

1. Presentazione della struttura

1.1 Denominazione dell'ente che eroga il corso

Cooperativa Sociale Zentrum Tau, Via Pillhof 37, 39057 Appiano sulla Strada del Vino, P.I. – / c. F. 02485790212; tel. ++ 39 0471 964178; mail: info@zentrum-tau.it; : zentrumtau@pec.it; sito: www.zentrum-tau.it

1.2 Rappresentante legale

Dott. Georg Reider. Nato a Sarentino, 29 ott. 1955. Residente a 39057 Appiano (BZ) via Monticolo 64 /1 (Part. IVA 02334540214 - Cod. Fiscale RDR GRG 55R29 I431E). Laureato in scienze dell' educazione (1990 Univ. Pontificia Salesiana). Dal 1992 – 2000 Docente di didattica dell' Insegnamento della Religione presso lo Studio Teologico Accademico di Bressanone; dal 2000 al 2008 formazione al Counsellor Professionale presso la SIPT (Soc. ital. di psicopsintesi terapeutica). Dal 2011 Counselor Supervisor AssoCounseling. Diverse Pubblicazioni nel settore pedagogico – religioso – spirituale.

1.3 Responsabile didattico

Dott. Georg Reider (informazioni vedi sopra)

Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Eva Sottriffer, Residente a Termeno, (BZ). Lavora come Segretaria presso il Zentrum Tau da giugno 2017.

Apertura dell' Ufficio: Lun – Ven. 09.00 – 12.30

Corpo docente: Materie Psicologiche

1.5.1 Inserire il nome e il cognome del docente

TALLERINI Roberto, nato a La Spezia il 17.07.1957, residente a La Spezia in Via A. Lamarmora 30 CAP 19121, è in possesso dei seguenti requisiti:

1. Laurea in Psicologia ad indirizzo Clinico con voto 107/110, conseguita presso l'Università degli Studi di Roma "La Sapienza", Facoltà di Psicologia, in data 20.06.1983; Iscrizione all'Albo Professionale degli Psicologi presso l'Ordine Regionale della Liguria dal 29.05.1993 con il n° 588. Esperienze e conoscenze acquisite: Specializzazione in Medicina Psicosomatica presso la Società Italiana di Medicina Psicosomatica di Roma nel 1985; Specializzazione in Psicopsintesi Terapeutica presso la Società Italiana di Psicopsintesi Terapeutica di Firenze nel 1996; Autorizzazione all'esercizio della psicoterapia ai sensi dell'art. 35 L. 56/89

1.5.2 Inserire il nome e il cognome del docente

Francesca Barabino Psicologa e psicoterapeuta; specializzata in Psicopsintesi Terapeutica a Firenze (SIPT) e presso l'IRCCS Gaslini di Genova. da quindici anni lavora con i bambini, gli adolescenti e le loro famiglie. Dal 2000 al 2010 è stata consulente ai Servizi Sociali. E' stata giudice onorario per il Tribunale Minorile di Genova. Svolge attività privata di ricerca, consulenza e psicoterapia con bambini, adolescenti e famiglie. Nel 2007 fonda, con Walter D'Addario, Spazio Synthesia.

1.5.3 Inserire il nome e il cognome del docente

Maria Rosa Mazzolini, è nata a Latisana (UD) il 31 maggio 1947. Abita a Padova. Laureata il 14 novembre 2006 in Psicologia, ordinamento quinquennale, presso l'Università degli Studi di Padova, con la tesi "Roberto Assagioli,

psicosintesi e sviluppi internazionali". Tirocinio post-lauream Con la Prof. Annalaura Comunian, collaborando alla traduzione e validazione di test, alla organizzazione del convegno ICP (International Council of Psychologists) del 2010 a Padova. Partecipazione ai convegni ICP di San Diego 2007, San Pietroburgo 2008 e Città del Messico 2009. *ICP Area Chair for Italy* nel 2009 e 2010. Esame di Stato per l'Abilitazione alla Professione di Psicologo nel Giugno 2008. Iscritta all'Ordine degli Psicologi del Veneto dal gennaio 2009.

2008 - 2012 Scuola di specializzazione in Psicoterapia Psicosintetica della SIPT (Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica), di Firenze. Relativa attività di tirocinio presso IOV-IRCCS - Istituto Oncologico Veneto di Padova, conseguendo il titolo di Psicoterapeuta. È iscritta all'Albo degli Psicoterapeuti dell'Ordine degli Psicologi del Veneto.

1.5.4 Inserire il nome e il cognome del docente

Paolo Menegot, Laureato in Pedagogia e in Psicologia. Ha frequentato la Scuola quadriennale di Psicoterapia Psicosintetica. È membro (abilitato alla psicoterapia) e collaboratore alla didattica della SIPT. Già membro della Società italiana di Psicologia della Religione e della Associazione di Integrazione Posturale Transpersonale. Ha condotto corsi per la Scuola di Counselling psicosintetico della SIPT ed altri per vari Istituti a livello provinciale e nazionale. Segnala in particolare una recente serie di incontri su «Le icone del buio. Un percorso psicosintetico». Rallentato l'attività terapeutica per approfondire alcune ricerche: metapsicologia assagioliana, confrontandola con gli insegnamenti delle punte più avanzate della ricerca psicoanalitica: Lacan, Torok e Rescio.

1.5.5 Inserire il nome e il cognome del docente

ELISABETTA GALANTE, VIA DELLA FILANDA 7/5 38060 CALLIANO (TN)

Data di nascita 16/03/1966; residente a Calliano (TN) Via della Filanda 7/5 Counselor Supervisor, formatrice, libera professionista M 1992 LAUREA IN LINGUE E LETTERATURE (Univ. Di Bologna); 1993 MASTER POST LAUREA IN COMUNICAZIONE PUBBLICITA.

2004_2008 CORSO TRIENNALE IN COUNSELING ; Istituto Internazionale di Psicosintesi Educativa, Verona www.counselingpsicosintetico.org ; 12 esami, tirocinio di 150 ore presso un centro di ascolto, tesi finale, percorso individuale obbligatorio 2014 "Tecniche del metodo Simonton applicabili all'accompagnamento empatico" Torino 2013" Corso introduttivo sulle 5 leggi biologiche del dott. G. Hamer" Bolzano 2015. Corso di formazione Supervisor counselor" Centro di Psicologia Milano Assocounseling (REG – A0749) www.assocounseling.it Accreditata a SIPO (società italiana di psiconcologia); Counselor in ambito oncologico e sanitario Professional Counselor - Supervisor counselor dal 2015 "Corso di formazione Supervisor counselor" Centro di Psicologia Milano 2015 CORSO PER SUPERVISOR COUNSELOR A ORIENTAMENTO INTEGRATO.

Teoria, storia e tecniche del Counseling:

1.5.6 Inserire il nome e il cognome del docente

Georg Reider. Nato a Sarentino, 29 ott. 1955. Residente a 39057 Appiano (BZ) via Monticolo 64 /1 (Part. IVA 02334540214 - Cod. Fiscale RDR GRG 55R29 I431E). Laureato in scienze dell' educazione (1990 Univ. Pontificia Salesiana). Dal 1992 – 2000 Docente di didattica dell' Insegnamento della Religione presso lo Studio Teologico Accademico di Bressanone; dal 2000 al 2008 formazione al Counsellor Professionale presso la SIPT (Soc. ital. di psicosintesi terapeutica). Dal 2011 Counselor Supervisor AssoCounseling. Diverse Pubblicazioni nel settore pedagogico – religioso – spirituale.

Tecniche della comunicazione e tutoring

1.5.7 Inserire il nome e il cognome del docente

Daniela CORRADINI Nata a Bolzano il 2 agosto 1957 Residente a Bolzano in viale Trieste 42 a 13

Titoli di studio:

- Maturità Linguistica conseguita nel 1976 presso il Liceo Linguistico delle Marcelline di Bolzano. Prosegue gli studi di lingue presso l'Università di Verona
- Counsellor di base, professionista e conduttore di Gruppo.

Esperienze lavorative:

- Vice Direttore del Centro di Psicossintesi di Bolzano dal 2006 alla primavera 2013
- Conduttrice di gruppi presso il Centro di Psicossintesi di Bolzano dal 2007 ad oggi
- Collaboratrice, in qualità di counsellor individuale e di gruppo, presso la Cooperativa di Grafologia Benedetta Bianchi Porro di Bolzano dal 2006 al 2012
- Tutor degli allievi del II anno del corso di Counselling SIPT di Firenze
- Coordinatrice dei Volontari dell' Associazione HANDS da marzo 2012
- Formatrice esterna presso l'Associazione AVULS di Bolzano
- Formatrice dell' Istituto di Psicossintesi di Firenze dal 2013.

1.5.8 Inserire il nome e il cognome del docente

1.5.8 Inserire il nome e il cognome del docente

Antonia Dallapè Diploma di maturità magistrale conseguito nell'anno 1978, diploma di counselor relazionale ad indirizzo transpersonale 1998 (Scuola di formazione Advanced Human Studies Genova), diploma di counselor professionista psicossintetico 2006 (SIPT), diploma conduttore e counselor di gruppo 2008 (Istituto di Psicossintesi), formatrice per l'Istituto di psicossintesi (2015).

Docente di scuola primaria dal 1980, ho svolto attività di psicopedagogista per 4 anni presso una scuola, distaccata dal 2006 presso il Dipartimento della Conoscenza su progetti educativi per gli studenti con bisogni educativi speciali, varie esperienze di counselor di gruppo per docenti e genitori, supervisione di un progetto educativo "Universal education" per genitori.

1.5.9 Inserire il nome e il cognome del docente

Gabriella Piazzon: Gabriella Piazzon: Counselor Professionista ACP; Infermiera con esperienza ospedaliera 25ennale, e di confronto intenso con le tematiche forti della vita: nascita, malattia, sofferenza, morte, speranza, prevenzione.

1.6 Presentazione

Il Zentrum Tau è stato fondato nel 2006 come cooperativa sociale dalla fusione di due associazioni (Dall' associazione Progetto Tau, fondata nel 1995 e dall' Associazione per l' accompagnamento psicologico spirituale, fondato nel 2001). I membri fondatori sono: Martina Gallmetzer, insegnante di Meditazione e Counselor; Dott. André Maas, Psicologo; dott.ssa Heike Walden, Psicologa; Mag. Georg Pernter, Teologo – Counselor; Dott. Georg Reider, Teologo – Counselor.

La cooperativa sociale è nata con l'intenzione di creare una struttura per accompagnare persone che si trovano in difficoltà esistenziali e psichiche (non patologiche) e non hanno le possibilità economiche per pagarsi una terapia o l' accompagnamento professionale.

La cooperativa sociale "Zentrum Tau" viene sostenuta attraverso contributi della Provincia Autonoma di Bolzano - [Ripartizione Salute e Sanità](#) e Cultura.

Attualmente la cooperativa ha 69 membri in Italia e all' estero.

Il Tau è l'ultima lettera dell'alfabeto ebraico. Esso venne adoperato con valore simbolico sin dall'Antico Testamento: "Il Signore disse: Passa in mezzo alla città, in mezzo a Gerusalemme e segna un Tau sulla fronte degli uomini che sospirano e piangono..." (Ez.9,4). Esso è il segno che posto sulla fronte dei poveri di Israele, li salva dallo sterminio.

Con questo stesso senso e valore se ne parla anche nell'Apocalisse: "Poi vidi un altro angelo che saliva da oriente e portava il sigillo del Dio vivente, e gridò a gran voce ai quattro angeli ai quali era ordinato di danneggiare la terra e il mare dicendo: non danneggiate né la terra, né il mare, né piante finché non abbiamo segnato sulle loro fronti i servi del nostro Dio" (Ap.7,2-3).

Seguendo valore e senso spirituale del simbolo "τ" della tradizione giudeo – cristiana e francescana, la cooperativa sociale Zentrum Tau, propone programmi di formazione spirituali e psicologiche, di accompagnamento e di meditazione.

Proprio l' uomo moderno ha bisogno di itinerari e occasioni seri che gli aiutino a collegarsi alla propria profondità e alla trascendenza. In questo lavoro il Zentrum Tau segue la psicologia transpersonale - ad esempio la Psicosintesi di Roberto Assagioli - che coniuga le conoscenze e tecniche della psicologia moderna con l' esperienza e i bisogno spirituali.

Le proposte:

Il Zentrum Tau offre accompagnamento, consulenza e terapia:

- In modo rispettoso delle caratteristiche e dello stile di vita individuale
- Rivolto a singoli, coppie e gruppi
- Senza lunghe attese a Appiano, Bolzano e Caldaro
- Con un contributo finanziario rispettoso delle possibilità dei singoli
- Offerto da professionisti di diversa formazione e con una lunga esperienza.

Il Zentrum Tau offre Formazione di Counseling

- Corso triennale al Counselor Professionale ad indirizzo psicosintetico (lingua italiana)
- Corso triennale di Counseling Transpersonale (lingua tedesca)

Il Zentrum Tau offre Meditazione Contemplazione

La Contemplazione è una forma di meditazione di silenzio senza contenuto, che ha le sue radici nella spiritualità occidentale e nella cultura cristiana. Come in tutte le Vie del Silenzio, la pratica offre due esercizi che sembrano opposti, ma che portano alla stessa meta. Iniziamo un percorso di risveglio per scoprire chi siamo al di là dei contenuti della nostra psiche, qual' è la nostra natura essenziale. Tale scoperta dà un nuovo splendore alla propria vita, dona saggezza, leggerezza e gioia spirituale.

1.7 Orientamento teorico

Il modello psicosintetico del Counseling

Il Counseling è un concetto che nell' Europa sud – occidentale (cioè esclusi i paesi anglosassoni) non viene ancora percepito come una forma di sostegno ed accompagnamento, di cui proprio la nostra società ha bisogno. Lo sfondo esperienziale, a cui il counseling tende a essere una risposta, è la frammentazione sociale della società moderna e l' isolamento delle persone che ne segue spesso, nonché la riduzione dell' importanza delle tradizioni religiose e culturali.

Counseling non è esplicitamente terapia, né consulenza, ma accompagnamento.

Nell'evoluzione delle pratiche di accompagnamento alla vita umana si assiste, all'affermarsi di modelli operativi sempre più raffinati sia nel riconoscere i diversi contesti di intervento sia, di conseguenza, nel proporre strategie risolutive adeguate e mirate. Riconosciamo sempre di più le differenti dimensioni della vita umana (fisica, psichica, spirituale) e siamo consapevoli del fatto che ogni singola esperienza di vita, a cui fanno riferimento difficoltà e bisogni di sviluppo specifici, necessita di forme di accompagnamento ritagliate su misura. In questa direzione si sta sviluppando e acquisisce un ruolo sempre più specialistico la professione del counseling o del counselor.

Assieme alla frammentazione delle tradizioni si osserva che la spiritualità - come percezione del transpersonale e della propria interiorità che non vengono più interpretate dalle religioni o dalle Chiese - sta diventando sempre più importante. Nella letteratura scientifica si osserva infatti, che medicina, psicologia, filosofia e teologia si servono sempre di più del concetto di spiritualità per comprendere l' esistenza umana attuale, per lavorare con i suoi disagi e le sue problematiche esistenziali. La crescente centralità e importanza della dimensione spirituale si può constatare per esempio nella letteratura medica. Dagli anni sessanta fino alla fine degli anni novanta del secolo scorso la parola spiritualità e le tematiche legate a questo hanno sempre più spazio e maggior rilievo nei trattati e negli studi di medicina: Medline, CINAHL e HEALTHStar (JPCP 2003, 227 - 232).

La psicointegrazione: integrazione del sapere psicologico e dei bisogni spirituali

La psicointegrazione - ramo della psicologia umanistica e transpersonale - tende a concentrarsi più sullo sviluppo dell' uomo nella sua totalità, più che concentrarsi sulla malattia o la patologia. Infatti si comprende di più del mistero e delle possibilità di sviluppo della persona umana osservando e sostenendo i meccanismi e le dinamiche sane, invece del osservare le disfunzioni fisiche e psichiche.

Nel percorso di Counseling ad indirizzo psicointegrativo, ideato dal Zentrum Tau vogliamo servirvi di due concetti che accompagnano la formazione del counselor e riescono ad interpretare in modo nuovo il lavoro e l' identità del counselor: sono due: la spiritualità e il concetto di salutogenesi. Cioè gli aspetti e i processi che sostengono l'autopercezione, la crescita e lo sviluppo delle risorse.

Se da un lato assistiamo ad un uso estremamente vario e, per certi versi, vago del concetto di spiritualità a seconda dei contesti (dalla chiesa fino al più ampio ambito dell'esoterismo tanto da giungere a parlare di una vera e propria commercializzazione del concetto di spiritualità), per il concetto di salutogenesi le cose si pongono in termini diversi: tale concetto, infatti; dovrebbe condurre ad un modo diverso di concepire le condizioni di malattia e di benessere, esaminandole nella loro dimensione totale.

Nelle società moderne una parte cospicua delle risorse pubbliche viene utilizzata per la sanità: Tuttavia, secondo una ricerca dell' OMS; le strutture sanitarie contribuiscono alla salute dell' uomo solo per il 10% del suo status generale; il restante 90% è così ripartito: un 20% dipende da fattori ereditari; un ulteriore 20% è condizionato dall'ambiente in cui si vive; infine il 50% del mantenimento o della perdita della salute è strettamente legato allo stile di vita (Badura 1995). Da questo quadro appare chiaro quanto lo stile di vita rappresenti un fattore determinante in relazione al benessere psico-fisico dell'individuo. Ed è proprio il Counseling che può essere un sostegno nel migliorare lo stile di vita.

Il concetto di stile di vita è strettamente connesso alla filosofia di vita e alla dimensione di spiritualità che ognuno possiede; in altre parole filosofia di vita e spiritualità sono i fattori che determinano le diverse modalità attraverso cui ognuno si relaziona con se stesso, con la vita in genere, con la natura e con il prossimo.

A partire dalle considerazioni appena condotte si profila un concetto di salute e benessere - non in senso materiale ma olistico - molto più ampio ed esteso rispetto alla corrente visione; da ciò si evince che è necessario ripensare e reinterpretare il concetto di salute secondo una visione rinnovata; inoltre appare chiaro il fatto che uno dei beni maggiori della vita moderna qual è la salute va, evidentemente, protetto e organizzato in modo diverso. Non è un caso, in effetti, il fatto che, l' OMS abbia inserito nella riunione plenaria del 1999 nel preambolo della costituzione che il benessere spirituale accanto a quello fisico, sociale e psicologico è parte costituente della salute delle persone .

Se la dimensione più specificamente fisica è associata alla medicina, così come la dimensione sociale e psicologica è di competenza sia della pedagogia che della psicologia o della psicoterapia, non ci rendiamo conto, che esiste un profilo professionale specifico che risponda ai bisogni del benessere spirituale della persona: è o sarebbe il counseling esistenziale, transpersonale e/o spirituale. La Psicopsintesi assieme alla psicologia Jungiana, è l' unica direzione della psicologia moderna ad integrare sapere teologico con esperienze e bisogni spirituali.

In realtà solo negli ultimi anni si è presa consapevolezza dell'importanza della dimensione spirituale e di conseguenza si vanno sviluppando strumenti sempre più adeguati per comprendere la dimensione spirituale della personalità ed approntare efficaci interventi rispetto ad eventuali situazioni di difficoltà e di disagio. Di fatto pare che quello della spiritualità sia il settore e l'ambito di intervento specifico di competenza del counseling e del counsellor. Il counsellor interviene sugli ambiti che hanno a che fare con le ferite e la nostalgia dell'anima sana; il suo compito è costituito, nello specifico, da azioni orientate a condurre l'individuo alla ricerca di una vita sensata caratterizzata da uno sviluppo continuo. La psicopsintesi o il counseling psicopsintetico sono prevalentemente adatti a sviluppare metodi per accompagnare l'uomo moderno verso il benessere spirituale che, a sua volta, è il risultato di una sintesi tra le diverse dimensioni del benessere. Proprio la psicopsintesi ha sviluppato un metodo di integrazione delle diverse dimensioni della vita e della realtà umana. (Assagioli 1966, 34).

La spiritualità: spiegazione della vita moderna

Aldilà della generalizzazione e della confusionalità con cui si usa il termine spiritualità è opportuno precisare quanto segue: negli ultimi anni si è assistito ad un'inflazione dell'utilizzo di questa parola; le realtà alle quali viene assegnata la qualità spirituale sono le più numerose e svariate: dagli esercizi spirituali tradizionali di S. Ignazio al modo spirituale di incontrare la natura; dalle pietre sacre alla pratica domenicale dei cattolici; dall'effetto spirituale assegnato all'odore di certi oli, ai pellegrinaggi a santuari; dalla preghiera del rosario, alle celebrazioni del plenilunio, fino alla costruzione e l'arredamento di una casa o di un appartamento secondo i principi Feng Shui.

Per poter comprendere e percepire la dimensione spirituale in modo accessibile abbiamo bisogno, quindi di una definizione del termine che abbia un minimo di criteri di scientificità: La definizione scientifica di spiritualità è relativa alla percezione e alla preoccupazione da parte dell'uomo per l'essenza della vita. In poche parole la dimensione spirituale ha a che fare con la realtà prima o ultima rispetto al "tutto", ciò che per i credenti è Dio. In altre parole "è la realtà che - al di là dei nostri sforzi, di quello che possediamo e di quello che possiamo raggiungere - rappresenta lo sfondo della nostra vita, che mi dice, che quello che vedo, il tempo e lo spazio, che sono a mia disposizione non sono tutto - o detto il modo positivo, esiste qualcosa, che è il più del tutto" (Sölle, 2002). È chiaro che chi può percepire questa realtà oltre la soglia, chi può sentire e pensare secondo questa realtà "allargata", "amplificata" vive diversamente da coloro che la rifiutano o non sono in grado di interpretare la vita in termini spirituali. L'interpretazione prevalentemente materialistica odierna costringe l'uomo a sperimentare e a raggiungere tutto quello che la vita gli può permettere nell'arco di settanta o novant'anni.

Per quello il bisogno e la disponibilità a cercare e a percepire la dimensione spirituale sono, attualmente, condizione diffusa tra le comunità moderne. Di fatto a questo bisogno e a questa richiesta diffusamente condivisa non danno risposte adeguate i sistemi religiosi tradizionali come le chiese e le religioni. Al contrario si verifica che, per esempio, in Germania, si spendano ogni anno tra i dieci e i tredici miliardi di Euro sul mercato dell'esoterismo tra libri, riviste, seminari e diversi materiali cosiddetti "spirituali". Questo fatto rivela la presenza di una diffusa e nostalgica necessità di trovare senso, di avvertire benessere e protezione in modo totale. Il counseling è nato per affrontare queste situazioni, che di per se non sono patologiche, ma portano a patologie, se non vengono accompagnate ed interpretate in modo esistenziale spirituale.

Quale campo o professione potrà accompagnare l' uomo moderno verso questi obiettivi? E quale metodo potrà dare un minimo di sicurezza e di esperienza che stiamo progredendo verso questa meta? È noto che in campo esoterico spesso si promette molto o troppo senza fornire, a coloro che vi si affidano, i processi che conducono al traguardo auspicato; inoltre frequentemente gli "operatori" del settore esoterico possiedono una conoscenza minima e superficiale dei contenuti, dei metodi e dei processi offerti. D'altronde anche la medicina e la psicoterapia, al contrario di quanto spesso fanno presumere, devono ammettere di non essere sempre in grado di appagare il bisogno di sicurezza e di chiarezza, né di garantire la qualità di vita che sembrano promettere inconsciamente e con la maschera di tradizione, riti e strutture.

Esaminate da un punto di vista sociologico, istituzioni e strutture sanitarie rappresentano, sotto alcuni punti di vista, espressione di meccanismi di difesa deputati a coprire l' impotenza di operare in modo efficiente nei confronti della qualità della vita. È opportuno, pertanto che anche la medicina, la terapia e i sistemi di salute riconoscano sempre di più i loro confini; d'altronde un incontro serio tra medicina, terapia e spiritualità permetterebbe di fare dei passi importanti verso il miglioramento delle pratiche di accompagnamento della vita, esaminando in modo più accorto e totale le diverse forme e i diversi livelli di sofferenza e considerando lo sviluppo integrale e complessivo dell'uomo.

E proprio a questo livello ci viene incontro la teoria o meglio ancora la prassi psicosintetica la quale per esperienza e convinzione profonde ha una visione globale dell'uomo, chiama questa visione globale spirituale o spiritualità e conduce, attraverso metodi propri all' esperienza spirituale: La spiritualità "non consiste in teorie e astrazioni, non è un idealismo separato dalla vita. Consiste anzitutto nel considerare i problemi della vita da un punto di vista elevato, comprensivo, sintetico; nel saggiare tutto in base ai veri valori, nel cercare di arrivare all'essenza di ogni fatto senza lasciarsi arrestare dalle apparenze esterne, né illudere dalle opinioni tradizionali, dagli influssi collettivi, dalle tendenze, dalle emozioni, dai preconcetti personali. Include tutto l'uomo, senza compartimenti stagni, senza opposizione fra cuore e mente, fra anima e corpo, fra vita interna e vita pratica e si estende alla vita sociale" (Assagioli, 1988, 181. 172).

Benessere come esperienza spirituale

La scoperta e la valutazione della dimensione spirituale come realtà contemporaneamente propria e integrante nei confronti delle altre sfere dell'individuo (somatica e psicologica) è recente. M.H Khayat (1997) – osservatore attento dei processi globali di interpretazione di benessere, di malattia e di salute - riferisce che, per quanto riguarda l'Organizzazione Mondiale della Salute (OSM), a partire dall' anno della sua fondazione - cioè il 1946 - fino ad oggi, si può osservare un singolare sviluppo teorico riguardo all'interpretazione e alla definizione del concetto di malattia: si parte, infatti, da una concezione della malattia incentrata prevalentemente sul livello fisico della persona, si parla quindi di disfunzione organica; successivamente la concezione di malattia si arricchisce di connotazioni connesse con la sfera del sociale e dello psicologico; finalmente, nel 1999, si approda ad una concezione più completa che tiene conto anche del benessere spirituale: Attraverso diversi lavori di osservazione e di ricerca si sopraggiunge, allora, a una visione della salute sempre più esaustiva. Il benessere diventa sempre di più una realtà che comprende corpo, emozioni, relazioni interpersonali, pensiero e aspetti spirituali.

Ciononostante, pur avendo assistito ad una significativa evoluzione teorica rispetto ai concetti di salute e di benessere, mai come in questo periodo l'attenzione per la dimensione materiale e corporea della vita umana ha avuto tanta importanza (si pensi per esempio alla medicina, allo sport, all' attenzione e alla cura per il corpo nel settore della bellezza e del wellness); parimenti l' aspetto psicologico è anch'esso al centro di un interesse mai conosciuto in precedenza: non è un caso se oggi il numero degli psicoterapeuti e degli psicologi sia notevolmente

aumentato rispetto agli anni precedenti così come si è accresciuta la quantità di persone che ha la possibilità economica di seguire sedute di psicoterapia, accompagnamento e counseling.

Tuttavia le statistiche non riportano dati confortanti circa il benessere dell'uomo del duemila: Il famoso psicologo J. Hillmann sostiene che :“dopo 100 anni di psicoterapia, l' uomo non è stato mai così male come ai giorni nostri ”. Proporzionalmente al disagio esistenziale si è anche accresciuto il consumo di psicofarmaci, alcool e droga, strumenti e rimedi questi ultimi tra i più immediati e comodi per narcotizzare una vita che assume sempre più spesso le sembianze di carenza di senso, vuoto esistenziale e disagio. Risulta evidente da quanto precedentemente riportato che ciò che sfugge ed è assente dalla concezione attuale dei concetti di salute e di benessere è proprio la visione globale della vita e la sua interpretazione alla luce anche in un'ottica spirituale; in questo senso si rende necessario integrare i processi terapeutici e di sviluppo della persona, nonché ogni singola e personale concezione di vita, con una più accorta, puntuale e aggiornata chiave di lettura spirituale.

Visuale spirituale del benessere e del disagio: la salutogenesi

Il concetto di salutogenesi è stato sviluppato dal sociologo di medicina Aaron Antonovsky 1923 - 1994 (1979 e 1987). Criticando il modello di malattia e prevenzione sostenuto in area soprattutto biomedica, Antonovsky, prima di riflettere sui rimedi delle malattie e della sofferenze, si interroga sul perché gli uomini si ammalano o restano sani. Il punto è, secondo lo studioso, comprendere quali sono le condizioni che agevolano lo stato di salute e quali sono le realtà che permettono che essa sia salvaguardata e conservata integra nel tempo. Partendo da questi presupposti teorici Antonovsky concepisce il concetto di salutogenesi. Stabilita la distinzione tra dimensione sana e dimensione di malattia lo studioso individua una sorta di continuum i cui poli esterni sono rappresentati l'uno da salute / benessere, l'altro da malattia / disagio fisico (health ease / disease continuum). In sostanza in ogni persona, che per esempio si percepisce prevalentemente sana, oltre agli aspetti di “sanità” convivono comunque condizioni di malattia: tutti gli uomini, quindi, finché sono in vita, si caratterizzano per una duplice presenza di “parti sane” e “parti malate”. La questione fondamentale allora non è, secondo Antonovsky, se qualcuno è sano o malato, ma qual è la distanza che intercorre tra i poli estremi di salute e malattia.

Sentimento di coerenza

L'aspetto centrale del modello salutogenetico è rappresentato dalla sensazione della cosiddetta coerenza: lo stato di malattia o di salute di una persona è essenzialmente influenzato da una sua percezione individuale e psicologica o da un suo costrutto spirituale; il che, detto in altre parole, significa che lo stato di malattia o di salute di una persona è influenzato dall'atteggiamento fondamentale che questa ha nei confronti del mondo e della propria vita. Questo atteggiamento rappresenta un fattore determinante rispetto alla capacità di un individuo di liberare le risorse necessarie per costruire o mantenere il suo stato di salute e di benessere. Tanto più grande è il sentimento di coerenza in una persona, tanto più alte sono le probabilità che questa avrà o di vivere in una situazione di salute o di giungere velocemente ad una condizione di guarigione o di conservare il suo stato di salute e di guarigione nel tempo. In sostanza il senso di coerenza altro non è se non la capacità di percepire una speranza talmente forte ed efficace a tal punto da essere in grado di penetrare e sovrastare tutte le vicissitudini e di fornire la sicurezza che tutto si risolverà in modo positivo.

Sono tre i fattori che aiutano a percepire il mondo e la vita in modo sensato e/o coerente:

1. Il senso della comprensibilità (sense of comprehensibility). Questo senso comprende la capacità di integrare stimoli riconosciuti e anche stimoli sconosciuti in un sistema ordinato e consistente;

2. Il sentimento di essere in grado di gestire (sense of manageability) le sfide della vita usando risorse adeguate che possono consistere anche nell' aiuto di altri o di una potenza divina;
3. Il sentimento della significatività (Sense of meaningfulness). Questo senso riguarda la misura in cui si sperimenta il senso della vita emozionalmente. Ciò si verifica quando un problema che la vita mi propone ha un valore fortemente individuale tanto da giustificare l' investimento della mia energia, dell' impegno e della responsabilità assunti nell'affrontare una realtà.

Questa dimensione emozionale è l' aspetto più importante del sentimento di coerenza; senza questa condizione tendiamo ad interpretare la vita esclusivamente dalla distanza oggettiva o come un peso e a vivere ogni sfida soltanto come un tormento. Se il sentimento di coerenza è sviluppato e ben radicato in un individuo ciò garantisce la possibilità che una persona reagisca in modo flessibile alle sfide della vita e sia in grado di attivare risorse adeguate e specifiche.

Il sentimento di coerenza si sviluppa nel corso dell'infanzia e dell' età giovanile ed è influenzato dalle esperienze fatte strada facendo. Nell' età dell' infanzia si va elaborando e sviluppando il concetto e la percezione di coerenza, ma è all'età di circa trenta anni che tale concetto si fissa e diviene relativamente stabile. Intervenire sul sentimento di coerenza in età adulta è un' operazione complessa e difficile che può richiedere un lungo e delicato intervento terapeutico.

Un'altra caratteristica dell' osservazione di Antonovsky è che il tempo nei processi biologici non è invertibile. In ogni momento percorre il mantenimento o ristabilimento dell' equilibrio di salute. È considerato naturale che la salute di oggi non è più quella di ieri. Curare diventa l'aggiornamento quotidiano della salute, cioè la realizzazione del senso della coerenza nel qui e ora della vita quotidiana. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2001, 28 – 35).

Roberto Assagioli evidentemente non ha saputo della teoria salutogenetica, dato che le prime pubblicazioni di Antonovsky saranno realizzate dopo la morte di Assagioli (Health, Stress and Coping, 1979; Unraveling The Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well 1987), però tra la teoria salutogenetica e quella psicosintetica ci sono delle congruenze evidenti. Cioè direi che tutti e due sono teorie o interpretazioni spirituali della vita e offrono strumenti di percezione per questa dimensione. E la sintesi di queste due teorie porta ad una interpretazione nuova e importante del counseling, che definirei così: 'il counseling è il sostegno di una persona o di un gruppo alla percezione degli aspetti interiori che tendono a migliorare la qualità della vita personale e sociale'.

Allora dall' integrazione della Psicosintesi e del concetto salutogenetico proviene uno stile di counseling che aiuta a percepire e a formare la sensibilità per una 'software' che sembra essere responsabile per la qualità della vita.

L' approccio spirituale alla vita come processo di integrazione

Nella cultura occidentale attuale abbiamo sviluppato due forme di interpretazione esistenziali, al momento separate tra di loro: L'una si può ricondurre alla metafora del "fare", l'altra a quella del "lasciare" o non fare. In realtà queste due forme dipendono una dall' altra e richiedono di essere integrate. Prima di passare in rassegna il modello di integrazione di queste due forme descriviamole come polarità. Anche in questa osservazione si rispecchia il bisogno di sintesi e di integrazione. Proprio l' uomo moderno vive in una realtà scissa tra estremi. Questa scissione crea molta sofferenza e il lavoro a favore della crescita spirituale, l' accompagnamento esistenziale della sofferenza – cioè il counseling - consiste proprio nell' integrazione degli opposti, metodo e tecnica sviluppata e applicata nel lavoro psicosintetico (Assagioli 1966, 38s.)

La forma esistenziale del "fare" implica il concetto del controllo

L' uomo occidentale ,secondo il modello esistenziale del fare; intende avere il controllo della sua vita, vuole essere padrone delle sue azioni e pianificatore autonomo della sua vita; perfino del percorso e della durata della sua vita. Secondo questa mentalità tutto dipende da me: se ho dei disturbi, per esempio, so che devo procurarmi o crearmi dei rimedi. La capacità di organizzare aiuto per me stesso dipende dalla mia conoscenza e dal mio sapere: pertanto se so abbastanza, posso aiutarmi. In questo senso la durata di tempo in cui devo sopportare disagi, sofferenze e disturbi dipende esclusivamente da me e dalle mie capacità (Belschner 2001, 85s.).

Se trasferiamo quest' osservazione nel campo dell' counseling e dell' accompagnamento, osserviamo che una vita sana e sensata è la conseguenza di una lotta perenne in quanto la qualità profonda della vita è presente nel momento in cui riesco a rubarla alle avversità della realtà. Secondo questa visione salute e senso sono realtà estremamente fragili e continuamente minacciate. In conformità con questa interpretazione, il benessere si assicura solo attraverso una lotta continua contro un' ambiente ostile. La persona vive in una realtà, in cui potenze avverse aspirano a danneggiare o a cancellare l' uomo. In una realtà con queste caratteristiche, è comprensibile che la persona deve sviluppare dei meccanismi di controllo e di difesa nei confronti di una realtà che si rivela pericolosa. Il controllo richiede distanza e scissione dalla realtà. E questa scissione è fonte di tantissime forme di sofferenza e disagio.

L' approccio psicosintetico alla realtà è proprio l' opposto di questo atteggiamento. La psicosintesi è un' invito a conoscere le leggi della vita – quelli dello spirito e quelli della natura – non per difendersi o per attaccarli, ma per conoscerli e per poter crescere e svilupparsi rispettando e usando le condizioni che le leggi descrivono (Assagioli 1975, 42.50).

La forma esistenziale del "lasciare" implica il concetto della fiducia

Nella forma esistenziale del "lasciare" l'uomo interpreta la vita come realtà regalata, come un'esperienza che gli viene concessa; la vita è allora qualcosa che è già esistente da sempre in un contesto più ampio. In questo caso non si dovrà più nè difendere nè proteggere la propria dimensione da un contesto ostile; al contrario la tendenza al "lasciare" dipende e si sviluppa se ci si rende conto della gratuità della vita e se si riesce ad inquadrare il "tutto che sta attorno" come una vasta e complessa organizzazione di aspetti della vita. Questa interpretazione della vita implica la sicurezza e la consapevolezza che ognuno è parte fondamentale ed indissolubile di una realtà più grande. Salute e vita in questa visione del mondo non vengono assicurate attraverso il "fare" ma piuttosto consentite attraverso il "non fare" e nel "fidarsi". Il "non fare" non corrisponde, comunque, ad un comportamento fatalistico, in cui la persona si rassegna passivamente alla vita o pensa di non poter fare niente per migliorarla, per evitare il disagio e per approdare ad un grande traguardo.

Il "lasciare" non è neanche pigrizia, è piuttosto un modello di vita difficilmente comprensibile per gli uomini occidentali. Sorge dall'esperienza dell'unione fondamentale ed indissolubile dell'uno con il "tutto": è un' esperienza simile a quelle che W. James descrive nel suo libro "La molteplicità dell' esperienza religiosa". La specificità di queste esperienze è che non sono producibili attivamente o attraverso la volontà. Il "non fare" richiede, allora, la rinuncia alla volontà intenzionale di voler fare e voler modificare la realtà: L'io pianificante, in questo caso, indietreggia e il desiderio di controllo cessa. In queste condizioni nasce uno stato di coscienza nel quale la persona, da una parte, è sveglia e, dall'altra, è presente e non più condizionata dalla volontà egoica.

Questa dimensione di ambivalenza è ben descritta dal filosofo e poeta indiano Rabindranath Tagor: nella poesia "Non sta a voi...": l'autore riflette sulle diverse fasi che conducono le rose a fiorire e sottolinea il fatto che un simile processo non può essere provocato dalla volontà e dalla forza del giardiniere, cioè o dell' uomo (Belschner 2001, 89s.).

Ritroviamo descrizioni specifiche sulla dimensione del "lasciare" anche attingendo da altre fonti, per esempio nel concetto di wuwei appartenente alla corrente del taoismo. Laotse ha avuto modo di dire una volta: "Chi si dedica allo studio cresce ogni giorno, chi si dedica al tao diminuisce ogni giorno; diminuendo di gradino in gradino, arriva gradualmente al wuwei, cioè alla saggezza del non agire (più); non agendo più; non esisterà niente; a quel punto; che lui sia effettivamente nelle condizioni di compiere (citazione sec. Kaltenmark (1981, 94).

Per vivere secondo questa filosofia è necessario innescare una specie di lotta contro la cultura moderna del controllo; si deve, cioè, superare il concetto della divisione tra vita, realtà e natura; ci si deve affidare a una realtà che non è controllabile; anzi dove non è necessario controllare alcunchè perché ci si può fidarsi. È proprio attraverso l'affidamento a "questa realtà altra" che è poi possibile sperimentare esperienze inattese come l'essere condotti e non più condurre; è attraverso tale affidamento che è possibile percepire l'ordine del cosmo - che si rispecchia nella vita ed è indelebile.

La forma esistenziale del "lasciare" o del "non fare" implica, inoltre, l'attenzione alla qualità del momento; non a caso è il kairós (il momento giusto) a prevalere sul cronos (il tempo come qualità quantitativa, misurata dall'orologio). Possedere la sensibilità di cogliere le qualità del momento significa, avere una particolare capacità di percezione, doti intuitive non comuni e in più avere il notevole coraggio di seguire l'intuizione del momento.

Si può affermare che l'arte della vita si sviluppa se vi è integrazione tra i due atteggiamenti di cui si è appena riferito. Concretamente è necessario che una persona sviluppi entrambe le forme del fare ed del non fare e le sappia adattare in modo flessibile ai compiti concreti della sua vita.

La sintesi e l'integrazione degli opposti sono un'applicazione del concetto spirituale della vita tra "fare" e "lasciare". Anzi si può vedere che Assagioli abbia espresso gli opposti ancora più precisamente (Assagioli 2003, 13 s.). Nelle polarità "repressione e sfogo incontrollato" (integrati nella trasmutazione e nella sublimazione), "violenza e debolezza" (integrati attraverso l'energia spirituale) il fondatore della psicosintesi descrive più dettagliatamente e come conoscitore delle energie interne il pericolo delle vita nelle polarità e la promessa dell'integrazione.

Tutti gli aspetti finora illustrati, facendo perno su processi di analisi, di chiarificazione e di approfondimento, sono l'apparato costitutivo dell'attività di counseling.

Il percorso psicosintetico nella formazione Counseling

La psicosintesi considera l'essere umano dotato di un centro di coscienza e di volontà capace di comporre la molteplicità che lo sostituisce in una sintesi più armonica (psicosintesi personale) che a sua volta, applicata sul piano relazionale, favorisce l'integrazione fra gli individui, e fra questi e l'ambiente (psicosintesi interpersonale). L'evoluzione umana è vista come una continua crescita verso sintesi sempre più ampie, tali da espandersi oltre la coscienza personale ordinaria, fino all'identificazione con il Sé (psicosintesi transpersonale).

Il processo psicosintetico si articola in tre fasi che rappresentano le tappe di un processo circolare, infinito: "Conosci te stesso possiedi te stesso, trasforma te stesso."

Conoscere se stessi

Essere consapevoli della "molteplicità interiore", rappresentata da sensazioni impulsi e desideri, emozioni e sentimenti pensieri, immagini, intuizioni, dei conflitti che insorgono nel nostro animo quando ci identifichiamo completamente nei diversi ruoli o aspetti della personalità, può anche

essere sgradevole, ma è il primo, indispensabile passo per trasformare la sensazione di frammentazione interna in una ricchezza dalla quale può nascere una vera unità.

Possedere se stessi

Vi è in noi un luogo interiore, un centro, equidistante e non coinvolto rispetto alle molteplici componenti periferiche della personalità, dal quale è possibile osservarci, disidentificandoci da tutti i contenuti transitori e mutevoli della nostra coscienza. Da questo centro di auto-consapevolezza possiamo coordinare tutte le nostre funzioni psichiche e renderci padroni delle nostre azioni. Facciamo esperienza della nostra volontà - la funzione in rapporto più diretto con l' IO - non in un'accezione coercitiva, ma come un'energia forte, sapiente e buona, che scaturisce dal nostro intimo e ci fa capaci di scegliere ed agire.

Trasformare se stessi

Conoscerci e prendere possesso della nostra molteplicità interiore ci rivela potenzialità che erano rimaste nell'ombra, ci mette in grado di trasformarci ed esprimere pienamente i nostri talenti. Sperimentiamo un senso nuovo di interesse e gioia, percepiamo illimitate potenzialità di espansione interiore e di azione esterna.

Il contatto con i livelli più elevati della psiche ci permette di avere esperienza, anche se solo per brevi istanti, di quel legame col Sé transpersonale o Superiore di cui l' IO è un riflesso nella nostra personalità.

Nel corso della formazione al Counselor ad indirizzo psicosintetico vengono fatto conoscere – e possibilmente sperimentato – i diversi livelli dell' inconscio nella teoria psicosintetica:

L' inconscio inferiore

L' inconscio medio e

L' Inconscio superiore.

Parte centrale della formazione è anche la fisiologia della Psiche:

Sensazione

Emozione, Sentimento

Impulso, Desiderio

Immaginazione

Pensiero

Intuizione e

Volontà

Inoltre vengono trattate le subpersonalità e le possibilità di lavorare / crescere con loro attraverso:

Riconoscimento;

Accettazione;

Coordinazione;

Integrazione.

Un altro capitolo psicosintetico riguarda il cosiddetto 'Modello ideale'

Il modello ideale ha a che vedere con il progetto esistenziale profondo di ciascuno, ma anche con le caratteristiche di personalità e i ruoli, che si eserciteranno nella vita, purché si tratti di qualcosa di molto significativo per noi, qualcosa che attiene alla nostra autorealizzazione. Avrà a che vedere

con uno scopo, un ideale che ci attrae, ci chiama e ci appassiona, ci tocca e ci muove profondamente sul piano del desiderio. Lavoriamo in altre parole per diventare chi in essenza e in potenza già siamo.

Il modello ideale rappresenta una guida per una trasformazione della personalità, nella direzione di diventare il veicolo ottimale per l'espressione degli scopi della nostra anima.

1.7.1 Definizione sintetica

Psicosintetico

2. Presentazione del corso

2.1 Titolo del corso

Corso triennale di Counseling ad indirizzo psicosintetico

2.2 Obiettivi

I partecipanti al corso di counseling riceveranno un'informazione generale sui contenuti più importanti della psicologia e della teoria e delle tecniche del counseling. Attraverso il lavoro nei gruppi e le simulate faranno esperienza dell'ascolto attivo e passivo e avranno così una percezione personale dell'esperienza dell'essere compreso e accettato (o meno). I metodi ricci e diversificati sosterranno lo sviluppo delle capacità di counseling. . L'obiettivo generale è l'acquisizione di competenze teoriche e applicative e di capacità relazionali e comunicative. Distinguiamo competenze e abilità personali e competenze e abilità specifiche (negli ambiti operativi di competenza)

2.3 Metodologia d'insegnamento

Grazie alle metodologie molteplici, la formazione sostiene un processo profondo di sviluppo e crescita personale: Nove seminari per anno, che trattano contenuti centrali della psicologia, della comunicazione e dell'interazione nell'incontro del Counseling (le lezioni consistono di unità d'insegnamento, di processi autoesperienziali, lavori in gruppo, simulate e roleplaying); supervisione spirituale e meditazione: la psicosintesi fa parte della psicologia transpersonale, che coniuga sapere e tecnica della psicologia moderna con le aspirazioni e le capacità spirituali dell'uomo. Per questo la formazione ad indirizzo psicosintetico prevede anche la formazione spirituale ed interiore attraverso la meditazione e la supervisione spirituale; la formazione individuale – almeno nove incontri personali all'anno – è indispensabile per scoprire le proprie capacità e i propri limiti per l'attività professionale e per sperimentare gli effetti del processo di Counseling direttamente su se stessi; la lettura individuale viene proposta come preparazione o elaborazione delle tematiche dei seminari. Lo studio personale è occasione di crescita e di sviluppo cognitivo della personalità del Counselor; peer groups: il cammino della formazione prevede anche nove incontri all'anno in gruppi ristretti, durante i quali si riflette sull'esperienza formativa, le letture fatte e i contenuti dei seminari. Tirocinio: 150 ore (100 pratica – 50 ore supervisione), da effettuarsi presso strutture sanitarie, sociali o educative. Colloquio annuale. Alla fine di ogni anno di formazione gli allievi fanno un colloquio di valutazione di fronte alla commissione di formazione. La commissione valuta lo sviluppo dell'allievo nella comprensione del Counseling e la crescita delle capacità di ascolto e di comunicazione. Senza il parere positivo della commissione sul colloquio, l'allievo non può iniziare l'anno nuovo di formazione.

2.3.1 Percorso personale

La formazione prevede almeno 9 ore di percorso personale all'anno. Per ogni anno è prevista una tematica particolare. Nel primo anno la riflessione critica della propria storia; nel secondo anno le capacità personali del lavoro di counseling e nel terzo anno l'accompagnamento del pratico e dello sviluppo della tesina finale.

Il percorso personale viene accompagnato da docenti (si consiglia di cambiare ogni anno l'accompagnatore) e dai tutori Counselor Supervisor (Roberto Tallerini, Paolo Menegot, Maria Rosa, Mazzolini, Francesca Barabino, Elisabetta Galante, Georg Reider).

2.4 Struttura del corso

Inserire qui la seguente struttura di base

Durata espressa in anni: tre

Durata espressa in ore: **806**

2.5 Organizzazione didattica

2.5.1 Criteri di ammissione

a) **Diploma di Scuola Media Superiore quinquennale o titolo equipollente** (per equipollente si intende un titolo non uguale nella forma, ma nel valore intrinseco: è specifico di titoli di studio di Stati esteri e dunque necessita di un documento ufficiale tradotto)

b) **Aver compiuto i 23 anni di età**

c) Inserire eventuali altri criteri proposti dalla scuola e proseguire la lista

2.5.2 Modalità di ammissione

a) Massimo allievi iscrivibili: 18 inserire il numero degli allievi.

b) Per essere ammessi al corso è necessario fare un colloquio di ammissione e consegnare il curriculum vitae con la motivazione che una/o ha per fare il corso di counseling.

2.5.3 Esami

3 esami in tutto (1 colloqui alla fine di ogni anno) e l' esame finale con presentazione della tesina scritta.

2.5.4 Assenze

Inserire la modalità di gestione delle assenze. È ammesso l' assenza di 20%. Chi vorrebbe recuperare un seminario perso lo può – però non lo deve fare – se non supera il 20% delle assenze.

2.5.5 Materiale didattico

Dispense e riassunti dei docenti e articoli di riviste e libri.

2.6 Documenti da rilasciare al discente

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

a) **diploma di counseling secondo la denominazione data dalla struttura in cui sia evidenziato il riconoscimento di AssoCounseling con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento**

b) **certificato contenente nel dettaglio le ore teoriche effettuate e il relativo monte ore nonché le attività esperienziali svolte ed il relativo monte ore con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento**

c) **certificato di tirocinio contenente nel dettaglio le ore, le attività svolte e i soggetti attori** (allievo-tirocinante, ente ospitante, tutor e supervisore)

3. Programma del corso

Contiene precompilati gli insegnamenti obbligatori e il relativo monte ore minimo.

3.1 Formazione teorico-pratica

3.1.1 Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Reider
Fondamenti del counseling	28	Galante
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Tallerini, Menegot, Reider
Psicologie (Generale, di sviluppo, dinamica, transpersonale, psicosintesi)	48	Tallerini, Menegot, Mazzolini
Altre scienze umane (modelli di sviluppo e accompagnamento secondo la psicosintesi)	36	Tallerini, Menegot, Mazzolini
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Tallerini
Etica e deontologia	16	Galante
Promozione della professione	8	Reider
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	188	\

3.1.2 Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

	ORE	DOCENTE
Comunicazione nelle coppia	36	Barabino
Counseling nella sofferenza	24	Gallante
Psicosintesi	108	Mazzolini, Barabino, Tallerini
Salutogenesi	24	Reider, Gallante
Training spirituale	27	Reider
Subtotale insegnamenti complementari	211	\

3.1.3 Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale delle formazione teorico-pratica che non deve essere inferiore a 378	399	\
--	-----	---

3.2 Formazione esperienziale

3.2.1 Percorso personale (scegliere una sola opzione)

TIPOLOGIA	ORE	FORMATORE / Tutor
Studio individuale di testi e preparazione relazioni	81	Corradini, Dallape
Formazione personale di gruppo oppure		
Formazione personale mista	75	Corradini, Dallape
Subtotale percorso personale	156	\

3.2.2 Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE/I
Supervisione didattica	81	Corradini, Dallape
Subtotale supervisione didattica	81	\

3.2.3 Tirocinio (minimo 4 convenzioni)

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/ CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Descrivere la tipologia	30	Inserire l'ente convenzionato	Inserire il nome del supervisore
Descrivere la tipologia	30	Inserire l'ente convenzionato	Inserire il nome del supervisore
Descrivere la tipologia	30	Inserire l'ente convenzionato	Inserire il nome del supervisore
Descrivere la tipologia	30	Inserire l'ente convenzionato	Inserire il nome del supervisore
Tesina finale (prevalentemente sul tirocinio)	50	\	Inserire il nome del supervisore e/o del referente e/o del tutor
Subtotale tirocinio (non inferiore a 150 ore)	170	\	\

3.2.4 Totale formazione esperenziale nei tre anni

Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio		407
---	--	-----

3.3 Totale formazione nei tre anni

Somma di tutte le attività (3.1.3 + 3.2.4)		806
--	--	-----

4. Bibliografia del corso

Opere di consultazione consigliate

Zimbardo Philip G. & Gerrig Richard J. Psicologia, Pearson 2012.

Rodolfo Sabbadini, Manuale di Counselling. Guida pratica per i professionisti. Franco Agnelli Milano 2010.

Bibliografia Counseling

AA.VV. L'ascolto che guarisce, Citadella Editrice. Assisi, 1989

G.B. Achenbach La consulenza filosofica., Apogeo, Milano, 2004.

E. Beme A che gioco giochiamo?, Bompiani, Milano, 1967.

L. E. Berra Oltre il senso della vita, Apogeo, Milano, 2006.

G. Bert, S. Quadrino R medico e il counseling, Il Pensiero Scientifico, Roma, 1989.

B. Bettelheim, IL mondo incantato, Feltrinelli, Milano, 1977.

] D. Bozart, La terapia centrata sul cliente, Sovera, Roma.

R.Bly, Il piccolo libro dell'ombra, Red Edizioni, Milano, 1995.

M.Buber, Immagini del bene e del male, Comunità, Milano, 1965.

M. Buber Il cammino dell'uomo, Edizioni Qiqajon, Comunita di Bose, Magnano (VC), 1990.

C. Cappelletti, S. Stranieri (a cura di) Il counseling professionale, Il Veltro editrice, Roma, 2001.

C. Cappelletti, S. Stranieri (a cura di) Storia ed epistemologia del counseling, Il Veltro editrice, Roma, 2007.

F. Capra La rete della vita, Rizzoli, Milano, 1997.

R. Carkhuff L'arte di aiutare, Centro Studi Erickson, Trento, 1981.

C. Casula I porcospini di Schopenbauer. Come progettare e condurre un gruppo di formazione per adulti, Franco Angeli, Milano, 1997.

P. Clarkson Gestalt Counseling, Sovera Multimedia, Roma, 1992.

E. Coue, R. Charpentier Autosuggestione cosciente, Red Edizioni, Milano, 1986.

M. Danon, Ecopsicologia - Crescita personale e coscienza ambientale, Apogeo, Milano, 2006.

A. Di Fabio Counseling e relazione d' aiuto – Linee guida e strumenti per l'autoverifica, Giunti, Firenze, 2003.

C. Edelstein, Il counseling sistemiro pluralista, Erickson, Gardolo (TN), 2007.

- J. Fabry Introduzione alla logoterapia, Astrolabio, Roma, 1970.
- C. Feltham, W Dryden, Dizionario di Counseling, Sovera Multimedia, Roma, 1995.
- D. Francescato, G. Ghirelli Psicologia di comunità, La Nuova Italia Scientifica, Roma, 1988.
- V. Frankl, La sofferenza di una vita senza senso, Elledici, Rivoli, 1982.
- V. Frankl, Un psicologo nei lager, Ares, Milano, 1967.
- E Gabrielli Cantieri dell'anima, Franco Angeli, Milano, 2005.
- E. Giusti, M. Locatelli L'empatia integrata, Sovera, Roma 2000.
- E. Giusti, C. Montanari, G. Montanarella Manuale di psicoterapia integrata, Franco Angeli, Milano, 1997.
- T. Gordon, Insegnanti efficaci, Giunti & Lisciani, Firenze, 1991.
- C. Grof, S. Grof (a cura di) Emergenza spirituale, Red Edizioni, Milano, 1993.
- C. Grof, S. Grof La tempestosa ricerca di se stessi, Red Edizioni, Milano, 1995.
- T.A. Harris, Io sono ok, tu sei ok, Rizzoli, Milano, 2001.
- G. Houston Psicoterapia Gestalt, Red Edizioni, Milano, 1985.
- C. G. Jung, Memorie, sogni e riflessioni, Rizzoli, Milano, 1965.
- R.Jungk, L'uomo del millennio, Einaudi, Torino, 1975.
- J. Liss L'ascolto profondo. Manuale per le relazioni d'aiuto, Meridiana, Molfetta (BA), 2004.
- A. Lowen Il linguaggio del corpo, Feltrinelli, Milano, 1978.
- R. May Psicologia esistenziale, Astrolabio, Roma, 1970.
- R. May L'uomo alla ricerca di sé, Astrolabio, Roma, 1983.
- R. May L'arte del counseling, Astrolabio, Roma, 1991.
- M. Maltz, Psicocibernetica, Astrolabio, Roma, 1965.
- L. Marchino, M.Mizrahi, Counseling - Trasformare i problemi in soluzioni, Frassinelli, Milano, 2007.
- A. Maslow, Verso una psicologia dell'essere, Astrolabio, Roma, 1971.
- S. T. Meier, S.R. Davis, Guida al counseling, Franco Angeli, Milano 1994.
- J. Milner, P., O'Byrne, Counseling narrativo, Erickson, Trento, 2004.
- R. Mucchielli, Apprendere il counseling, Centro Studi Erickson, Trento, 1987.
- J. Murphy Il potere del subconscio, Edizioni Mediterranee, Roma, 1992.
- A. Robbins Come ottenere il meglio da se e dagli altri, Bompiani, Milano, 1987.
- C.R. Rogers, Psicoterapia di consultazione, Astrolabio, Roma, 1971.

C.R. Rogers, Gruppi di incontro, Astrolabio, Roma, 1976.

C.R. Rogers, Potere personale, Astrolabio, Roma, 1978.

P. Sanders Counselling consapevole, La Meridiana, Molfetta (BA), 2003.

P. Santagostino, Curarsi con le fiabe, 'Riza Scienze', n. 17, 1987.

A. Van Kaam, Il counseling, una moderna terapia esistenziale, Citta Nuova Editrice, Roma, 1985.

F.E., Vaughan, Risvegliare l'intuizione per 'essere' di più, Cittadella Editrice, Assisi, 1986.

K. Wilber Oltre i confini, Cittadella Editrice, Assisi, 1985.

Bibliografia per le tematiche psicosintetiche

Assagioli R., Principi e Metodi della psicosintesi terapeutica, Astrolabio Ubaldini, Roma 1973.

Assagioli R., L'atto di volontà, Astrolabio Ubaldini, Roma 1977.

Assagioli R., Lo sviluppo transpersonale, Astrolabio Ubaldini, Roma 1988.

Assagioli R., Dalla coppia all'umanità, L'Uomo, Firenze 2011.

Alberti A., il bimbo interiore, Pagnini e Martinelli, Firenze 2000.

Alberti A., Psicosintesi - Una cura per l'anima, L'Uomo, Firenze 2008.

Bocconi A., Lacema P., Il matto e il mondo, Nomina, Roma 2001.

Caldironi B., Seminari di terapia immaginativa, Claudio Nanni, Ravenna 1992.

Caldironi B., Dialogo sulla psiche - Terapia immaginativa e altri scritti, Draghi Mizzau, Firenze 2002.

Caldironi B., Come, quando, perché agiscono le visualizzazioni, Artestampa, Ravenna 2006.

Castiglione M., Duranti E., Marraffa M. T., Morbidelli E. e Zecca M. L., Esperienze di Formazione in Psicosint. Istituto di psicosintesi, Milano 2014.

Castiglione M., Duranti E., Marraffa M. T., Morbidelli E. e Zecca M. L., Esperienze di Formaz.ione in Psicosint,esi :_ voll.m-IV, La Vol,onta, Istituto di psic<r sintesi, Milano 2015.

Castiglione M., Duranti E., Marraffa M. T., Morbidelli E. e Zecca M. L., Esperienze di Formazione in Psicosintesi. Istituto di psicosintesi, Milano 2016.

Castiglione M., Marraffa M. T., Alla scuola del Sé, Istituto di Psicosintesi. Milano 2014. '

Cattò S., Imparare a innamorarsi, Xenia, Milano 2009.

De Paolis D., L'io e le sue maschere, Istituto di Psicosintesi , Firenze 1996.

Ferrucci P., Cresere -Teoria e pratica della psicosintesi, Astrolabio Ubaldini, Roma 1981.

Ferrucci P., La nuova volontà, Astrolabio Ubaldini, Roma 2014.

Guidi F., Iniziazione alla psicosintesi, Mediterranee, Roma 2005.

Moretti B. M., Diventa ciò che sei, Magi, Roma 2010.

Parfitt W., La psicosintesi –una guida all'autorealizzazione, Xenia, Milano 1993.

Rossin, Crescere sognando, La Meridiana, Molfetta 2009

Schnöller A., La via del silenzio. Meditazione e consapevolezza. Appunti di viaggio, Roma 2007

D. Withmore, Psychosynthesis counselling in action, Sage Publications, Londra, 1991.

M.Young Brown, The unfolding self, Psychosynthesis Press, LosAngeles, 1983.

Widmann C., Le terapie immaginative, Magi, Roma 2004.

Salutogenesi

Ilaria Simonelli, Fabrizio Simonelli, Atlante concettuale della salutogenesi. Modelli e teorie di riferimento per generare salute. Franco Angeli 2016

5. Programmi sintetici

5.1 Titolo dell'insegnamento

Psicologia Generale e Transpersonale

(Contenuti divisi su tre anni)

Il counseling nasce come ramo della psicologia e prima di tutto dalla psicologia sociale, perché vuole essere fondamentalmente una risposta e un aiuto nei disagi della vita moderna (isolamento e frammentazione della vita).

La psicologia sociale coniuga sfera individuale e sfera sociale e rappresenta uno degli insegnamenti fondamentali per chi intende svolgere la professione di counselor nei diversi ambiti di disagio o necessità di accompagnamento.

Quello che accomuna tutte le professioni che lavorano per migliorare la vita di altri è la necessità di comprendere le forme di comunicazione e di interazione degli individui. La vita sociale è caratterizzata non solo dalla presenza dell'altro, ma dal fatto che con quest'altro si entra necessariamente in relazione: gli esseri umani comunicano, ascoltano, si formano opinioni e impressioni, le cambiano, si danno delle spiegazioni di ciò che accade a loro e agli altri, sono attratti da qualcuno o ne sono respinti, cercano di convincere di qualcosa o vengono convinti.

La vita degli esseri umani si svolge entro un contesto che ha caratteristiche fisiche, sociali e culturali. Il contesto, infatti, è l'ambiente fisico in cui si svolgono le azioni delle persone, ma è anche l'ambiente "sociale", in quanto alla sua definizione partecipano anche altri individui. La psicologia sociale è proprio quella scienza che studia le interazioni umane e le relazioni interpersonali a livello di individui, gruppi, istituzioni, nonché le varie tematiche evidenziate dalle situazioni sociali.

La realtà entro cui ci muoviamo non è "oggettivamente data", ma è costruita dall'individuo che in essa agisce. Conoscere il modo in cui la realtà sociale viene costruita è quindi importante per capire il comportamento delle persone; perché è in quella realtà che gli individui agiscono ed è ad essa che si riferiscono.

Il Counselor in formazione deve prima di tutto comprendere che i meccanismi di costruzione della realtà e le diverse funzioni del contesto operano prima di tutto in lui: lui è artefice e vittima di queste realtà e ogni formazione psicologica inizia con la conoscenza di questi meccanismi, con l'osservazione del loro funzionamento in noi stessi e negli altri.

La psicopsintesi fa parte della psicologia transpersonale. Per questo la formazione al Counselor ad indirizzo psicopsintetico prevede anche la descrizione della realtà transpersonale e dei modi della loro percezione.

La psicologia transpersonale si è affermata negli ultimi decenni nel panorama della psicologia come un campo indipendente di studi e applicazioni, detto della "quarta forza", poiché intende includere ed espandere le "forze" della psicoanalisi, del behaviorismo e della psicologia umanistica. Essa un'area di ricerca, formazione e applicazione basata sulle esperienze di temporanea trascendenza della usuale identificazione con le nostre limitate individualità biologiche, storiche, culturali e personali e di riconoscersi/essere "qualcosa" di una più vasta intelligenza e compassione che comprende l'intero universo".

La psicologia umanistica e la psicopsintesi vedono nell'auto-realizzazione un concetto di base. Secondo la psicologia umanistica, l'auto-realizzazione comprende l'armoniosa e non conflittuale soddisfazione di bisogni, unita all'espressione e attualizzazione delle proprie potenzialità; in altre parole, essa corrisponde al vissuto del compimento del proprio personale destino, dell'accettazione di sé e della soddisfazione di aver trovato un significato e una mèta per la propria esistenza. La psicologia transpersonale, rivolgendo il suo interesse alle esperienze in cui l'identità personale è estesa al di là dei confini individuali per comprendere aspetti più ampi dell'umanità, della vita e del cosmo, afferma una diversa visione della coscienza e include nell'auto-realizzazione la soddisfazione di quei bisogni specificamente umani che, come sottolineava Fromm, riguardano il bisogno di senso, di orientamento e di devozione. Se il personale ordinario, nella sua limitazione, tende a essere costrittivo e

separato, il transpersonale e la psicopsintesi sottolineano la nostra fondamentale unità con la vita e con gli altri, tutti essendo parte di quella Realtà ultima di cui viviamo e per cui viviamo.

5.2 Titolo dell'insegnamento

La Psicopsintesi: fondamenti e concetti di base

La Psicopsintesi è una corrente psicologica, che si ispira ai principi della psicologia umanistica, tesa allo sviluppo armonico della personalità, come totalità bio-psico-spirituale, ed a favorire un contatto con i livelli superiori della psiche. È un metodo di lavoro concreto per la conoscenza, la crescita, la trasformazione personale, in cui ciascuno, partendo da ciò che è, ha il potere di attuare le sue potenzialità individuali, attraverso un lavoro guidato, ma essenzialmente autoformativo.

La Psicopsintesi si rivolge a chi, in situazioni personali di disagio e di difficoltà, vuole comprenderne le cause e ritrovare in se stesso l'equilibrio e le risorse per giungere al miglioramento e alla soluzione. Da questa definizione si vede che il metodo psicopsintetico è molto adatto per il cliente di counseling, che viene sostenuto nell'esperienza del disagio e nel desiderio di una crescita verso lo sviluppo integrale. A chi sente un senso di incompletezza o inquietudine esistenziale e desidera intraprendere un percorso di ricerca interiore per sviluppare un atteggiamento più consapevole, autentico e creativo verso la vita la psicopsintesi e il counseling sono strumenti che possono integrarsi per raggiungere queste mete.

Il percorso psicopsintetico

La psicopsintesi considera l'essere umano dotato di un centro di coscienza e di volontà, capace di comporre la molteplicità che lo sostituisce in una sintesi più armonica (psicopsintesi personale) che a sua volta, applicata sul piano relazionale, favorisce l'integrazione fra gli individui, e fra questi e l'ambiente. L'evoluzione umana è vista come una continua crescita verso sintesi sempre più ampie, tali da espandersi oltre la coscienza personale ordinaria, fino all'identificazione con il Sé. Il processo psicopsintetico si articola in tre fasi, che rappresentano le tappe di un processo circolare, infinito: "Conosci te stesso, possiedi te stesso, trasforma te stesso."

Questo processo è da seguire nella formazione del counseling psicopsintetico, affinché i partecipanti alla formazione lo interiorino e lo possano accompagnare nei loro clienti.

Essere consapevoli della "molteplicità interiore", rappresentata da sensazioni, impulsi e desideri, emozioni e sentimenti, pensieri, immagini, intuizioni, dei conflitti che insorgono nel nostro animo quando ci identifichiamo completamente nei diversi ruoli o aspetti della personalità, può anche essere sgradevole, ma è il primo, indispensabile passo per trasformare la sensazione di frammentazione interna in una ricchezza dalla quale può nascere una vera unità.

Vi è in noi un luogo interiore, un centro, equidistante e non coinvolto rispetto alle molteplici componenti periferiche della personalità, dal quale è possibile osservarci, disidentificandoci da tutti i contenuti transitori e mutevoli della nostra coscienza. Da questo centro di auto-consapevolezza possiamo coordinare tutte le nostre funzioni psichiche e renderci padroni delle nostre azioni. Facciamo esperienza della nostra volontà - la funzione in rapporto più diretto con l'Io - non in un'accezione coercitiva, ma come un'energia forte, sapiente e buona, che scaturisce dal nostro intimo e ci fa capaci di scegliere ed agire.

Conoscerci e prendere possesso della nostra molteplicità interiore ci rivela potenzialità che erano rimaste nell'ombra, ci mette in grado di trasformarci ed esprimere pienamente i nostri talenti. Sperimentiamo un senso nuovo di interesse e gioia, percepiamo illimitate potenzialità di espansione interiore e di azione esterna. Il contatto con i livelli più elevati della psiche ci permette di avere esperienza, anche se solo per brevi istanti, di quel legame col Sé transpersonale o Superiore di cui l'Io è un riflesso nella nostra personalità.

5.3 Titolo dell'insegnamento

Psicologia dello sviluppo (le tematiche vengono svolte in tre anni)

La psicologia dello sviluppo, assieme alla teoria delle fasi di vita occupa un posto centrale nella comprensione e nell' accompagnamento della vita. Per la formazione del counselor la psicologia dello sviluppo è di fondamentale importanza. Non sarà comunque possibile offrire nella formazione gli argomenti della psicologia dello sviluppo in profondità. Lo scopo dei seminari è quello di presentare una panoramica delle teorie e delle ricerche che descrivono e spiegano i cambiamenti psichici che si manifestano nell'individuo. Le conoscenze che possediamo sui diversi settori dello sviluppo mentale (cognitivo, percettivo, linguistico, emotivo, affettivo, relazionale ...) sono assai numerose e complesse e negli ultimi anni si sono arricchite. Oggi sappiamo che lo sviluppo psicologico non riguarda soltanto l'infanzia, ma ogni età della vita e si occupa di tutti i tipi di cambiamento; chiama in causa tutti i processi inerenti sia l'acquisizione che la perdita di capacità.

La psicologia dello sviluppo può essere inquadrata come successiva alla psicologia generale da cui discende direttamente e con la quale condivide le radici culturali di fondo.

Nel seminario si riflette su quello che in una persona rimane costante e cosa muta in ciascuna persona con il trascorrere del tempo. Sappiamo per certo che lo sviluppo è un cambiamento nel corso del tempo. Lo sviluppo della personalità non è né casuale, né temporaneo, né reversibile e diciamo neanche troppo prevedibile.

Nei seminari di psicologia dello sviluppo vengono presentati i concetti e i metodi basilari della disciplina. Poi viene discusso e approfondito il concetto di sviluppo in connessione a diversi modelli, con particolare attenzione al tema delle relazioni che legano sviluppo neurobiologico, ambiente e cambiamenti mentali.

Più dettagliatamente si presenta e si discute il processo di sviluppo e di organizzazione dell'individuo dalla nascita fino a circa venticinque anni dell'età cronologica. Durante questo periodo la personalità va acquistando, attraverso processi evolutivi sia biologici che psicologici, una maggiore e più efficiente armonizzazione delle energie di cui dispone, con crescente possibilità di autonomia e di modi nuovi e più maturi di comprensione, di partecipazione affettiva e di socializzazione. Il riferimento all'età cronologica consente di distinguere una prima infanzia che abbraccia il primo anno di età, un'infanzia dal secondo al terzo anno, una puerizia dal terzo al sesto, una fanciullezza dal sesto al decimo, una preadolescenza dal decimo al tredicesimo, una adolescenza dal tredicesimo al ventesimo anno, e una giovinezza dal ventesimo al ventinovesimo anno.

Naturalmente queste suddivisioni sono convenzionali e possono essere accolte solo se si concede quell'elasticità che entra in gioco nelle differenze individuali. Il passaggio da un'età all'altra avviene solitamente attraversando periodi di crisi inevitabili per adattare la propria visione del mondo alle nuove forme più complesse della realtà sia interiore, dove compaiono motivi psichici prima assenti, sia esteriore per l'ampliarsi della sfera della conoscenza. Questi periodi hanno un valore dinamico e una durata diversa che dipende da fattori di maturazione e di apprendimento, dall'incidenza delle condizioni ambientali e dalla storia dell'individuo che rende quest'ultimo più o meno idoneo a bilanciare le forze emotive con lo sviluppo delle capacità di controllo. Questi periodi di crisi comportano sempre il rischio di un impoverimento di energie a scapito dell'equilibrio generale che può spezzarsi, determinando vere crisi patologiche.

Siccome non si raggiunge mai un pieno equilibrio che resta sempre un concetto limite, in psicologia dell'età evolutiva si preferisce parlare di maturità con cui si intende un soggetto capace di libertà, di aderenza alla realtà, di impegno esistenziale, di assunzione di responsabilità con riconoscimento dei propri limiti e con la capacità di impegnare in modo creativo le proprie risorse. La maturità psicologica viene anche indicata come normalità psicologica dove nel concetto di norma giocano i valori condivisi dalla cultura in cui l'individuo matura. I processi di maturazione vengono verificati a livello affettivo, cognitivo, sociale e morale.

LA MATURAZIONE AFFETTIVA. A questo livello i maggiori contributi sono stati offerti dalla psicoanalisi secondo la quale si passa da una prima fase dominata dal principio di piacere a un successivo incanalamento delle energie emotive verso le richieste della realtà attraverso i meccanismi del differimento delle scariche emotive e il loro orientamento e riorganizzazione in aderenza alle esigenze della realtà.

LA MATURAZIONE COGNITIVA. Questo livello riguarda i mutamenti del comportamento intelligente e delle funzioni che gli sono proprie: percezione, memoria, linguaggio, pensiero concettuale, soluzione di problemi ecc. Anche se fortemente influenzato dalle dinamiche delle forze emotive, lo sviluppo cognitivo dipende da una buona maturazione della base neurologica e da un buon adattamento all'ambiente, essendo l'intelligenza un caso tipico di comportamento adattivo dove occorre far fronte all'ambiente organizzando e riorganizzando il pensiero e l'azione, attraverso quei due processi che J. Piaget ha chiamato di assimilazione e di accomodamento. Nel primo, il soggetto adatta gli stimoli ambientali non familiari alle organizzazioni cognitive a sua disposizione guadagnate in situazioni passate; nel secondo, cambia le organizzazioni cognitive quando le risposte apprese non si rivelano più adeguate.

LA MATURAZIONE SOCIALE. Questo aspetto, che si riferisce alla capacità di vivere una relazione sociale soddisfacente, dipende dall'esperienza che l'individuo fa degli altri e con gli altri, e dall'equilibrio dinamico che in lui hanno raggiunto aggressività, dominanza, dipendenza, isolamento, cooperazione, collaborazione e concetto di sé. Da verifiche effettuate, si è constatato che dal sesto mese all'inizio del terzo anno il bambino passa da una noncuranza infantile per gli altri a una maggior attenzione per gli altri bambini, accompagnata da atteggiamenti attivi caratterizzati da manifestazioni affettive o da litigi. Dal terzo al sesto anno si registra uno sviluppo sensibile della socializzazione con le prime formazioni di gruppo che però necessitano della presenza dell'adulto per contenere i tratti aggressivi e dominanti che tendono a determinare la rottura del gruppo. Dopo il sesto anno la partecipazione al gruppo e più duratura, lo scopo associativo va definendosi meglio, migliora l'attività organizzata anche se la socializzazione è ancora fondamentalmente egocentrica. Durante la fanciullezza i rapporti sociali si estendono e si intensificano. La socializzazione consente di verificare il livello di accettazione o non accettazione da parte del gruppo con conseguenti nuove forme di riflessione su di sé.

LA MATURAZIONE MORALE. Questo ambito, che esprime la sintesi di tutti i processi di sviluppo, è denso di difficoltà, da un lato perché fa riferimento all'insieme delle tendenze emotive, cognitive e operative, dall'altro perché comporta giudizi di valore che mutano a seconda degli ambiti culturali e, all'interno della stessa cultura, da epoca a epoca. Piaget ha individuato tre stadi di crescita morale: un primo periodo caratterizzato da anomia dove si tende a considerare il proprio punto di vista come unico, senza alcuna percezione dei punti di vista e dei sentimenti altrui; un secondo periodo caratterizzato da eteronomia, dove il valore delle azioni risiede nell'autorità di chi le ha prescritte e la loro esecuzione dipende dal timore della punizione; un terzo periodo caratterizzato da autonomia che prevede l'interiorizzazione dell'obbligazione e la consapevolezza delle esigenze altrui. A questo livello si parla di responsabilità in riferimento alla quale L. Kohlberg ha individuato tre stadi: premorale che obbedisce alle regole solo per evitare punizioni, di conformità che obbedisce alle regole per evitare il senso di colpa derivante dalla censura dell'autorità, dei principi che obbedisce alle regole in base a convinzioni maturate e a considerazioni oggettive. Il terzo stadio si fonda sulla coscienza dei propri principi morali e si sviluppa in età adulta.

5.4 Titolo dell'insegnamento

Psicologia dinamica

La psicologia dinamica è una disciplina che comprende una vasta gamma di modelli teorici della mente, della psicopatologia e della tecnica psicoterapeutica, che hanno come fondamentale e originario punto di riferimento concettuale la teoria psicoanalitica di Freud. Occorre notare tuttavia che non è possibile far coincidere la psicologia dinamica con la psicoanalisi, se con questo termine intendiamo una scuola di pensiero che, nel tempo, ha mantenuto una fedeltà ortodossa a tutti i principi enunciati da Freud e ha creato le proprie istituzioni fondate su quell'ortodossia. Infatti, pur partendo dal paradigma freudiano, autori successivi hanno ad esso apportato modifiche di vario genere, spesso sovvertendo alcuni principi basilari della teoria di Freud, a volte assimilando contributi di prospettive teoriche esterne alla tradizione psicoanalitica: come vedremo, questo è ad esempio il caso di Bowlby e degli studi successivi che hanno fatto riferimento alla sua teoria dell'attaccamento. Il lavoro di alcuni autori successivi a Freud, che si sono riconosciuti come eredi del suo pensiero ma che hanno anche raccolto l'indicazione del maestro di proseguire nella ricerca empirica e teorica, ha portato sostanziali cambiamenti al paradigma freudiano pur mantenendosi nella tradizione psicoanalitica.

Dunque la concezione dinamica della psiche è una particolare prospettiva di lettura della vita psichica dell'individuo e quindi anche della sua sofferenza psichica, prospettiva volta alla costruzione di un metodo clinico per la terapia dei disturbi psichici; metodo che, arricchendosi attraverso l'esperienza e i contributi di coloro che lo praticano, è alla base della creazione e dello sviluppo di teorie psicologiche che si basano appunto sulla concezione dinamica della vita psichica. Si verifica dunque una circolarità fra la creazione di modelli - per la comprensione dei meccanismi psicologici invisibili che sono alla base di comportamenti visibili -, l'utilizzazione dei modelli nella pratica clinica e la modifica dei modelli attraverso quella stessa pratica: questa circolarità è la caratteristica peculiare della disciplina di cui ci stiamo occupando, il suo specifico statuto epistemologico. E' chiaro dunque che si tratta di una disciplina che ha un forte carattere sia empirico che speculativo, cioè che i suoi modelli di comprensione della psiche sono basati su ipotesi relative a meccanismi psichici inconsci, ipotesi che devono trovare continuamente conferma nella pratica clinica. Un modello è valido se produce risultati apprezzabili sotto il profilo terapeutico: non tanto se consente di spiegare dei meccanismi psicologici, quanto piuttosto se, attraverso le spiegazioni che il modello permette, è possibile modificare meccanismi che producono sofferenza psichica. Ed è chiaro anche che fin dalla sua nascita con la psicoanalisi freudiana, la psicologia dinamica si presenta come un corpus teorico aperto, cioè suscettibile di continui aggiustamenti e cambiamenti, conferme, smentite, contributi di altri approcci teorici e di altre discipline come, ad esempio, le scienze cognitive, le neuroscienze, la biologia, l'etologia, la sociologia, l'antropologia, ecc. Dunque la concezione dinamica della psiche è una particolare prospettiva di lettura della vita psichica dell'individuo e quindi anche della sua sofferenza psichica, prospettiva volta alla costruzione di un metodo clinico per la terapia dei disturbi psichici; metodo che, arricchendosi attraverso l'esperienza e i contributi di coloro che lo praticano, è alla base della creazione e dello sviluppo di teorie psicologiche che si basano appunto sulla concezione dinamica della vita psichica. Si verifica dunque una circolarità fra la creazione di modelli - per la comprensione dei meccanismi psicologici invisibili che sono alla base di comportamenti visibili -, l'utilizzazione dei modelli nella pratica clinica e la modifica dei modelli attraverso quella stessa pratica: questa circolarità è la caratteristica peculiare della disciplina di cui ci stiamo occupando, il suo specifico statuto epistemologico. E' chiaro dunque che si tratta di una disciplina che ha un forte carattere sia empirico che speculativo, cioè che i suoi modelli di comprensione della psiche sono basati su ipotesi relative a meccanismi psichici inconsci, ipotesi che devono trovare continuamente conferma nella pratica clinica. Un modello è valido se produce risultati apprezzabili sotto il profilo terapeutico: non tanto se consente di spiegare dei meccanismi psicologici, quanto piuttosto se, attraverso le spiegazioni che il modello permette, è possibile modificare meccanismi che producono sofferenza psichica. Ed è chiaro anche che fin dalla sua nascita con la psicoanalisi freudiana, la psicologia dinamica si presenta come un corpus teorico aperto, cioè suscettibile di continui aggiustamenti e cambiamenti, conferme, smentite, contributi di altri approcci teorici e di altre discipline come, ad esempio, le scienze cognitive, le neuroscienze, la biologia, l'etologia, la sociologia, l'antropologia, ecc.

La psicologia dinamica raggruppa quelle correnti psicologiche che valorizzano i meccanismi psicogenetici che sono alla base della costruzione psichica dove si esprimono e si compensano forze diverse. La psicologia dinamica presuppone il modello teorico di energia tratto dalla fisica e la logica lineare della causa e dell'effetto, propria della psicologia sperimentale, utilizzata però sul versante dell'analisi soggettiva quale risulta nella relazione di interazione intersoggettiva. Il termine è stato introdotto da S. Freud per caratterizzare l'indirizzo delle sue ricerche. Il punto di vista dinamico comporta oltre alla considerazione della nozione di forza, anche quella di conflitto che rinvia in ultima analisi a un dualismo pulsionale, dove, oltre agli antagonismi delle pulsioni, si fa riferimento alle forze contropulsionali e ai meccanismi di difesa dalla cui interazione deriva il comportamento umano. La sistemazione teorica di tali concetti implica la postulazione di una metapsicologia che preveda una struttura psichica che, nel caso della psicoanalisi, ipotizza un Su-per-io, un IO e un Es, e uno sviluppo psicologico articolato in fasi o stadi evolutivi. Appartengono alla psicologia psicodinamica, oltre alla psicoanalisi freudiana, la psicologia analitica di C.G. Jung, la psicologia individuale di A. Adler e la psicoanalisi della scuola inglese inaugurata da M. Klein.

Partendo dalla persuasione che il progresso della scienza moderna è dovuto in gran parte al fatto che la causa degli eventi non è più cercata nel singolo oggetto, ma nel rapporto tra l'oggetto che lo circonda Lewin conclude che «la situazione ambientale assume un'importanza pari a quella dell'oggetto e in particolare la dinamica dei processi deve essere sempre derivata dalle relazioni tra l'individuo concreto e la situazione concreta e, nella misura in cui

tali processi riguardano forze di origine interiore, dalle mutue relazioni fra i vari sistemi funzionali che compongono l'individuo» Partendo da questo quadro, d'insieme Allport conclude: «Desidero dimostrare che un'adeguata psicologia del divenire non può essere espressa esclusivamente in termini di stimolo, e eccitazione emotiva, associazione e risposta. Essa richiede dei principi soggettivi e interiori di organizzazione di tipo indicato dai termini di "Se" o "Io".

Appartengono alla psicologia dinamica gli studi sulla motivazione affrontati dal punto di vista «genetico» teso a considerare l'origine e il significato delle «variabili motivazionali», «funzionale» per quanta riguarda la loro organizzazione unitaria in vista di uno scopo, e «dinamico» in ordine allo studio degli effetti che le variabili motivazionali hanno sul comportamento.

5.5 Titolo dell'insegnamento

PSICOLOGIA SOCIALE e dei GRUPPI

Il counseling non lavora solo con persone singole e individui, ma dato che la vita viene interpretata in relazione al contesto e alle persone che ci circondano la psicologia sociale e dei gruppi ha una grande importanza nella formazione di counseling.

Il Gruppo esiste quando due o più individui definiscono se stessi come membri e quando la sua esistenza è riconosciuta da almeno un'altra persona. L'appartenenza ad un gruppo è la causa secondo cui il soggetto tende a vedere se stesso e gli altri in modi stereotipati, attribuendosi delle caratteristiche simili a quelle degli altri membri dello stesso gruppo.

PROCESSI ELEMENTARI NEI GRUPPI. Per comprendere la genesi dello sviluppo di un gruppo ci si può servire di un modello Temporale della Socializzazione in tre fasi principali: 1. Ricognizione Iniziale del Gruppo: tranne che per i gruppi ai quali si è associati per elementi biologico-culturali (ad es. sesso e classe sociale), la scelta del gruppo avviene per Massimizzazione dei Profitti e Minimizzazione dei Costi. Questa valutazione, la quale dipende dalla Teoria dello Scambio Sociale, si basa su una funzione di rafforzamento del Sé che deriva dalle esperienze passate. In quest'ottica è però necessario analizzare due ulteriori Questioni. 2. Cambiamenti nel Concetto del Sé: è stato dimostrato come l'identità sociale, quindi la conoscenza di ciò che si è e di quanto si vale, sia strettamente legata all'appartenenza ai gruppi e che quindi quest'ultima influenzi fortemente l'autostima personale. Nuovi membri del gruppo subiscono un processo di ridefinizione di sé e ciò ha anche conseguenze a livello comportamentale, le quali si possono osservare in nette differenze tra nuovi e vecchi membri del gruppo. Appartenere ad un gruppo ha inoltre anche Conseguenze sull'Autovalutazione e sull'Autostima. 3. L'inserimento nel gruppo è accompagnato spesso da qualche Cerimonia o Rituale, il quale può prevedere un trattamento favorevole (ad es. benefici marginali che le organizzazioni concedono ai nuovi membri) o un'esperienza distintamente spiacevole (ad es. arruolamento nell'esercito o cerimonie di iniziazione di varie culture tribali).

La Coesione del Gruppo. La Coesione del gruppo si può definire come la misura in cui i componenti si identificano con forza nelle caratteristiche e negli ideali distintivi del gruppo, utilizzando criteri di assimilazione e di contrasto, come proposto dalla Teoria dell'Autocategorizzazione.

L'attrazione Sociale deriva dal desiderio dei membri di un gruppo di avvicinarsi il più possibile a quella che a loro avviso costituisce la posizione prototipica del proprio gruppo. Da questa analisi derivano due implicazioni: le due forme di coesione, sociale e interpersonale, dovrebbero essere indipendenti e distinguibili sul piano degli effetti e dei fattori che le producono; la coesione sociale dovrebbe essere osservabile anche in gruppi per altri versi antipatici

Conseguenze della Coesione. La relazione tra coesione e prestazione varia a seconda dei gruppi;-la coesione basata sull'impegno a realizzare il compito incide di più sulla prestazione rispetto a quella basata sull'attrazione interpersonale;-la direzione di causalità non va sempre dalla coesione alla prestazione. Se le norme presenti favoriscono un aumento della produttività è possibile che la coesione accresca la prestazione, mentre se le norme inibiscono la produttività accade che l'accresciuta coesione porti ad una riduzione della prestazione.

L'Acquisizione e lo Sviluppo di Norme di Gruppo. Rispetto alle Funzioni delle Norme bisogna distinguere tra:- Funzioni Individuali: a livello individuale la presenza di norme e Funzioni Sociali: a livello sociale le funzioni delle norme sono:-contribuire a regolare l'esistenza sociale e, di conseguenza, aiutare a coordinare le attività dei membri del gruppo. Questa funzione di regolazione sociale è legata alla prevedibilità alla quale le norme contribuiscono ad un livello individuale; -essere strettamente legate agli scopi del gruppo. Quando un gruppo sviluppa uno scopo chiaramente definito emergeranno inevitabilmente delle norme che facilitano i comportamenti in linea con l'obiettivo e scoraggiano quelli che vanno contro al suo raggiungimento; -possono servire per migliorare o mantenere l'identità di gruppo.

Ciascun gruppo definisce una certa Ampiezza di Accettazione, definendo con ciò il grado di tolleranza rispetto alla possibilità di derogare in maniera più o meno ampia a certe regole. Oltre che tra i membri del gruppo, la variazione delle norme è osservabile anche nel corso del tempo, in risposta alle circostanze mutevoli che il gruppo si trova a dover affrontare.

5.5 Titolo dell'insegnamento

Teoria della comunicazione

La comunicazione è la capacità centrale, che un counselor deve sviluppare. Portiamo con noi già capacità ed esperienze (positive e negative di comunicazione più o meno riuscita). La formazione al counseling deve introdurre all'osservazione e all'analisi critica di processi professionali nell'ambito del lavoro del counseling.

Il processo della comunicazione

La comunicazione interpersonale è la condivisione di messaggi tra due o più persone in contatto visivo e/o uditivo (comunicare = mettere in comune), diretto, in un faccia a faccia o telefonicamente, o indiretto, come nel caso della comunicazione scritta o tramite media. Questo scambio di messaggi, consapevole, volontario o involontario, è inevitabile, e segue un suo preciso processo, la cui efficacia dipende da una serie di fattori che facilitano o ostacolano la comprensione reciproca. Quando due esseri umani vengono a contatto, automaticamente, e spesso inconsapevolmente, iniziano a scambiarsi informazioni: appartenenza di genere, età, etnia, status, stato d'animo. Maggiori sono le similitudini fra loro, minore il rischio di fraintendimento. Si possono individuare tre fattori principali che costituiscono la base della "Comprensione Interpersonale" sono:

- la "Somiglianza di Orientamenti Percettivi", intesa come similitudine di modalità nel percepire la realtà,
- la "Somiglianza nei Sistemi di Credenze", cioè di opinioni, e la
- "Somiglianza di Stili di Comunicazione", cioè la comunanza di argomenti che si preferisce trattare, e la modalità (diretta, indiretta, ...) utilizzata nel trattarli.

Ogni individuo, quindi, prima ancora di rendersene conto, reagisce ai segnali inviati dall'altro, così come li ha interpretati: il processo di comunicazione è quindi circolare ed è del tutto arbitrario stabilire "chi" lo ha iniziato. Per meglio analizzare i vari passaggi di tale processo, focalizzare quali possono essere gli ostacoli alla reciproca comprensione, e come neutralizzarli è necessario, del tutto artificialmente, "punteggiare" la comunicazione, almeno quella intenzionale, iniziando dal momento in cui un individuo decide di inviare un messaggio a un'altro. La prima operazione che l'Emittente deve compiere è quella di elaborare il messaggio, trasformando un pensiero interno in un insieme di elementi condivisibili con altri. Questa operazione può rivelarsi abbastanza semplice se l'informazione che si intende trasmettere riguarda una realtà chiara e obiettiva ("Oggi è domenica"), meno se riguarda un sentimento confuso o contraddittorio ("Sono contento di vederti, ma anche preoccupato perché intrattenendomi con te sto facendo tardi"), o qualcosa che, per necessità o scelta, contraddice ciò che sentiamo (come nel caso della menzogna). Una volta elaborata l'informazione, l'emittente deve decidere con quale codice esprimerla: il codice verbale o quello non verbale, e quindi quale canale di trasmissione utilizzare: quello uditivo per il primo, quello visivo per il secondo. Questa scelta comporta una serie di vantaggi e svantaggi, e può essere più o meno adeguata al contenuto del messaggio che si vuole esprimere. La comunicazione verbale, si avvale di un codice convenzionale, il linguaggio, che necessariamente deve essere condiviso dall'interlocutore, se vogliamo che comprenda ciò che gli viene trasmesso. In caso affermativo, essa è la più adeguata per esprimere concetti astratti,

articolati e complessi; è anche particolarmente funzionale quando i due interlocutori condividono lo stesso background culturale e linguistico specifico: è il caso, per esempio di due medici, o tecnici, che si scambiano informazioni su contenuti specifici della loro professione, il margine di fraintendimento, in questo caso, è minimo. Un limite della comunicazione verbale può essere quello del canale di trasmissione utilizzato: è infatti provato che solo il 10-15% delle informazioni che raggiungono la nostra corteccia cerebrale sono di tipo uditivo, e che l'emisfero sinistro, che ha fra le sue funzioni quella linguistica, si attiva dopo quello destro, preposto alla funzione visiva; inoltre il canale uditivo è quello maggiormente esposto ad interferenze dovute a un contesto ambientale rumoroso o disturbato.

La comunicazione non verbale comprende tutti quei codici che non si avvalgono delle parole: espressione corporea, musica, disegno, uso del colore, che rappresentano la realtà attraverso delle analogie immediate e universali. È il linguaggio più antico dell'uomo: il linguaggio gestuale è stato inizialmente l'unico strumento di comunicazione umana, e solo in epoca relativamente recente l'uomo ha elaborato il linguaggio verbale. È ottimale per trasmettere con immediatezza emozioni e stati d'animo, e si avvale prevalentemente del canale visivo, quello più rapidamente recettivo e che conserva la quasi totalità delle informazioni. Se osserviamo la maggior parte degli scambi comunicativi fra persone, ci rendiamo conto, comunque, che entrambi i codici vengono costantemente usati, e quindi entrambi i canali: il primo per trasmettere il contenuto del messaggio, il secondo per esprimere lo stato d'animo e la relazione che l'emittente intende instaurare con il ricevente.

Ogno messaggio è destinato a subire due criticità che ne minano l'efficacia: dispersione e distorsione.

La prima comporta che il messaggio arriva al ricevente non completo: fattori ambientali e psicologici interferiscono inevitabilmente, essi non sono del tutto eliminabili, ma possono essere molto contenuti. Un ambiente rumoroso e disturbato può "coprire" parte del messaggio orale, e renderne difficile la ricezione; un ambiente genericamente poco confortevole riduce le capacità di attenzione e concentrazione del ricevente; altrettanto avviene se il volume e il tono della voce dell'emittente non sono adeguati. La caduta di attenzione, e quindi la ricezione parziale, possono essere dovuti anche a fattori quali: la mancanza di interesse verso l'argomento trattato, o verso l'oratore, la presunzione di conoscere già il contenuto del messaggio, o una situazione emotiva e fisica non ottimale. Un altro elemento responsabile di tale criticità è la differenza percettiva: come la Psicologia della Gestalt insegna, ognuno di noi percepisce, della realtà circostante, alcuni elementi come centrali e prioritari (figura), altri come periferici e secondari (sfondo). Ciò avviene anche nella ricezione di un messaggio: alcune parti sono ascoltate e ritenute con più attenzione, ad altre si riserva minore considerazione. Poiché fra i due interlocutori possono sussistere marcate differenze percettive, una parte del messaggio inviato può perdere rilevanza perché considerato ininfluenza dal ricevente. Per neutralizzare queste criticità e ridurle il più possibile è necessario, in primo luogo, che la comunicazione avvenga in un ambiente non disturbato, che vengano eliminate o contenute al massimo tutte le fonti di distrazione e mancanza di comfort. È importante poi da parte dell'emittente, attirare e mantenere l'attenzione dell'interlocutore con un volume e un tono di voce adeguati, utilizzare quanto è possibile canale uditivo e visivo, integrando quindi le potenzialità di entrambi, e sottolineando esplicitamente ciò che per lui è centrale a livello di contenuto.

Nel caso della distorsione non è la ricezione del messaggio a essere compromessa, ma la sua comprensione. Il ricevente, nel momento in cui recepisce il messaggio, per appropriarsene, deve decodificarlo, cioè trasformare le parole udite, o le immagini viste, in elementi per lui comprensibili: la comunicazione può dirsi efficace se questi elementi corrispondono, anche se non coincidenti perfettamente, con quelli che l'emittente voleva esprimere. Se ciò non avviene è perché il messaggio è giunto pesantemente distorto. È il caso, per esempio, di una conversazione fra medico e paziente straniero con una conoscenza elementare della lingua italiana: l'affermazione del medico «L'esito dell'esame è positivo» può essere interpretata dal paziente, abituato a considerare il termine "positivo" come "buono": «Le analisi ci dicono che tua salute è buona» e non, come sarebbe corretto: «Il risultato dell'analisi denuncia la presenza di una patologia». Termini non ben definiti, come la parola "urgente", possono ugualmente subire distorsione: a seconda dell'interpretazione personale può significare "immediatamente", "in giornata" o "prima possibile", mentre l'espressione "entro un'ora", per esempio, non lascia spazio a dubbie interpretazioni. Anche quando, però, non sussistono problemi linguistici, può verificarsi una discrepanza, anche profonda, fra il significato valoriale attribuito a una parola da chi parla e da chi ascolta. È quello che viene definito Sistema di Credenze: ciò che per un individuo ha una connotazione desiderabile, per un altro può assumere carattere dispregiativo. La frase «È una persona molto meticolosa» può essere un apprezzamento come una critica, a seconda del valore, positivo o negativo, attribuito a questa caratteristica. Queste criticità possono derivare da

quello che viene definito “pensiero egocentrico”: l'emittente non tiene conto del sistema di riferimento dell'interlocutore, dando per scontato che questi possieda le sue stesse informazioni, percezioni e valori rispetto all'argomento trattato, senza verificare se ciò corrisponde al vero; se non c'è “allineamento” fra i due soggetti è possibile che il ricevente interpreti il messaggio ricevuto con una forte distorsione e ciò crei, nel corso della comunicazione, incomprensioni difficili da risolvere. Per verificare se il livello di dispersione e distorsione è rimasto entro limiti accettabili, e continuare efficacemente lo scambio comunicativo, è importante che l'emittente possa ricevere dal suo interlocutore un feedback sul processo di comunicazione. Ciò permette, in primo luogo, di accertarsi dell'avvenuta ricezione del messaggio, e questo è possibile già durante la trasmissione — se faccia a faccia (osservare l'interlocutore ci permette di valutarne il livello di attenzione, e intervenire se lo riteniamo troppo basso) — o a posteriori — se la comunicazione è a distanza —, di verificare se il messaggio è stato compreso (magari con una domanda esplicita: «Ti è tutto chiaro?»), se l'interlocutore ne condivide il contenuto e quale è il suo grado di accordo, e quale è l'impatto emotivo (positivo o negativo) provocato. Per trasmettere il suo feedback il ricevente, che diventa a sua volta emittente, seguirà lo stesso processo (elaborazione del messaggio, codifica e scelta del canale di trasmissione).

La comunicazione non verbale

La comunicazione corporea è stata la prima forma di comunicazione fra gli esseri umani, atta a trasmettere in maniera immediata e universalmente comprensibile, emozioni e stati d'animo, ma anche le relazioni fondamentali fra individui: attacco, fuga, dominanza, resa e sottomissione. Alcuni di questi comportamenti, mutuati dal mondo animale, sono stati rielaborati culturalmente, e sono ancora presenti, sebbene modificati e diversificati, nelle varie comunità umane; altri sono rimasti invariati e comuni a tutti gli esseri umani, come sorriso, pianto e sbadiglio. Nel processo della comunicazione il codice analogico può avere la funzione di sottolineare e rafforzare ciò che viene espresso da quello verbale, solamente, però, se tra i due c'è coerenza, altrimenti sarà il primo a prevalere e connotare il significato del messaggio e della relazione tra i due attori coinvolti. Ricordiamo inoltre che, anche in assenza di una vera e propria esposizione verbale, alcune espressioni che rientrano nel campo del para-verbale, come “uhm”, “ehm” svolgono una funzione faticosa fondamentale, a livello di feedback, per esprimere la nostra attenzione, soprattutto nella comunicazione telefonica, che non può avvalersi dell'osservazione del volto per ricevere tale feedback.

5.6 Titolo dell'insegnamento

Tecniche della comunicazione

Le tecniche della comunicazione sono il risultato di osservazioni degli effetti di stili, atteggiamenti ed elementi verbali e non verbali di comunicazione. Queste tecniche vengono comunicati ed esercitati nel corso della formazione di counseling. Hanno l'effetto più formativo se sperimentato su se stessi (e.g. esercizi e simulate).

- Tecniche generali di comunicazione
- l'uso di un codice comune con l'attenzione al contesto culturale dell'interlocutore
- l'ascolto di ogni feed-back anche non verbale
- la disponibilità a modificare il messaggio se comprendiamo di non essere stati chiari
- le riflessioni sui nostri atteggiamenti e le corrispondenti forme linguistiche che possono facilitare la comunicazione: far domande aperte, evitare affermazioni perentorie, usare frasi di comprensione piuttosto che di valutazione...
- la consapevolezza di essere agiti da meccanismi di difesa e da quelli della percezione. Cercare quindi di essere più in ascolto, più osservatori...
- Regole di cooperazione
- Regola di quantità: sii esauriente. Dai informazioni sufficienti affinché i partecipanti capiscano

- Regola di qualità: sii veritiero. Rendi credibile quanto affermi
- Regola di relazione: sii pertinente. Rimani nel tema che si sta trattando
- Regola di modo: sii perspicuo. Usa un linguaggio semplice, conciso e chiaro.
- Regole di cortesia
- non ti imporre. Non porti in una posizione di superiorità, di venditore di idee, conoscenze, certezze.
- offri alternative. Lascia ai partecipanti la possibilità di scegliere
- metti a suo agio l'interlocutore. Non creare disagio, tensione, imbarazzo
- Rispetta le differenze presenti in aula: di genere, di età, di ceto, di estrazione, di razza. Usa un linguaggio appropriato alle persone presenti in aula
- Evita le squalifiche transazionali
- L'ascolto.
- Per farsi ascoltare è opportuno avere qualcosa da dire che possa interessare l'ascoltatore, governare alcuni elementi del contesto, stimolare la ricettività del destinatario del messaggio, ottenere il consenso informato ed esprimersi in modo gradevole. Prima di parlare Preparare mentalmente ciò che si vuole esprimere, organizzare il contenuto secondo criteri di importanza primaria e secondaria. Ipotizzare il tipo di ascolto che l'ascoltatore potrà e vorrà dedicare, della relazione attuale e pregressa, dei rispettivi ruoli, della legittimità e credibilità di chi parla, del contratto d'ascolto.
- Come ascoltare. L'ascolto è dato dalla capacità di comprendere una prospettiva diversa dalla propria, di considerare le caratteristiche dell'altro e i suoi attributi di ruolo, di tenerne presente la prospettiva durante l'interazione. Per ottenere questo stato intrapsichico e interpersonale è importante tacere e adottare un'appropriate postura di ascolto. L'ascolto attivo ci invita a mettere da parte, per il tempo contingente dell'ascolto, i bisogni personali, a governare impulsi e temperamenti, a tenere a bada la tendenza a focalizzare l'attenzione su alcuni aspetti e a ignorarne altri. Ascoltare attivamente significa, anche evitare di fare troppe interruzioni, aggiunte, commenti, distrazioni, domande non pertinenti, giudizi o squalifiche, al fine di cercare di comprendere la prospettiva del nostro interlocutore.
- Cosa facciamo mentre ascoltiamo? A partire dalla voglia di stabilire e salvaguardare il rapporto, chi ascolta utilizza diverse conoscenze che permettono di intendere la situazione. Queste sono
 - capacità percettive che consentono di osservare in chi parla segnali analogici congruenti o incongruenti;
 - capacità intuitive che consentono di capire al volo, cogliere l'implicito, afferrare le allusioni, sopperire alle cancellazioni, contestualizzare le generalizzazioni;
 - capacità intellettive che consentono di collegare i diversi dati e di produrre ipotesi su tali collegamenti;
 - capacità interpretative che consentono di trarre inferenze, di spiegare certi fenomeni, di andare avanti e indietro per sciogliere nodi, disambiguare ambiguità, anticipare conclusioni;
 - capacità valutative che consentono di giudicare la rilevanza, il peso, il valore, la credibilità di quanto viene riportato;
 - capacità empatiche che consentono di cogliere le emozioni provate dal parlante.
- Per esercitare un ascolto attivo è opportuno inoltre:

- Mettere da parte i propri bisogni personali, il bisogno di farsi valere, di avere ragione, di squalificare o di prendere il posto della persona che parla, di mostrarsi, di esibire il proprio sapere, di difendersi, di attaccare.
- Governare la tendenza a focalizzare l'attenzione su alcuni aspetti e a ignorarne altri, a ricostruire il messaggio secondo le proprie selezioni e distorsioni percettive, le inferenze affrettate e le attribuzioni fallaci, secondo la legge del minimo sforzo.
- Governare il proprio temperamento: mostrare pazienza, ascoltare fino in fondo senza eccessive interruzioni, aggiunte, commenti, distrazioni, domande non pertinenti, giudizi e squalifiche.
- Concentrarsi sui contenuti: comprendere e difendere nella contingenza dell'ascolto la prospettiva dell'interlocutore, prestare attenzione alle sfumature verbali, ripetere con parole proprie, riformulare, chiedere conferma, fare la verifica di comprensione.
- Esercitare intelligenza emotiva: rendersi conto dei legami tra quanto viene ascoltato e la propria risonanza emotiva; entrare in empatia per percepire i sentimenti dell'altra persona, anticipare eventuali esigenze.
- L'ascolto intelligente: l'arte di porre domande e la verifica dell'intercomprensione.
- L'ascolto attivo impegna a comprendere quanto l'altra persona sta tentando di comunicare. La non comprensione è dovuta a disparità di codici, non conoscenza dei contenuti, a delegittimizzazione dell'emittente. La mutua comprensione o intercomprensione è invece frutto di codici comuni, intuito, impegno, attenzione e rispetto reciproci. Per verificare l'intercomprensione bisogna cogliere le implicazioni descrittive, interpretative, valoriali, usando ascolto attivo.
- L'arte di domandare
 - Per meglio orientarsi nel contenuto espresso da chi parla può essere utile rivolgere diversi tipi di domande. Porre domande aiuta ad orientare i contenuti, ad alimentare la relazione in corso e a far sì che il discorso iniziato o accennato vada oltre, si approfondisca o cambi direzione.
- La verifica di comprensione
 - Per verificare la comprensione si possono usare diverse tecniche:
 - riformulazione: dire con parole proprie quanto ascoltato (se ho ben capito quello che tu dici è...).
 - ridefinizione: una specie di riformulazione che consente di attenuare la forza negativa o esagerata di un termine o di un concetto (problema/questione; meraviglioso/interessante)
 - sintesi: una specie di riformulazione che coglie l'essenziale di quanto ascoltato ed elimina ciò che è marginale (il succo della storia è ...)
 - estensione: ampliare, allargare o generalizzare quanto ascoltato, riferendolo a un altro contesto (quello che tu dici vale anche... altro luogo, altro tempo, altre persone)
 - utilizzazione del turno: chi ascolta trae spunto da quanto detto dall'interlocutore per parlare di una propria esperienza passata o attuale (anche a me ... anch'io...)
 - utilizzazione proiettiva: chi ascolta riflette su cosa può apprendere da quanto detto dall'interlocutore (quello che tu dici mi fa pensare che la prossima volta anche io potrò...) , sui vantaggi che può comportare aver acquisito quell'informazione (quello che dici mi aiuta a...)
 - associazione: libero fluire di pensieri, ricordi, magari anche poco attinenti (mi è venuta in mente quella volta in cui...)

- analogia, trovare un esempio, una similitudine, un isomorfismo, stimolati da quanto ascoltato (quello che tu dici è come...), oppure un fattore o un elemento di contrasto (quello che dici è del tutto diverso da...)
- empatia, comprensione emozionale, riconoscimento appropriato dello stato d'animo di chi parla (l'emozione che hai provato era di...; eri proprio felice..., che paura... devi aver provato).
- Dissenso e non sfida
- Ogni comunicazione umana riflette una tensione tra autoespressione e mutuo riconoscimento, tra parlare per sé o parlare per o con l'altro, tra parlare e ascoltare. Tale tensione può ostacolare o impedire un'intercomprensione solidale e collaborativa. I dissidi, malintesi, discordanze, divergenze, disaccordi sono provocati da un mancato riconoscimento di ciò che ognuno cerca di spiegare all'altro, una sorta di delegittimazione dei sentimenti e delle opinioni di chi parla. Il dissenso evidenzia una divergenza sui contenuti espressi. Significa avere il coraggio di asserire ciò che uno pensa e sente, senza pretendere di avere ragione e senza squalificare i contenuti o la posizione dell'altro o il suo ruolo o la sua persona.

5.7 Titolo dell'insegnamento

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

Il counselor non può intervenire in situazioni dove emerge un disagio o una sofferenza con diagnosi patologica. Proprio per quello è importante avere una conoscenza fondamentale sulle diverse forme ed espressioni di psicopatologia.

La psicopatologia si occupa della descrizione e dello studio del funzionamento anomalo delle attività psichiche, in particolare di percezione, pensiero, affettività, coscienza, attenzione, memoria, linguaggio. È anche lo studio sistematico delle esperienze e dei processi cognitivi e dei comportamenti non normali.

Essa si divide in: Psicopatologia interpretativa: interpretazione basata su costrutti teorici e Psicopatologia descrittiva: descrizione precisa/categorizzazione delle esperienze come riferite dal paziente e osservate nel suo comportamento.

La psicopatologia descrittiva presenta due parti distinte:

- Valutazione empatica dell'esperienza soggettiva: empatia come strumento clinico usato per misurare lo stato soggettivo intero di un'altra persona. È fondamentale riuscire a provare qualcosa di simile all'esperienza interna del paziente. Il medico deve delineare un'esperienza interna, che il paziente deve riconoscere come simile alla sua. È l'empatia che permette al medico di comprendere le esperienze del paziente.
- Osservazione del comportamento: analisi dell'esperienza soggettiva attraverso comunicazione non verbale e comportamento (che sarebbe l'espressione oggettiva dell'esperienza soggettiva).

Salute-malattia; la malattia viene definita come ciò che curano i medici (Taylor), variazione statistica dalla nonna che comporta uno svantaggio biologico. L'OMS afferma che la salute e lo stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia.

Normalità e anormalità: con normale viene definito qualcosa di ideale (norma di valore), nella media (norma statistica), livello di funzionamento di un individuo nel tempo (norma individuale), una condizione di normalità secondo i 3 punti di vista precedenti che però rappresenta un'anormalità (norma tipologica).

Campione psichiatrico-popolazione generale: oltre a concentrarsi sull'individuo e le sue caratteristiche, è importante considerare il suo ambiente e contesto. Comunque sia spesso forme patologiche si manifestano in modo uniforme in diverse parti del mondo e in differenti culture.

Diffuso-raro: la psicopatologia, per essere utile, non deve interessarsi eccessivamente nello studio delle sindromi rare.

Sulla base di questi aspetti introduttivi si passa alla classificazione dei disturbi psichici (DSM IV e ICD 10) e si presenterà le seguenti tematiche sulla falsariga di "L' ABC della Psicopatologia, M. Fallabella".

- i criteri generali per l' orientamento della diagnosi (Arwa nevrotica, psicotica, stati limiti o di confine;
- disturbi d' ansia
- disturbi somatoformi
- disturbi di alimentazione
- disturbi della personalità
- disturbi psicotici
- disturbi dell' umore
- interventi per le tossicodipendenze.

5.8 Titolo dell'insegnamento

Storia del Counseling

Per comprendere la natura e la diversità del counselling oggi, occorre andare a vedere come il counselling si è evoluto nei 200 anni della sua storia. Le differenze e le contraddizioni che esistono attualmente hanno la loro origine nelle forze sociali e storiche che hanno formato la cultura moderna nella sua interezza. Tutte le società in tutti i tempi hanno fatto esperienza di problemi emotivi, psicologici e comportamentali, e ogni cultura ha trovato dei modi tradizionali per affrontarli e risolverli. Il counselling sembra essere rilevante per la nostra società attuale.

Tutto ciò inizia a mutare con l'avvento della Rivoluzione Industriale quando il capitalismo

inizia a dominare la vita politica ed economica. I cambiamenti fondamentali nella struttura sociale e nella vita economica e sociale furono accompagnati da altrettanti cambiamenti nelle relazioni e nel modo in cui la gente definiva e affrontava i propri bisogni emotivi e psicologici.

Il capitalismo richiese lo sviluppo di un alto livello di razionalità accompagnato dalla

repressione e dal controllo della ricerca del piacere. Questo significò il rigido controllo degli impulsi e lo sviluppo dell'etica del lavoro dalla quale la maggioranza delle persone doveva trarre un alto grado di soddisfazione dal duro lavoro. Il capitalismo richiese inoltre sforzi personali per ottenere obiettivi ampi e a lungo termine, un aumento dell'autonomia personale e dell'indipendenza.

Si passa psicologicamente quindi da una società centrata sulle tradizioni ad una nella quale venne enfatizzata la 'direzione-guida interiore'.

Nelle società tradizionali il controllo sociale era pubblico e aperto, gestito con il sentimento della vergogna. Nelle società industriali urbanizzate la vita è molto più anonima ed il controllo sociale viene operato attraverso norme e regole interiorizzate, che risultano nel sentimento di colpa nel caso tale controllo venga sfidato.

Si vede quindi come l'elemento centrale della cultura urbana, industriale, capitalistica crea le condizioni per lo sviluppo di un diverso significato dell'aiuto, della guida, dell'orientamento e del sostegno che affronti le confusioni ed i dilemmi esperiti nella vita personale, individuale ed interiore della persona.

La gente lasciava le campagne per le città, dunque, e per le fabbriche. Anche in campagna il lavoro divenne progressivamente meccanizzato. Questi cambiamenti economici e sociali di larga scala ebbero profonde implicazioni per tutti i membri svantaggiati e con handicap della società.

Precedentemente c'erano piccole comunità rurali, famiglie estese e disponibili che lavoravano a casa o nei pressi dell'abitazione, e compiti che potevano essere svolti anche dai meno abili. Ora c'era la disciplina delle macchine, lunghe ore in fabbrica e la frammentazione conseguente delle comunità e del network familiare che si prendevano cura di vecchi, ammalati, poveri e insani.

Dalla ricerca storica si evince che la professione medica inizia gradualmente a riconoscere che si poteva produrre profitto con il 'commercio della follia', non solo controllando i manicomi finanziati dallo stato, ma anche gestendo manicomi privati per gli insani appartenenti alle classi agiate. Nel resto del 19° secolo questo potere della professione medica si consolida e parte di questo processo di consolidamento fu il riscrivere la storia della pazzia. Alla fine del secolo la specializzazione in Psichiatria ha il suo posto come branca della medicina, appoggiata da un sistema di classificazione dei disturbi psichiatrici.

L'emergere della psicoterapia

Alla fine del 19° secolo, la psichiatria aveva raggiunto una posizione dominante nell'assistenza e la cura degli insani, da qui in poi riclassificati come 'malati mentali'. Dalla medicina e dalla psichiatria evolve quindi, in quel periodo, una nuova specialità, la psicoterapia.

L'estendersi della mobilità sociale negli USA significò che le strutture sociali tradizionali, come la famiglia e la comunità, furono erose ed il senso di scopo e di appartenenza associato a tali strutture andò perso. Un'esperienza forte e centrale di molti americani fu quella di un 'Sé Vuoto'.

La storia della medicina e della psicoterapia ci invitano a considerare il counselling e la psicoterapia non semplicemente come forme di scienza medica e psicologica applicata, ma come manifestazioni di più ampie forze culturali e sociali che influenzano tutti gli aspetti della vita sociale.

Rogers, nel suo lavoro clinico fu immerso nei valori della cultura americana, e la sua teoria contiene molti elementi di quel contesto culturale.

I temi culturali chiave che hanno stimolato lo sviluppo del counseling nelle società

occidentali sono:

- l'aumento dell'individualismo nelle società moderne, accompagnato da una erosione degli stili di vita collettivi e comunitari;
- per gli individui, un senso di frammentazione nella loro percezione del Sé;
- la pressione sugli individui ad agire razionalmente e a controllare le loro emozioni;
- nel mondo postmoderno, gli individui divengono riflessivamente consapevoli delle opzioni

loro disponibili circa l'identità possibile e il counseling è uno dei modi per costruire

un'identità;

- la sostituzione, con i modelli scientifici, del sistema religioso-spirituale di dare un senso alla vita;
- un'aumentata enfasi alle soluzioni ai problemi personali e sociali informate dal paradigma medico;
- la crescita del consumismo come sorgente di significato e di identità, in risposta alle

pressioni del capitalismo economico per espandere i mercati.

L'emergere del counselling

Il counselling, come professione distinta, venne alla luce solamente negli anni '40.

Uno dei marker pubblici dell'emergere, in quel periodo, del counselling fu che Carl Rogers, affrontando l'opposizione della professione medica all'idea che ciascuno senza un training medico potesse dichiararsi 'psicoterapeuta', iniziò ad usare il termine 'COUNSELLING AND PSYCHOTHERAPY' per descrivere il suo approccio. Sebbene in molti modi il counselling, sia allora che oggi, può essere visto come una estensione della psicoterapia, una attività parallela o addirittura un mezzo per fare il marketing della psicoterapia a nuovi gruppi di consumatori.

5.9 Titolo dell'insegnamento

Aspetti etici del Counseling

Codice deontologico di AssoCounseling. In più vengono sviluppate le seguenti tematiche:

Il significato di counseling è: Aiutare ad aiutarsi attraverso la relazione.

Questa definizione ha varie implicazioni:

- Il Counsellor non detiene una conoscenza sinonimo di potere sul cliente. La conoscenza di ognuno ha uguale validità, ed è solo perché il cliente chiede l'intervento del Counsellor che questo può intervenire proponendo punti di vista diversi, allo scopo di facilitare i cambiamenti richiesti dal cliente. Se il cliente non li accetta, non significa che sbaglia: ha il pieno diritto di ritenere più adatti i suoi punti di vista. Naturalmente anche il Counsellor ha il diritto di mantenere i suoi punti di vista, e di dichiarare una incapacità di intervento alle condizioni del cliente.
- Il Counsellor, per "aiutare attraverso la relazione" deve essere in relazione, e per essere in relazione qui si intende stare nel campo dove si trova il cliente (teoria del campo di Lewin), oppure anche "stare sotto lo stesso orizzonte degli eventi", secondo l'espressione usata da Bateson, cioè partecipare all'esperienza che sta facendo il cliente.
- Il Counsellor è un professionista pagato dal cliente, che non ha nessuna voce in capitolo nella vita del cliente se non nei termini richiesti dal cliente. Su richiesta può fornire opinioni, ma si ritiene qui deontologicamente scorretto che fornisca consigli, anche se richiesti.
- Il Counsellor è un agevolatore della comunicazione, interpersonale o intrapsichica che sia: è suo compito aiutare le parti in causa a capirsi cognitivamente, a riconoscersi vicendevolmente sul piano emozionale, a scoprire modalità di dare forma alle molteplici correnti intrapsichiche in modo da renderle ponte d'interazione col mondo esterno e materiale di scambio nella relazione.
- La più significativa capacità di aiutarsi dell'essere umano è qui considerata la creatività: un compito fondamentale del Counsellor è di promuovere nel cliente l'attivazione della creatività, che qui si intende caratteristica naturale, contingentemente ipotrofica ma potenzialmente disponibile.
- Il Counselling ha una funzione culturale di primo piano nella società moderna e si inserisce come una risorsa e una possibilità di ricerca e di sviluppo organici ai bisogni emergenti, che oltre ai rapporti sociali interessano anche quelli professionali. Uno sviluppo delle capacità di comunicazione è di importanza centrale per tutte quelle professioni che trattano con il pubblico attraverso una relazione differenziata. Codice deontologico del counsellor - pagina

Definizione di Cliente: è la persona, la coppia, la famiglia o l'organizzazione che richiede di essere aiutata mediante un'opera di supporto, o percorso formativo, in un processo di sviluppo personale. La relazione tra il

Counsellor e il cliente si basa su un accordo di intenti sul tipo di trattamento, ricerca, ascolto, guida, supporto o percorso formativo.

L'attitudine del Counsellor è basata sul rispetto per i diritti umani e sull'accettazione delle differenze personali e culturali. L'approccio è sotteso a un assetto di valori che in special modo implicano rispetto, integrità, autorità e autonomia. Rispetto significa accettazione della persona come individuo, ma non necessariamente accettazione di tutti i suoi comportamenti. Il Counsellor deve essere consapevole delle differenze personali e culturali. Integrità significa onorare il diritto dei clienti di mantenere i loro confini fisici ed emotivi e impegnarsi a non sfruttare i clienti in alcun modo. Autorità significa riconoscere il diritto del cliente di autodeterminarsi e di stabilire i propri obiettivi per il proprio personale benessere. Autonomia significa riconoscere la libertà del cliente di esprimere se stesso, i suoi bisogni e le sue credenze. Responsabilità verso i clienti significa: Il Counsellor si impegna ad aver sviluppato la capacità di lavorare con il cliente con strumenti efficaci e adeguati all'obiettivo che si intende raggiungere; Il Counsellor si impegna a farsi carico della formazione permanente, cioè del proprio ulteriore sviluppo personale e professionale, e della propria supervisione. Il Counsellor si impegna ad accordarsi sui più alti livelli di competenza di cui si è capaci senza addentrarsi in attività in cui si manchi di esperienza o in cui non si sia capaci di agire con autonomia di giudizio e obiettività. Al counsellor viene richiesto di controllare la propria efficienza personale e di cercare aiuto e/o ritirarsi dalla consulenza, temporaneamente o definitivamente qualora le sue capacità/risorse personali si dimostrino sufficientemente inadeguate a quanto richiesto. Il counsellor prende tutti i provvedimenti necessari ad assicurare che l'utente non subisca danni fisici o psicologici durante la consulenza. Il Counsellor deve mettere in chiaro con i clienti le possibilità offerte nella relazione d'aiuto.

5.10 Titolo dell'insegnamento

Promozione della professione

Il counseling è una professione relativamente nuova. Un modo di promuovere questa professione sta prima di tutto nella coscientizzazione delle competenze del counseling e nel renderli noti nei diversi settori, dove potrebbe impegnarsi. Per quello è necessario che nella formazione al counselor abbia anche posto il tema della promozione professionale.

Attualmente le capacità personali sono considerate imprescindibili per un efficace inserimento nel mondo del lavoro, però raramente esse sono oggetto di promozione formale.

Nel seminario tematico si divide gli interventi in due grandi categorie comprendenti, rispettivamente, la cura delle variabili situazionali, ossia di quelle variabili che indirettamente influenzano lo sviluppo delle capacità personali creando un clima favorevole all'apprendimento e il potenziamento delle capacità personali stesse attraverso una serie di attività mirate e strutturate organizzate in forma di training.

In questo contesto vengono presentati e discussi i cosiddetti 'softskills'

Le soft skills sono le cosiddette "competenze trasversali", ovvero quelle capacità che raggruppano le qualità personali, l'atteggiamento in ambito lavorativo e le conoscenze nel campo delle relazioni interpersonali.

FLESSIBILITA': Cercare di avere la mente aperta e sapersi mettere in gioco. Avere più competenze trasversali, come essere laureati in lettere, avere competenze di grafica, saper stare a contatto con il pubblico avendo lavorato come pr.

RAPIDITA' NEL RISOLVERE I PROBLEMI: per sviluppare una capacità decisionale per esempio può essere utile praticare sport come l'arrampicata in cordata. Contribuiranno a sviluppare spirito di collaborazione e velocità di decisione.

CREATIVITA': per aprire la mente, stimolare la curiosità e uscire dagli schemi si potrebbe per esempio dedicarsi ad un hobby stimolante che non c'entra nulla con il percorso di studio.

RETI DI CONTATTI: per allargare la rete è consigliabile frequentare club, associazioni, ambienti diversi che permettano di mettersi in gioco.

ORGANIZZAZIONE: sapersi organizzare è una delle basi fondamentali per poter lavorare. Imparare il prima possibile a gestirsi nello studio, nel tempo libero, nella ricerca del lavoro è il modo migliore per affinare questa capacità.

ATTITUDINI MULTITASKING: significa possedere tante competenze diverse e trasversali, si ottengono unendo la formazione al lavoro con stage, tirocini ed esami.

SPIRITO DI GRUPPO: la capacità di fare squadra è un'altra competenza fondamentale da imparare. Per esempio convivere con altri studenti o praticare sport di squadra può essere d'aiuto nello sviluppo di questa soft skill.

Un mestiere che può testimoniare questa capacità e contemporaneamente introdurre ad esse nel processo di counseling è una promozione credibile del mestiere del counselor.

5.11 Titolo dell'insegnamento

Le fasi del counseling

Counseling è un intervento breve basato sulla costruzione di un'efficace relazione di aiuto fra il counselor e il cliente. Diversi modelli proposti dalla letteratura sul counseling descrivono diversi svolgimenti del counseling attraverso una serie di fasi distinte e successive, che nel loro insieme compongono le principali caratteristiche di tale intervento. Ogni fase è caratterizzata da un compito specifico, sul quale si focalizza il lavoro del counselor e del cliente.

Prima fase: "Riconoscimento e definizione del problema"

La prima fase è indirizzata al riconoscimento e alla definizione del problema da parte del cliente, tramite l'intervento di facilitazione del counselor. L'intervento facilitante prevede l'utilizzo di un atteggiamento di ascolto attivo, basato sull'empatia, la congruenza, l'accettazione positiva incondizionata, l'attenzione focalizzata sui vissuti del cliente e non sui problemi, l'interesse per la persona nella sua interezza, la comunicazione efficace e a riformulazione. Compito fondamentale del counselor, in questa fase, è di favorire la comprensione del cliente. Spesso, infatti, i soggetti non vedono con chiarezza il loro problema, non ne colgono le implicazioni, i significati, i vissuti ad esso collegati. Ciò è dovuto al fatto che il cliente, quando ha da poco deciso di rivolgersi al counselor, veda la propria situazione sempre dalla stessa angolatura, per quanto si sforzi di riflettere e di porsi da prospettive diverse, come se ritornasse sempre sui medesimi punti di riflessione, secondo un movimento dominato dalla ruminazione mentale.

Inoltre è possibile che le difficoltà del soggetto siano legate o amplificate dalla sua stessa incapacità di spiegare e di raccontare il problema, al counselor ma anche a se stesso.

Per questi motivi, la prima fase serve anche ad aiutare il cliente a dare un ordine mentale al racconto e ai propri pensieri relativamente alla situazione problematica. L'aiuto del counselor serve soprattutto a questo, a facilitare l'esposizione, a creare una struttura narrativa per quanto possibile chiara, coerente, articolata, arricchita di vissuti, stati d'animo, sfumature personali e punti di vista soggettivi. In questa fase, è fondamentale che il counselor si limiti ad aiutare il cliente nella comprensione, in modo per quanto possibile neutro, senza esprimere giudizi, valutazioni e senza proporre altre forme di intervento. Diversamente, il rischio sarebbe quello di introdurre elementi di interpretazione e di giudizio che potrebbero alterare i presupposti fondamentali del processo di counseling.

Seconda fase: "Ridefinizione del problema"

La seconda fase del counseling è rivolta alla ridefinizione del problema, tramite un processo di focalizzazione e di chiarificazione per tentativi. Il counselor in questa fase continua a mantenere un atteggiamento facilitante utilizzando livelli più avanzati di riformulazione, per stimolare il cliente verso una piena comprensione del problema. Lo scopo è quello di cercare di mettere in luce gli aspetti meno evidenti del problema e delle modalità di funzionamento del soggetto a riguardo: può trattarsi di incongruenze nello schema mentale con cui il cliente legge la propria situazione, di implicazioni non evidenti ad una prima analisi, di vincoli esterni che rinforzano la staticità della situazione, di desideri e timori del soggetto stesso collegati al problema e alle difficoltà circa il suo superamento. Questo processo di ridefinizione, di focalizzazione e di chiarificazione del problema contribuisce a mettere le basi per una più ampia comprensione generale del risultato finale, ovvero dell'obiettivo al quale si vuole arrivare.

Terza fase: "Gestione del problema"

La terza fase è rivolta alla gestione del problema da parte del cliente. Il counselor oltre agli interventi usati fino a questo momento, cerca di facilitare il cliente nella definizione di obiettivi concreti e nella loro realizzazione. Si tratta di sostenere il soggetto nelle sue decisioni, nell'esplicitazione di obiettivi raggiungibili, nell'ideazione di strategie per ottenerli, nella verifica della congruità delle scelte effettuate. Il lavoro è, quindi, indirizzato al reperimento di risorse utili a giungere alla soluzione del problema e ad aiutare il cliente ad utilizzarle al meglio. Questo lavoro prevede

l'analisi e il confronto fra le varie opzioni disponibili, la valutazione degli aspetti positivi e negativi e la scelta della soluzione che appare più idonea. Infine più essere utile stabilire dei momenti di verifica dei risultati raggiunti a breve, a medio o a lungo termine.

5.12 Titolo dell'insegnamento

Campi di Counseling

Counseling di coppia

“La vita di coppia è la grande occasione per reimparare ad amare, da adulti.” Giorgio Piccinino.

Il counseling di coppia, è uno spazio in cui i due partner possono trovare un sostegno/accompagnamento da parte di un professionista esperto, nell'acquisizione di una maggiore consapevolezza e maturità affettiva. L'obiettivo principale è infatti l'apprendimento di una serie di nuove abilità comunicative e relazionali che possano facilitare una comunicazione più autentica e aiutare a gestire gli inevitabili conflitti che si generano all'interno di una relazione di coppia.

Ciascun membro della coppia può, all'interno del percorso di counseling, trovare lo spazio in cui poter esprimere il proprio punto di vista, le proprie sensazioni ed emozioni, senza che l'altro si senta attaccato e/o sminuito, perché tutto avviene all'interno di un setting protetto in cui l'operatore predispone un clima di sospensione del giudizio e dell'accusa reciproca.

Può succedere che durante il percorso di counseling, i membri della coppia arrivino alla decisione di separarsi, ed in questo caso il counselor aiuterà la coppia a prendere tale decisione in maniera responsabile e il più serena possibile.

Il counseling di coppia differisce sia dalla mediazione familiare che dal counseling familiare. La mediazione infatti è fondamentalmente uno spazio che accompagna i genitori durante la separazione e che li aiuta a mantenere il proprio ruolo genitoriale anche quando la coppia non esiste più.

Il counseling familiare è invece uno spazio che coinvolge anche i figli ed eventualmente anche i parenti più prossimi e serve appunto ad affrontare le difficoltà nelle relazioni familiari, tra genitori e figli e tra i partner e la rete parentale.

I tipici problemi che possono essere affrontati in un percorso di counseling di coppia

sono: Problemi di comunicazione tra i partner, problemi riguardanti la sfera sessuale, problemi di gelosia e infedeltà, problemi nell'uso del denaro

Nella coppia la crisi è spesso una tappa “naturale” ed obbligata che, se opportunamente affrontata, può essere molto rigenerante e condurre la coppia a compiere un salto qualitativo ed evolutivo, che porterà a rinsaldare e rendere molto più soddisfacente e denso di significato il legame che unisce i due partner.

“La crisi può essere una grande benedizione per le persone e le nazioni, perché la crisi porta progressi. La creatività nasce dall'angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura.

E' nella crisi che sorge l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi supera sé stesso senza essere superato. Chi attribuisce alla crisi i suoi fallimenti e disagi, inibisce il proprio talento e dà più valore ai problemi che alle soluzioni. Il più grande inconveniente delle persone e delle nazioni è la pigrizia nel cercare soluzioni e vie di uscita ai propri problemi.

Senza crisi non ci sono sfide, senza sfide la vita è una routine, una lenta agonia.

Senza crisi non c'è merito. E' nella crisi che emerge il meglio di ognuno, perché senza crisi tutti i venti sono solo lievi brezze.

Counseling nella sofferenza

La malattia è sempre un'esperienza globale che investe l'individuo nella sua interezza e pertanto non è possibile dissociare le manifestazioni che si presentano sul piano fisico da quelle che investono la sfera psico-sociale.

La malattia interrompe e disorganizza l'abituale ritmo di vita, mette in crisi il rapporto con il nostro corpo e con il mondo in cui viviamo.

È proprio sul comportamento che l'individuo ha dinanzi alla malattia, sull'influenza del contesto (famigliari e persone che in qualche modo si occupano di lui..) che si è

inteso porre l'attenzione per riflettere in che modo la nostra relazione può essere di aiuto.

1. Quali sono i comportamenti (reazioni emotive) che la malattia fa scattare nel malato?

- al primo impatto con la struttura ospedaliera?
- durante la permanenza?
- al momento delle dimissioni?

Che cosa provo quando avvicino una persona molto sofferente?

Quali comportamenti del malato mi creano particolare disagio?

Quali sono gli atteggiamenti dei famigliari dinanzi alla malattia del loro congiunto e alle sue reazioni?

Il counseling nella malattia aiuta a analizzare criticamente le emozioni dell'ammalato nonché le emozioni del counselor. L'atteggiamento professionale nei confronti della sofferenza sostiene una reazione mentale e emozionale che aiuta l'ammalato a trovare nuove interpretazione della sua sofferenza.

5.12 Titolo dell'insegnamento

Metodi e tematiche del counseling psicosintetico (diviso su tre anni)

La peculiarità del modello concettuale e operativo della Psicointesi è espressa graficamente in due diagrammi: un ovoide ed una stella.

L'ovoide

L'ovoide, che Assagioli considera immagine dell'anatomia della psiche, descrive i livelli e le parti della psiche umana.

1. Inconscio inferiore
2. Inconscio medio

3. Campo della conoscenza
4. Io o sé cosciente
5. Inconscio superiore
6. Io o sé superiore, spirituale
7. Inconscio collettivo

La stella

La seconda immagine, la stella, rappresenta quella che Assagioli definisce la fisiologia della psiche.

- 1 Sensazione
- 2 Emozione, Sentimento
- 3 Impulso, Desiderio
- 4 Immaginazione
- 5 Pensiero
- 6 Intuizione
- 7 Volontà

La Stella descrive l'operatività dell'io personale, centro unificatore di elementi psichici vari ed eterogenei. L'azione dell'io personale avviene attraverso l'uso di sensazioni, impulsi, emozioni, pensieri, immagini ed intuizioni che, conosciuti come funzioni, possono essere usati in modo armonico per costruire creativamente il futuro personale e di relazione. In questo modo si evita di subire inconsciamente, e riprodurre meccanicamente, il passato. La pluralità degli elementi, usualmente percepita come diversità, può essere dunque vissuta, attraverso l'armonizzazione delle funzioni, come unità e trarre senso e significato dalla sua stessa più profonda identità, riconosciuta ed espressa.

La stella, che esprime le funzioni che l'io coordina tramite la volontà:

- a livello fisico considera le sensazioni e gli impulsi o istinti
- a livello emotivo considera i sentimenti e le emozioni
- a livello mentale considera il pensiero, l'immaginazione e l'intuizione

LE SUB-PERSONALITÀ

In psicosintesi si dice che l'animo sia molteplice: non abbiamo una personalità, ma piuttosto diverse subpersonalità, ciascuna con i suoi scopi, bisogni, credenze, caratteristiche emotive e persino atteggiamenti, posture fisiche, vocalità tipiche. Qualcosa di più profondo quindi di semplici maschere sociali, da indossare a nostro piacimento. Il più delle volte "subiamo" le nostre subpersonalità, perché non le conosciamo e spesso non abbiamo ricevuto un'educazione che ci ha insegnato ad acquisire stabilità nel nostro centro interiore. Accade perciò che i nostri modi di essere e di esprimerci, più che il frutto di una risposta creativa alla situazione del momento, siano attivati e predeterminati dalle caratteristiche della situazione esteriore, che ci si presenta.

Ognuna di esse ci parla di limiti e di talenti specifici. Può essere utile dare loro un nome e cominciare a vedere in quali situazioni, o davanti a quali persone, tendono a presentarsi e ad agire, indipendentemente dalla nostra

volontà. Una volta identificata la sub-personalità bisogna attuare il processo di integrazione delle subpersonalità ; processo che si articola, sinteticamente, nelle seguenti fasi:

1. Riconoscimento;
2. Accettazione;
3. Coordinazione;
4. Integrazione.

IL MODELLO IDEALE

Il modello ideale ha a che vedere con il progetto esistenziale profondo di ciascuno, ma anche con le caratteristiche di personalità e i ruoli, che si eserciteranno nella vita, purchè si tratti di qualcosa di molto significativo per noi, qualcosa che attiene alla nostra autorealizzazione. Avrà a che vedere con uno scopo, un ideale che ci attrae, ci chiama e ci appassiona, ci tocca e ci muove profondamente sul piano del desiderio. Quando si lavora sul modello ideale si tratta in altre parole di lavorare per diventare chi in essenza e in potenza già siamo. In altre parole il modello ideale rappresenta una guida per una trasformazione della personalità, nella direzione di diventare il veicolo ottimale per l'espressione degli scopi della nostra anima. Per lavorare sul modello ideale occorre avere il più possibile una visione chiara di quel modello e poi, intraprendere il cammino necessario affinché ciò che è solo in potenza possa manifestarsi. Si tratta quindi da un lato di stimolare un processo di scoperta della nostra visione e dall'altro di promuovere un lavoro plastico, creativo, per alimentare lo sviluppo di quei tratti della personalità, sottosviluppati o carenti, che, se sostenuti, potrebbero aiutarci a darle piena manifestazione. La tecnica del modello ideale si fonda sul potere creativo dell'immaginazione e viene spesso praticata inconsciamente. Si basa su una legge psichica, che sostiene che ogni immagine ha in sé un elemento motore, che tende a tradursi in azione.

Il processo di counseling è un' iter ideale per lavorare con il modello ideale.

La corporeità integrata nel processo del Counseling

Counseling è un'arte di comunicazione e di interazione, nel rispetto dei bisogni autentici e dei valori individuali della persona. Nella pratica del counseling corpo e corporeità sono elementi centrali cariche di esperienze, idee, vissuti e aspettative. Spesso l' aspetto dell' espressione / osservazione della dimensione corporea del counselor e del cliente viene trascurata.

Il seminario 'La corporeità integrata nel processo del Counseling' invita il counselor di applicare un'approccio interdisciplinare, per valorizzare ed implementare le competenze relazionali, sviluppare capacità di ascolto e comprensione anche dei linguaggi non verbali; portando consapevolezza di come il counselor preparato nell' "arte maieutica", può rappresentare quella "cosa" che è veramente efficace nel percorso dell' accompagnamento. Percepire la persona intera ha una grande influenza su come il counselor vive il proprio ruolo e su come i clienti si sentono trattati.

Qualsiasi sia il "tema" con cui arriva il cliente, necessita di sentirsi accolto e accudito nella sua interezza di essere umano. Questo è fondamentale in qualsiasi relazione d'aiuto.

È importante ricordare che in una situazione di prossimità tra persone, sono sempre presenti due dimensioni: la comunicazione verbale e la comunicazione corporea.

Nel percorso formativo "Counseling" si propongono Laboratori esperienziali multidisciplinari (Movimento Globale Evolutivo Centrato sulla Persona), atti a percepire la nostra presenza nel corpo.

Il corpo rimane sempre nel "qui ed ora" quindi, fare esperienza di ascolto e connessione col proprio corpo significa fare esperienza di contatto con realtà.

Il corpo è il più importante mezzo d'espressione che possediamo, è la custodia delle nostre emozioni, del nostro vissuto, dei credi e delle convinzioni, ma anche della nostra energia, della vitalità e della nostra Anima/Essenza. Per stare in contatto e poter "sentire" l'altro, è necessario innanzi tutto, fare esperienza di contatto, e sentire se stessi.

Salutogenesi come modello di Counseling

La salutogenesi ha sviluppato una teoria alternativa su quello che rende l' uomo sano o ammalato. Questo modello si può trasferire anche alla vita psichica; anzi la salutogenesi è una teoria psicologica che benissimo può essere applicata al counseling.

Nei seminari che trattano l' accesso salutogenitoco al counseling vengono trattato le seguenti tematiche. 'aspetto centrale del modello salutogenetico è rappresentato dalla sensazione della cosiddetta coerenza. Questa esperienza rappresenta un fattore determinante rispetto alla capacità di un individuo di liberare le risorse necessarie per costruire o mantenere il suo stato di salute e di benessere. I tre i fattori che aiutano a percepire il mondo e la vita in modo sensato e/o coerente sono:

1. Il senso della comprensibilità (sence of comprehensibility). Questo senso comprende la capacità di integrare stimoli riconosciuti e anche stimoli sconosciuti in un sistema ordinato e consistente;
2. Il sentimento di essere in grado di gestire (sence of manageability) le sfide della vita usando risorse adeguate che possono consistere anche nell' aiuto di altri o di una potenza divina;
3. Il sentimento della significatività (Sense of meaningfulness). Questo senso riguarda la misura in cui si sperimenta il senso della vita emozionalmente.

Queste tematiche vengono trattate ed approfondite in teoria e attraverso diversi esercizi.