palliative e della Società Italiana di Medicina Psicosomatica. Componente del Comitato Ordinatore dell'Istituto Italiano di Bioetica-Sezione Lombardia.

## **De Palma Manuela**

Terapista della riabilitazione. Si è formata in rieducazione posturale, metodo Mezieres, Psicoterapia della Gestalt, Costellazioni famigliari e sistemiche, Sviluppo neuro-affettivo e Attaccamento. Si occupa di terapia individuale, formazione, conduzione di gruppi e seminari esperienziali di consapevolezza, meditazione e Costellazioni Familiari. Lavora con tematiche di origine traumatica attraverso Somatic Experiencing.

## **Egitto Amina Lina**

Medico di medicina generale, psichiatra, agopuntore, counselor

## **Folla Valentina**

Analista dialogico-dialettico iscritta al Registro del Coopi, Coordinamento degli Psicoanalisti Italiani; Fisioterapista esperta in Psicologia somatica e Bioenergetica; docente presso la scuola Cura del Sé di Bergamo. Tiene laboratori di Counseling e Bioenergetica presso l'Università degli Studi di Milano, nell'ambito del Master in Cure palliative e Terapia del dolore e del Master in presa in carico di persone con grave disabilità neuromotoria; lavora con sedute individuali, di coppia e di gruppo.

## **Fracasso Antonella**

Laureata in Psicologia con indirizzo clinico, è psicoterapeuta con formazione in Gestalt, Antiginastica, Costellazioni Familiari e Meditazione. Svolge attività di terapia individuale e di gruppo, seminari di Costellazioni Familiari e insegnamento di Meditazione e Presenza.

## **Gilardi Paolo**

Analista dialogico-dialettico iscritto al Registro del Coopi, Coordinamento degli Psicoanalisti Italiani. Dal 2004 è docente responsabile dell'area Counseling della Scuola di Counseling Integrato CoMeTE di Milano. Tiene seminari presso istituzioni quali l'Università degli studi di Milano, l'Istituto di Psicologia Somatorelazionale di Milano, la Scuola Cura di sé di Bergamo e la Scuola di artiterapie di Lecco. Lavora con sedute individuali, di coppia e di gruppo.

## **Kaspar Cornelia**

Assistente sociale, terapeuta corporea (Gerda Boysen) e responsabile per la formazione di terapeuti secondo il metodo Simonton. Dal 1992 lavora con pazienti affetti da malattie croniche, principalmente con malati oncologici e loro familiari. Dal 2000 si occupa della formazione di personale infermieristico, terapeuti, consulenti, medici e psicologi secondo il metodo Simonton. Attualmente è la direttrice per Italia e Germania del Centro Simonton Internazionale (USA) e la responsabile per la formazione in Europa.

## **Merati Luisa**

Medico internista specialista in Immunologia clinica, Nefrologia. Specialista in Psicologia Clinica. Psicoterapeuta esperta in ipnosi, medicina psicosomatica, psicooncologia (Formazione avanzata Metodo Simonton). Dal 1979 al 2009 dirigente medico ospedaliero con attività di diagnosi e cura nel reparto di Medicina dell' A.O. Ospedale San Carlo Borromeo di Milano, responsabile del Centro di Medicina Psicosomatica, che ha fondato e diretto dal 1987

fino al 2009. Attualmente libero professionista. Fondatore e Coordinatore Sezione Naviglio Grande-Milano della SIMP (Società Italiana di Medicina Psicosomatica). Autrice di numerose pubblicazioni scientifiche.

## **Mones Giacomo**

diplomato presso la scuola di Counseling Somatorelazionale dell'Istituto di Psicologia Somatorelazionale di Milano. Lavora nel campo del benessere organizzativo, sia in qualità di facilitatore che di formatore aziendale. In ambito sociale si occupa di tematiche legate al coming out che sono centrali nella affermazione delle libertà delle persone LGBT+. Svolge incontri di counseling individuale, di gruppo e laboratori esperienziali

## **Panseri Luca**

Orientamento analitico-esistenziale. Ha lavorato per sette anni nei dipartimenti di salute mentale che ha lasciato nel 1999 per dedicarsi alla libera professione, alla ricerca e all'insegnamento. Ha scritto articoli su argomenti di psichiatria, psicoterapia, filosofia e counseling. E' iscritto al Coopi (Coordinamento degli Psicoanalisti Italiani).

## **Volpe Alessandro**

Gestalt Counselor professionale,(iscritto ad associazione professionale di categoria AssoCounseling) e Mediatore familiare (iscritto ad AIMEF). Formatore certificato dalle Nazioni Unite in "Human factors" relativi ai processi comunicazionali e decisionali in situazioni di crisi, alla analisi comportamentale, alla gestione del conflitto e alla negoziazione. Ha esercitato per 10 anni la professione di istruttore di "Human factors" formando migliaia di piloti in ambito aviazione civile in Italia e all'estero.

## **Zanette Cristiana**

Due lauree: in Psicologia clinica e in Relazioni Pubbliche. Psicoterapeuta a indirizzo bioenergetico. Docente presso la scuola di Counseling somatorelazionale di Milano. Svolge incontri di counseling e psicoterapia individuali, di coppia e di gruppo.

## ***Presentazione***

**REF (Ricerca, Educazione e Formazione per la qualità della vita dell'ammalato)** è una Associazione non profit, i cui soci, per statuto, non sono retribuiti. E' stata fondata nel febbraio 2002 da Elisabetta Cofrancesco e dalle sue figlie, Sara e Giulia Fiorentini, in seguito alla morte di Renato Fiorentini, avvocato, giornalista, illuminato cultore della qualità della vita. Ha sede legale e operativa in Milano, via Morimondo 5, 20143. CF: 97309290159; P.Iva: 04574450963. Tel: 02.36553120, Fax: 02.36553121; [info@associazioneref.org](mailto:info@associazioneref.org) ; [www.associazioneref.org](http://www.associazioneref.org).

E' possibile consultare lo statuto (<http://www.associazioneref.org/>).

La Associazione no profit REF è attiva sul territorio milanese da oltre 15 anni grazie alle iniziative di Elisabetta Cofrancesco, medico e psicoterapeuta iscritta all'Ordine dei Medici di Milano. Clinico, ricercatore e docente presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Milano per oltre 40 anni, Elisabetta ha maturato una lunga esperienza di formazione e cura in medicina interna e oncoematologia e ha successivamente trasferito le sue competenze e la sua passione nella Scuola di Counseling Integrato CoMeTE con lo scopo di promuovere e diffondere una nuova cultura di integrazione corpo-mente-energia basata su:

- la concezione olistico/umanistica dell'uomo, visto come unità di corpo, mente e spirito, teso alla ricerca, alla attuazione e alla espressione delle sue potenzialità e della sua unicità

- il ruolo attivo e responsabile della persona nella gestione della cura di sé (self-care), sia in condizioni di buona salute (prevenzione) che nella malattia o disagio.

Mission della Associazione REF:

- Diffondere una maggiore coscienza della qualità della vita e della dignità della persona nell'opinione pubblica e tra gli operatori della salute e del benessere.
- Trasmettere strumenti di prevenzione e mantenimento della salute incentrati sul Counseling e sulle Medical Humanities in un'ottica transdisciplinare e globale;
- Organizzare eventi e percorsi di formazione per tutti i soggetti interessati a migliorare le proprie competenze relazionali e di comunicazione per motivi di lavoro, familiari o di crescita personale.
- Organizzare eventi/seminari per migliorare, sia a livello personale che di gruppo, la capacità di gestione e risoluzione dei conflitti e quindi facilitare il lavoro in team nei vari contesti (famiglia, lavoro, azienda, scuola, ospedale, etc.)
- Integrare la formazione degli operatori della salute (medici, infermieri, psicologi, counselor, fisioterapisti, assistenti sociali, ausiliari, caregiver professionali, volontari, altri) e del comparto educativo-scolastico (insegnanti, educatori, formatori, psicopedagogisti, tutors, personale amministrativo e dirigenziale scolastico, mediatori famigliari, operatori delle comunità e associazioni di volontariato, altri) con le competenze relazionali e di comunicazione spesso carenti nel percorso formativo universitario e professionale.
- Contribuire pertanto a formare operatori della salute, dell'educazione, della scuola e del lavoro con elevato grado di empatia e consapevolezza, valorizzandone il potenziale umano e la professionalità.
- Tutelare la salute di chi aiuta, ovvero degli operatori del comparto socio-sanitario, educativo-scolastico e, più in generale, di tutti i professionisti della relazione di aiuto, offrendo strumenti di prevenzione e cura dello stress emozionale e del burnout.

L'associazione REF è sede della Scuola di "Counseling Integrato CoMeTE (Tecniche Corpo-Mente-Energia)", a indirizzo socio-sanitario ed educativo-scolastico. La Scuola di Counseling CoMeTE si ispira al counseling classico centrato sulla persona secondo Carl Rogers, integrato con diversi approcci a mediazione corporea, focalizzati sulle emozioni, sul sentire e sul 'saper essere'. Il corso triennale è riconosciuto da AssoCounseling.

Come nasce l'acronimo CoMeTE?

Può essere letto "Come TE", ponendo l'accento sull'aspetto simmetrico della relazione counselor/cliente, dove il counselor tende a rispecchiare il comportamento del cliente ponendosi sul suo stesso livello.

Oppure può essere letto come "Comete", ispirandosi ai corpi celesti del nostro sistema solare più affascinanti e difficili da osservare. Le Comete sono rare, incantevoli, numinose. Fin dai tempi antichi, la loro inattesa comparsa era salutata con stupore e apprensione dagli uomini. I Cinesi le chiamavano "stelle scopa", non soltanto per la loro forma ma anche perché si pensava che spazzassero via il vecchio per portare il nuovo. In effetti il counselor CoMeTE rappresenta un nuovo "modo di stare" con chi sta male e con chi soffre: un modo 'integrato' e 'integrante', dove la persona viene accolta e riconosciuta nella sua totalità di corpo, emozioni, pensieri, valori, essenza e pienamente rispettata nella sua irripetibile unicità.

La Associazione REF mette a disposizione della Scuola di Counseling Integrato CoMeTE spazi particolarmente accoglienti, ampi, molto ben curati, luminosi, silenziosi, situati in Milano nelle vicinanze del Naviglio Grande presso la suggestiva chiesa di San Cristoforo.

## **Orientamento teorico**

Counseling centrato sulla persona secondo C.Rogers Integrato con i contributi di alcune tecniche Corpo-Mente-Energia (bioenergetica di A. Lowen, Somatic Experiencing secondo Levine, Focusing secondo Gendlin, Ipnosi e Auto-ipnosi secondo Erickson, Mindfulness secondo Kabat Zinn, counseling clinico secondo C. Simonton, medicina energetica e degli archetipi (ispirata a C. G. Jung), terapia sistemico-fenomenologica secondo B. Hellinger, tecniche di consapevolezza corporea mutuata dalle tradizioni yogiche orientali, art-counseling (musica, danza, cinema terapia, arti visive e fotografia).

## **Counseling centrato sulla persona secondo C.Rogers**

Carl Rogers è uno degli esponenti di maggior spicco della psicologia umanistica. In questo tipo di approccio, attraverso una comunicazione autentica, empatica ed accettante promossa dal counselor, si facilita la persona in crisi ad entrare in contatto con i propri vissuti e con le proprie emozioni profonde. La persona, grazie a una visione più chiara e consapevole di sé, potrà contattare le proprie risorse e trovare la propria strada per la risoluzione del problema iniziale, attivando così un processo di sempre maggior autonomia, responsabilità e libertà.

Il lavoro si compone di:

- lezioni teoriche sui concetti di base dell'approccio centrato sulla persona di Carl Rogers: la tendenza attualizzante, il clima facilitante, l'empatia, l'accettazione e la congruenza;
- lezioni pratiche sull'ascolto attivo e passivo, sia scritte che orali;
- triadi esperienziali per esercitarsi sul metodo e mettersi in gioco come clienti, counselor ed osservatori;
- diadi esperienziali counselor-cliente all'interno del gruppo, con un successivo confronto di partecipanti e docenti sul processo di counseling;
- momenti di Counseling in gruppo che hanno sia una valenza di crescita personale che didattica.

## **Counseling ad orientamento sistemico-fenomenologico secondo Bert Hellinger**

Il Counseling sistemico-fenomenologico prende l'avvio dalla Psicoanalisi Freudiana, dalla Gestalt, dallo Psicodramma di Moreno, dalla teoria sui sistemi, e dall'approccio fenomenologico-sistemico di B.Hellinger e introduce alla conoscenza della visione sistemica al fine di evidenziare dinamiche familiari ed organizzative.

In ogni gruppo familiare l'amore, l'armonia ed il rispetto tra i membri, sono garantiti dalla conoscenza e dall'osservanza di dinamiche costanti che B. Hellinger ha definito "gli ordini dell'amore". Tuttavia le dinamiche di relazione tra i membri di una famiglia sono complesse e la loro logica rimane spesso al di fuori della coscienza del singolo individuo. Proprio per questo può accadere, a prescindere dalle buone intenzioni dei componenti del gruppo, che si attribuiscono inconsciamente ad alcuni membri, ruoli, aspettative o responsabilità che provocano conflitti, squilibri e persino malattie. Questo può così influenzare negativamente causando dolore sofferenza e disagio ai singoli individui in molti aspetti della vita: nelle relazioni affettive o in quelle professionali, nel rapporto col denaro, col lavoro, con la salute.

B. Hellinger ha scoperto sperimentalmente che abbiamo la capacità di rappresentare il campo di coscienza di una famiglia anche senza conoscerla. Attraverso queste simulazioni, specchio della realtà, osservando il dispiegarsi di movimenti silenziosi tra le persone, è possibile portare alla luce quello che era nascosto.

Riconoscendo ed accettando quello che è in evidenza, è possibile dissolvere intrecci, vincoli, identificazioni inconsce con il destino dei membri delle nostre famiglie e restituire a ciascuno la dignità del proprio posto. Ne

consegue un senso di forza, di serenità, di rilassamento e di libertà dai vincoli del passato che permettono di ritrovare profondamente l'amore ed il rispetto per sé stessi e per gli altri.

Le Costellazioni possono essere un valido aiuto anche in ambito lavorativo ed aziendale: si chiamano Costellazioni Organizzative o Aziendali.

## **Counseling clinico, cura di sé e prevenzione del burnout**

Il Counseling clinico si ispira all'approccio centrato sulla persona secondo C. Rogers e sviluppa i peculiari aspetti della relazione medico/operatore sanitario – paziente, con particolare riguardo alla relazione con i malati anziani, dementi, cronici, oncologici, inguaribili, al termine della vita, e con i loro familiari e caregivers.

Burnout letteralmente significa essere bruciati, esauriti, scoppiati. Indica un complesso di sintomi, quali astenia, senso di impotenza e depressione, perdita di motivazione e si riscontra per lo più in operatori delle helping professions (medici, infermieri, psicologi, assistenti socio-sanitari, volontari, insegnanti, educatori, poliziotti, sacerdoti, altri).

Numerosi recenti studi dimostrano che l'addestramento alla consapevolezza emotiva e alle capacità di gestione delle emozioni sembra diminuire il burnout, in particolare ci si riferisce alla acquisizione di strategie di coping, allo sviluppo delle abilità interpersonali e sociali, alla gestione delle emozioni negative, al miglioramento delle capacità comunicative e di relazione.

Le strategie di prevenzione e di cura del burnout che proponiamo sono per lo più individuali e si basano sul principio del self help (auto-aiuto): consistono in tecniche di rilassamento e recupero energetico, auto-trattamento con la light touch therapy, auto-ipnosi, grounding e tecniche di respiro dalla bioenergetica, mindfulness e tecniche di espressione creativa. Si tratta di fare esperienza diretta del proprio sentire e delle proprie emozioni in un ambiente protetto, ovvero di 'esercitarsi' a provare alcune emozioni, a riconoscerle ed eventualmente a ricollegarle a precedenti esperienze, imparando a gestirle e a non soccombere a esse.

Il **Metodo Simonton** è un programma di formazione dedicato a persone affette da cancro o altre gravi malattie che desiderano fare qualcosa durante o dopo i trattamenti medici per sostenere il loro processo di guarigione e rafforzare l'efficacia delle cure mediche. E' stato sviluppato, applicato e costantemente aggiornato dal Dr. O. Carl Simonton, radiologo e pioniere di Psico-oncologia, in più di quarant'anni di consulenza psicosociale con pazienti oncologici e loro familiari.

Il metodo prevede l'uso della meditazione, delle visualizzazioni, della trasformazione delle credenze malsane in credenze sane allo scopo di diminuire lo stress che causa la disfunzione del sistema immunitario con conseguente peggioramento dell'evoluzione della malattia. L'obiettivo è stimolare la funzione del sistema immunitario per mezzo di:

- 1) trasformazione delle credenze (beliefwork)
- 2) terapia della gioia che consiste nel dirigere l'attenzione verso le attività che danno gioia e piacere
- 3) visualizzazioni di guarigione create dai pazienti stessi.

E' riscontro comune che un aumento del benessere soggettivo e il favorire stati d'animo positivi possano aiutare i pazienti con cancro o malattia cronica inguaribile non solo a livello psicologico, ma in qualche misura anche a livello biologico.

**Tecniche immaginative:** Lo stato di coscienza modificato ('trance') è uno stato naturale, che può accadere anche senza una formale induzione da parte di un ipnoterapeuta. Secondo Erickson, tutti gli individui hanno una mente inconscia che ha le risorse per la cura e l'autorealizzazione; ognuno è capace di impegnarsi nel processo conosciuto come "ricerca inconscia" per ritrovare quelle risorse inconsce che gli permetteranno di trovare la

soluzione dei propri problemi. Questo stato può essere autoindotto (auto-ipnosi) o indotto da un facilitatore (ipnosi, imagerie guidata) e può essere utilizzato per entrare in contatto profondo con se stessi, con le proprie emozioni e il proprio corpo.

La 'trance' considerata come stato particolare di coscienza, permette il decondizionamento da antichi schemi inconsapevoli e la possibilità di attingere a risorse forse non ancora utilizzate dell'inconscio.

## La Mindfulness

A cavallo tra una delle più antiche e autorevoli pratiche di meditazione (la meditazione Vipassana) e la più avanzata ricerca scientifica, la Mindfulness o meditazione di consapevolezza è stata messa a punto nel 1979 dal medico americano Jon Kabat-Zinn ed è ormai parte del nostro patrimonio umano e culturale. Inserito nell'ambito della medicina integrata corpo/mente la Mindfulness prevede l'apprendimento, il consolidamento e l'integrazione di un'ampia gamma di abilità di autoregolazione basate sulla consapevolezza, attraverso lo sviluppo e il raffinamento di specifiche risorse interne. Gli esercizi che portano l'attenzione al proprio corpo e al respiro, nel tempo presente, permettono di diventare più consapevoli delle emozioni e delle sensazioni che si provano (compresi i dolori fisici). Fare entrare tali esercizi nella propria quotidianità, come un nuovo automatismo funzionale alla persona, permette di migliorare il proprio stato emotivo, le proprie relazioni, le proprie prestazioni (sportive o lavorative).

La **Bioenergetica**, psicoterapia corporea fondata da Alexander Lowen, si basa sul presupposto fondamentale che il corpo e la mente sono funzionalmente identici: quel che accade nel corpo, cioè, riflette quel che accade nella mente, e viceversa. Di conseguenza ogni stress produce uno stato di tensione nel corpo che impedisce il fluire dell'energia non solo nell'area interessata ma in tutto l'organismo, limitando l'espressione dell'emozione intrappolata in quella tensione. La Bioenergetica si propone, attraverso tecniche di movimento, di espressione e di rilassamento profondo, di andare a esplorare e sciogliere le tensioni muscolari e i blocchi corporei, liberando e integrando le emozioni sottostanti. Il lavoro ha lo scopo di rafforzare la consapevolezza di sé, la capacità di relazionarsi agli altri in modo efficace attraverso la piena espressione di sé e di integrare a livello corporeo-emotivo quanto appreso nelle lezioni di counseling.

Un altro importantissimo aspetto di questo approccio è che non solo la mente – attraverso la parola – ma anche il corpo – attraverso lo sguardo, il respiro, la postura, il movimento, le contrazioni muscolari e molti altri grandi e piccoli messaggi – è uno strumento umano di comunicazione, una comunicazione ovviamente non verbale. E questo, a sua volta, ha una fondamentale conseguenza: una volta che abbiamo fatto nostri gli strumenti di 'lettura corporea' la relazione con l'altro – in questo caso il cliente – diventa più facile, perché molti suoi messaggi ci arrivano direttamente dal suo corpo, quindi attraverso un linguaggio arcaico, ma schietto, non filtrato e deformato dalla parola (che spesso, come è noto, serve a nascondere e/o distorcere più che a rilevare).

E c'è infine un altro aspetto: la bioenergetica non si limita ad offrire strumenti di lettura del corpo dell'altro, ma anche strumenti di lettura di se stessi, quindi di auto-ascolto. Che in una relazione di aiuto sono molto preziosi: per stare in contatto con l'altro, infatti, è necessario sentire se stessi. Ed è proprio di questo contatto profondo che il paziente ha bisogno per non sentirsi soltanto 'curato' ma anche accolto, compreso, accettato, ascoltato.

Il **Focusing** nasce negli anni '70 dall'osservazione e dall'esperienza clinica di Eugene Gendlin, psicoterapeuta e filosofo della scienza, collaboratore di C.Rogers. Gendlin, ascoltando le registrazioni di migliaia di ore di colloqui di psicoterapia, notò che alcuni pazienti avevano una predisposizione naturale ad ascoltarsi (natural-focuser) a differenza degli altri, che permetteva loro di cambiare, di trovare nuove soluzioni. Notò che questo avveniva perché non si limitavano al racconto della loro storia ma la esponevano arricchendola delle loro sensazioni fisiche vissute

in quel momento (felt-sense), queste davano luogo ad un cambiamento corporeo (body-shift) che portava ad un ulteriore felt-sense. Ascoltando sistematicamente le registrazioni di questi colloqui, di qualunque orientamento psicoterapeutico esse fossero, Gendlin si accorse che poteva prevedere già dai primi colloqui quali pazienti avrebbero avuto un beneficio dalla psicoterapia e si rese conto che questo modo di mettersi in ascolto di sé era possibile insegnarlo. Quindi sistematizzò e formalizzò tale processo in diversi passaggi, con lo scopo di renderlo utilizzabile anche al di fuori del set psicoterapeutico. Il Focusing è infatti uno strumento utile in diversi contesti ed è utilizzabile per sbloccare delle situazioni, per rilassarsi, per favorire la creatività, per promuovere un cambiamento.

Si inizia creando uno 'spazio', ovvero facendo silenzio e dedicando qualche minuto al rilassamento. Ci si ascolta: partendo dai piedi, gambe, glutei, schiena, spalle, collo, nuca, occhi, naso fino a percepire l'aria che si respira; così facendo portiamo l'attenzione all'interno del corpo, nelle zone del petto e dello stomaco e sentiamo cosa succede. Si passa così alla sensazione sentita: tra le tante sensazioni se ne sceglie una sulla quale fare focusing senza analizzarla, portando l'attenzione nel punto esatto di dove si sente nel corpo, in modo da avere la percezione indefinita dell'intero problema e si lascia che dalla stessa sensazione emerga una parola, una frase, un gesto, un'immagine, un suono che la descriva perfettamente e che si adatti perfettamente a quello che si prova. Quindi si verifica la sensazione che si sente con la parola, la frase, il suono, l'immagine o il gesto, per vedere se risuonano e coincidono: questo produce solitamente un piccolo segnale fisico, un senso di sollievo o rilassamento, o di allerta come ad esempio succede quando ci si ricorda di non avere chiuso le finestre prima di uscire di casa. Si rimane con questa sensazione, riportando l'attenzione al corpo e integrandola ancora una volta, fino a che non avviene un ulteriore cambiamento (body-shift), come ad esempio un leggero sollievo o un rilassamento e questo è un punto di partenza di un ulteriore felt-sense.

La metodologia del focusing si avvale spesso dell'uso di stimolazioni verbali o visive chiedendo al partecipante di cercare di connettersi alla "sensazione sentita" che quello stimolo provoca a livello corporeo. Questo, secondo Gendlin, è un metodo molto più efficace per prendere contatto con i propri stati interiori rispetto al solo ragionamento verbale.

**Tecniche di respiro e consapevolezza corporea:** 'Lavorare' con il respiro consente di riequilibrare le energie vitali, sviluppare maggiore consapevolezza di sé, del proprio corpo e delle proprie emozioni, integrare aspetti diversi della personalità, realizzare uno stato di calma interiore. Il respiro viene spesso usato in meditazione.

La centratura o attenzione consapevole, nel momento presente e non giudicante, è strumento potente di auto-conoscenza e trasformazione. Permette di esplorare nuovi modi di conoscere e di conoscersi, e nuovi modi di essere, consente di entrare in più profondo contatto con la realtà del momento presente.

Vengono insegnate tecniche di meditazione orientali della tradizione yogica e tecniche di meditazione occidentali (mindfulness), di movimento o di riposo, di musica e di silenzio, e di focusing.

**Light Touch Therapy:** Toccare significa, anzitutto, comunicare. Ogni giorno, in ogni azione di cura, gli operatori sanitari, che siano medici, infermieri, fisioterapisti, ostetriche o altri, toccano le persone malate, certamente con competenza e professionalità, ma a volte con scarsa consapevolezza del significato che il 'toccare' ha, soprattutto nei momenti di grande fragilità come nel neonato e nei primissimi anni di vita oppure in corso di malattia cronica, inguaribile o al termine della vita.

Verranno sperimentate modalità di contatto delicate, con la finalità di prendere consapevolezza dei propri punti di fragilità, di bisogno e/o di difesa; verranno insegnate tecniche di tocco dolce e rilassante, sia per la cura dell'altro che di sé stessi (autotrattamento).



**Somatic Experiencing secondo Levine:** offre una visione del trauma nuova e ricca di prospettive. E' un potente metodo di lavoro psico-fisiologico, sviluppato dal dott. Peter Levine, per il trattamento e la prevenzione dei traumi in tempi brevi; è basato sull'osservazione degli animali che, sebbene abitualmente esposti a pericoli, raramente restano traumatizzati; meccanismi biologici innati permettono loro di tornare alla normalità dopo un'esperienza estremamente "forte" in cui è stata in pericolo la loro stessa vita. Gli animali rispondono al singolo trauma in modo estremamente efficace, "scrollandolo" via dal corpo e ripristinando per via corporea lo stato neurofisiologico antecedente il trauma stesso. L'uomo non sempre è in grado di fare questo: nonostante la sostanziale sovrapposibilità interspecifica delle parti più antiche del cervello osservabile negli animali vertebrati, il sistema nervoso umano è dotato di alcuni potenti strumenti di memorizzazione della realtà esperita, che paradossalmente conducono a una memorizzazione eccessiva e distorta del trauma stesso. Levine in questo senso parla di un eccesso di "energia" fisica che, non potendo svilupparsi in senso biologico a causa dello stato di profonda impotenza sperimentato durante il trauma, rimane nel corpo e lo perturba (**stress post-traumatico, PTSD**): uno degli effetti somatici del PTSD sono tremori, eccessiva sudorazione, mani fredde, segni che ci raccontano di una risposta autonoma del Sistema Nervoso Centrale bloccato in una anormale, protratta modalità di "difesa", in previsione di un ipotetico, futuro nuovo momento traumatico. Si tratta di segni e "spie" corporee di qualcosa che necessita di essere evacuato o appunto dissipato (per esempio una forte rabbia che non è riuscita a esprimersi, una paura e una fuga impossibile rimasta intrappolata nel corpo).

Il contributo più significativo di Somatic Experiencing è la comprensione che ciò che accade nell'evento traumatico non è meramente psicologico, ma una complessa reazione fisica, neurologia e psichica. La risoluzione del trauma risiede nel completare e scaricare i processi fisiologici piuttosto che nel ricordare o ripercorrere l'evento. Il trauma non risiede nell'evento, ma nella fisiologia del corpo.

### **Art Counseling: Lavoro su creatività ed espressione di sé**

Laboratori di scrittura e narrazione, ovvero come prendersi cura di se stessi attraverso la narrazione nelle sue molteplici forme.

Laboratori di musica, ovvero come entrare in contatto e riconoscere le proprie emozioni attraverso esperienze di ascolto di brani musicali, lavoro sulle emozioni evocate e la loro relazione con alcuni parametri musicali.

'CurArte', ovvero laboratori in cui si utilizzano i linguaggi dell'arte e i suoi molteplici strumenti (pittura, fotografia, cinema, teatro, scrittura, etc) e in cui, attraverso la produzione immaginale, ognuno si fa autore e allo stesso tempo materia stessa dell'opera che va realizzando, in una continua ridefinizione creativa di sé e del proprio eventuale disagio.

Laboratori di movimento-danzaterapia e di teatro olistico.

Approccio esperienziale che combina musica, movimento ed esercizi di incontro. Offre uno stimolo a muoversi con gioia, entrare in relazione con gli altri, facilitare un contatto profondo con se stessi e sviluppare coscienza della propria identità.

### **Elementi introduttivi di medicina integrata e dei significati**

Nell'approccio 'integrato' corpo-mente-energia, viene dato ampio spazio alla comprensione del significato o 'senso' della malattia. La malattia viene proposta e interpretata come linguaggio del corpo, il sintomo come messaggio di un disagio del paziente, cogliendo l'analogia tra la funzione dell'organo colpito e la funzione psichica e archetipica ivi rappresentata simbolicamente. Attraverso la comprensione del messaggio della malattia aumenta l'empatia e la possibilità di comunicazione con l'altro.

Questo approccio integrato fa leva sulla autodeterminazione del soggetto con l'obiettivo di rafforzare la consapevolezza delle proprie capacità e delle proprie risorse. Compito del counselor è aiutare il soggetto ad entrare in uno stato in cui diventano attive le forze risanatrici interiori. Esso si basa sul riconoscimento, ormai ampiamente provato, che credenze, sentimenti e stili di vita sono fattori importanti che possono influenzare positivamente il processo di guarigione e l'efficacia tanto delle cure mediche quanto degli effetti collaterali legati alla malattia. Sentimenti quali speranza, fiducia, gratitudine e gioia sono risorse importanti per potenziare le naturali forze di autoguarigione e aumentare la "qualità percepita della vita".

## **Definizione sintetica**

Integrato

# Presentazione del corso

## *Titolo del corso*

**“Corso triennale di Counseling Integrato CoMeTE (Tecniche Corpo-Mente-Energia)”.**

## **Obiettivi**

Obiettivi formativi del corso triennale:

- a) acquisire gli strumenti e il modo di essere del Counselor rogersiano, Integrato con le Tecniche Corpo-Mente-Energia, secondo i seguenti parametri (gli stessi che vengono utilizzati dalla scuola per valutare l'apprendimento in itinere e la crescita formativa dell'allievo):
- Tendenza attualizzante, fiducia nel cliente e nella sua possibilità di autorealizzazione
  - Accettazione incondizionata della persona nel suo complesso; assenza della barriera del giudizio
  - Empatia: comprensione, sintonizzazione, rimandi empatici sia dei sentimenti che dei contenuti portati dal cliente. Capacità di cogliere e focalizzare il processo su sentimenti profondi, anche quelli che il cliente reputa negativi, contenendo eventuali dispersioni del cliente. Assenza delle barriere di interpretazione/proiezione, soluzioni/consigli, sostegno/minimizzazione, investigazione e domande serrate/chiose.
  - Congruenza: capacità di mettersi in gioco nella relazione e di creare un'alleanza di lavoro col cliente. Possibilità di “uscire in trasparenza” ove pertinente, rilevante e tempestivo. Consapevolezza e rispecchiamento del transfert (sentimenti del cliente verso il counselor). Consapevolezza del proprio controtransfert (sentimenti del counselor verso il cliente) e lavoro su di sé.
  - Tecniche Corpo-Mente-Energia: rispecchiamenti corporei e capacità di promuovere l'ascolto profondo del corpo (focusing, mindfulness, somatic, bioenergetica, visualizzazioni, elementi di bioenergetica, ecc.); mantenimento di una buona energia nella relazione (ad esempio tono della voce e postura corporea)
  - Setting: capacità di definire e far rispettare i confini del setting
- b) migliorare la qualità e la profondità del proprio 'sentire', lavorando su di sé e sul proprio corpo con varie tecniche a mediazione corporea (bioenergetica, somatic experiencing, focusing, ipnosi e auto-ipnosi, visualizzazioni, mindfulness, costellazioni famigliari, musi-counseling, danza e altre tecniche di consapevolezza corporea), con l'obiettivo di imparare a riconoscere e dare significato alle proprie sensazioni corporee e alle proprie emozioni, nel rispetto dei propri limiti (autoregolazione). A questo proposito particolare cura e attenzione viene data dalla scuola alla crescita interiore dell'allievo, attraverso l'auto-osservazione e l'ascolto consapevole del proprio corpo come via di espressione di sé, delle proprie emozioni e della propria personale natura.
- c) imparare a stare con il vissuto e le emozioni dell'altro, con 'presenza' e nella giusta distanza. In particolare per i professionisti del comparto socio-sanitario e più in generale per i professionisti della relazione di aiuto che spesso si trovano ad affrontare emozioni forti come angoscia, dolore, sofferenza, grave disagio, lutto (es. medici, infermieri, psicologi, assistenti sociali, soccorritori, volontari di cure palliative, altri) sono previsti moduli

ad hoc (es. counseling secondo il metodo psico-oncologico Simonton, counseling nelle cure palliative e al termine della vita)

- d) acquisire strumenti di self-help finalizzati ad ampliare la capacità di gestire le proprie energie psicofisiche e quindi prevenire il burnout e tutelare la propria salute.

## **Metodologia d'insegnamento**

Per l'insegnamento teorico-pratico: didattica interattiva.

Per la pratica esperienziale: workshops, lavoro corporeo in aula-palestra, danza-movimento-terapia e tecniche di rilassamento e meditazione, counseling in gruppo e di gruppo, supervisioni in triadi cliente-counselor-osservatore con la presenza di un professional counselor supervisore.

## **Percorso personale**

Il corso offre un percorso di gruppo di 100 ore, per lo più a mediazione corporea, basato sul Counseling rogersiano in gruppo e su Tecniche di lavoro Corpo-Mente (bioenergetica di A.Lowen, Focusing secondo Gentlin, rilassamento e consapevolezza corporea, somatic experiencing) e Mente-Corpo (meditazione, mindfulness, ipnosi e autoipnosi, costellazioni, art-counseling).

Di seguito i docenti principali:

**Counseling rogersiano:** Paolo Gilardi, Valentina Folla, Cristiana Zanette

**Bioenergetica di Lowen, focusing e consapevolezza corporea:** Paolo Gilardi, Valentina Folla, Cristiana Zanette, Manuela De Palma, Luisa Merati, Giacomo Mones

**Somatic Experiencing:** Manuela De Palma

**Art-counseling:** Paolo Gilardi

**Tecniche immaginative, mindfulness, ipnosi e autoipnosi:** Luisa Merati, Valentina Folla

**Costellazioni famigliari:** Antonella Fracasso

Nei casi in cui, a parere dei docenti, sia necessario integrare il lavoro in gruppo con un lavoro individuale, si proporrà un percorso personale misto con un professional counselor della scuola (P.Gilardi, V.Folla, C.Zanette) o con uno psicoterapeuta/professional counselor esterno, di fiducia del corsista, preferibilmente di orientamento rogersiano. In questi casi, le ore di lavoro individuale saranno computate nel monte ore del percorso personale di formazione fino ad un massimo di 5.

## **Struttura del corso**

Durata espressa in anni: minimo 3

Durata espressa in ore: minimo 700.

Il corso ha struttura circolare con la possibilità di accedere al percorso in qualsiasi periodo dell'anno, compatibilmente con i posti disponibili. Si riconoscono, in tutto o in parte, crediti formativi per precedenti percorsi purchè in linea con il programma specifico della scuola.

## **Organizzazione didattica**

### **Criteri di ammissione**

- a) Diploma di laurea triennale. (obbligatorio, richiesto da AssoCounseling, non modificabile) *oppure*
- b) Diploma di scuola media superiore quinquennale e dimostrazione di avere svolto attività lavorativa per almeno 60 (sessanta) mesi effettivi, anche non continuativi, nei seguenti ambiti: educativo, giuridico, organizzativo, sanitario, scolastico, sociale. (obbligatorio, richiesto da AssoCounseling, non modificabile)
- c) Altri criteri chiesti dalla scuola: colloquio conoscitivo e motivazionale

### **Modalità di ammissione**

- a) Massimo allievi iscrivibili: n. 25 allievi. Alcune giornate saranno aperte a counselor professionisti in aggiornamento.
- b) Per essere ammessi al corso è necessario colloquio conoscitivo e motivazionale

### **Esami**

Non sono previsti esami di sbarramento. Periodicamente (4-5 volte/anno): prova pratica di counseling in triade supervisionata da un counselor professionista, con feedback valutativo

Alla fine del triennio: esame finale consistente in una prova di colloquio di counseling (della durata di circa 50 minuti) alla presenza di una commissione interna costituita da direttore e docenti della scuola. Il triennio si conclude con la discussione di una tesina avente come oggetto l'esperienza di tirocinio e una breve relazione sull'intero percorso formativo.

L'attestato finale di partecipazione al corso verrà rilasciato alla fine di tutto il percorso, ovvero dopo il termine del tirocinio e la discussione della tesina.

Nei casi in cui si ritenga necessario per la crescita personale dell'allievo intraprendere, in aggiunta al percorso in gruppo previsto all'interno del programma, un percorso individuale (di counseling o di psicoterapia), la scuola si riserva di posticipare il rilascio dell'attestato finale nei tempi e con le modalità che di volta in volta verranno concordate con l'allievo stesso.

### **Assenze**

Sono consentite 38 ore di assenze (10%) nel triennio solo per quanto riguarda la formazione teorico-esperienziale (che ammonta a 378 ore). Le ore di percorso personale (100 di gruppo), di supervisioni (72) e di tirocinio (150) sono obbligatorie e non sono ammesse assenze.

### **Materiale didattico**

- a) Per ogni insegnamento verranno consigliati uno o più testi di consultazione o lettura e, quando necessario, verrà individuato un testo bibliografico obbligatorio.
- b) Saranno messe a disposizione dei corsisti dispense e altro materiale didattico, dove necessari

### **Documenti da rilasciare al discente**

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

- a) **Diploma di counseling**
- b) **Diploma supplement**, certificato contenente nel dettaglio le ore teoriche effettuate e il relativo monte ore nonché le attività esperienziali svolte ed il relativo monte ore
- c) **Certificato di tirocinio** contenente nel dettaglio le ore, le attività svolte e i soggetti attori (allievo-tirocinante, ente ospitante, tutor e supervisore)
- d) **Relazione** iscrizione in ingresso del discente solo per i casi previsti dal punto b) dei criteri di ammissione (2.5.1)

ATTENZIONE: AssoCounseling iscrive unicamente allievi in possesso di un regolare diploma che attesti il completamento del percorso unitamente al possesso dei due documenti su indicati (punto b e c) ed eventualmente del documento di cui al punto c).

# Programma del corso

## Formazione teorico-pratica

### Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Paolo Gilardi, Cristiana Zanette, Valentina Folla
Fondamenti del counseling	28	Paolo Gilardi, Cristiana Zanette, Valentina Folla, Giacomo Mones, Alessandro Volpe
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Paolo Gilardi, Cristiana Zanette, Valentina Folla
Psicologie	28	Paolo Gilardi, Valentina Folla, Cristiana Zanette, Antonella Fracasso, Luisa Merati, Elisabetta Cofrancesco, Luca Panseri, Alessandro Volpe
Altre scienze umane	28	Paolo Gilardi, Cristiana Zanette, Valentina Folla, Antonella Fracasso, Luisa Merati, Elisabetta Cofrancesco, Manuela De Palma, Luca Panseri, Alessandro Volpe
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Amina Lina Egitto, Paolo Gilardi, Cristiana Zanette, Valentina Folla
Etica e deontologia	16	Paolo Gilardi, Cristiana Zanette, Valentina Folla
Promozione della professione	8	Paolo Gilardi, Valentina Folla, Cristiana Zanette, Elisabetta Cofrancesco
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	160	

### Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Counseling centrato sulla persona secondo C.Rogers	106	Paolo Gilardi, Cristiana Zanette, Valentina Folla, Giacomo Mones
Counseling ad orientamento sistemico-fenomenologico	14	Antonella Fracasso
Counseling clinico, cura-di-sé e prevenzione del burnout. Tecniche immaginative, Mindfulness, auto-ipnosi. Counseling e assistenza spirituale laica nel malato cronico	28	Elisabetta Cofrancesco, Luisa Merati, Cristiana Zanette, Valentina Folla, Cornelia Kaspar

e/o al termine della vita secondo il metodo Simonton		
Il linguaggio del corpo: bioenergetica; focusing; somatic experiencing; tecniche di rilassamento, respiro e consapevolezza del corpo	49	Paolo Gilardi, Cristiana Zanette, Valentina Folla, Luisa Merati, Manuela De Palma
Art Counseling: lavoro su creatività e capacità di espressione attraverso le arti: musica, arti visive, danza, narrativa, etc.	14	Paolo Gilardi, Valentina Folla, Cristiana Zanette, docenti esterni
Elementi di Medicina Integrata e dei significati.	7	Elisabetta Cofrancesco, Luisa Merati
Subtotale insegnamenti complementari	218	\

### Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale della formazione teorico-	378	\
--	-----	---

### Formazione esperienziale

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

TIPOLOGIA	ORE	FORMATORE
Formazione personale di gruppo	100	Paolo Gilardi, Valentina Folla, Cristiana Zanette, Luisa Merati, Antonella Fracasso, Manuela De Palma
Subtotale percorso personale	100	\

### Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE/I
Supervisioni	72	Paolo Gilardi, Cristiana Zanette, Valentina Folla, Alessandro Volpe, Giacomo Mones
Subtotale supervisione didattica	72	\

### Tirocinio

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Colloqui individuali di counseling Sportello di ascolto Attività di accoglienza e animazione	100	KOS CARE s.r.l, RSA Villa Clarice, Cermenate	Enrico Brizioli, presidente e Davide Marzaroli responsabile di tirocinio in struttura Paolo Gilardi per REF
Sedute individuali di counseling	100	Tua e le altre Onlus contro la	Beatrice Barbetta, presidente



Sportello di ascolto Attività di accoglienza e animazione		violenza alle donne, Ardenno (SO)	Paolo Gilardi per REF
Colloqui individuali di counseling Sportello di ascolto Attività di accoglienza e animazione	100	Centro Simonton Italia, Milano	Cornelia Kaspar, direttore Paolo Gilardi per REF
Colloqui individuali di counseling Sportello di ascolto Attività di accoglienza e animazione	100	Siluku Onlus sostegno malati oncologici, Milano	Elena Canavese, presidente Paolo Gilardi per REF
Colloqui individuali di counseling Sportello di ascolto Attività di accoglienza e animazione	100	Associazione Culturale Luna Rossa, Milano	Lara Bossi, direttrice didattica Paolo Gilardi per REF
Affiancamento di counselor Osservazione di gruppi di counseling	100	Zecca Elena, studio professionale di counseling, Lecco	Zecca Elena, responsabile, counselor AssoCounseling Paolo Gilardi per REF
Attività di progettazione e/o ricerca, compresi momenti di studio nei quali l'allievo ha la possibilità di perfezionare aspetti e problematiche inerenti alla sua esperienza diretta della pratica di counseling,	(max 50 ore)	Associazione REF (Ricerca Educazione e Formazione per la qualità della vita dell'ammalato), Milano	Cofrancesco Elisabetta, presidente Paolo Gilardi, tutor
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	700	\
----------------------------	-----	---

## Bibliografia del corso

Bibliografia consigliata:

Counseling centrato sulla persona secondo C. Rogers:

- testi obbligatori:

Rogers C.: "Potere personale", Astrolabio, Roma 1978

Rogers C.: "Psicoterapia di consultazione - Nuove idee nella pratica clinica e sociale" - Astrolabio, Roma, 1971

Rogers C.: "Terapia centrata sul cliente", La Meridiana, Molfetta (Ba), 2007

Mucchielli R. Apprendere il counseling. Manuale di autoformazione al colloquio di aiuto. Centro Studi Erickson.

- testi opzionali:

Rogers C.: "Un modo di essere", Martinelli, Firenze, 1983

Rogers C.: "Da persona a persona. Il problema di essere umani", Astrolabio, Roma, 1987

Rogers C.: "I gruppi d'incontro" Astrolabio, Roma, 1975

Rogers C.: "Libertà nell'apprendimento" Giunti-Barbera, Firenze 1973

Rogers C.: "Partners". Astrolabio, Roma, 1974

Rogers C., KINGET M.: "Psicoterapia e relazioni umane. Teoria e pratica della terapia non direttiva", Boringhieri, Torino, 1970

Carkhuff R. : L'arte di aiutare. Quaderno di esercizi. Erickson

Marchino L., Mizrail M., Counseling. Trasformare i problemi in soluzioni. Saggi Frassinelli, 2007

Maslow A.: "Verso una psicologia dell'essere" , Astrolabio, Roma, 1971

May R.: "L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione", Astrolabio, Roma, 1991

Yalom I. Il dono della terapia. Neri Pozza

Counseling ad orientamento sistemico-relazionale:

Mantovani A. Alle radici dell'anima. Ritrovare l'armonia col metodo delle Costellazioni famigliari. Tecniche Nuove

Nelles W. Nella buona e nella cattiva sorte, Urra

Ulsamer B. Senza radici non si vola. La terapia sistemica di Bert Hellinger. Edizioni Crisalide.

Ulsamer B. Il grande manuale delle costellazioni famigliari. Età dell'Acquario Edizioni

Hellinger B. Ordini dell'amore. Feltrinelli

Hellinger B., Ten Hovel G. Riconoscere ciò che è. Feltrinelli

Counseling clinico. Cura-di-sè e prevenzione del burnout. Mindfulness e autoipnosi. Visualizzazioni. Counseling e assistenza spirituale laica nel malato cronico e/o al termine della vita:

AA.VV., Il rischio psicosociale nelle professioni di aiuto, Centro Studi Erickson, Trento, 2004

Bennet-Goleman T., Alchimia emotiva, RCS Libri, Milano, 2001

Bonino S., Empatia, Giunti, Firenze 1998.

Bottaccioli F., Il sistema immunitario: la bilancia della vita, Tecniche Nuove, Milano 2002.

Carosella A., Bottaccioli F., Meditazione, psiche e cervello, Tecniche Nuove, Milano, 2003

Castanyer O., L'assertività, espressione di una sana stima di sé, Cittadella, Assisi, 1999

Del Rio G., Stress e lavoro nei servizi. Sintomi, cause e rimedi del burnout, Carocci, Milano, 1990

Giordano M., Ripensare il processo empatico. Dal contagio empatico al processo di burnout, Franco Angeli, Milano, 2004

Goleman G., Le emozioni che fanno guarire, Mondadori, Milano, 1998

Kaspar Cornelia, Il metodo Simonton anticancro, Feltrinelli, 2018

Leuner H., Il vissuto immaginativo catatimico, Città Nuova, Roma, 1988

Nouwen H., Il guaritore ferito, Queriniana, Brescia 1982.

Monformoso P., Aiutare alla speranza. Edizioni Camilliane, Torino 2002

Rossati A., Magro G., Stress e burnout, Carocci, Milano, 1999

Solano L., Coda R., Relazioni, emozioni, salute, Piccin, Padova 1994.

Erickson M. La mia voce ti accompagnerà. Astrolabio

Erickson M. L'uomo di febbraio. Astrolabio

Simonton O.C., Henson R. L'avventura della guarigione. Amrita

Simonton O.C., Matthews-Simonton S., Creighton J., Ritorno alla salute, Edizioni Amrita

Simpkins C.A. Autoipnosi ericksoniana. Astrolabio

Watzlavick P. Change: la formazione e la soluzione dei problemi. Astrolabio

Widmann C. Le terapie immaginative. Magi

Kabat-Zinn J. Vivere momento per momento TEA ed

Kabat-Zinn J. Dovunque tu vada ci sei già TEA ed

Kabat-Zinn J. Riprendere i sensi TEA ed

Santorelli S. Guarisci te stesso Raffaello Cortina ed

Adler Segre E. Imparare a dirsi addio. Proedi Editore

Boni C. Dove va l'anima dopo la morte? Elvetica edizioni

De Hennezel M. La morte amica, Rizzoli

Kubler-Ross E. La morte e il morire, Cittadella, Assisi

Ostaseski F. Saper accompagnare. Aiutare gli altri e se stessi ad affrontare la morte. Oscar Saggi Mondadori

Comunicazione, scelte e cambiamento:

Bonino S. Mille fili mi legano qui. Vivere la malattia. Editori Laterza

Cheli E., Teorie e tecniche della comunicazione interpersonale. Un'introduzione interdisciplinare. Franco Angeli

Dugger J., Le tecniche d'ascolto. Come gestire più efficacemente la vostra comunicazione e le relazioni sul lavoro, con gli amici, in famiglia. Franco Angeli

Granieri A. Incontrare l'Altro. Dimensioni affettive in psicologia clinica. UTET

Rosenberg M.B. Le parole sono finestre [oppure muri]. Esserci Edizioni

Viganò D., I sentieri della comunicazione. Storia e teorie. Rubbettino

Psicologie e altre scienze umane:

AA.VV., Psicologia generale e dello sviluppo. Edizioni Simone

Albasi C. Attaccamenti traumatici. I modelli operativi interni dissociati. Utet

Bara B. Manuale di psicoterapia cognitiva. Bollati Boringhieri

Borgogno F. Psicoanalisi come percorso. Boringhieri

Boggio Gilot L., Forma e sviluppo della coscienza. Psicologia transpersonale. Asram

Dazzi N., Lingiardi V., Gazzillo F., La diagnosi in psicologia clinica, Cortina editore, Milano, 2009

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

Freud S. Psicopatologia della vita quotidiana. Bollati Boringhieri

Gabbard O. G., Psichiatria Psicodinamica, Raffaello Cortina, Milano, 2002

Galimberti U. Dizionario di psicologia. UTET

Groeschel B., Passaggi dello Spirito. La psicologia dello sviluppo spirituale. OEMP

Kast V. La dinamica dei simboli. Ed. Magi

Kernberg Otto F., Narcisismo, aggressività e autodistruttività nella relazione psicoterapeutica, Raffaello Cortina, Milano 2006

Johnson SM Stili Caratteriale Spigno Saturnia, Crisalide 2004

McWilliams N.: La diagnosi psicoanalitica. Astrolabio

Miller A. Riprendersi la vita. I traumi infantili e le origini del male. Bollati Boringhieri

Miller, Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero Sé. Bollati Boringhieri

Schutzenberger A.A. La sindrome degli antenati. I legami nascosti nell'albero genealogico. Di Renzo Editore

Bion W(1961), trad it Esperienze nei gruppi, Armando 1971

De Leonardis P. Lo scarto del cavallo. Franco Angeli

Di Maria F, Lo Verso G, La psicodinamica dei gruppi, Cortina 1995

Gasseau M., Gasca G. Lo psicodramma junghiano. Boringhieri

Manzoni G.C., De Martin L., Benessere e cambiamento in azienda. Edizioni FAG, Milano

Michelini, Gasseau Psicoterapia di rupo nel servizio psichiatrico diagnosi e cura Franco Angeli 2003

Neri C. Gruppo. Ed. Borla

Rogers C I gruppi di incontro Astolabio 1976

Speltini, Stare in gruppo, Il Mulino 2002

Yalom I. Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo. Bollati Boringhieri

Aron L. Menti che si incontrano. Raffaello Cortina Editore

Bennet-Goleman T., Alchimia emotiva. RCS Libri. Milano

Bowlby J. Costruzione e rotture dei legami affettivi. Raffaello Cortina Editore

Bowlby J. Una base sicura. Raffaello Cortina Editore

Brenner C. Breve corso di psicoanalisi. Martinelli

Carotenuto A., Osservazioni su alcuni aspetti del Transfert e Controtransfert:

[http://www.rivistapsicologianalitica.it/v2/PDF/1-1-1970-Transfert/I-1-1970\\_cap5.pdf](http://www.rivistapsicologianalitica.it/v2/PDF/1-1-1970-Transfert/I-1-1970_cap5.pdf)

<http://www.psychomedia.it/psic-onco/n8-12/nesci-banchi.htm>

<http://www.spiweb.it/elenco-voci-spipedia/5247-transfert>

Castanyer O., L'assertività, espressione di una sana stima di sé. Cittadella, Assisi

Freud S., Brustia Rutto P. Lezioni di psicologia dinamica. Bollati Boringhieri

Gabbard G. Psichiatria psicodinamica. Raffaello Cortina Editore

Gill M. Teoria e tecnica dell'analisi del transfert. Astrolabio

Jervis G., Fondamenti di psicologia dinamica. Un'introduzione allo studio della vita quotidiana. Feltrinelli

Jung C.G. La dinamica dell'inconscio, Opere vol.8. Bollati Boringhieri

Kernberg O., Clarkin J.F, Yeomans F.E. Psicoterapia psicodinamica dei disturbi di personalità: un approccio basato sulle relazioni oggettuali. Manuale della Psicoterapia focalizzata sul Transfert. Giovanni Fioriti Editore

Kohut H. Narcisismo e analisi del sé. Bollati Boringhieri

Kohut H. La guarigione del Sé. Bollati Boringhieri

Lis A., Stella S., Zavattini G.C. Manuale di psicologia dinamica. Ed. Il Mulino

Mc Williams N. La diagnosi psicoanalitica. Astrolabio

Mc Williams N. Il caso clinico. Raffaello Cortina Editore

Mitchell S. - Black M. L'esperienza della psicoanalisi. Bollati Boringhieri

Mitchell S. Il modello relazionale. Raffaello Cortina Editore

Sambin M., Dalla fenomenologia alla psicologia dinamica. UPSEL Domeneghini

Trentin G., 0Compendio di psicologia dinamica. Vita e Pensiero

Winnicott D.W., Gioco e realtà. Armando

Yalom I. Il senso della vita. Neri Pozza

Yalom I. Creature di un giorno. E altre storie di psicoanalisi. Neri Pozza

Yalom I. Guarire d'amore. Storie di psicoterapia. Raffaello Cortina Editore

Yalom I. Sul lettino di Freud. Neri Pozzi

Remo Bodei, La vita delle cose, Ed Laterza

Adriana Cavarero, Tu che mi guardi, tu che mi racconti. Filosofia della narrazione, Milano, Feltrinelli

Marianella Sclavi, Arte di ascoltare e mondi possibili. Come si esce dalle cornici di cui siamo parte. Mondadori

Marco Iacoboni, I neuroni specchio. Come capiamo ciò che fanno gli altri, Boringhieri

Ran Lahav, Comprendere la vita. La consulenza filosofica come ricerca della saggezza, Apogeo

H. von Foester, B. Porksen, La verità è l'invenzione di un bugiardo, Molteni

M. Contini, Per una pedagogia delle emozioni, NIS

E. Morin, Sette saperi necessari all'educazione del futuro, Raffaello Cortina Editore

M. Sclavi, Arte di ascoltare e mondi possibili, Mondadori

R. Bandler, J. Grinder, "La struttura della magia", Astrolabio

Judith Milner – Patrick O'Byrne, "Il Counseling Narrativo - Interventi brevi centrati sulle soluzioni", Ed. Erickson

Damasio A. L'errore di Cartesio. Emozioni, ragione e cervello umano [1994], Adelphi, Milano

Damasio A. Emozione e coscienza, Adelphi, Milano

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

Balestrieri M., Bellantuono C., Berardi D. et al. Manuale di psichiatria. Il Pensiero Scientifico Editore 2007

Dazzi N., Lingiardi V., Gazzillo F. La diagnosi in psicologia clinica, Cortina Editore, Milano 2009

Del Corno F., Lang M. (a cura di) Elementi di Psicologia Clinica, Franco Angeli, Roma 2005

Gabbard O.G. Psichiatria psicodinamica, Raffaello cortina, Milano 2002

Giusti E., Vigliante M. L'anamnesi psicologica, Sovera, Roma 2009

Hinshelwood R.D. Cosa accade nei gruppi, Cortina, Milano 1989

Lowen Alexander: Il Narcisismo. Feltrinelli

McWilliams Nancy: La diagnosi psicoanalitica. Astrolabio

Scharfetter C., Psicopatologia generale, Giovanni Fioriti Editore, Roma, 2004

Carere Comes T. <http://www.cyberpsych.org/dia/Manualetto.htm>

Carere Comes T. <http://www.dialogicodialettica.it/testi.htm>

Etica e deontologia:

[http://www.assocounseling.it/attestazione/codice\\_deontologico.asp](http://www.assocounseling.it/attestazione/codice_deontologico.asp)

<http://www.assocounseling.it/documentazione/default.asp?cat=LEGGI>

<http://www.assocounseling.it/documentazione/default.asp?cat=CEE>

<http://www.assocounseling.it/documentazione/default.asp?cat=DDL>

<http://www.assocounseling.it/documentazione/default.asp?cat=MISC>

<http://www.assocounseling.it/documentazione/default.asp?cat=SEN>

Il linguaggio del corpo: bioenergetica secondo Lowen; danzamovimentoterapia; tecniche di rilassamento, respiro e consapevolezza del corpo; focusing; somatic experiencing:

Cinotti-Zaccagnini. Analisi bioenergetica in dialogo. Raccolta di scritti. Franco Angeli

Johnson S.M. La trasformazione del carattere. Astrolabio

Johnson S.M. Il carattere simbiotico. Astrolabio

Johnson S.M. Stili caratteriali. Crisalide

Lowen A. Arrendersi al corpo. Astrolabio oppure

Lowen A. Il piacere. Astrolabio

Lowen A. Il narcisismo. Feltrinelli

Lowen A. La depressione e il corpo. Astrolabio

Lowen A. Il tradimento del corpo. Mediterranee

Lowen A. Paura di vivere. Astrolabio

Lowen A. Bioenergetica. Feltrinelli

Lowen A. Il linguaggio del corpo. Feltrinelli

Lowen A. La spiritualità del corpo. Astrolabio  
Lowen A. Amore e orgasmo. Feltrinelli  
Lowen A. Amore sesso e cuore. Astrolabio  
Marchino L., Mizrahi M. Il corpo non mente. Frassinelli  
Dahlke R., Neumann A. La straordinaria forza terapeutica del respiro. Tecniche Nuove  
Leonard J., Laut P. Rebirthing. Tecniche per integrare mente, corpo e spirito. Astrolabio  
Orr L., Halbig K., Il libro del Rebirthing, Ed. Mediterranee  
Screm M. La storia del Rebirthing, Meb  
Carosella A., Bottaccioli F. Meditazione, psiche e cervello. Tecniche Nuove  
Osho, Che cos'è la meditazione. Oscar Mondadori  
Tolle E. Il potere di Adesso. Armenia  
Tolle E. Come mettere in pratica Il potere di Adesso. Armenia  
Gendlin E. Focusing, Astrolabio 2001  
Gendlin E. Focusing in psicoterapia, Astrolabio 2010  
Levine Peter. Traumi e shock emotivi. Come uscire dall'incubo di violenze, incidenti e esperienze angosciose. Macro Edizioni  
Levine Peter. Somatic experiencing. Esperienze somatiche nella risoluzione del trauma. Astrolabio  
Siegel D.J., Hartzell M. Errori da non ripetere. Come la conoscenza della propria storia aiuta a essere genitori. Raffaello Cortina Editore  
Siegel D.J., Payne Bryson T. 12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino. Raffaello Cortina Editore  
Van Der Kolk B. Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche. Raffaello Cortina Editore

#### Art Counseling:

Abruzzese A., Barile N. (a cura di) (2001), Communifashion, Luca Sassella, Roma  
Anceschi L. (1986), Che cos'è la poesia?, Zanichelli, Bologna  
Barthes R. (1968), Società, immaginazione, pubblicità, Eri, Torino  
Beaudot A. (1976), Il problema della creatività nella scuola, SEI, Torino  
Baudrillard J. (1996), Il delitto perfetto. La televisione ha ucciso la realtà?, Cortina, Milano  
Benjamin W. (1936), L'opera d'arte nell'epoca della sua riproducibilità tecnica, Einaudi, Torino  
Cage J. (1978), Dopo di me il silenzio, emme edizioni, Milano  
Caldura R. (1993), Meccanica anima (note intorno al caso Duchamp), Artefacto, Treviso  
Calvino I. (1988), Lezioni americane, Garzanti, Milano  
Cascone R. (2007), ArTherapy Curarsi con l'arte contemporanea, giraldi editore  
Cobb N. (2002), Maestri per l'Anima, Moretti e Vitali, Brescia  
Corbin H. (1979), Corpo Spirituale e Terra Celeste. Dall'Iran Mazdeo all'Iran Sciita, Adelphi, Milano  
Dallari M. (2005), La dimensione estetica della paideia, Erickson, Trento

- Dewey J. (1995), *L'arte come esperienza e altri scritti*, La nuova Italia, Firenze
- Eco U. (1978), *La definizione dell'arte*, Garzanti, Milano
- Fischer E. (1975), *L'arte è necessaria?*, Editori Riuniti, Roma
- Fiori F. (2012), *Umorismo Zen, aFIORismi per sorridere ogni giorno*, Anima Edizioni.
- Fiori F. (1993), *Vivere mi piace da morire*, Tranchida Editore
- Fiori F. (2001), *Lattuga, storia musicale vegetariana*, Edizioni L'isola dei ragazzi
- Foerster H., Pörksen B. (2001), *La verità è l'invenzione di un bugiardo. Colloqui per scettici*, Metelmi, Roma
- Galli M.G., Stasi M. (2003), *Resistere, Resistere, Resistere -un progetto impossibile*, in: R. Mantegazza (a cura di), *Educare a resistere*, Berti, Piacenza
- Galli M.G., Stasi M. (a cura di) (2005a), *Cento anni di adolescenza*, Ed. Comune di Milano, Milano
- Galli M.G., Stasi M. (2005b), *Natura morta con adolescente*, in: P. Barone (a cura di), *Traiettorie impercettibili*, Guerini, Milano
- <http://www.msgdixit.it/>
- Goleman D. et alii (1999), *Lo spirito creativo*, Mondadori, Milano
- Hadot P. (2005), *Esercizi spirituali di filosofia antica*, Einaudi, Torino
- Hegel G.F.W. (1976), *Estetica*, Einaudi, Torino
- Heidegger M. (1979), *Essere e tempo*, Adelphi, Milano
- Hillman J. (2000), *Politica della Bellezza*, Moretti e Vitali, Brescia
- Koestler A. (1975), *L'atto della creazione*, Ubaldini, Roma
- Kuhn T.S. (1969), *La struttura delle rivoluzioni scientifiche*, Einaudi, Torino
- Llosa M.V. (1992), *La verità delle menzogne*, Rizzoli, Milano
- Madera R. (2002), *Mitobiografia come terapia e come ricerca della saggezza*, Atti del 4° convegno: *Narrazione e Terapia*, 11 maggio 2002, Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari
- Munari B. (1997), *Il mestiere dell'arte*, Laterza, Roma
- Porta A. (1985), *Nel fare poesia*, Sansoni, Firenze
- Queneau R. (1981), *Segni, cifre e lettere*, Einaudi, Torino
- Read H. (1962), *Educare con l'arte*, Edizioni di comunità, Milano
- Rodari G. (1973), *Grammatica della fantasia*, Einaudi, Torino
- Rogoff B. (2004), *La natura culturale dello sviluppo*, Raffaello Cortina Editore, Milano
- Senaldi M. (2003), *Enjoy - il godimento estetico*, Metelmi, Roma
- Worringer W. (1987), *Astrazione e empatia*, Einaudi, Torino
- Wilde O. (1980), *Il critico come artista*, Sugarco, Milano
- Zizek S. (2004), *L'epidemia dell'immaginario*, Metelmi, Roma
- Toro R., *Biodanza*, a cura di Eliane Matuk, ed. Red.
- Toro R., *L'homme qui parle avec les roses*, Imprimix
- Toro R., *Progetto Minotauro*, ed. Pintore



Elementi di Medicina Integrata e dei significati:

Bottaccioli F., Psiconeuroimmunologia, Red, Como

Becarelli R. Il corpo. Il laboratorio della nostra trasformazione. Ed SÌ

Capra F. Il punto di svolta. Universale Economica Feltrinelli

Capra F. Il tao della fisica. Universale Economica Feltrinelli

Dahlke R. Malattia come simbolo. Edizioni Mediterranee

Dahlke R. Pronto soccorso per l'anima. Tecniche Nuove

Dawkins R. Il gene egoista. Oscar Mondadori

De Souzaenelle A. Il simbolismo del corpo umano. Servitium Editrice

Dethlefsen T., Dahlke R. Malattia e destino. Ed Mediterranee

Frigoli D. Il corpo e l'anima. Itinerari del simbolo. Introduzione all'eco-biopsicologia. Edizioni Sapere

Goldberg E. L'anima del cervello. Lobi frontali, mente e civiltà. UTET Libreria

Groddeck G. Il linguaggio dell'ES. Bompiani

Guglielmi A. Il linguaggio segreto del corpo. Edizioni Piemme

Healing, Intention and Energy Medicine. Science, research methods and clinical implications. WB Jonas and CC Crawford eds. Churchill Livingstone

Jung C.G. L'uomo e i suoi simboli. Tea Ed.

Kast V. La dinamica dei simboli. Ed. Magi

Kunz D. Terapie spirituali. Nuovi sentieri della medicina integrata mente-corpo. Red Edizioni

Integrated Cancer care. Holistic, complementary and creative approaches. Ed. J Barraclough. Oxford University Press

LeDoux J., Il cervello emotivo, Baldini e Castoldi, Milano

LeDoux J. Il Sé sinaptico. Come il nostro cervello ci fa diventare quelli che siamo. R. Cortina Editore

Lipton B.H. La biologia delle credenze. Come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula. Macro edizioni

Merati L., Mantellini B, et al. La medicina complementare nella pratica clinica. Masson Editore

Merluzzi A. E se la mente guarisse il cancro? Centro Scientifico

Montecucco N.F. Psicosomatica olistica. Mediterranee

Servan-Schreiber D. Guarire. Una nuova strada per curare lo stress, l'ansia e la depressione senza farmaci né psicanalisi, La biblioteca di Per me. Sperling e Kupfer Ed.

Lecture, filmati consigliate/i

Anam, il Senza nome. Intervista a Tiziano Terzani. DVD edito da Longanesi, Milano

Bach R. Illusioni. Le avventure di un messia riluttante. Superbur narrativa

Bartoccioni S., Bonadonna G., Sartori F. Dall'altra parte. BUR

Borysenko J., Il fuoco nell'anima, Sperling, Milano

Branden N "La psicologia dell'amore romantico" Corbaccio

Brofman M. Guarire con il sistema corpo-specchio. TEA

Bucay J. Lascia che ti racconti. Storie per imparare a vivere. Rizzoli

Calissano P., Neuron, Garzanti, Milano

Carroll L., Tober J. I bambini Indaco. Una nuova evoluzione della razza umana. Macro Edizioni

Colmegna V., Guida M.G., Ferrari A., Sampietro C. Etica della cura. Riflessioni e testimonianze su nuove prospettive di relazione. Il Saggiatore

Dalai Lama, Goleman D. Emozioni distruttive. Liberarsi dai tre veleni della mente: rabbia, desiderio e illusione. Oscar Mondadori

Damasio A., Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello. Adelphi.

Freud S. L'interpretazione dei sogni. Bollati Boringhieri

Galimberti U. Il corpo. Universale Economica Feltrinelli

Galimberti U. La terra senza il male, Feltrinelli

Giacobbe G.C. "Alla ricerca delle coccole perdute" Ponte alle Grazie

Goodman S. Attivazione del corpo di luce. Ed Macro

Gray J. "Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere" Sonzogno

Hillman J., Il codice dell'anima, Adelphi, Milano

Hillman J., La forza del carattere, Adelphi, Milano

Krishnamurti, Libertà dal conosciuto. Ubaldini Editore, Roma.

Jung C.G. Ricordi, sogni, riflessioni. BUR

Lee H. Il buio oltre la siepe. Feltrinelli

Licalzi L. Che cosa ti aspetti da me? Rizzoli

Liss J., Il sistema nervoso autonomo nelle turbe emotive e in condizioni di emotività normale. Boadella. Astrolabio.

Merini A., L'altra Verità. Diario di una diversa. Rizzoli

Pert, C.B., Molecole di emozioni. Corbaccio.

Prini P., Storia dell'esistenzialismo, Studium, Padova

Tamaro S. Ogni parola è un seme. Rizzoli

Terragni M. "La scomparsa delle donne" Mondadori

Terzani T. Un altro giro di giostra. Viaggio nel male e nel bene del nostro tempo. Longanesi

Traetta T., Caratterologia. Armando

Venturino M. Cosa sognano i pesci rossi. Mondadori

Yalom I. Il problema Spinoza. Neri Pozza

Yalom I. Le lacrime di Nietzsche. Neri Pozza

Yalom I. La cura Schopenhauer. Neri Pozza

Zurhorst E.M. "La coppia che funziona" Tecniche Nuove