

Presentazione della struttura

Denominazione dell'ente che eroga il corso

Ri-Trovarsi: corsi e percorsi per il ben-essere della persona di Gabriella D'Amore Costa

Via Gaetano Storch 16 - 00151 Roma (RM)

P.IVA: 13099001003

TEL.: 347 1751469

Mail: gabriellacosta@ri-trovarsi.com

Sito web: www.ri-trovarsi.com

Pagina FaceBook: <https://www.facebook.com/costa.gabriella/>

Rappresentante legale

Gabriella D'Amore

Responsabile didattico

Gabriella D'Amore Trainer/Supervisor

Corpo docente

Gabriella D'Amore Costa

ArtCounselor (a indirizzo Pluralistico Integrato, formato ASPIC Roma) - Operatore nella Psicologia del Colore - Mediatore Familiare, Counselor di Coppia, Counselor on-line, Facilitatrice SoulCollage® Ideatrice e proprietaria del Marchio Metodo Mandala-Evolutivo® di cui curo personalmente la formazione. Counselor Trainer/Supervisor Iscritta AssoCounseling REG-A0731-2012. Formatrice Professionale Iscritta AIF nr. 554. Già Direttore Didattico e formatore presso ADYCA asd - Roma, i cui corsi sono riconosciuti da AssoCounseling, per più di 10 anni, di cui sono stata anche socia fondatrice. Fondatrice e Direttore Didattico di Ri-Trovarsi: Corsi e Percorsi per il Ben-Essere della Persona

Chiara Cochi

Laurea Triennale in scienze e tecniche psicologiche. Diplomata presso la Scuola Superiore Europea di Counseling Professionale Aspic di Roma. ARTcounselor specializzata presso ADYCA asd. Iscritta AssoCounseling nr. REG-A1829-2016. Collabora con enti pubblici e privati. Organizza e conduce attività, rivolte ai minori agli adulti, individuali e di gruppo. Conduce seminari e corsi tematici.

Francesca Coddetta

Laurea Triennale in scienze e tecniche psicologiche. Counselor Formatore Supervisore CNCP, esperto in facilitazione dell'empowerment e delle relazioni interpersonali; esperto in Group crisis intervention and critical incident stress management – CISM defusing and debriefing accreditato presso ICISF; trainer certificato IACP Gordon Effectiveness.

Claudio Manucci

Psicologo-Psicoterapeuta, docente presso la scuola di specializzazione in Psicoterapia Pluralistica Integrata: ASPIC. Dirige l'Istituto per la Ricerca Psicologica e la Psicoterapia del Figlio Unico. Attività Clinico/psicoterapeutica e di supervisione presso il suo studio privato. Collabora con diverse case editrici nell'ambito delle scienze umane.

Fabio Tempesta

Laurea magistrale in sociologia. ArtCounselor, Insegnante Yoga & Mindfulness, Danzatore, Musicista. Co-ideatore e co-conduttore del progetto di counseling scolastico nelle scuole medie "EmozionArte". Ideatore e conduttore del percorso evolutivo-esperienziale in sei passaggi "il Corpo Sonoro" che sintetizza yoga, movimento creativo, counseling espressivo, suono e vocalizzazione e lavoro con i chakra. Ricercatore continuo, studioso appassionato dell'essere umano, scrive in diversi siti web, autore di podcast su mindfulness e crescita personale.

Stefania Marini

Laureata in Scienze della Comunicazione, ha lavorato a lungo nell'ambito del marketing e dell'organizzazione di eventi. ARTcounselor da sempre appassionata di crescita personale e sviluppo del potenziale, da alcuni anni ha intrapreso un percorso di ricerca per esplorare il profondo legame che c'è tra corpo, mente e spirito. Ha conseguito il diploma di operatrice professionale Shiatsu, è agevolatrice certificata del Metodo Mandala Evolutivo® di Gabriella Costa e poi ha proseguito con la formazione in Counseling espressivo - a mediazione artistica e corporea. Ama utilizzare approcci e strumenti sistemici e crede che la consapevolezza e la cura di sé portino "libertà, gioia e vitalità."

Irene Mazzini

Laurea in Scienze Politiche – indirizzo politico-sociale, conseguita presso l'Università degli Studi "Cesare Alfieri" di Firenze. Diploma di Counseling Relazionale nel 2013 presso l'Istituto di Formazione in Counseling Relazionale Artemisia di Torino; Master in Counseling Artistico Espressivo nel 2014 presso l'A.D.Y.C.A. – Accademia DanzaMovimentoTerapia YogaDanza Counseling e Arteterapie di Roma; Attestato di Agevolatrice certificata del "Metodo Mandala-Evolutivo®" di Gabriella Costa d'Amore presso A.D.Y.C.A. di Roma. Iscritta ad AssoCounseling REG. A1369-2014. Ha collaborato con l'Istituto Artemisia di Torino come docente di Counseling Espressivo. Ha svolto l'attività di Tutor di una classe in formazione nel corso triennale di base in Counseling Relazionale presso l'Istituto Artemisia di Torino. Ha svolto l'attività di Tutor di una classe in formazione nel corso triennale di base in Counseling Espressivo ad Approccio Integrato presso Associazione Achillea di Firenze.

Mimma Scigliano

Laurea in Giurisprudenza, conseguita presso l'Università Statale di Milano nel 1995. Giornalista, autrice, scrittrice e consulente in Comunicazione. Art Counselor, Trainer di Focusing certificata dal The International Focusing Institute di New York, giornalista, poeta scrittrice e autrice radiofonica e teatrale. La sua ricerca è volta a integrare le sue specificità professionali, la narrazione delle storie, l'ascolto del corpo secondo gli insegnamenti di Eugene Gendlin e il counseling artistico-espressivo. Strumenti alla base di un personale metodo, "Scrivere con il corpo", sempre in ricerca e in formazione, utile per affrontare blocchi nella scrittura e blocchi emotivi... per acquisire consapevolezza su aspetti della nostra vita e riconoscere, accogliere e integrare parti di noi che chiedono solo di essere ascoltate e di potersi esprimere.

Maria Rosa Ferrari

Supervisor Counselor iscritta ad AssoCounseling ad orientamento gestaltico, Mediatrice Familiare ed esperta in Costellazioni Familiari Sistemiche. Svolge la sua attività in ambito privato con percorsi individuali, di coppia e di gruppo. Presidente, Direttrice didattica e formatrice di Kor-Es Counseling, scuola di Counseling che eroga un Corso triennale in Counseling ad orientamento umanistico-integrato riconosciuto da AssoCounseling.

Stefano Zoletto

Laurea in Scienza della Formazione dell'Infanzia e della Preadolescenza, Università degli Studi di Padova. Diploma di Counselor Professionale a indirizzo sistemico-relazionale, presso il Centro Padovano di Terapia della Famiglia. Socio CNCP (Coordinamento Nazionale Counselor Professionisti) accreditato con la qualifica di Socio Formatore, Socio di AssoCounseling. Diploma di perfezionamento di Mediatore Familiare e Sociale, ottenuto presso l'Istituto universitario Salesiano di Venezia. Dal 2008 Supervisore di tirocinio nella Facoltà di Scienze della Formazione Primaria dell'università di Padova. Dal 2006 è insegnante della Scuola Primaria. Assistente didatta della Scuola di Counseling del Centro Padovano di Terapia della Famiglia. Opera come Counselor Professionale presso vari enti. Ha ottenuto e organizzato numerosi seminari e attività formative sui temi dell'educazione, della formazione e della non-violenza, in particolare su dinamiche e lavoro di gruppo, il gioco, l'integrazione e le relazioni familiari, collaborando con istituti scolastici, comuni, università. Svolge regolare attività di Counselling per genitori ed insegnanti presso varie scuole della provincia di Padova.

Barbara Agnoli

Psicologa Psicoterapeuta CTA Analista Transazionale Certificata. Attività privata di psicoterapeuta rivolta a bambini e adulti, utilizzando l'Analisi Transazionale, la Psicogenealogia, e altre metodologie che integro nella mia formazione costante. Formatrice sulle tematiche della comunicazione, utilizzando gli strumenti dell'Analisi Transazionale.

Presentazione

Ri-trovarsi, fondata da Gabriella D'Amore nasce nel 2009 dapprima come spazio virtuale attraverso un blog e una pagina FaceBook per condividere riflessioni sul Ben-essere, il Counseling e l'Arte; poi nella primavera del 2019, dopo il mio distacco da ADYCA asd, decido di trasformarla in luogo fisico ed ente formativo e "laboratoriale" offrendo la mia esperienza, quasi quindicennale, la mia professionalità e la mia passione per formare e accompagnare coloro che vorranno intraprendere la meravigliosa strada della conoscenza di sé, acquisendo quelle competenze necessarie per diventare agevolatori nella crescita e nella ricerca di senso, così da guidare altri a sperimentare un diverso modo di essere esplorando le proprie potenzialità per evolvere e realizzare più compiutamente se stessi.

La scuola, una piccola struttura che vuole rimanere tale, mette al centro l'allievo, nella sua specifica e unica "umanità", prendendosene cura in un processo educativo che prima di essere professionalizzante vuole condurre lo studente ad imparare a prendersi cura di sé, delle sue preziose fragilità, agevolandolo nella scoperta delle sue potenzialità e risorse accompagnandolo nella focalizzazione dei suoi punti di forza al fine di creare un proprio personale metodo di fare counseling.

Ri-Trovarsi è una scuola di counseling gestita e condotta principalmente da counselor che ben sanno i principi di questa professione che NON CURA ma SI PRENDE CURA della persona facilitando la ricerca di quel "senso" che

si può trovare solo all'interno di se stessi, nella propria umana sostanza, riconoscendo le risorse e la capacità di autodeterminarsi di cui ognuno di noi è provvisto. Professione, che in questo momento storico così complesso, diventa quasi servizio sociale per ritrovare in se stessi quel punto di riferimento, quella fiducia che fuori si è persa.

Lo scopo principale di Ri-Trovarsi è quello di avvicinare quante più persone possibile al Counseling come strumento per migliorare la qualità della vita. Tutto questo sia attraverso percorsi di crescita con modalità volte a implementare le risorse e capacità di scelta degli utenti, al fine di ri-acquisire fiducia nella propria umanità, sia attraverso corsi di formazione e aggiornamento che mettono al centro l'allievo, nella sua specifica e unica "umanità", prendendosene cura in un processo educativo che prima di essere professionalizzante vuole condurre lo studente ad imparare a prendersi cura di sé, delle sue preziose fragilità, agevolandolo nella scoperta delle sue potenzialità e risorse e accompagnandolo nella focalizzazione dei suoi punti di forza al fine di creare un proprio personale metodo di fare counseling.

Per poter offrire ad un maggior numero di persone i propri servizi, Ri-trovarsi, oltre Roma, avrà punti di appoggio in due altre città Torino e Milano.

Orientamento teorico

La cornice teorica di riferimento che offre Ri-Trovarsi è pluridisciplinare, dove i modelli proposti sono integrati sulla base della visione, che fonda le sue radici nel movimento umanistico, dell'essere umano capace di impegnarsi nella risoluzione dei suoi problemi, di fare scelte, prendere decisioni e autodeterminarsi, abile nel condurre una esistenza piena e vitale.

Il MOVIMENTO UMANISTICO con Abraham Maslow, e Carl Rogers

La "psicologia umanistica", conosciuta anche come "terza forza" in opposizione alle due correnti allora imperanti della Psicoanalisi e del Comportamentismo, si sviluppò negli anni Sessanta e Settanta, negli Stati Uniti, principalmente ad opera di due psicologi: Abraham Maslow e Carl Rogers.

"La definizione di "psicologia umanistica", fu coniata nel 1954 da un gruppo di psicologi, guidati da Abraham Maslow, durante l'atto di fondazione dell'Associazione di Psicologia Umanistica, il cui programma prevedeva di "studiare le dinamiche emozionali e le caratteristiche comportamentali di un'esistenza umana piena e vitale" (Wikipedia).

Il suo "manifesto" metteva in evidenza il valore che veniva attribuito alla dignità della persona e allo sviluppo delle sue potenzialità, attraverso l'auto-realizzazione, la creatività, le scelte consapevoli. La persona doveva essere dunque considerata nella sua interezza, occupandosi delle sue esperienze di vita e delle sue emozioni e al significato che egli tende a dargli anziché alle interpretazioni su basi teoriche. Più che una realtà assoluta si cerca quindi di comprendere quale sia la realtà relativa e soggettiva, il vissuto personale.

Il focus degli appartenenti a questo Movimento si sposta sullo sviluppo del potenziale umano unito ad un grande rispetto per l'individuo.

Maslow era fortemente convinto che le persone siano mosse da una spinta interiore verso l'autorealizzazione ed essendo dotate di volontà e capacità autovalutativa, siano capaci di scegliere e di assumersi la responsabilità delle loro decisioni determinando il proprio processo di crescita.

Studiare il processo del divenire umano che spinge l'individuo a crescere è la via per comprendere in che modo egli può soddisfare la sua spinta interiore verso l'autorealizzazione. Da ciò si evince come il modo di pensare del gruppo fosse diametralmente opposto al determinismo delle due scuole precedenti in cui la persona veniva considerata impotente di fronte alle sue spinte istintive o alle condizioni ambientali.

Lo studio dell'uomo sano è alla base di questo modo di ricercare la via per il benessere.

L'individuo è nella sua condizione "sana" quando si attiva consapevolmente nel suo processo di crescita definendo il suo percorso in base ai bisogni che sente ed alle scelte che fa per soddisfarli.

E' la persona l'unica in grado di conoscere se stesso fino in fondo, e quindi anche il compito di chi lo accompagna in questo percorso di crescita cambia.

La relazione e la conseguente "alleanza operativa" che si instaura tra terapeuta (o nel nostro caso counselor) e cliente è la condizione essenziale affinché il potenziale umano possa svilupparsi. È infatti nell'esperienza della relazione che la persona può trovare molti stimoli per attingere alle sue risorse latenti.

Quindi il terapeuta (o il counselor) diviene un agevolatore che accompagna il cliente a consapevolizzare le sue tematiche esistenziali, così da diventare abile nell'operare delle scelte coscienti.

Riassumendo, in pratica i contenuti a cui il movimento si è ispirato sono i seguenti:

- L'esperienza soggettiva è il fenomeno umano primario e viene considerata con molto rispetto.
- La capacità di scelta, di autovalutazione, la creatività, la spinta verso l'autorealizzazione, il senso di responsabilità, sono considerate qualità umane fondamentali da sviluppare.
- Il cliente è l'unico in grado di avere un'idea completa di sé e della sua vita, quindi basilare è il significato che egli dà alla sua esperienza.
- Un grande rispetto per l'individuo quale entità psicobiologica ricca di potenziale, spinto alla relazione con l'ambiente nel quale tende a realizzarsi.

Le due presenze di spicco del movimento Umanistico che diventerà "psicoterapia umanistica" sono Carl Rogers e Abraham Maslow.

CARL ROGERS con la "terapia centrata sul cliente" focalizza la sua attenzione sulle tendenze vitali ("tendenza attualizzante") del Cliente cercando di creare nell'individuo le condizioni propense a favorire la sua crescita.

"In ogni organismo, uomo compreso, c'è un flusso costante teso alla realizzazione costruttiva delle sue possibilità intrinseche, una tendenza naturale alla crescita" Carl Rogers.

Egli fu il primo a considerare la natura umana fornita di una capacità innata volta al raggiungimento e al mantenimento della salute e dell'autoregolazione.

Partendo da questo presupposto Rogers rifiutò il termine "paziente", poiché lo considerava viziato dal concetto di malattia e lo sostituì con il termine "cliente" proprio per sottolineare l'aspetto "attivo" della persona al contrario del termine "paziente" che riteneva contenesse concettualmente il ruolo passivo a cui il "cliente" era relegato in molti orientamenti psicoterapici.

Rogers, dunque, partiva dal presupposto che non esiste una malattia mentale da curare ma tutti possiamo incappare in momenti difficili da affrontare e per questo, grazie alle risorse personali, è possibile superare questi stati liberamente. I problemi che possono verificarsi durante l'arco della vita derivano da una distorsione della tendenza attualizzante e lo scopo è ripristinare questa funzione ciclica e continuativa.

Lo scopo della psicoterapia, dunque, è quello di consentire alla tendenza attualizzante di agire liberamente, eliminando gli ostacoli che impediscono l'autorealizzazione della persona.

E' l'individuo in se stesso che possiede le risorse necessarie per guarire e per questo è esso stesso a dover lavorare in terapia.

Quindi il fulcro di tutta la terapia per Rogers è la “relazione” che si instaura tra terapeuta e cliente. Secondo tale approccio lo psicoterapeuta non possiede delle tecniche di intervento protocollari e per questo è libero di interagire con l'individualità del cliente.

La relazione, però, deve seguire un determinato schema:

- Non-direttività: la relazione che si instaura tra terapeuta e cliente è di tipo paritetica, il terapeuta incita il cliente a utilizzare le sue risorse personali per individuare una soluzione al problema presentato.
- Empatia: affinché la relazione possa portare a dei risultati è necessario che il terapeuta vesta i panni del cliente e tenti di vedere il mondo con i suoi occhi, abbandonando i propri schemi personali.
- Accettazione: il terapeuta accetta i pensieri e i comportamenti del cliente in maniera incondizionata e per questo ascolta attivamente e senza mettere in atto pregiudizi.

ABRAHAM MASLOW che focalizzò i suoi studi principalmente sul concetto di “motivazione”.

Egli elaborò una classificazione gerarchica della motivazione: si parte dai bisogni primari e fisiologici, come cibo, acqua, impulso sessuale, ecc., per poi giungere a quelli superiori ovvero stima, sicurezza, affetto, amore.

Maslow, dunque, ideò la piramide dei bisogni all'interno della quale sono posizionati in ordine gerarchico i diversi bisogni. Si parte dai bisogni primari per giungere al bisogno della realizzazione di sé, passando per i vari stadi che consentono la progressione solo una volta soddisfatti i precedenti. Nello specifico, secondo Abraham Maslow, solo dopo aver appagato i bisogni elementari l'individuo riesce ad esprimere esigenze di livello superiore.

“Quando parliamo dei bisogni degli esseri umani, parliamo dell'essenza della loro vita.” Abraham Maslow

Abraham Maslow, inoltre, sostiene che non tutti i comportamenti sono motivati dai bisogni fondamentali. Infatti, ci sono dei comportamenti motivati da stimoli esterni.

In sostanza, esistono diversi gradi di motivazione, per questo si possono avere comportamenti molto motivati e altri meno. In ogni caso, la motivazione è il motore che muove ogni essere vivente alla soddisfazione di un dato bisogno e da cui riesce a trarre gratificazione personale.

La motivazione, dunque, può essere definita come l'insieme dei fattori alla base del comportamento che inducono una persona ad agire per il raggiungimento di uno scopo. La motivazione dipende dalle competenze, cosa si è in grado di fare e dai valori personali, ovvero ciò che si vuole fare.

L'impulso motivazionale si ha ogni volta che l'individuo avverte un bisogno, che rappresenta la percezione di uno squilibrio tra la situazione attuale e una situazione desiderata. Il bisogno è quindi uno stato di insoddisfazione che spinge l'uomo a procurarsi i mezzi necessari per riuscire a realizzarlo o sublimarlo.

Molte sono state le scuole psicologiche inquadrabili nel paradigma umanista, o che ne hanno subito l'influenza, tra cui:

- la psicologia della Gestalt di Fritz Perls
- l'analisi transazionale di Eric Berne

La Psicologia della Gestalt e FRITZ PERLS

La Psicologia della Gestalt o “psicologia della forma” fa riferimento al concetto di forma, globalità; difatti i gestaltisti considerano le esperienze mentali come delle totalità che vanno studiate nella loro interezza, poiché il significato dei singoli elementi è dato dalla loro collocazione o dal loro ruolo nell'insieme in cui sono inseriti.

Le procedure di indagine privilegiate dalla psicologia della Gestalt fanno riferimento al “metodo fenomenologico”, secondo il quale l'oggetto di studio deve essere il dato così come esso si presenta direttamente e spontaneamente all'individuo. Non si tratterebbe, quindi, di indurre la persona ad analizzare i propri contenuti di coscienza: al

soggetto è invece semplicemente chiesto di riferire come si mostrano le cose che ha dinanzi o i pensieri che sta seguendo, senza eccessive mediazioni intellettuali.

Il campo di studio privilegiato dalla psicologia della forma è la percezione, la quale costituì l'ambito in cui il fondatore della scuola, Wertheimer, compì le prime indagini.

Da questi assunti di base, dalle intuizioni del suo fondatore Fritz Perls e da un gruppo di intellettuali statunitensi, profondi conoscitori della psicoanalisi, nasce a New York intorno al 1950 la Psicoterapia della Gestalt.

La nascita della psicoterapia della Gestalt espresse la sintesi creativa di varie correnti culturali, filosofiche e psicologiche, che nel dopoguerra rivelarono con pienezza nuovi paradigmi culturali. Oltre alla psicologia della Gestalt, di cui Perls aveva avuto esperienza diretta, e alla psicoanalisi, contribuirono alla formulazione del suo pensiero le esperienze di analisi individuale con Wilhelm Reich e con Karen Horney, la teoria di Otto Rank e ancora l'Oliismo nella teorizzazione, l'Esistenzialismo e la Fenomenologia, le filosofie orientali, in particolare lo Zen.

Il suo scopo è quello di far scoprire, sperimentare ed esplorare alle persone la loro "propria forma" giungendo all'integrazione di tutte le loro parti in modo che gli individui possano permettersi di diventare quello che sono.

La Terapia della Gestalt si basa sul presupposto che l'individuo e il suo ambiente rappresentano un campo indivisibile e qualsiasi stato di sofferenza e difficoltà nasce dalla confusione e dal cattivo funzionamento al confine di contatto fra essi.

Il fuoco dell'intervento è dunque la modalità specifica di interazione fra l'individuo e "gli altri" dell'ambiente di vita, e i suoi obiettivi sono la presa di consapevolezza delle interruzioni difensive del contatto e lo sviluppo di nuove strategie e competenze in grado di sostenere lo scambio positivo di informazioni ed energia.

La comunicazione interpersonale è un flusso continuo e inarrestabile di informazioni che influenzano e sono influenzate da qualsiasi stato di problema/empasse o di eccitazione/cambiamento tra gli individui in relazione.

Ciò che diventa importante da analizzare ed esplorare è la dinamica del processo di contatto con l'ambiente che sovrasta, come interesse, i contenuti della comunicazione, ossia il "come" è prioritario rispetto al "cosa" e perfino rispetto al "perché".

L'intervento è sul "qui e ora" della persona piuttosto che nel racconto della sua storia; essa è utile perché ci dà informazioni su tutti quegli eventi che continuano ad essere rilevanti e non conclusi per la persona, ma è in ciò che succede nella relazione attuale tra l'individuo e il suo contesto che abbiamo gli elementi vivi che possono sostenere la trasformazione e la crescita.

"La prospettiva della Terapia della Gestalt è riassunta da Perls in quattro parole: Io, Tu, Qui e Adesso. L'espressione Io e Tu (mediata da Martin Buber), indica la relazione autentica fra terapeuta e paziente, con l'idea guida di un rapporto terapeutico creativo che rispetti la singolarità di ogni essere umano". (Wikipedia)

Poiché inoltre qualsiasi vissuto psicologico è in relazione con i processi corporei (la respirazione, le tensioni croniche, il modo di muoversi, la relazione col cibo) la Terapia della Gestalt dedica ad essi la massima attenzione, intendendoli sia come elementi di comunicazione non verbale che come strumenti di consapevolezza.

Dal punto di vista clinico la consapevolezza per la psicoterapia della Gestalt è il principale strumento terapeutico. La consapevolezza è l'abilità di concentrarsi su ciò che esiste ed è attuale nel presente, ovvero l'essere in contatto con la propria esistenza.

Il cliente assume sempre più la forma di una persona, perdendo le caratteristiche di colui che è presente in una posizione passiva (paziente), aspettando il consulto che arriva dalla posizione asimmetrica in cui si è sempre posto il medico e lo psicoterapeuta. Egli è una "persona presente", con ogni parte di sé, in modo attivo, per partecipare ad un proprio processo di evoluzione verso la consapevolezza del proprio sé e del proprio funzionamento psichico.

“Sarò con te. Sarò con te con il mio interesse, la mia noia, la mia pazienza, la mia rabbia, la mia disponibilità. Sarò con te [...] ma non ti posso aiutare. Sarò con te. Tu farai quello che riterrai necessario” Fritz Perls

Da ciò si evince come sia fondamentale per il buon esito della “cura” la relazione che si crea tra il cliente e il terapeuta, dimensione in cui la persona trova un ambiente-contenitore dove poter sperimentare emozioni e sensazioni sane, imparando a gestirle per poterle successivamente esprimere nel mondo, perchè elemento fondamentale della terapia è l'esperienza stessa, che si sperimenta attraverso la relazione. Ciò che promuove la psicoterapia della Gestalt è il benessere della persona, favorendo la sua evoluzione verso un percorso di vita consapevole e indipendente.

Si tratta di un orientamento e di una metodologia fenomenologica, che opera attraverso la percezione di quanto emerge nell'incontro (al confine di contatto) e attraverso il sostegno alla sua trasformazione, seguendo la spinta emergente. Storia e potenzialità si incontrano e creano una figura di incontro unica, autentica, incarnata.

Nel contatto con l'altro, l'espressione di sé produce libertà. Questa libertà permette alla creatività di sostituire le strategie e gli schemi ormai obsoleti che intrappolano e chiudono nuove possibilità di essere nel mondo in maniera più soddisfacente.

In questo modo la nostra esistenza si prospetta come un cammino di scelta responsabile, che unifica le nostre esperienze con quello che accade nel mondo attorno a noi.

L'ANALISI TRANSAZIONALE ed Eric Berne.

L'Analisi Transazionale (A.T.) è una teoria psicologica elaborata negli anni '60 dallo psicologo canadese Eric Leonard Bernstein, conosciuto come Eric Berne, e Thomas Antony Harris, indiscusso portavoce di questa teoria.

A Eric Berne va il merito di aver reinterpretato la psicoanalisi, spogliandola del linguaggio tecnico comprensibile a pochi esperti, e rendendola familiare e leggibile ad un vasto pubblico.

L'A.T. è essenzialmente una teoria della comunicazione basata sull'analisi delle transazioni, ossia gli scambi che si verificano tra due individui che comunicano

Ogni scambio si compone di uno stimolo e di una risposta; spesso nel relazionarsi ci si trova a servirsi di comportamenti stereotipati, in parte acquisiti dai genitori, in parte sviluppati fin da bambini.

Questi comportamenti, letti come se fossero risposte naturali indotte da stimoli esterni, spesso si ripetono in modo automatico, portando l'individuo a ricadere più volte negli stessi errori.

Sovente oltre a ritrovarsi a reiterare le stesse azioni destinate a fallire, Berne osservò che, talvolta, le persone sembrano recitare una parte, come se seguissero un copione e tentano di trascinare anche gli altri nel loro stesso gioco.

Il copione dipende dalla struttura della personalità dell'essere umano, che è costituita, secondo l'analisi transazionale, dall'interrelazione tra tre “stati dell'io”, sistemi di comportamento messi in atto a partire dalle dinamiche dell'infanzia: “Io Genitore” (schemi comportamentali indotti dall'educazione genitoriale ricevuta); “Io Adulto” (capacità di comprensione e di reazione spontanea nel qui e ora, ovvero capacità di problem solving); “Io Bambino” (schemi di adattamento messi in atto dall'infanzia).

Lo scopo dell'analisi transazionale è quello di promuovere il raggiungimento di un equilibrio energetico tra i tre stati, migliorando la consapevolezza dei copioni messi in atto nelle transazioni sociali.

Quello che la distingue dagli altri approcci psicoterapeutici è riassumibile in tre principi:

- tutti hanno valore, a prescindere dalle loro debolezze e dai loro comportamenti; ognuno possiede una propria saggezza che l'analisi transazionale mira a valorizzare;

- la terapia è “contrattuale”, vanno cioè concertati fin dall’inizio obiettivi di lavoro che orientino la collaborazione tra terapeuta e cliente, stimolando il senso di responsabilità e di autodeterminazione; obiettivi esposti dal terapeuta in modo chiaro e semplice, condivisi e gestiti in modo flessibile.
- integrazione tra il lavoro intrapsichico e il lavoro sociale-comportamentale ovvero tra cura del sintomo (la sensazione di malessere) e cura del disagio esistenziale (la causa del malessere).

Partendo quindi dall’elaborazione di tutti questi concetti appena descritti, integrandoli trasversalmente con le discipline delle “scienze umane” sopra esposte, l’obiettivo che si propone Ri-Trovarsi è focalizzare l’apprendimento dell’allievo sulla Salute, gli aspetti personali positivi, l’individuazione delle risorse disponibili, il paradosso che vede la crescita personale come un “diventare ciò che si è”, attraversando i propri territori interni sperimentandoli, agendoli metaforicamente, piuttosto che cercare di liberarsene.

Una costante riscoperta della propria umanità e della propria capacità di autodeterminazione.

Un’azione “educativa”, che nella sua etimologia di “condurre fuori” (ex-ducere) porta a far prevalere l’azione e l’esperienza diretta, una modalità lavorativa in cui la “scoperta”, la formulazione e/o la risoluzione di una difficoltà esistenziale e quindi il cambiamento derivano dal FARE e da un processo di apprendimento esperienziale.

Il senso di questa poliedricità che richiede da parte del futuro counselor una grande flessibilità e apertura mentale ha come scopo quello di tenere nella dovuta considerazione le esigenze del cliente e le difficoltà che egli porta nel setting.

Il compito del futuro Counselor sarà quindi quello di osservare a livello fenomenologico ciò che accade nel “qui e ora” e nel rispetto dei bisogni emergenti modulare l’uso delle tecniche così da costruirsi una mappa di trattamento unica, per così dire “cucita” su misura del cliente.

Per agevolare questo processo la pratica del colloquio di Counseling sarà supportata e integrata dall’approccio non verbale del mezzo espressivo-corporeo (arte grafico/pittorica, narrazione, poesia, musica; insieme a quelle espressive-corporee; il movimento, le discipline e filosofie orientali e la danza), spesso molto più efficace nell’aprire nuove strade che possono permettere al cliente e al counselor di esplorare contenuti interiori che altrimenti rimarrebbero senza parole.

ES-PRESSIONE ossia manifestazione della nostra parte più profonda e istintuale, ancora priva di consapevolezza e quindi di un vocabolario semantico, che emerge attraverso l’Io Corpo, che trattiene le nostre memorie più antiche, sia per mezzo di un gesto, un movimento, una traccia pittorica lasciata su un foglio.

“A cosa serve l’Arte? A darci la breve ma folgorante illusione della camelia, aprendo nel tempo una breccia emotiva che non si può ridurre alla logica animalesca. L’Arte è generata dalla capacità propria dello spirito di scolpire la sfera sensoriale. L’Arte dà forma e rende visibili le nostre emozioni...” Muriel Barbery

L’espressività nel Counseling consiste per noi nella ricerca del benessere attraverso l’espressione artistica dei pensieri, vissuti ed emozioni. Essa utilizza le potenzialità, che possiede ogni persona, di elaborare creativamente tutte quelle sensazioni che non si riescono a far emergere con le parole e nei contesti quotidiani. Per mezzo dell’azione creativa (disegno, poesia, movimento, musica) l’immagine interna diventa immagine esterna, visibile e condivisibile.

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

Il processo artistico attinge alla fantasia, alla ricchezza dell’analogia che consente di vivere “come se”, dando la possibilità di sperimentare personalmente qualcosa di nuovo o da un nuovo punto di vista guardare una situazione

conosciuta immersi in una situazione spazio-temporale in cui il nostro Giudice Interiore per un momento chiude gli occhi e sta al gioco.

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

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

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

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

Oggetto che diventa "soggetto espressivo" in quanto racchiude in sé tutte le caratteristiche del cliente che si rispecchia in lui, incominciando un dialogo che il più delle volte lo porta all'insight, quel momento di "illuminazione" in cui il panorama interiore si fa chiaro e dipanabile.

Questa sorta di "avatar" del cliente che si fa presenza nel setting cambiando anche la struttura del "campo dialogico", non deve mai subire "interpretazioni", il significato è sempre personale, privato e va ricercato attraverso l'esplorazione, cosicché sia il cliente stesso ad individuare il giusto messaggio della propria creazione.

Il setting diventa triangolare e la comunicazione che si instaura deve tener conto del "soggetto artistico" che ne diventa parte viva.

Tre sono quindi le dimensioni comunicative:

- Espressivo-creativa si basa sul facilitare la comunicazione tra il cliente e ciò che ha creato
- Simbolica si basa sulla comunicazione tra cliente e counselor in cui l'immagine diventa tramite
- Interattiva si basa sulla comunicazione diretta tra counselor e cliente

Ma prima ancora di instaurare un vero e proprio dialogo con "l'oggetto-soggetto" è necessario che questo "terzo componente" del setting sia rispettato come una "cosa viva" e per prima cosa richiede attenzione, se si vuole aprire un fertile scambio comunicativo. Possiamo quindi distinguere i seguenti processi di attivazione del dialogo con il lavoro artistico-espressivo:

- Accogliere => accettare quello che è stato prodotto e la comunicazione verbale che il cliente desidera aggiungere alla presentazione del suo lavoro
- Osservare => insieme al cliente con quel distacco necessario da cui si può «vedere»
- Nominare => descrivere fenomenologicamente quello che si vede a prescindere da quello che potrebbe rappresentare
- Collegare => si cercano connessioni, legami, relazioni tra i vari elementi dell'oggetto creato. Si amplifica la visione creando nessi tra pensieri, fantasie, emozioni
- Aprire al nuovo => l'oggetto crea una nuova percezione e quindi una nuova visione. Può essere un insight o qualcosa di meno chiaro, un'energia connessa con un movimento interno, che spinge all'azione o che fa emergere nuove immagini o una nuova sensazione. Qualcosa si modifica.

L'espressione artistica favorisce almeno due importanti funzioni:

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

Ossia ha possibilità AUTO-ESPLORATIVE – TRASFORMATIVE –RIPARATIVE.

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

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

La creatività comporta inevitabilmente che si corrano rischi, si rompano barriere, si forzino limiti e si inventino idee nuove. Se ci si sente al sicuro solo se si hanno regole certe ed esiste la risposta giusta, l'esperienza dell'arte e dell'espressività corporea come conoscenza di sé, sembrerà all'inizio frustrante, contraddittoria, forse esasperante. Tuttavia, se si supera il primo scoglio di voler sapere il "perché", concentrandosi invece sul "come", essa può rivelarsi un percorso che può avviare un processo di cambiamento, crescita e interezza personale, spianando la strada verso la consapevolezza, l'autoconoscenza e la trasformazione.

E proprio per integrare profondamente queste stesse finalità, possiamo dire "incarnarle", la proposta operativa viene integrata con le tecniche psicocorporee.

Il counseling espressivo-corporeo vuole utilizzare a pieno gli elementi offerti dall'esperienza creativa del corpo per far sì che la persona, possa trarne il massimo del beneficio in termini di autoconsapevolezza e di esplorazione di se stesso e delle sue potenzialità, al fine di trovare alternative più valide e gratificanti rispetto ai modi consueti e abituali di vivere, pensare, sentire, comportarsi.

L'esperienza creativa del corpo si contrappone all'esperienza abitudinaria e "scontata" del corpo-mente.

L'esperienza del corpo abitudinario è il corpo reso oggetto, altro da sé, un corpo posseduto e non vissuto, eppure ammirato, è il corpo nel quale agiscono in modo inconsapevole gli schemi abituali che tengono bloccate o limitate le possibilità di evoluzione della persona.

Ci proponiamo di favorire un'esperienza creativa del corpo e la produzione di atti corporei, essa riguarda il fare "pratica" del corpo come luogo di esperienza sensoriale del qui e ora, presa di coscienza e trasformazione di sé.

Ciò significa un'esperienza di sé guidata dall'intuizione e dalla spontaneità piuttosto che dalla ripetitività dei gesti automatici e funzionali-

Un atto corporeo si differenzia dal normale e abitudinario utilizzo del corpo in quanto atto nuovo ed originale che nasce dall'ascolto degli impulsi interni profondi, sentiti incoraggiati modulati ed infine espressi.

Questo atto che è sia spontaneo che intenzionale, una volta acquisito ed elaborato, ha il potere di potersi tradurre in nuove direzioni di vita, in nuove consapevolezze e ed azioni originali in grado di arricchire la vita della persona, favorire nuove scelte che si conetteranno maggiormente col vissuto interiore anziché obbedire a logiche di conformità a modelli esterni introiettati o di abitudini acquisite.

In realtà alla parola "corpo" preferiamo il concetto di "corporeità".

Questa parola a nostro avviso è più adatta a rappresentare la viva realtà dinamica e processuale che avviene nel corpo, continuamente mutevole e non reificabile.

Il termine corpo corre il rischio di indicare un oggetto o un qualcosa di statico e dato.

Nella corporeità c'è il farsi della vita istante per istante, e le pratiche corporee hanno principalmente lo scopo di riconnetterci con questo flusso ininterrotto di vitalità, esperienze, emozioni.

Il concetto di corporeità aiuta inoltre a superare vetuste contrapposizioni tra mente e corpo, integrando invece le diverse funzioni in un'unità composita.

La corporeità guarda alla complessità e all'integrità dell'essere umano dalla particolare angolazione somato-psichica.

Nell'approcciare alla corporeità si attinge a molteplici fonti che hanno trattato la centralità del corpo.

Il counseling corporeo attinge liberamente alle tradizioni spirituali, principalmente di matrice orientale, che hanno sviluppato sia le pratiche di mindfulness e consapevolezza (buddhismo) che diverse forme di lavoro energetico-corporeo (Yoga, Ki Gong, Tai Chi, Tantrismo ecc.) in modo di occuparsi a largo spettro dell'interezza dell'essere umano in tutte le sue dimensioni.

Il contributo della mindfulness è qui essenziale; si tratta innanzitutto di sviluppare la capacità di connessione con ciò che sta accadendo nel momento presente, e di percepirlo sensorialmente, piuttosto che interpretarlo. Con le pratiche di mindfulness si sviluppa la coscienza ricettiva e la capacità di ascolto dei processi interni in atto che hanno caratteristiche fisiche, psichiche ed energetiche.

La fase di consapevolezza promossa con le pratiche di mindfulness è orientata alla semplice rilevazione di ciò che è esistente astenendosi da qualunque intervento attivo di modifica o miglioramento.

E' un vero e proprio training alla "presenza", allo stare in contatto con ciò che accade nel momento in cui accade, senza intervenire. Queste abilità di presenza ascolto e ricettività sono essenziali nel counselor e solo quando acquisite come patrimonio esistenziale, possono essere incoraggiate e trasmesse al cliente che le svilupperà in modo adeguato e autonomo per accrescere il benessere nella sua situazione di vita.

Da un lato viene quindi potenziata l'attenzione la ricettività e il "non fare", dall'altro attraverso le pratiche dinamiche espressive e creative (danza movimento, yoga, bioenergetica) vengono stimulate diverse e nuove forme di sentire e di essere e di fare.

La dimensione corporea è direttamente in contatto con la dimensione dell'immaginale, con la parola ed il suono, e il nostro proposito è potenziare il passaggio fluido tra questi diversi livelli di esperienza.

Esplorare le delicate connessioni tra corpo immaginario e parola, significa ampliare le possibilità di espansione della consapevolezza e delle scelte a disposizione della persona.

Il corpo è spesso mosso da un'immagine interna, da una suggestione somatica che ha forma di immagine colore e simbolo. Inoltre, nella relazione diadica il corpo dell'altro appare come immagine nel mio campo visivo, evocando nella sua dinamicità risposte interne fatte di stimoli cinetici sensazioni ed immagini.

Il corpo nella sua materialità viva è vibrazione e movimento, dunque è sempre anche suono, talvolta codificato nella parola.

La relazione tra questi elementi sembra essenziale nel counseling espressivo.

Questo insieme di gesti movimenti immagini suoni e parole sono la sostanza di cui è fatta la relazione di counseling. Il modo in cui vengono utilizzate, giocate e vissute queste dinamiche rende vero ed efficace il processo oppure, qualora trascurate o non valorizzate a sufficienza, una perdita del loro potenziale evolutivo.

In un'ottica olistica, non si tratta soltanto di tradurre i movimenti del corpo in immagini o parole, o viceversa, quanto di favorire un processo di interazione dinamica e reciproca tra ogni elemento, facendo sì che ognuno fecondi e

alimenti l'altro, venendo a sua volta influenzato e potenziato, in modo che risulti accresciuto il potenziale conoscitivo e trasformativo di ognuno, nonché dell'intero processo nel suo insieme.

L'immagine può motivare il gesto e il movimento, il gesto trasformare l'immagine, evocare suoni e poi strutturarsi in parole che portano in sé il potere e l'energia dell'interazione di tutto questo processo di reciproca interazione che le ha messe in collegamento.

La separazione, lo scollegamento, se non addirittura il conflitto, tra queste componenti del nostro essere che costituiscono parte essenziale del nostro potere personale, è uno dei motivi centrali della nostra sofferenza o del disagio esistenziale diffuso.

Spesso il corpo è anestetizzato rispetto alla vividezza di immagini significative, talvolta archetipiche, che si muovono nella nostra psiche. I gesti spesso non rispondono all'impulso interno quanto piuttosto obbediscono alle pressioni provenienti dall'esterno. Allo stesso modo la nostra voce risente dei blocchi somatico energetici, e spesso emerge più dalle nostre "nevrosi" che dal nostro corpo, rispecchia i nostri punti ciechi piuttosto che il nostro intero essere.

Queste immagini interne potenzianti, possono essere risvegliate e riattivate dalle diverse pratiche corporee: le modalità respiratorie dello yoga offrono nuove modalità di respiro e nutrimento e relazione con l'ambiente, così come le posizioni offrono la possibilità di esperire diversamente il proprio corpo la propria attenzione e la percezione sensoriale; i movimenti di danza-movimento creativa offrono la possibilità di esprimere il sentire interno in forme visibili, osservabili e in seguito "lavorabili"; le pratiche bioenergetiche ristabiliscono l'equilibrio dinamico tra carica e scarica energetica, sbloccando aree di difficoltà e attivando potenzialità inesprese; le pratiche di vocalizzazione (biovoce) traducono le vibrazioni "silenziose" del corpo in suoni espressivi concreti, dando loro una dimensione oggettiva e reale e allo stesso tempo viva, fornendo una forma concreta una vera e propria "voce" al sentire autentico della persona.

Ristabilire il collegamento originario e il passaggio fluido tra i diversi livelli di esperienza è uno degli obiettivi del counseling espressivo-corporeo che mira all'integrazione e alla crescita, alla completezza dell'essere umano.

Il saper far interagire creativamente i diversi livelli e le implicazioni tra loro connesse, trarre senso e significato dalla loro espressione ed elaborazione, accresce notevolmente le potenzialità del cliente, attraverso l'opportunità di attingere da un bacino più vasto di risorse, rendendo più facile apprendere dalla propria esperienza interna ed effettuare scelte che tengano conto di parti sempre più vaste e comunicanti del proprio sé.

In sostanza si tratta di creare le condizioni facilitanti per cui possa emergere la naturale saggezza organismica, la capacità innata dell'organismo-corpo di autoregolarsi e autodirigersi.

In sostanza le pratiche che mettono al centro la corporeità rappresentano il momento di attivazione e del sentire, il ruolo è principalmente quello di stimolare, mentre la fase grafica, di solito (ma non necessariamente) successiva ha lo scopo di dare forma rappresentazione e visibilità al sentire evocato, ed in sostanza ha un ruolo di contenimento.

Favorire un'esperienza creativa e trasformativa della propria corporeità significa offrire strumenti concreti ed esperienziali da un lato per individuare ed eventualmente uscire dai comportamenti e dalle abitudini ripetitive, ma anche per ampliare le mappe cognitive-corporee della persona amplificandone la consapevolezza, incrementandone le risorse in possesso, ed aumentare il campo delle possibili scelte esistenziali.

Il percorso evolutivo segue un tracciato che si dipana attraverso i 7 Chakra con il metodo che chiamiamo: Movimento Espressivo-Sonoro (integrazione di yoga, mindfulness, bioenergetica, danzavimentoterapia, movimento creativo, biovoce, espressione creativa).

1° Chakra, La Voce delle Radici e della Terra, il diritto ad Esistere, la Madre e il Nutrimento essenziale. Reggersi sulle proprie gambe. Radicarsi nell'esistenza.

2° Chakra: il Piacere e il movimento, l'esplorazione sensoriale dell'esistere. La Voce della Sensibilità. La Fluidità nelle Forme. La saggezza dell'Acqua.

3° Chakra: La voce del Fuoco. Trasformazione ed espansione. L'affermazione dell'Io nel Sé. Il potere Personale, l'autoaffermazione, l'azione efficace. L'immagine di sé come traccia dell'Essenza.

4° Chakra. La voce del Cuore: Interdipendenza e Io relazionale. Le emozioni superiori; Le quattro dimore divine. Il Sé in Relazione. Incontrare l'altro dal proprio centro.

5° Chakra: La voce della creatività. L'energia del caos oltre i modelli stabiliti. Trovare la propria vera voce. Il canale espressivo della gola oltre il grido e il pianto. Ricevere il nutrimento dall'universo.

6° Chakra: La voce dell'intuizione. Raccogliere dall'alto. Conoscenza, comprensione, consapevolezza innata. Conoscere oltre i filtri percettivi personali. Coltivare Saggezza ed equanimità.

7° Chakra. La dimensione assoluta e "indicibile" del Sacro. Lo spazio sacro e intoccabile interno. Il silenzio e i suoni armonici che lo avvicinano.

Il Counseling di Ri-Trovarsi insegna, accompagnando gli allievi passo passo, a calarli nella loro creatività, sepolta spesso sotto tonnellate di giudizi e false credenze, spezzando la catena della paura e del controllo, lasciandoti andare il libero fluire dei gesti per riportare in superficie ciò che siamo sempre stati. Ripartendo poi da quella certezza, da quel Diritto ad Essere ciò che siamo per ridare un senso a tutto il nostro esistere.

Riteniamo particolarmente importante al fine di testare l'apprendimento multidisciplinare, offerto dalla nostra scuola, la prova pratica, alla fine del terzo anno, di ideazione e conduzione di un laboratorio artistico-espressivo in cui far confluire in maniera fluida e integrata secondo la personale "mappa" di intervento di ogni allievo, le tecniche e gli strumenti appresi nel triennio.

Definizione sintetica

Umanistico Integrato ad indirizzo Espressivo

Presentazione del corso

Titolo del corso

Corso triennale in Counseling Espressivo: Arte e Movimento nella Relazione d'Aiuto

Obiettivi

Gli obiettivi che si propone il corso triennale in un percorso graduale di apprendimento possono essere riassunti nei tre livelli formativi del Sapere:

SAPERE =>ossia la "conoscenza teorica", il quadro di riferimento in cui inserire il proprio operare. Nel nostro caso il Modello pluralistico integrato di stampo umanistico

SAPER FARE =>ossia la "pratica", la gestione del colloquio e il bagaglio delle tecniche. La "cassetta degli attrezzi" da tirare fuori per un intervento tagliato "su misura" del cliente.

SAPER ESSERE => ossia la capacità di "esserci nella relazione"; questo comporta, prima di tutto, un'approfondita conoscenza di se stessi. Ecco perché il lavoro personale diventa parte integrante e obiettivo primario della formazione. E' necessario che l'allievo sviluppi buone doti di introspezione e acquisisca "dimestichezza con le problematiche personali ancora irrisolte. Tutti quegli atteggiamenti che dovranno essere utilizzati con un cliente, dovrà metterli in atto prima di tutto con se stesso: ascolto, empatia, accettazione e rispetto. Dopodiché sarà l'esperienza stessa a trasformare il potenziale counselor, con il suo bagaglio tecnico e le sue qualità personali, in un buon professionista." (M.Danon – Counseling – Ed.RED, 1999)

A tutto ciò noi aggiungiamo anche il:

=> SAPER DIVENIRE, ossia il modo in cui un individuo mette in campo tutte le risorse per attuare una continua proattiva trasformazione.

Metodologia d'insegnamento

La metodologia di insegnamento del corso proposto da Ri-trovarsi si basa sull' "Apprendimento attivo", un procedimento progettato per svolgere contemporaneamente attività diverse con l'obiettivo di promuovere un processo di apprendimento basato su esperienza, interdisciplinarietà e ricerca. Questo garantisce all'allievo di essere il primo protagonista della propria formazione partendo dalla sua esperienza diretta e di dare un contributo al processo di costruzione della conoscenza e infine di sentirsi valorizzato.

A lezioni frontali si alternano attivazioni esperienziali per mettere subito in pratica il contenuto teorico: simulate, role-playing, tecniche artistiche grafico-espressive-narrative e corporee (movimento espressivo), tecniche di visualizzazione, tecniche bioenergetiche, meditazione e mindfulness.

Percorso personale

Il numero di ore di percorso personale nel triennio è pari a 80 di cui:

- 50 di gruppo attraverso il "Viaggio Creativo": Un'esperienza di crescita personale attraverso l'espressione artistica. Co-Condotto da Gabriella D'Amore Costa ARTcounselor Trainer/Supervisor e Fabio Tempesta ARTcounselor Sociologo, Insegnante Yoga & Mindfulness, Danzatore e Coreografo

- 30 ore di percorso personale con Gabriella D'Amore Costa ARTcounselor Trainer/Supervisor oppure Dott. Claudio Manucci Psicologo Psicoterapeuta Docente della scuola

Struttura del corso

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 900

Organizzazione didattica

Criteri di ammissione

a) Diploma di laurea triennale (o titolo equivalente o titolo equipollente) oppure diploma di scuola media superiore quinquennale (o titolo equivalente o titolo equipollente) 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.

Modalità di ammissione

a) Massimo allievi iscrivibili: 12

b) Per essere ammessi al corso è necessario: un colloquio di ingresso con il Responsabile del corso Gabriella D'Amore

Esami

Il corso triennale proposto da Ri-trovarsi, prevede due tipi di criteri: valutativo e auto-valutativo.

Per quanto riguarda il criterio "valutativo" sono previste due esercitazioni scritte ogni anno, consistenti in domande aperte, per verificare l'apprendimento teorico.

Più una serie di "schede libro" in cui è richiesto un riassunto "critico" del testo, relative alla bibliografia obbligatoria e "a scelta" al fine di "rinforzare" le cornici teoriche di riferimento che verranno considerate parte delle "prove scritte" da fare nel triennio.

L'ultimo anno oltre gli esami scritti sono previste due prove pratiche: una che consiste nella conduzione di un colloquio della durata di 45 minuti, l'altra che consiste nell'ideazione e conduzione di un laboratorio Espressivo. A questo si aggiunge l'elaborazione di una tesi di circa 50 cartelle su un argomento a scelta da concordare con il Direttore Didattico che verrà discussa alla presenza dei docenti.

Per quanto riguarda il criterio auto-valutativo, alla fine di ogni anno è prevista un'auto-valutazione scritta che verrà discussa con Commissione d'esame, al fine di portare a consapevolezza i punti di forza e gli aspetti da migliorare rispetto al ruolo di counselor.

A questo proposito l'ultimo anno può succedere che venga richiesto all'allievo, qualora si ritenesse opportuno, una ulteriore integrazione del percorso (ore di percorso personale, supervisione, ulteriori ore di tirocinio etc.) per ottenere il diploma.

Assenze

Massimo 20%, le altre sono recuperabili all'interno della scuola negli altri corsi di formazione gratuitamente

Materiale didattico

Dispense di ogni lezione a cura dei docenti.

Documenti da rilasciare al discente

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

- a) Diploma di counseling secondo la denominazione data dalla struttura in cui sia evidenziato il riconoscimento di AssoCounseling con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento.
- b) Diploma supplement (DS, per info vedi: https://it.wikipedia.org/wiki/Diploma_Supplement): certificato contenente nel dettaglio le ore teoriche effettuate e il relativo monte ore nonché le attività esperienziali svolte ed il relativo monte ore con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento (obbligatorio, richiesto da AssoCounseling, non modificabile).
- 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 nel caso in cui si sia stati iscritti in deroga al requisito del possesso del diploma di laurea triennale)

Programma del corso

Formazione teorico-pratica

Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Gabriella D'Amore Costa
Fondamenti del counseling	28	Gabriella D'Amore Costa – Chiara Cochi
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Gabriella D'Amore Costa – Chiara Cochi
Psicologie	28	Claudio Manucci, Chiara Cochi
Altre scienze umane	28	Maria Rosa Ferrari, Francesca Coddetta, Fabio Tempesta, Stefano Zoletto
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Claudio Manucci
Etica e deontologia	16	Chiara Cochi
Promozione della professione	8	Stefania Marini
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	160	\

Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Salutogenesi/Approccio Biopsicosociale	16	Gabriella D'Amore Costa – Chiara Cochi
Modello Pluralistico Integrato (Maslow -Rogers – Pearls – Berne)	16	Gabriella D'Amore Costa – Chiara Cochi – Francesca Coddetta – Barbara Agnoli
Counseling Espressivo (grafico – pittorico – narrativo) teoria e pratica	108	Gabriella D'Amore Costa – Irene Mazzini – Mimma Scigliano – Stefania Marini
Tecniche espressivo-corporee (movimento creativo, pratiche bioenergetiche, vocalizzazione)	100	Fabio Tempesta
Qualifiche e tutele professionali nel Counseling	8	Fabio Allegrini
Esami e laboratori condotti dagli allievi	48	Gabriella D'Amore Costa – Chiara Cochi – Fabio Tempesta
Subtotale insegnamenti complementari	296	\

Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale della formazione teorico-pratica	456	\
---------------------------------------------------	-----	---

Formazione esperienziale

Percorso personale (scegliere una sola opzione)

TIPOLOGIA	ORE	TRAINER
Formazione personale mista	80	Gabriella D'Amore, Fabio Tempesta, Claudio Manucci
Subtotale percorso personale	80	\

3.2.2 Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE
Supervisione didattica	72	Gabriella D'Amore Costa – Chiara Cochi
Subtotale supervisione didattica	72	\

3.2.3 Tirocinio (minimo 4 convenzioni)

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Gruppi di Counseling Espressivo con i rifugiati	40	Associazione KIM onlus – Roma	Gabriella D'Amore Costa
Gruppi di Counseling Espressivo con donne vittime di violenza	40	Associazione Differenza Donna	Gabriella D'Amore Costa
Laboratori Espressivi Scuole	20	Francesca Catallo	Gabriella D'Amore Costa – Francesca Coddetta
Colloqui/gruppi di Counseling/Orientamento con donne da ricollocare in ambiente lavorativo	40	Associazione Dress for Success – Roma	Gabriella D'Amore Costa
Gruppi di Counseling Espressivo con donne maltrattate	20	Associazione CE.S.S.P - Roma	Stefania Catallo – Gabriella D'Amore Costa
Colloqui individuali	40	4 clienti privati => 10 sessioni ognuno oppure gestione di gruppi	
Supervisione professionale colloqui individuali/gestione gruppi	40	\	Gabriella D'Amore Costa
Attività di progettazione e/o ricerca	52	\	Gabriella D'Amore Costa
Subtotale tirocinio	292	\	\

Totale formazione esperenziale nei tre anni

Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio	444	80+72+292
---------------------------------------------------------	-----	-----------

Totale formazione nei tre anni

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

Bibliografia del corso

Per libri obbligatori e “a scelta” in questa bibliografia, si intende la lettura del testo e il suo riassunto critico

Salutogenesi

Simonelli, I. (2016) Atlante concettuale della salutogenesi, Milano, ed. FrancoAngeli

La Relazione D’Aiuto

Schein E.H., (2009), Le forme dell’aiuto, Milano, Raffaello Cortina

La visione umanistica

Facoltativo:

L. D.Marchi, A. Lo Iacono, MR.Parsi, (2016), Psicoterapia umanistica. L'anima del corpo, Milano, FrancoAngeli

M.Mastropaolo, (2009), Il Sé rivelato, Milano FrancoAngeli

Fondamenti ed elementi di Counseling

Obbligatori:

Principi operativi e metodologi di base: <http://rivistaitalianadicounseling.it/numeri/anno-2018/volume-5-numero-1-giugno-2018/>

Rollo May, (1991) L'arte del Counseling, Roma, Astrolabio-Ubaldini

Rogers, C.R. (2013), La terapia centrata sul cliente, Firenze, Giunti editore

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

Rogers C.,(1987), Da persona a persona. Il problema di essere umani, Roma, Astrolabio

Maslow, A. (1971) Verso una Psicologia dell'Essere, Roma, Astrolabio

J.F.Benson, (1987), Gruppi, Roma Sovera

S.Masci (2013), La Supervisione nel Counseling, Milano; FrancoAngeli

Uno a scelta tra:

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

Mucchielli, R. (1996) Apprendere il Counseling, Trento, ed.Erickson

Calvo, V. (2007), Il colloquio di Counseling. Tecniche di intervento nella relazione d'aiuto, Bologna, ed. Il Mulino

Di Fabio, Counseling, Giunti, 1999 Firenze

Murgatroyd, E. (1995) Il Counseling nella relazione d'aiuto, Roma, Ed.Sovera

Sanders, P. (2002) Counseling consapevole, Molfetta, Ed. La Meridiana

Danon, M. (2000) Counseling. L'arte di aiutare ad aiutarsi, Como, Ed.Red

Milner J., O'Byrne P., Il Counseling narrativo – Interventi brevi centrati sulle soluzioni, Trento, ed.Erickson

Rogers C. (1975), I gruppi d'incontro, Roma, Astrolabio

Counseling gestaltico

Obbligatori:

Petruska Clarkson,(1992), Gestalt Counseling, Roma, Sovera edizioni

Gingers S., (1990), La Gestalt – Terapia del contatto emotivo, Roma, Edizioni Mediterranee

Uno a scelta tra:

Perls F., (1942), L'io, la fame, l'aggressività, Milano, Franco Angeli

Perls F., (2011), Qui e ora – Psicoterapia autobiografica, Roma, Sovera edizioni

Facoltativo:

Erving Polster, (1988), Ogni vita merita un romanzo, Roma, Astrolabio Ubaldini

Counseling transazionale

Obbligatorio:

I.Stewart – V.Joines, (1990), L'Analisi transazionale, Milano, Garzanti

A scelta tra:

A cura di Piccinino G., (2015), Le buone pratiche del Counseling, Milano, Franco Angeli

M.James, D.Jongeward, (1987), Nati per vincere, Milano San Paolo

Harris T.A., (1997), Io sono OK tu sei OK, Milano, BUR Rizzoli

Berne E., Ciao! E poi?, (1992), Milano, Bompiani Editore

ARTcounseling, Arteterapia e tecniche espressive

Obbligatori:

Giusti, E. & Piombo, I. (2003) Arteterapie e Counseling espressivo, Roma, Aspic Edizioni Scientifiche

Biavati M., (2006), La relazione che cura: Gestalt Counselling e ARTtherapy, Bologna, EDB Edizioni2010

Lissi C., Belloi P., (2016), Arte e relazione d'aiuto, Roma, Armando Editore

Due a scelta tra:

Della Cagnoletta M., (2010), Arteterapia: la prospettiva psicodinamica, Perugia, Edizioni Carocci

Malachiodi,C.A., (2007), Arteterapia: l'arte che cura, Firenze, Giunti editore

Cascone R. (2007), ArTherapy Curarsi con l'arte contemporanea, Bologna, Giraldi

Widmann C., (2014) Il simbolismo dei colori, Roma, Edizione Magi

Di Renzo M., Widmann C.,(2014) La Psicologia del colore, Roma, Edizione Magi

Giaume M.G., (2005), Il colore come terapia, Roma, Ed. EDUP

Magda di Renzo, (1998), Il Colore Vissuto, Roma, Magi

Giusti E., (2007), Tecniche Immaginative, Roma, Edizioni Sovera

Betty E., (2002), Disegnare con la parte destra del cervello, Milano, Longanesi

Albanese M., Cella G., (1999), Mandala linguaggio del profondo, Como, Ed.Xenia

Grenci R., (2007), Cogli L'attimo, Molfetta (Bari), Edizioni La Meridiana

Bisutti D., (2009), La poesia salva la vita, Milano, Economica Feltrinelli

Grignoli L., (2018), Fare e pensare l'arteterapia, Milano, FrancoAngeli

Counseling corporeo

Obbligatori:

Lowen A. (1991) La spiritualità del corpo, Astrolabio, Roma.

Montecchiani O., Ruiz F. (2016) Il counseling corporeo. La voce del corpo nella relazione di aiuto. Edizioni Enea

Anodea J. (1998) Il libro dei chakra, Neri Pozza editore, Vicenza

Due a scelta tra:

Bellia V. (2000) Danzare le origini. I fondamenti della danzaterapia espressivo-relazionale, Ma.gi., Roma.

Bellia. V. (2001) Dove danzavano gli sciamani. Il setting nei gruppi di danzamentoterapia. FrancoAngeli. Milano.

Chodorow J., (2004) Danzaterapia e psicologia del profondo, Red Edizioni, Milano.

Downing G. (1995) Il corpo e la parola, Astrolabio, Roma.

Gamelli I. (2011) Sensibili al corpo, Cortina , Milano

Kepner James J. (1997) Body process, il lavoro con il corpo in psicoterapia, Franco Angeli, Milano.

Kurtz R. Prester H. , (1978) Il corpo rivela, Sugarco Edizioni, Milano.

Lowen A. (1994) Arrendersi al corpo. Il processo dell'analisi bioenergetica, Astrolabio, Roma.

Marchino L. Mizrahi M. Il corpo non mente, Pickwick

Rispoli L. (2004) Esperienze di base e sviluppo del Sé, Franco Angeli, Milano.

Wilfart S. (1999) Il canto dell'essere, Emmaus, Bergamo.

Comunicazione, scelte e cambiamento

Obbligatori:

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

Giusti E., (2006), Le tre A (Assertività Autostima Autoefficacia), Roma, Sovera edizioni

E.Giusti (2011), Automotivazione e volontà, Roma Sovera

Due a scelta tra:

D'Auria A. (2011), Comunicare è un'arte, Torino, Ed. Effatà

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

Gordon D., (1992), Metafore terapeutiche – Modelli e strategie per il cambiamento, Roma, Astrolabio

E.Giusti, (2010), Passione e saggezza, Roma, Sovera

E.Giusti, O.Caputo, (2009), La perfetta imperfezione, Roma, Sovera

D.Goleman, (2011), L'Intelligenza emotiva, Milano, Rizzoli

P.Trabucchi, (2007), Resisto dunque sono, Milano, Corbaccio

Bradshaw J. (1998) Come ritrovarsi, Milano, Sperling Paperback

G.Nardone, (2000), Psicosoluzioni, Milano, BUR

G.Nardone, (2013), Psicotrappole, Milano, Ponte alle Grazie
R.Sellin, (2013), Le persone sensibili hanno una marcia in più, Milano, Feltrinelli
Daniel Kahneman, (2017), Pensieri lenti e veloci, Milano, Oscar Mondadori
K.De Luca – E. Spalletta, (2011), Praticare il tempo, Roma, Sovera

Psicologie

Obbligatorio:

Bowlby J., (1989) Una base sicura: applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento, Milano, Cortina
Jung C.G., (1983), L'uomo e i suoi simboli, Milano, Raffaello Cortina
Yalom.I.D., (2014), Il dono della terapia, Milano, Neri Pozza
E.F.Poli, (2019), Le emozioni che curano, Milano, Mondadori

Uno a scelta tra:

Morabito C., (2010), Introduzione alla storia della Psicologia, Roma, Laterza edizioni
Anna E. Berti, Anna S. Bombi, (2001), Introduzione alla psicologia dello sviluppo, Bologna, Editore Il Mulino
Miller A., (2008), Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero sé, Torino, Bollati Boringhieri
Miller A., (2002), Il risveglio di Eva: come superare la cecità emotiva, Milano, Raffaello Cortina

Scienze Umane

Obbligatori:

Sclavi.M., (2000), Arte di ascoltare e mondi possibili, Pescara, Le Vespe
Cavarero.A., (1997), Tu che mi guardi, Tu che mi racconti. Filosofia della narrazione, Milano, Feltrinelli
L.Mortari, (2019), Aver cura di sé, Milano, Raffaello Cortina
Baumann. Z., (2008) Vita liquida, Roma, Laterza

Due a scelta tra:

Bodei R., (2009), La vita delle cose, Roma, Laterza edizioni
Mortari.L, (2017), La sapienza del cuore, Milano, Raffaello Cortina
Mondher K., (1994), Antropologia. Una introduzione, Bari, Edizioni Dedalo
R.Mancini, (2012), Esistere nascendo: la filosofia maieutica di Maria Zambrano, Assisi, Cittadella, M.Zambrano,
(1996), Verso un sapere dell'anima, Milano, Raffaello Cortina
Bauman Z., (2014), Il demone della paura, Roma, Laterza
Baumann. Z. (2011) Modernità liquida. Laterza
Baumann Z. (2018) Amore liquido. Sulla fragilità dei legami affettivi. Laterza
Berger P.L, Luckmann T (1969), La realtà come costruzione sociale. Il Mulino Bologna
Donati P. (2013) Sociologia della relazione, Il Mulino. Bologna
Mattioli F. (2006), Sociologia dei gruppi. Bonanno
Mills W. (2018), L'immaginazione sociologica. Il Saggiatore
Rosemberg, M.B. (2017) Le parole sono finestre, oppure muri. Esserci. Reggio Emilia

Speltini G. (2002), Stare in gruppo. Il Mulino. Bologna

Mezirov J., (2003), Apprendimento e trasformazione, Milano, Raffaello Cortina

Bandini C., Gallo M., (2010), Gestì di cura. Elementi introduttivi per una pedagogia delle relazioni d'aiuto, Trento, Edizioni Tangram

Contini M., (2001), Per una pedagogia delle emozioni, Firenze, La Nuova Italia edizioni

Buber M., (1990), Il cammino dell'uomo, Monastero di Bose (Biella), ed. Quiqajon

Marinoff L., (2007), Platone è meglio del Prozac, Casale Monferrato, Piemme edizioni

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

Obbligatori:

Dispense del Docente Obbligatorio:

Giusti E., Spalletta E., (2012), Psicoterapia e Counseling – Comunanze e differenze, Roma, Sovera edizioni

A cura di Cecilia Edelstein, (2019), Le diverse professioni nella relazione d'aiuto, Roma, Aracne

Facoltativo da avere nella propria Biblioteca

Curatore Biondi M., (2014), DSM-V Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, Milano, Raffaello Cortina

Falabella M., (2001), ABC della Psicopatologia, Roma, Magi Edizioni

Delisle, J. (1992), Disturbi della personalità, Roma, Sovera

U.Galimberti, (2006), Dizionario di Psicologia, Milano, UTET

C.Felthan – W.Dryden, (1995), Dizionario di Counseling, Roma, Sovera

Promozione della professione

Dispense del docente

Foglio A., (2007), Il marketing personale. Il self-marketing della persona e della carriera, Milano, Franco Angeli

Sportelli A., (2016), La pubblicità su Facebook. Solo i numeri contano, Milano, Hoepli

Etica e Deontologia

Obbligatorio:

Codice Deontologico dei Counselor AssoCounseling

Giannella E. (2009), Etica e deontologia nel Counseling professionale e nella mediazione familiare, Roma, Sovera edizioni

Programmi sintetici

Elementi di Counseling

Partendo da una dettagliata “Storia del Counseling” e dai principi e metodologie di base conseguenti al lavoro dei “tavoli tematici” fatti da AssoCounseling, il percorso che voglio offrire intende fornire agli allievi strumenti di intervento (abilità e competenze), equipollenti ad ogni step del triennio, considerati i migliori per quel determinato cliente e per quell’operatore all’interno di una Relazione d’Aiuto che li vede reciprocamente coinvolti in un lavoro efficace e soddisfacente per entrambi. A questo proposito gli obiettivi che propongo sono:

potenziare le proprie doti di ascolto e di relazione allo scopo di agevolare in modo efficace la capacità dei futuri clienti di gestire le proprie difficoltà;

saper valutare le richieste esplicite e implicite del futuro cliente;

apprendere a utilizzare positivamente le potenzialità della comunicazione interpersonale;

sviluppo e potenziamento dell’empatia, accoglienza, accettazione incondizionata, caratteristiche fondamentali per ogni operatore del ben-essere;

utilizzare, con perizia, tecniche creative di intervento atte a sviluppare ed evidenziare le risorse individuali per valorizzarle;

acquisire tecniche di sensibilizzazione propriocettiva e di ecologia personale per la prevenzione e tutela della salute e del benessere;

saper gestire diverse tipologie di setting (individuale, di gruppo);

saper progettare operativamente interventi di promozione del benessere

Temi di base:

FONDAMENTI:

=> Prevenzione Primaria

=> La Relazione d’aiuto

=> Storia del Counseling

=> Il Modello Pluralistico Integrato: Counseling Rogersiano - Counseling Gestaltico + Analisi Transazionale

=> Il Counseling e le abilità d’aiuto: Costruire l’alleanza di base - Ascolto Empatia Accettazione Incondizionata Congruenza – Il V.I.S.S.I. – La Riformulazione - Il Feedback fenomenologico

Elemento persone:

=> La persona al centro

=> Gli stadi del processo di agevolazione

=> Il processo motivazionale

=> Problem Solving

=> Gestione del tempo

=> Il prendersi cura

=> Focus emotivo – Focus comportamentale – Focus cognitivo

=> Focus sulle risorse

=> Agevolare l'agevolatore: Burn-out cause e prevenzione

I Contesti del Counseling

Breve excursus su alcune possibili azioni di counseling, sottolineando gli aspetti in comune e le possibili differenze:

sessioni individuali con clienti privati – sessioni di coppia – sessioni familiari

counseling di gruppo

counseling connesso ad attività di colloquio e/o formazione.

Metodi didattici: la metodologia è basata sulla consapevolezza che tanto più il corsista è reso attivo durante le lezioni, tanto più sarà facilitata l'elaborazione propria e l'apprendimento dei contenuti proposti. La presentazione degli argomenti teorici sarà supportata pertanto dall'utilizzo di metodologie attive (brainstorming, simulate, role-playing, brevi esercitazioni che permetteranno di applicare direttamente gli strumenti illustrati), basate sulla concezione del gruppo come strumento privilegiato di formazione e finalizzate a creare uno stretto legame tra azione e apprendimento.

Metodi di valutazione: la valutazione, in continuità con la metodologia didattica proposta, avrà l'obiettivo di verificare l'acquisizione dei contenuti proposti durante il corso, rendendo l'allievo attivo e incoraggiandolo nella rielaborazione personale degli aspetti teorici e nell'applicazione degli strumenti trattati. Sarà utilizzata una verifica scritta, affiancata a diversi metodi, quali lavoro in piccoli gruppi, presentazione orale di alcuni argomenti affrontati, relazioni critiche di testi, simulate.

L'arte come strumento di Ben-essere, crescita e conoscenza di sé

L'ARTcounseling è un processo creativo che esplora il nostro mondo interno alla ricerca di immagini inedite da rappresentare. E' un linguaggio che non si avvale del pensiero logico-formale per esprimersi, ma funziona per analogia, per associazione e per intuizione. E' un linguaggio non verbale dunque, che ha la capacità di trasformare l'intensità emotiva che vive in noi, in immagini esterne che hanno corpo e vita propri. Molte volte le parole non sanno raccontare la difficoltà che si sta vivendo ma le immagini simboliche che nascono dalla nostra creativa capacità di esprimerci in altri modi riescono là dove le parole spesso hanno fallito: riparano, trasformano, si prendono cura di te risvegliando le risorse nascoste e le potenzialità proprie di ciascuno di vivere al meglio la propria vita.

Il percorso che Ri-Trovarsi vuole offrire intende fornire agli allievi strumenti di intervento propri dell'ARTcounseling (abilità e competenze), equipollenti ad ogni step del triennio, in modo da poter utilizzare le tecniche grafico/espressive nello specifico del loro settore professionale.

A questo proposito gli obiettivi che propongo sono:

SPERIMENTARE nuove possibilità comunicative e relazionali

APPRENDERE l'utilizzo delle modalità espressive nelle differenti fasi del processo di aiuto, a livello individuale e di gruppo

FACILITARE la padronanza di strumenti creativi nella promozione del ben-essere e nella prevenzione delle criticità

ESPLORARE le potenzialità espressive nell'elaborazione e soluzione di problematiche personali e relazionali

Temi di base:

- ⇒ Le ArtiTerapie: origine e storia – principali approcci teorici
- ⇒ La Creatività: attingere al processo – attivazione dell'emisfero destro.
- ⇒ I materiali dell'ARTcounseling

- Il colore: esplorazione – confronto - rappresentazione
- L'arte visiva: la funzione mediatrice dell'immagine
- Cenni di simbolismo spaziale
- Sogni – Metafore e fantasie guidate

La pratica dell'ArtCounseling: strumenti e metodi per praticare il Counseling orientato all'espressione

Laboratori esperienziali di: => Arti Visive, lo "scarabocchio": la figura emerge dallo sfondo; il disegno analogico; il foglio spazio del sé e del "possibile": il Collage – Pittura Emozionale: il con-tatto con la propria anima - Ritratto ed autoritratto: l'identità manifesta; la Fotografia: comunicare senza parole; Mandala: geometria esistenziale, spazio Sacro del Sé; Centratura e orientamento; Scrittura creativa, le parole per dirlo: Poetry Therapy: la Found Poetry: trovare la poesia nascosta – la scrittura autobiografica - la Fiaba: il "come se" come strumento di consapevolezza.

Metodi didattici: la metodologia è basata sulla consapevolezza che tanto più il corsista è reso attivo durante le lezioni, tanto più sarà facilitata l'elaborazione propria e l'apprendimento dei contenuti proposti. La presentazione degli argomenti teorici sarà supportata pertanto dall'utilizzo di metodologie attive (brainstorming, simulate, role-playing, brevi esercitazioni che permetteranno di applicare direttamente gli strumenti illustrati), basate sulla concezione del gruppo come strumento privilegiato di formazione e finalizzate a creare uno stretto legame tra azione e apprendimento.

Metodi di valutazione: la valutazione, in continuità con la metodologia didattica proposta, avrà l'obiettivo di verificare l'acquisizione dei contenuti proposti durante il corso, rendendo l'allievo attivo e incoraggiandolo nella rielaborazione personale degli aspetti teorici e nell'applicazione degli strumenti trattati. Sarà utilizzata una verifica scritta, affiancata a diversi metodi, quali lavoro in piccoli gruppi, presentazione orale di alcuni argomenti affrontati, simulate.

Il "Movimento" come strumento di Ben-essere, crescita e conoscenza di sé

Nel nostro percorso ci proponiamo di fornire agli studenti le abilità per poter utilizzare lo strumento della corporeità nella relazione con il cliente o come integrazione nel loro specifico settore professionale.

Il corpo e il movimento corporeo vengono pensati come "luogo" in cui si manifestano i bisogni e i desideri centrali della persona emergenti nel qui e ora.

Intendiamo sviluppare da un lato la capacità di ascoltare profondamente e in modo sempre più accurato ciò che accade nel corpo, promuovendo l'ascolto non giudicante e la coscienza ricettiva.

Fornire la capacità di sviluppare le abilità orientati a sviluppare l'attitudine ad aprirsi all'esperienza corporea emergente in modo accurato, sensoriale e non giudicante. Un'educazione all'aprirsi al qui e ora così come viene sperimentato e vissuto.

Allo stesso tempo ci proponiamo di stimolare la capacità degli studenti di saper tradurre creativamente il proprio sentire in agire simbolico, in gesti espressivi, in metafore corporee, che daranno concretezza e visibilità al mondo interno. Questa visibilità e concretezza potrà essere ulteriormente esplorata attraverso l'auto osservazione, a consapevolezza o altre forme di arte espressiva.

Intendiamo porre il vissuto corporeo al centro dell'esperienza dello studente, in modo che questa costituisca un variegato bagaglio di risorse e strumenti attingibili nella relazione con il cliente.

Le diverse tecniche di movimento corporeo (yoga, bioenergetica, movimento creativo, vocalizzazione) servono a promuovere e a stimolare l'emergere di vissuti, l'espressione delle emozioni e l'emergere di eventuali aree critiche

o di difficoltà sulle quali poter intervenire con gli strumenti e le metodologie proprie del counseling. Allo stesso modo l'ampliarsi delle possibilità di ascolto, di movimento e di utilizzo del corpo faciliterà la scoperta, la consapevolezza e lo sviluppo delle risorse in possesso del soggetto.

Gli obiettivi che ci proponiamo sono:

- ⇒ Favorire una maggiore capacità di ascolto del proprio corpo
- ⇒ Riscoprire la creatività attraverso il movimento spontaneo e l'esplorazione delle possibilità di combinazione dei fattori che guidano il movimento
- ⇒ Favorire la identificazione col proprio sé corporeo, e il prendersi cura dello stesso
- ⇒ Facilitare l'espressione e la gestione dei vissuti emozionali attraverso il gesto e il movimento
- ⇒ Fornire strumenti di lettura del corpo e del movimento
- ⇒ Utilizzare i vissuti psicocorporei come strumento espressivo creativo e rappresentativi
- ⇒ Favorire un'esperienza estetica del sé
- ⇒ Creare condizioni per favorire il gioco
- ⇒ Sviluppare l'abilità ad essere "testimone" dei processi corporei propri e altrui

I temi fondamentali:

Il sistema dei chakra come percorso evolutivo psicocorporeo personale e transpersonale

Dal 1° al 2° Chakra: Dalle radici al movimento. La Madre Terra e il Nutrimento essenziale. Base sicura ed esplorazione. Sensibilità e sicurezza. Dall'essere al sentire e viceversa. Dai piedi al bacino, reggersi sulle proprie gambe, movimento e l'immobilità. Radicarsi nell'esistenza, sentire l'esistenza. Il Piacere e il movimento e l'esplorazione sensoriale dell'esistere.

Dal 2° al 3° Chakra: Dalla sensibilità all'identità, la voce delle sensazioni e la voce dell'io. Potere personale e autodeterminazione. Trasformazione ed espansione: muovere è trasformare; La Fluidità nelle Forme. L'affermazione dell'io nel Sé. L'Azione del corpo. L'immagine di sé come traccia dell'Essenza, specchiarsi nell'acqua.

Dal 3° al 4° Chakra: Interdipendenza e io relazionale. La voce del cuore che emerge dall'identità essenziale. Addome e Torace, le mani e gli occhi. Le emozioni superiori; Le quattro dimore divine. Il Sé in Relazione. Incontrare l'altro dal proprio centro. Aprirsi all'altro senza perdersi.

Dal 4° al 5° Chakra: Dall'apertura amorevole emerge la voce della creatività. Amare l'incertezza che consente la scoperta. L'energia del caos oltre i modelli stabiliti. Esprimo ciò che sento, esprimo ciò che sono. Trovare la propria vera voce. Amare il proprio Sé divino-creativo. Il canale espressivo della gola tra la parola e il suono. Ricevere il nutrimento dall'universo.

Dal 5° al 6° Chakra: Creatività e intuizione. Trovare la propria vera voce. Esprimersi e Nutrirsi, generare dal Sé, ed accogliere in Sé. Fare spazio alla saggezza superiore. Creare la Vita Raccogliere dall'alto. La mente silenziosa e ricettiva. Conoscenza, comprensione, consapevolezza innata. Conoscere oltre i filtri percettivi personali. Coltivare Saggezza ed equanimità.

Dal 6° al 7° Chakra: Intuire la dimensione assoluta e "indicibile" del Sacro. L'identità Archetipica. Lo spazio sacro e intoccabile interno. Il silenzio e i suoni armonici che lo avvicinano.

Dal 7° al 1° Chakra: "Così in alto così in basso", la sacralità delle radici e dello spazio, il cerchio riparte su un livello superiore. La Spirale evolutiva. Materia e spirito si reincontrano fecondandosi. Le radici nello spirito, Aswathama l'albero capovolto. Nutrire la materia dallo spirito.

Il counseling corporeo. Tra movimento suono voce. Il corpo e la voce nella relazione di counseling. Vocalizzare per esprimere, ascoltare la voce dell'altro il suono del corpo il suono delle emozioni. Il counseling e la danza. Corpo movimento spazio ritmo: i parametri di Laban per comprendere i significati affettivi e psichici del movimento corporeo (studio del movimento e pratica degli effort). La danza come celebrazione della vita.

I distretti corporei nella bioenergetica e i 5 tipi caratteriali

La metodologia è prevalentemente esperienziale e si avvale di un'integrazione di differenti metodologie teorico pratiche.

Ci avvaliamo degli strumenti della mindfulness e del background culturale da cui emerge (filosofie orientali), della filosofia yoga (sistema dei chakra come percorso evolutivo dell'essere), dell'approccio bioenergetico (distretti corporei e tipi caratteriali), del movimento creativo (gioco e creatività corporea) e delle diverse forme di danza contemporanea e danzamentoterapia.

Comunicazione, scelte e cambiamento

Contenuti: il corso è diviso in tre grandi aree tematiche, strettamente legate tra loro, che verranno trattate singolarmente in modo approfondito.

Sarà evidenziata inoltre la forte interdipendenza tra i tre diversi processi implicati:

- la comunicazione,
- i processi di decision-making
- il cambiamento.

Per quanto riguarda l'area della comunicazione verranno presentate le basi teoriche della comunicazione, con particolare riferimento:

- gli assiomi della pragmatica della comunicazione umana, formulati dalla Scuola di Palo Alto,
- le barriere alla comunicazione,
- il messaggio io di Gordon,
- stili comunicativi (aggressivo, passivo, assertivo),
- la comunicazione non verbale,
- dare e ricevere feedback,
- l'ascolto attivo

Parte pratica => simulazioni e role play relative agli argomenti trattati

Nel trattare l'argomento delle scelte saranno spiegati:

- i bisogni di Maslow,
- il locus of control,
- il dialogo interno,
- la resilienza e la capacità di coping

Parte pratica => simulazioni e role play relative agli argomenti trattati

Per il tema del cambiamento saranno trattati:

- il conflitto, approfondendone le caratteristiche, le cause e le possibili modalità di superamento del conflitto;

- il senso di Autoefficacia, presentandone le origini teoriche con Bandura e le successive evoluzioni. Si illustrerà come il senso di autoefficacia influenza l'autostima e i processi di cambiamento;
- formulazione efficace degli obiettivi, approfondendo come definire un obiettivo in modo chiaro e preciso, considerando le priorità, le risorse disponibili e i possibili ostacoli;
- la Programmazione-Neuro-Linguistica, presentandone la definizione, le origini storiche e i possibili strumenti applicativi.

Parte pratica => simulazioni e role play relative agli argomenti trattati

Obiettivi: offrire chiavi di lettura utili per l'osservazione e la comprensione dei processi implicati nella comunicazione, nelle scelte e nei cambiamenti, in modo da sviluppare negli allievi la consapevolezza dell'importanza di queste tre aree nella relazione che instaureranno con i loro clienti. Il modulo intende fornire una conoscenza di numerosi aspetti implicati nel cambiamento e sviluppare competenze necessarie nelle relazioni d'aiuto, quali l'analisi dei conflitti, la percezione dell'autoefficacia, la formulazione di obiettivi circoscritti, concreti e specifici.

Psicologie

Contenuto: anche questo modulo sarà diviso in tre aree tematiche:

1. alcuni aspetti fondamentali del funzionamento mentale dell'individuo,
2. lo sviluppo della persona nell'arco della vita,
3. le dinamiche di gruppo.

Relativamente al punto 1) verranno affrontati argomenti inerenti:

- sensazione e percezione: definizioni e differenze,
- l'apprendimento,
- la personalità,
- la motivazione,
- le emozioni: definizione e principali teorie,
- l'intelligenza emotiva.

Saranno illustrate per ogni concetto le basi teoriche, le origini storiche e i corsisti verranno spinti a riflettere su quanto ognuno di questi aspetti possa influire sul counseling.

Relativamente al punto 2) verranno affrontati argomenti inerenti:

- lo sviluppo dell'individuo nell'arco di vita attraverso il contributo di alcuni autori quali Bowlby, Erikson e Winnicott
- il processo di crescita: adolescenza e separazione

Infine relativamente al punto 3) verranno affrontati argomenti inerenti:

- Definizione di gruppo
- Costruzione di un gruppo
- le dinamiche di gruppo illustrando le caratteristiche: di ruolo, norme, status, autorità, competizione, cooperazione e leadership.

Verranno inoltre proposti dei giochi e dei lavori in gruppo per facilitare la comprensione dei concetti esposti.

Obiettivi: fornire le conoscenze basilari riguardanti alcuni aspetti del funzionamento mentale, lo sviluppo individuale nell'arco di vita, le dinamiche all'interno del gruppo e tra i gruppi.

Altre scienze umane

Il modello operativo che propone Ri-Trovarsi è intimamente connesso, in un'ottica trasversale, a quelle discipline afferenti alle Scienze Umane, Antropologia, Filosofia, Sociologia e Pedagogia, strettamente unite e che costituiscono il fondamento alla cornice teorica Umanistico Integrata a cui la scuola fa riferimento.

La finalità che si propone il modulo è quella di portare l'allievo a riconoscere la trasversalità del Counseling in tutte queste discipline, rafforzando sempre di più l'idea che il Counseling sia un percorso di prevenzione, educazione e accompagnamento alla ricerca di senso rafforzando le capacità di autodeterminazione insite in ogni individuo così che ognuno possa trovare una sua modalità nuova di stare bene nel mondo.

ANTROPOLOGIA: Antropologia: termine composto col prefisso antropo-, dal greco "ànthropos" che significa uomo, e dal suffisso -logia, dal greco "lògos" che significa parola, discorso, possiamo quindi definirla come "scienza dell'uomo".

Essa nasce come disciplina interna alla biologia e si dedica allo studio dell'essere umano sotto diversi punti di vista: sociale, culturale, morfologico, psico-evolutivo, artistico-espressivo, filosofico religioso e in genere dal punto di vista dei suoi vari comportamenti all'interno di una società.

Il nostro approccio antropologico è di tipo umanistico; l'oggetto specifico su cui si focalizza il nostro intervento è lo studio del genere umano dal punto di vista dei comportamenti espressi dagli uomini nel corso dei secoli in luoghi distanti tra loro, tenendo sempre ben presente la concezione filosofico globale che Carl Rogers ha dell'uomo nel mondo. L'essere umano non è solo una macchina da condizionare-aggiustare o un "esser-ci" schiavo delle sue pulsioni, bensì un soggetto attivo, autonomo e responsabile, fundamentalmente libero di creare i propri sensi, significati, scopi e valori nella vita e che dispone in sé, almeno a livello potenziale, la forza necessaria a superare le difficoltà psicologiche-esistenziali-sociali che la sua esistenza nel mondo gli riserva.

Inoltre tutte le persone sono caratterizzate da una propria diversa unicità, sia in relazione al momento storico in cui vivono, sia in relazione al contesto in cui vivono. Esplorare il contesto ci permette di far emergere significati specifici, a seconda dei punti di vista differenti e questo sviluppa nell'allievo, in un continuo "memorandum" interdisciplinare, l'attenzione all'Ascolto come punto di partenza per comprendere l'Altro mettendolo al centro della propria attenzione in uno sforzo di immedesimazione nelle prospettive altrui.

Tutto questo a favore del potenziamento dell'aspetto empatico e riflessivo che concorrono ad una maggiore capacità di osservare la propria soggettività attraverso un confronto etico e consapevole con l'altro.

FILOSOFIA: La filosofia, la cui etimologia deriva dal "greco φιλοσοφία, philosophía, composto di φιλεῖν (phileîn), "amare", e σοφία (sophía), "sapienza", significa "amore per la sapienza", è un campo di studi che si pone domande e riflette sul mondo e sull'essere umano, indaga sul senso dell'essere e dell'esistenza umana, tenta di definire la natura e analizza le possibilità e i limiti della conoscenza.

Prima ancora che indagare speculativa, la filosofia fu una disciplina che assunse anche i caratteri della conduzione del "modo di vita", ad esempio nell'applicazione concreta dei principi desunti attraverso la riflessione o pensiero" (da Wikipedia)

La filosofia, per definizione, si presta ad indossare la veste di medicina per l'anima; dunque, non è solo speculazione teorica su concetti astratti che ai non addetti ai lavori appaiono spesso astrusi e senza alcuna corrispondenza con la realtà e con il vivere concreto e quotidiano.

Nel nostro approccio di formazione al Counseling umanistico integrato, il pensiero filosofico vuole essere uno dei "modus operandi" per agevolare il futuro Counselor nel suo compito di accompagnare il cliente a scoprire le sue reali motivazioni e risorse – la visione del mondo che è sottesa ai suoi atteggiamenti.

Fermamente convinti che ogni individuo ha una propria visione del mondo che include le sue scelte, i suoi atteggiamenti, i suoi comportamenti, e spesso la chiave è divenirne consapevoli. Al centro c'è l'uomo, dunque, come nucleo di pensiero, emozione e azione.

La competenza che vogliamo trasmettere è quindi quella propria del "metodo socratico" o "arte maieutica" (dal greco μαιευτική (τέχνη), propriamente «(arte) ostetrica», «ostetricia», derivato di μάϊα «mamma, levatrice») nel senso che fa "nascere" la verità dall'interlocutore; interlocutore che è il solo depositario della propria verità.

In questa maniera il futuro Counselor potrà aiutare il cliente ad orientare le sue domande e focalizzare la questione da altri punti di vista, per farlo così giungere da solo alla risoluzione di ciò che gli crea difficoltà.

Inoltre, attraverso questo processo, il cliente sarà in grado di accrescere la consapevolezza di sé, poiché emergerà il suo modo di reagire di fronte alle situazioni, i suoi desideri, la sua personalità e il suo progetto di vita.

SOCIOLOGIA: La Sociologia studia il sociale che gravita attorno all'individuo, al gruppo, alle istituzioni, si occupa dell'uomo e delle sue relazioni, del modo di crescere, cambiare, vivere.

Indaga le relazioni tra i micro e macro processi sociali tra i quali la salute, il benessere: beni individuali ma anche sociali considerando le politiche legate al Welfare e alla progettazione finalizzata al benessere di tutti.

L'ottica sociologica applicata al counseling mira ad allargare lo sguardo e il campo di azione del counselor al contesto più ampio nel quale la domanda di aiuto si presenta.

L'individuo infatti esprime il proprio disagio non solo riguardo alla percezione del proprio livello emotivo, cognitivo e comportamentale, ma anche nei confronti dei valori di cui è portatore. Nella relazione d'aiuto è dunque fondamentale individuare il contesto dei significati in cui si formano ed esprimono le azioni e le reazioni della persona.

Disporre di alcuni strumenti sociologici, o di una "sensibilità sociologica" accresce la capacità di comprensione di analisi e di intervento riguardo le dinamiche sociali che concorrono a determinare le situazioni che generano la domanda di counseling.

Ci proponiamo di stimolare negli studenti "l'immaginazione sociologica" come la definiva il grande sociologo W. Mills:

"l'immaginazione sociologica permette a chi la possiede di vedere e valutare il grande contesto dei fatti storici nei suoi riflessi sulla vita interiore e sul comportamento esteriore di tutta una serie di categorie umane. Gli permette di capire perché, nel caos dell'esperienza quotidiana, gli individui si formino un'idea falsa della loro posizione sociale. Gli offre la possibilità di districare, in questo caos, le grandi linee, l'ordito della società moderna, e di seguire su di esso la trama psicologica di tutta una gamma di uomini e di donne. Riconduce in tal modo il disagio personale dei singoli a turbe mentali oggettive della società e trasforma la pubblica indifferenza in interesse per i problemi pubblici".

Le problematiche portate dall'individuo nella relazione di counseling non sono mai scollegate dalle influenze dell'ambiente circostante (ambito lavorativo, familiare, amicale) e quindi almeno parzialmente riconducibili a tematiche di natura sociale.

Infatti molto del malessere della società post-moderna, "liquida", globalizzata, relazionalmente complessa, strumentalmente orientata, sembra derivare principalmente da modalità relazionali e comunicative che in prevalenza risultano essere impersonali e tipizzate e/o strategiche-informativo-performative a discapito di quelle

profonde e personalizzate. Vengono a mancare strutture culturali fondative di senso e significato da dare all'esistenza individuale.

Così, la Relazione di Aiuto proposta dal Counseling, rispondendo all'implosione delle relazioni di sostegno tra persone, si interessa a quell'area di difficoltà esistenziali vissuta soggettivamente in modo problematico, che non è pienamente comprensibile se legata dal contesto più ampio in cui si produce.

Il Contesto sociale può porsi gestalticamente come "sfondo" del "problema individuale", come luogo nel quale agiscono dinamiche e forze di vario genere.

I principali concetti e temi trattati saranno:

- L'immaginazione sociologica come risorsa del counselor
- Allargare lo sguardo al contesto, dall'individuale al sociale e viceversa
- Status e ruoli, Gruppi e relazioni, network
- La costruzione sociale della realtà
- Cambiamenti sociali e senso soggettivo
- Identità e appartenenza
- Connessioni società-individuo: il tema dell'identità, ridefinizioni, i ruoli di genere, la crisi dell'io e il prospettarsi della nuova umanità
- Frammentazioni del tessuto sociale e indebolimento del legame sociale e di solidarietà
- Le domande esistenziali che emergono dalle trasformazioni sociali
- I problemi e le opportunità della "società liquida"
- Il valore sociale del counseling come relazione umanizzante oltre il setting. L'Ascolto e dell'Empatia come elementi "rivoluzionari": la Comunicazione Non-Violenta di Marshall Rosenberg

Le metodologie sono di carattere teorico esperienziale, privilegiando il mezzo espressivo.

PEDAGOGIA: La pedagogia è la scienza umana che studia l'educazione e la formazione dell'uomo nella sua interezza, ovvero lo studio dell'uomo nel suo intero ciclo di vita.

Insieme alle altre Scienze Umane si rivolge dunque ai contesti formali, non-formali e informali dove avviene il processo di "trasformatività" proprio della pedagogia stessa.

Il fine euristico della pedagogia è l'Uomo che si relaziona con l'altro da sé (educazione) e che si relaziona con se stesso (formazione). Chi si occupa di pedagogia studia l'umano e ciò che riguarda l'Uomo e la sua esistenza.

Detto questo ci si può chiedere: esiste una visione pedagogica o educativa del counseling? Istantaneamente verrebbe da rispondere "ovvio che sì". Una riflessione meno immediata costringe a considerare più chiaramente quali sono i significati attribuibili alla relazione counseling-pedagogia, forse meno scontati di quanto non ci si aspetterebbe.

Il counseling è una relazione tra persone, di cui almeno una è un/a professionista, mentre l'altra - da cliente - pone una domanda. Sembrerebbe sufficiente questa descrizione ad avvalorare un'idea pedagogica del counseling. Tuttavia intesa così sarebbe forse una questione più educativa che pedagogica: nella relazione educativa c'è inevitabile una sperequazione di competenze tra chi sa e chi non sa, tra chi insegna e chi impara.

Nel counseling, perlomeno nella gran parte degli approcci, il/la cliente non è considerato in una posizione di apprendimento, né tanto meno il/la counselor può connotarsi come un insegnante, nemmeno in senso lato. La relazione tra counselor e cliente è paritaria, molto più di quanto non lo si possa intendere anche negli approcci

educativi più egualitaristi. Se non si assume un senso educativo, come si può intendere il senso pedagogico dell'azione di counseling?

Una prospettiva più corretta è quella che considera il counseling come un'azione trasformativa che vede cliente e counselor attori della medesima scena relazionale, seppur con ruoli distinti e ben definiti. L'accezione trasformativa è qui intesa come anteposta – o distinta – da quella formativa.

Sinteticamente potremmo affermare che le persone in formazione accettano di acquisire nuovi schemi di riferimento (valoriali, ideali, affettivi, informativi, conoscitivi...) proposti da agenti più esperti; l'ottica trasformativa assume invece che le persone possiedono schemi di riferimento propri, che non necessitano di essere destrutturati, in quanto "non sarebbe tanto ciò che accade alle persone, quanto il modo con cui esse interpretano e spiegano ciò che accade loro, a determinarne le azioni, le speranze, la contentezza, il benessere emotivo e la performance" (Mezirow, 2003), interpretando quindi anche ciò che accade in un colloquio di counseling secondo significati propri e combinandolo con quanto già posseduto.

La dimensione pedagogica assume quindi un primo significato nel saper giocare il gioco relazionale counselor-cliente secondo le regole dell'ascolto del cliente e del significato co-costruito con il cliente ma sulle attribuzioni di senso proprie del cliente. Accompagnamento, quindi, e non guida.

Un secondo spunto di riflessione è quello dato dall'apprendimento che il counselor necessariamente opera su di sé nel dialogo con il cliente. Il counselor rimette in discussione i medesimi schemi propri, aprendosi ai significati che il cliente propone: quanto il counselor è disponibile a trasformare nell'azione di ascolto? Come l'attribuzione di significati altri durante il dialogo con il cliente condiziona l'azione del counselor a favore (o meno) del benessere del cliente? La consapevolezza di ciò che gli accade consente al counselor di apprendere e rimettere in circolo i propri apprendimenti a favore del cliente.

Concludendo quindi è possibile ipotizzare un percorso formativo che si muove prioritariamente su due piani: la dimensione pedagogica del counseling che assume come cornice di riferimento una teoria trasformativa per il cliente e al contempo una prospettiva consapevole degli effetti che l'azione di counseling ha sul counselor stesso.

Le professioni della relazione di aiuto confini ed elementi di psicopatologia

Proprio perché il Counselor non si occupa di patologia, il suo scopo è "prendersi cura" "non curare" accompagnando il cliente in fasi di passaggio della propria evoluzione aiutandolo a riconoscere i suoi punti di forza e la sua capacità di autodeterminazione è assolutamente necessario che sia ben istruito nel distinguere i confini nelle varie professioni d'aiuto, così come saper identificare nel cliente i diversi segnali ed espressioni di psicopatologia in modo da poter fare un corretto invio.

Con questo obiettivo il modulo fornirà informazioni tra le diverse professioni di aiuto, spiegando gli ambiti di intervento e i confini professionali del counselor, dello psicologo e dello psicoterapeuta, dello psichiatra. Sarà spiegata la differenza tra salutogenesi e patogenesi, tra tratti e disturbi di personalità.

La formazione si focalizzerà principalmente su:

- ⇒ Salutogenesi e patogenesi
- ⇒ I confini professionali e le differenti figure professionali nella relazione d'aiuto
- ⇒ Nevrosi e psicosi
- ⇒ La Personalità: tratti e disturbi
- ⇒ Carrellata sui principali Disturbi dell'Umore e di Personalità come descritti nel DSM

⇒ Criteri per differenziare i quadri patologici che richiedono l'invio a terapeuti

Obiettivi: illustrare le differenze professionali all'interno dell'ambito della relazione di aiuto e le situazioni in cui è necessario effettuare un invio ad un altro professionista.

Etica e Deontologia

La parola ETICA deriva da "èthos" comportamento, modo di comportarsi; essa studia le possibilità che ha l'uomo di agire liberamente le sue scelte di fronte ai concetti di bene e male, i motivi e le regole che guidano le sue azioni, che non sono mai neutre in quanto mosse da intenzionalità, con effetti valutabili in senso positivo o negativo.

L'ETICA PROFESSIONALE è l'insieme di valori che guidano ed orientano l'azione del professionista.

La parola DEONTOLOGIA invece, deriva dal greco δέον -οντος (deon) e λογία (loghìa), è letteralmente lo "studio del dovere", cioè la trattazione filosofico-pratica delle azioni doverose e la loro codificazione.

La DEONTOLOGIA PROFESSIONALE è l'insieme di doveri e regole di comportamento eticamente fondati, che impegnano una professione e i suoi professionisti nei confronti della società e delle persone con le quali entrano in relazione.

Partendo da queste premesse il modulo si occuperà di fornire ai futuri counselor le regole per ottemperare alle "buone pratiche" del counseling in un'ottica di responsabilità personale.

La scuola avrà come punto di riferimento l'attività, la ricerca, le normative prodotte da AssoCounseling; il focus verrà posto sui seguenti argomenti:

- ⇒ Legge 4, 14 gennaio 2013
- ⇒ la legge della privacy e il consenso informato
- ⇒ Differenza tra Associazione Professionale e Ordine
- ⇒ Le Associazioni professionali di categoria
- ⇒ Regolamenti e Statuto AssoCounseling
- ⇒ Elementi di politica professionale

Promozione della professione

Il Modulo è finalizzato a fornire agli allievi in formazione una maggiore consapevolezza su quali sono le competenze-chiave del counselor e su come queste competenze devono essere utilizzate per definire:

- ⇒ l'avviamento dell'attività professionale
- ⇒ la costruzione dell'immagine professionale
- ⇒ la costruzione di reti di professionisti sul territorio
- ⇒ l'identificazione di strategie di marketing professionale

Contenuti:

Migliorare la promozione della professione del counselor vuol dire aumentare la visibilità e la conoscenza nel territorio e nelle reti professionali di come un counselor opera, di quali siano le sue caratteristiche metodologiche e tecniche, di quali siano i suoi riferimenti etici e deontologici

A questo scopo è necessario che ogni allievo, dopo un personale bilancio delle competenze, delinea la propria personale mappa di intervento avendo ben chiare la Mission e la Vision che si vogliono comunicare all'esterno.

Promuovere la professione vuol dire valorizzare quindi gli elementi comuni che identificano il counseling all'interno del panorama vasto ed eterogeneo degli ambiti di intervento della professione del counseling e di tutte le professioni della relazione d'aiuto.

Questo significa elaborare strategie per promuovere la cultura del counseling in un mondo che non conosce il counseling, la specifica professionalità e le sue potenzialità e applicazioni.

In sintesi ciò che verrà affrontato tratta i seguenti argomenti:

- ⇒ Bilancio individuale delle proprie competenze e punti di forza
- ⇒ Disegno della propria "mappa"
- ⇒ Vision e Mission
- ⇒ Il biglietto da visita: chi sono e come mi presento
- ⇒ Il curriculum vitae
- ⇒ Le reti professionali
- ⇒ Elaborazione di strategie su come promuovere il counseling nel proprio territorio
- ⇒ Stesura di un progetto