

1. Presentazione della struttura

1.1 Denominazione dell'ente che eroga il corso

Dià – Associazione Dialogico-Dialettica. Via del Polaresco 24, Bergamo. CF 95167770163. Web www.scuoladicuradise.com. Tel. +393493162413. Email segreteria@scuoladicuradise.com

1.1.1 Denominazione eventuale della Scuola

Scuola di Cura di sé

1.2 Rappresentante legale

Tullio Carere-Comes

1.3 Responsabile didattico

Nicoletta Freti

1.4 Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Nicoletta Freti

1.5 Corpo docente

1.5.1 Tullio Carere-Comes

Psichiatra e psicoanalista. Ha lavorato all'Università di Milano e ai Servizi Psichiatrici della Provincia di Bergamo negli anni Settanta, in seguito ha lavorato come libero professionista a Milano e a Bergamo. Impegnato sin dall'inizio della sua carriera nella ricerca sull'integrazione in psicoterapia, è stato sino al 2014 il coordinatore per l'Italia della SEPI (Society for the Exploration of Psychotherapy Integration). Ha scritto o curato diversi testi e articoli.

1.5.2 Nicoletta Freti

Counselor Trainer iscritta all'AssoCounseling. Diploma in Pittura Presso Accademia Carrara di Bergamo; Laurea Magistrale in Psicologia clinica e della riabilitazione presso Unicusano; Master biennale per le professioni dell'arte, della terapia e della cura presso l'Università Bicocca di Milano. E' stata docente presso l'Accademia di Belle arti di Bergamo, Bari e Palermo. Ha partecipato a numerose mostre. E' responsabile della didattica presso la Scuola di Cura di sé. Ha pubblicato presso l'editore Bramani Lubrina testi sul processo creativo.

1.5.3 Simona Selvinelli

Svolge attività di Counseling dal 2018, anno in cui si diploma presso la Scuola di cura di sé di Bergamo. Si è laureata in Scienze Psicologiche presso UNIBG nel 2021. Dal 2005 conduce incontri di gruppo e individuali di Yoga. Ha conseguito un diploma presso la scuola quadriennale per insegnanti yoga S.F.I.D.Y. con il metodo "Yoga dell'energia". E' Associata alla YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti). Dal 2010 partecipa a ritiri residenziali di meditazione Vipassana con Corrado Pensa e Neva Papachristou. Dal 2025 è Counselor Formatore presso la Scuola di cura di sé

1.5.4 Chiara Bezzi

Counselor professionista diplomata nel 2019 presso la Scuola di Cura di Sé di Bergamo (approccio dialogico-processuale). Titolare e Art Director di uno studio di grafica, integra l'ascolto attivo e l'empatia nella progettazione creativa. Utilizza strumenti visivi per facilitare consapevolezza e relazione. Ha un'approfondita competenza nel linguaggio per immagini come strumento espressivo ed evocativo, capace di facilitare la comunicazione, stimolare l'immaginazione e sostenere processi di consapevolezza emotiva e relazionale. Ha condotto gruppi di studio per i counselor in formazione presso la Scuola di cura di sé, dove frequenta il Corso di Analisi dialogico-processuale.

1.5.5 Daniela Gervasoni

Counselor professionista diplomata nel 2019 presso la Scuola di Cura di Sé di Bergamo. Si dedica alla pratica del counseling e del co-counseling, alla lettura (miti, filosofia, psicanalisi, sciamanesimo e religioni, oltre che romanzi e poesie), a pratiche del buddismo, meditazione Vipassana, teatro. Ha una lunga esperienza nell'ambito del volontariato. Frequenta la Scuola di Cura di Sé come luogo di formazione permanente.

1.6 Presentazione

La nostra scuola è nata dalla convinzione che le capacità di cura di sé sono competenza di ogni essere umano. La persona deve imparare a sviluppare queste capacità per prendersi cura di sé e della propria realizzazione. Nella nostra visione la Cura di sé è intesa come un cammino di conoscenza e trasformazione e procede su due canali interconnessi: uno relazionale e uno interiore.

Il nome della Scuola riflette l'essenza del nostro approccio: la Cura di sé è un concetto fondamentale nella filosofia, che attraversa secoli di riflessioni sul significato dell'esistenza e sul modo in cui l'individuo può realizzare una vita autentica e consapevole. Oggi, è sempre più attuale. In un'epoca segnata da stress e frammentazione, prendersi cura di sé rappresenta un impegno quotidiano per diventare individui più consapevoli, responsabili e aperti alla relazione con gli altri. La Cura di sé, intesa come un percorso di illuminazione dell'ombra in cui la coscienza ordinaria abitualmente si nasconde, è un cammino di conoscenza e trasformazione che ci accompagna per tutta la vita. E' una pratica di Empowerment, ovvero di scoperta, attivazione e attualizzazione del potere personale. Ogni essere umano ha il potere di sviluppare le proprie potenzialità – un potere che va scoperto e coltivato con pratiche che sviluppano la creatività e la consapevolezza e promuovono autostima.

L'idea della scuola prende forma nel 2007, quando Tullio Carere Comes, Psichiatra e Psicoterapeuta e Nicoletta Freti, Docente di Arti Visive presso l'Accademia di Belle Arti G. Carrara di Bergamo, decidono di fondare una Scuola per condividere con altri il percorso di crescita personale che avevano condiviso per anni. Da subito, è stato adottato il principio guida secondo cui la cura di sé è estremamente difficile per l'individuo isolato. Fin dall'inizio, la sfida era quella di aiutare le persone a procedere affrancandosi gradualmente dalla dipendenza da figure guida, che pure sono necessarie per un certo periodo, puntando sempre più alla crescita e cura reciproca tra pari. Se le comunità tradizionali si organizzano attorno a un maestro o a una tradizione, lo spirito laico dei fondatori ha proposto un'alternativa: una rete di persone liberamente impegnate nella cura di sé.

La scuola apre ufficialmente nel 2008 con il corso triennale di Counseling, fin da subito orientato sia al lavoro su di sé che alla dimensione professionale. In seguito si sono attivati corsi di Analisi dialogico processuale e vari corsi di Creatività, Arte e Cura di sé. Nella Scuola di Cura di sé la formazione professionale è strettamente collegata alla formazione personale. Il principio guida è: potrai prenderti cura di altri solo nella misura della tua capacità di prenderti cura di te stesso. È un principio fondativo della cura che si trova in diverse versioni in tutte le culture.

Fin dall'inizio l'asse portante è il Seminario di Cura di sé. Avviene a cadenza mensile e si declina al sabato con lezioni frontali e pratiche esperienziali di lavoro nel gruppo e alla domenica con uno spazio che approfondisce la dimensione del pensiero non verbale e le sue applicazioni nel counseling. Nel corso degli anni, molte persone sono state formate alla cura personale condivisa e alla capacità di prendersi cura degli altri in modo professionale.

1.7 Orientamento teorico

La nostra scuola è nata dalla convinzione che le capacità di cura di sé sono competenza di ogni essere umano. La persona deve imparare a sviluppare queste capacità per prendersi cura di sé e della propria realizzazione. Nella nostra visione la Cura di sé è intesa come un cammino di conoscenza e trasformazione e procede su due canali interconnessi: uno relazionale e uno interiore.

La scuola attinge alle grandi tradizioni della Psicoanalisi, dell'Arte e della Filosofia e al loro potere trasformativo, definendo un approccio integrativo e processuale. La visione dialogico-processuale della nostra scuola è sostanzialmente diversa da quella medico-psicologica basata sulla diagnosi di un disturbo o problema e somministrazione delle procedure ritenute efficaci per la sua eliminazione o risoluzione, nella prospettiva della restituzione nel tempo più breve e nel modo più economico del paziente alla sua vita normale. Nell'ottica processuale l'obiettivo non è la normalizzazione, ma la crescita o liberazione del soggetto. Per noi non esiste una normalità auspicabile, ma un processo virtualmente interminabile di risveglio o realizzazione.

Il Counselor processuale non è un medico né uno psicoterapeuta e non si occupa di malattie o disturbi. Il suo compito è risvegliare le capacità auto-risanative presenti in ogni individuo. Lavorando sull'ascolto, sull'empatia e sulla relazione crea uno spazio sicuro e autentico e supporta le persone nel valorizzare il proprio potenziale.

L'INTEGRAZIONE

La psicoanalisi può essere considerata una forma di filosofia pratica in cui due persone sono impegnate in un dialogo all'insegna del monito delfico conosci te stesso. La filosofia occidentale è stata in origine (in epoca greco-romana) inseparabile da un'idea di Cura di sé, prima di diventare "ancella della teologia" nel medioevo, e rimanere un'impresa prevalentemente speculativa in seguito; salvo ritrovare in parte l'antica ispirazione in epoca moderna, a partire da Kierkegaard, Nietzsche, Bergson. Nella filosofia orientale l'intento curativo del "male di vivere" è stato da sempre ancora più marcato e nettamente prevalente su quello speculativo. Nel mondo contemporaneo secolarizzato, che in prevalenza non riconosce più alle istituzioni ecclesiastiche la funzione di guida delle coscienze e in cui questa funzione deve essere assunta laicamente da ciascuno, è essenziale ricollegarsi alle radici del pensiero filosofico e al modo in cui queste radici sono riscoperte nel pensiero contemporaneo. Il punto cruciale è che non può esserci cura di sé senza conoscenza di sé. Ma il filosofo è anche e prima di tutto colui che sa di non sapere.

La Cura di sé non può prescindere dalla liberazione del potenziale creativo e generativo di cui ognuno dispone in misura maggiore o minore. L'attivazione di questo potenziale può seguire diverse vie. Abbiamo considerato la via psicoanalitica e quella filosofica. In quella artistica il potenziale creativo è attivato dal fare artistico (nelle arti visive, nella musica, nella letteratura, nella danza). Nel cammino di liberazione della creatività, il soggetto si cimenta di regola con gli stessi blocchi e le stesse resistenze che incontra sul percorso psicoanalitico e su quello filosofico. L'attività creativa parte spesso da un disagio personale o da una tensione al miglioramento che preme per trovare una qualche espressione. Dando forma al proprio disagio, la persona ne prende coscienza e lo trasforma; dando chiarezza al proprio desiderio lo rende attuabile.

La lingua greca ha due parole per il fare: praxis e poiesis, attività pratica e poetica, cioè poetica, creativa. Ed è la seconda che crea la storia dell'uomo: non solo quella dei popoli, ma anche quella di ogni singolo individuo. L'essere umano è propriamente umano in quanto crea liberamente la propria vita, a differenza degli animali la cui vita è il prodotto della storia naturale. Noi stessi siamo poco più che animali finché non scopriamo la potenza creativa che è in noi e non decidiamo di utilizzarla per costruire una vita che è unicamente e autenticamente nostra. L'evoluzione ci ha portati fino a un certo punto: da quel punto in avanti spetta a noi, animali incompiuti, provvedere al nostro compimento.

L'attività creativa è quindi un modo di autoconoscenza e autotrasformazione che si colloca a pieno titolo tra i modi cardinali della Cura di sé. A seconda del temperamento e delle scelte personali il soggetto si muoverà di preferenza sull'uno o sull'altro di questi sentieri, ma per quanto una via sia prevalente sulle altre la scuola incoraggia l'esplorazione e la pratica anche delle altre.

L'APPROCCIO PROCESSUALE

Abbiamo inaugurato questa Scuola di Cura di sé nel 2008. Il nome completo sarebbe Scuola di Cura di sé e dell'altro nella relazione, perché non è possibile prendersi cura di sé al di fuori di una o più relazioni, cosa

che implica sempre un certo grado di reciprocità. La Cura di sé non è separabile dalla cura delle relazioni in cui siamo immersi e di cui abbiamo un bisogno vitale. Non posso prendermi cura di me se non mi prendo cura anche di te, e viceversa. Insieme ci prendiamo cura l'uno dell'altro/a, e nel momento in cui ci prendiamo cura l'uno dell'altro un Altro si prende cura di noi – possiamo chiamarlo logos, o processo, o terzo analitico, o anche spirito santo se così ci piace... È un terzo soggetto, generato dall'incontro tra i primi due, che al pari di tutti i soggetti sembra avere una sua intelligenza-intenzione-volontà, superiore alla somma dei due soggetti in relazione: un soggetto in grado di interagire con i primi due e di indirizzarli al superamento delle individualità separate e contrapposte e alla realizzazione di una superiore sintesi che li comprende e completa. E' una forza vitale che Rogers ha chiamato tendenza attualizzante.

Abbiamo voluto creare uno spazio in cui le persone possano imparare a prendersi cura di sé e dell'altro, lasciandosi guidare dal processo che si attiva nello spazio del dialogo in vista della crescita personale e della scoperta e realizzazione delle proprie potenzialità, ma anche di un utilizzo professionale delle competenze acquisite per chi lo desidera.

Abbiamo scelto di aprire con un corso di Counseling perché eravamo e siamo oggi ancora più convinti che non solo la Cura di sé sia una prerogativa, un diritto e un dovere di ogni essere umano che non voglia dare per scontata la propria umanità, ma anche che la cura professionale del sé o dell'anima sia una cosa troppo importante per lasciarla ai medici e agli psicologi. I saperi che si acquisiscono nei corsi di laurea in medicina e in psicologia, infatti, possono essere utili all'esercizio delle professioni di Counseling, Psicoterapia e Psicoanalisi; ma non sono indispensabili, e possono essere persino di ostacolo se l'orientamento prescelto è del tipo dialogico-processuale, fondato sulla capacità di soggiornare nello spazio di non sapere che rende possibile il dialogo molto più che sui saperi del curante. I saperi che si acquisiscono in quei corsi di laurea non sono indispensabili per l'approccio dialogico-processuale insegnato e praticato nella nostra scuola, ma solo per quello diagnostico-procedurale finalizzato alle cure che la ricerca empirica ha dimostrato efficaci per il trattamento del disturbo o problema diagnosticato: solo per questo è necessaria la formazione scientifica acquisita da medici e psicologi. La Psicoanalisi insegna che i fenomeni di transfert e resistenza sono ubiquitari, e quindi presenti anche nei trattamenti focalizzati su obiettivi raggiungibili in breve tempo. In questi, tuttavia, il counselor si limita a gestire gli aspetti emotivo-affettivi della relazione in modo che non siano di ostacolo e possibilmente favoriscano il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Mettere il Processo al posto di guida significa sospendere ogni sapere, come indicato dalla tradizione sapienziale inaugurata da Socrate. La visione dialogico-processuale è sostanzialmente diversa da quella medico-psicologica basata sulla diagnosi di un disturbo o problema e somministrazione delle procedure ritenute efficaci per la sua eliminazione o risoluzione, nella prospettiva delle restituzione nel tempo più breve e nel modo più economico del paziente alla sua vita normale. Nell'ottica processuale l'obiettivo non è la normalizzazione, ma la crescita o liberazione del soggetto. Per noi non esiste una normalità auspicabile, ma un processo virtualmente interminabile di risveglio o realizzazione. Mentre in una visione il disturbo o il problema sono cose da eliminare o risolvere, nell'altra sono opportunità da cogliere per scuotersi dal sonno egosferico e iniziare quello che è stato chiamato il "vero viaggio".

Il Counseling affonda le sue radici nella Psicologia umanistico-esistenziale ispirandosi al lavoro di Carl Rogers, Rollo May, Abraham Maslow. In particolare, l'approccio rogersiano centrato sulla persona si configura, differentemente dai precedenti approcci terapeutici, con lo spostamento dell'attenzione dal sintomo alle risorse dell'individuo e alla sua capacità di auto-realizzazione. Il compito del Counselor è quello di sintonizzarsi con il processo di crescita del cliente, cogliendone passo per passo le indicazioni e rispondendo a queste al meglio delle sue capacità. Il Counselor basa il suo operato sulla capacità di autoregolazione del processo di cura. Non si occupa di malattie o disturbi né risolve problemi ma si dedica al compito di risvegliare, attivare, formare, nutrire le capacità presenti in ogni essere umano. Il nostro corso di Counseling sviluppa la capacità di prendersi cura di sé e fornisce un'adeguata preparazione teorico/pratica a coloro che sono interessati allo svolgimento dell'attività di Counseling a livello professionale su obiettivi definiti e focalizzati, per operare in ambito scolastico, aziendale, sanitario e libero professionale.

Nella vasta varietà delle pratiche che si dicono psicoanalitiche, psicoterapeutiche o consulenziali, ma che di regola si sovrappongono ampiamente, si possono distinguere due linee che si intrecciano e si ibridano nei modi più diversi, ma che possono anche essere tenute separate. Anzi debbono essere tenute separate dai professionisti laici, cioè non medici e non psicologi, che possono legittimamente operare su una sola di queste linee – la dialogico-processuale – mentre medici e psicologi possono scegliere liberamente questa o l'altra – la diagnostico-procedurale – e altrettanto liberamente combinarle in funzione degli obiettivi prescelti. Per cogliere il significato di questa differenza, ricordiamo ancora una volta che in ogni relazione di cura si utilizzano delle procedure e si attivano dei processi, ma il senso della cura cambia radicalmente a seconda di quali siano figura e quale sfondo, per come queste parole sono intese nella teoria della Gestalt. Infatti, se è figura, cioè prioritario, il processo, sarà questo a guidare la cura suggerendo quali delle procedure note al curante siano da utilizzare in un momento dato, modificate e adattate in funzione di ciò che il processo

richiede in quella particolare situazione. Se al contrario è figura la procedura, si potranno sviluppare solo i processi compatibili con le linee guida di una cura in cui si definisce un obiettivo – disturbo o problema – e si applicheranno le procedure ritenute efficaci per il trattamento di quel disturbo o la soluzione di quel problema. Mentre nel secondo caso la formazione scientifica acquisita da medici e psicologi è necessaria – nel caso si voglia procedere scientificamente, e non da “credenti” in questa o quella teoria psicoterapeutica –, nel primo quella formazione non lo è, perché le procedure eventualmente utilizzate non saranno applicate secondo le linee guida generate dalla ricerca empirica ma secondo quelle del processo, sempre unico e imprevedibile in ogni singolo caso.

Che cosa significa mettere il Processo al posto di guida? Lasciarsi sorprendere ad ogni svolta, affrontando ciò che accade via via con mente sgombra e senza preconcetti, scriveva Freud nel 1912. Lasciare memoria e desiderio fuori della stanza di analisi, gli farà eco Bion alcuni decenni più tardi. Mettersi in ascolto del “terzo analitico”, suggerirà Ogden più recentemente: il terzo soggetto dell’analisi accanto ad analista e analizzante, sempre presente nella stanza se abbiamo occhi per vederlo – ma per il terzo analitico (il Processo) serve più propriamente la visione del terzo occhio.

Una relazione che non si chiude autocompiaciuta su sé stessa si apre all’ascolto di un soggetto transpersonale, come è quello che trascende le due persone coinvolte nel dialogo. È come dire: siamo qui per cercare qualcosa di più grande di noi, non per guardarci in faccia e dirci quanto siamo bravi e intelligenti. È quel sé più profondo che trascende l’ego, il vero sé che si libera dall’identificazione con il sé immaginario, l’atman che nel vedanta coincide con brahman, il microcosmo in cui si rispecchia il macrocosmo. In questa prospettiva processuale cerchiamo continuamente, nello spazio privilegiato della relazione d’aiuto e via via in ogni altra relazione, di metterci in ascolto dei segni del logos, che come già insegnava Eraclito non dice e non nasconde ma manda segni (*semainei*). Questi segni vanno in primo luogo colti, poi interpretati; quindi la validità delle nostre interpretazioni deve essere verificata nel confronto continuo con l’esperienza concreta, nella relazione dialogico-dialettica con tutti coloro che ci sono compagni in questo viaggio, anche senza saperlo. È questo un tratto fondamentale della scienza esperienziale della cura, ben diversa da quella sperimentale medico-psicologica.

La visione dialogico-processuale è sostanzialmente diversa da quella medico-psicologica basata sulla diagnosi di un disturbo o problema e somministrazione delle procedure ritenute efficaci per la sua eliminazione o risoluzione, nella prospettiva della restituzione nel tempo più breve e nel modo più economico del paziente o cliente alla sua vita normale. Nell’ottica processuale l’obiettivo non è la normalizzazione, ma la crescita o liberazione del soggetto. Qui non esiste una normalità auspicabile, ma un processo virtualmente interminabile di risveglio o realizzazione.

Mentre in una visione il disturbo o il problema sono cose da eliminare o risolvere, nell’altra sono opportunità da cogliere per scuotersi dal sonno egosferico e iniziare quello che è stato chiamato il “vero viaggio”. Certamente anche un’ottica processuale include il trattamento di disturbi e problemi: solo che qui non sono visti come inconvenienti da eliminare, ma come segnava di un cammino in cui ogni malessere o disagio deve essere investigato nel suo significato profondo. Questo non significa, naturalmente, che la cura processuale sia giusta e quella procedurale sia sbagliata. Se abbiamo mal di denti faremo sempre bene a chiederci che cosa ci vuol dire: potrebbe derivare da alimentazione sbagliata, da cattiva igiene orale o da bruxismo, a sua volta spia di tensioni irrisolte. Ma intanto andiamo dal dentista a farci curare una carie o estrarre un dente guasto. Idealmente, l’approccio dialogico-processuale e quello diagnostico-procedurale dovrebbero integrarsi mediante la collaborazione tra diversi professionisti, una integrazione che almeno in alcuni casi e fino a un certo punto può essere fatta dallo stesso professionista, posto che sia un medico o uno psicologo. Come già Ippocrate auspicava, il medico che è anche filosofo è simile a un dio (*iatròs philosophos isozeos*). Ma il professionista non medico né psicologo dovrà attenersi a ciò che è alla sua portata e non invadere il campo che non è di sua competenza.

Un cliente è spinto a venire da noi da un disagio che può avere anche un versante patologico, come può essere una sindrome depressiva o un disturbo alimentare. Se il paziente comincia a raccontarci i suoi sintomi e sembra aspettarsi da noi un trattamento che li faccia sparire, metteremo subito in chiaro che noi ci prendiamo cura della persona, non dei suoi disturbi. Questo compito lo lasciamo ai medici e agli psicologi, non è di nostra competenza. Questa distinzione tuttavia potrebbe non essere affatto chiara al cliente, che potrebbe ribattere: “Sono venuto qui perché sto male e mi hanno detto che lei mi può aiutare, questa differenza tra la persona e i suoi disturbi non la capisco bene”. Di fatto, la distinzione tra disagio esistenziale e patologico è tutt’altro che semplice. Per esempio, come facciamo a cogliere il punto preciso in cui un’esperienza di ansia ha superato la soglia dell’angoscia esistenziale ed è diventata un’ansia patologica? Non sta al counselor, né tanto meno al cliente, esercitarsi in queste fini distinzioni. Non è che il malessere si divida in due parti, una esistenziale e l’altra patologica, e che se il discorso sconfinava nella seconda il counselor interrompa il cliente per dirgli: no, questo è un disturbo patologico, non ne possiamo parlare. Nella maggior parte dei casi il malessere esistenziale e quello francamente patologico si combinano e si

intrecciano in molti modi, spesso inestricabili. Il cliente deve sentirsi libero di parlare di quello che gli sta a cuore, anche dei suoi disturbi fisici o mentali. Sta al counselor intervenire per aiutare a cogliere il senso di tutto ciò di cui il cliente parla, e a concordare un obiettivo su cui lavorare.

Prendiamo il caso del cliente che ha un tumore. È ovvio che vorrà parlarne, come è ovvio che al counselor non appartiene la competenza di curare la malattia ma solo quella, importantissima, di aiutare il cliente ad accettarla e a darle un senso. Ci sono molte testimonianze di malati terminali che hanno vissuto l'ultima fase della loro vita come estremamente significativa, persino più importante di tutta la vita precedente. Non sono guariti, ma hanno vissuto l'esperienza della malattia in modo intenso e ricco, superando le fasi del rifiuto e dell'autocommiserazione. In alcuni casi sono anche guariti grazie alla comprensione del motivo profondo che li ha fatti ammalare.

Nella vita quotidiana non mancano le contrarietà: malattie, incidenti, perdite, abbandoni, tradimenti, fallimenti. La reazione immediata di paura, dolore o rabbia è fisiologica. Il dolore serve ad avere coscienza di un problema, la paura è un segnale di pericolo, la rabbia corrisponde alla reazione dell'organismo che si prepara a combattere. Ci sono persone che anestetizzano il dolore e non affrontano il problema che ne è la causa, che cancellando la paura non percepiscono le minacce che questa emozione segnala, che reprimono la rabbia privandosi dell'energia di combattimento necessaria per affrontare le sfide della vita. Dolore, paura e rabbia sono emozioni vitali che diventano negative e dannose quando invece di essere utilizzate come segnali cui rispondere in modo appropriato si fissano con modalità ripetitive, perdendo il significato fisiologico di segnalare un problema per diventare esse stesse un problema. Il motivo per cui questo accade è che la contrarietà è rifiutata: non è giusto, non è tollerabile che questa cosa accada. Non essendo accettata, non può essere elaborata, con la conseguenza che dolore, paura e rabbia non si risolvono ma si cronicizzano. Il compito del counselor, nei suoi termini più generali, è presto detto: aiutare il cliente ad accettare la contrarietà, a darle senso e a elaborarla. Ma bisogna accettare proprio tutto? obiettano le anime semplici. Certo, rispondiamo, proprio tutto, specialmente le cose che sembrano sommamente ingiuste. Perché accettare vuol dire prendere atto che una cosa c'è, è accaduta, è parte della realtà, sgradevole quanto si vuole ma inesorabilmente presente. Rifiutare la realtà non ha altro effetto che quello di allontanarci dalla realtà. Chi si stupisce della necessità di accettare qualsiasi cosa scambia l'accettazione per resa passiva, confonde l'accettare con il subire. La non accettazione di una cosa porta a reazioni automatiche di attacco o fuga, congelamento o evacuazione, nevrotizzazione o somatizzazione, mentre l'accettazione è il primo passo per esaminare la contrarietà, coglierne il significato, preparare modalità appropriate di risposta e metterle alla prova. La "reattanza" è il meccanismo mentale che codifica come intollerabili molte contrarietà che potrebbero diventare tollerabili se solo si decidesse che è importante imparare a tollerarle. Passando dalla modalità del tutto o nulla (questa cosa è tollerabile oppure no) alla ricognizione dei gradi intermedi: questa cosa è tollerabile in questo momento fino a un certo punto, e voglio raggiungere quel punto per alzare gradualmente la mia tolleranza a questa e possibilmente ogni altra contraddizione. Come nell'allenamento sportivo la forza fisica si sviluppa con l'aiuto di un trainer, così nell'allenamento della forza morale possono essere di aiuto diverse figure, tra le quali il counselor e l'analista.

Diversamente dall'Analista, che può prenderla alla larga, il Counselor va direttamente al punto: qual è il problema che ti porta qui, chiede al cliente, che cosa possiamo fare per affrontarlo? Il Counselor inizialmente non fa altro che lasciar parlare il cliente, e questi mette a fuoco il problema in poche parole: soffre per un conflitto con i genitori, soprattutto con la madre che pretende di controllare tutto quello che fa. Per affermare il suo desiderio di autonomia prende un atteggiamento di sfida, che naturalmente non migliora le cose. Il counselor riconosce la legittimità del desiderio del cliente, ma suggerisce di indagare se non c'è un modo migliore di realizzarlo di quello da lui adottato, che è chiaramente controproducente. Il cliente riconosce di muoversi in modo ancora un po' infantile, come un bambino che vuole tutto e subito. È nella logica delle cose la correzione di rotta: procedere per gradi, dimostrare di meritarlo prima di chiedere ulteriore supporto al suo percorso di autonomia, negoziare invece di sfidare, presentare dei progetti con analisi di costi e benefici. È la scienza del buon senso, in inglese "common sense", quel senso che, insegnava Eraclito, è comune a tutti.

Ricollegiamoci all'insegnamento attualissimo del filosofo di Efeso, specialmente illuminante per la pratica del Counseling. C'è un logos che è comune a tutti, osservava Eraclito. Per vederlo tuttavia occorre aprire gli occhi: mentre i più li tengono chiusi perché preferiscono continuare a dormire e a sognare i loro sogni privati. È decisiva per Eraclito la differenza tra i dormienti e coloro che sono desti, o hanno almeno iniziato a svegliarsi. Il risveglio è inteso da lui in modo molto simile al vedere la luce di cui parla il vangelo di Tommaso. Per entrambi il risveglio o la conoscenza della luce o del logos che ci costituisce è quello che ci salva dall'ignoranza e dalla sofferenza dell'esistenza ordinaria, afflitta da ogni sorta di mancanze. È la cosa più desiderabile, ma anche la più temuta, perché possiamo scoprire chi realmente siamo solo superando l'attaccamento a tutto ciò che costituisce la nostra identità egoica, cosa che può essere vissuta dall'ego come una catastrofe e dalle persone vicine come un tradimento. È il passaggio di morte (dell'ego) e rinascita che dagli sciamani in avanti troviamo in tutte le tradizioni sapienziali: accessibile a tutti ma realizzato da

pochi, perché i più scelgono di restare assopiti nella loro zona di sicurezza egosferica e non iniziano mai il viaggio verso la logosfera. Eraclito non crede nell'esistenza di un dio, ma osserva che possiamo accertare l'esistenza di una ragione universale semplicemente mettendoci in ascolto. Per lui la ragione che governa il mondo e quella che governa la nostra mente sono essenzialmente la stessa cosa, nel senso che il nostro pensiero ha la capacità di riflettere il logos universale. La parola logos si applica a entrambe le dimensioni, e anche a una terza: il discorso che esprime questo pensiero. La nostra ragione non è che un frammento della ragione universale. Come Tommaso dice "Chi cerca trova", così Eraclito si esprime in un famoso frammento: "Ascoltando non me ma il logos, è saggio ammettere che tutto è uno". La luce o il logos si rivelano a chiunque si metta alla ricerca o in ascolto, non solo al maestro di Efeso o a quello di Nazareth, a questo o quel messaggero. In questo senso ognuno di noi può essere un messaggero, se vuole. Certamente anche la ricerca della luce originaria o del logos si basano su una fede, la fede che questa luce splenda o questo logos si manifesti in ogni cosa, così come il lavoro dello scienziato si basa sulla fede che l'universo sia conoscibile con i metodi della scienza empirica.

C'è tuttavia una differenza tra la fede in una verità che si rivela a chiunque la ricerchi seriamente e quella in una verità che si rivela solo a individui speciali, maestri, messaggeri o incarnazioni divine. Entrambi i tipi di fede sono legittimi ed è un bene che ognuno possa scegliere la fede appropriata per lui o per lei. Non è un bene, invece, che solo il proprio modo di intendere la fede sia dichiarato vero, o comunque superiore a tutti gli altri. Questo tipo di fede si chiama integralismo ed è responsabile ancora oggi di ogni forma di intolleranza e di conflitti anche sanguinosi. Questo richiamo al pensiero di Eraclito è particolarmente pertinente alla pratica del counseling. Consideriamo il frammento in cui dice "Bisogna seguire ciò che è comune; infatti ciò che è comune a tutti. Ma pur essendo il logos di tutti, la folla vive come se avesse un proprio ed esclusivo criterio per giudicare".

Il lavoro del Counseling non si basa, come ripetiamo spesso, sull'applicazione di una teoria qualsiasi, ma sui fattori comuni a tutte le pratiche di cura: cioè su ciò che si mostra al senso comune, quindi su ciò che è comune a tutti. Per contrasto in ogni epoca, inclusa la nostra, è sempre stato molto popolare (nella "folla") il bisogno di affermare, come dice Eraclito, un proprio criterio esclusivo per giudicare. La verità non è di tutti, si afferma, ma è quella del mio partito, della mia chiesa, della mia setta, della mia comunità scientifica. È dunque proprietà esclusiva dei membri di una confraternita, degli adepti di un culto, degli specialisti di una corporazione. C'è sempre stata qualche casta sacerdotale o professionale che ha avanzato questa pretesa di possesso esclusivo della verità, spesso riuscendo a farla valere con l'appoggio dell'autorità dello stato, come è stato il cristianesimo che dopo essere stato perseguitato ha avuto l'appoggio dell'impero romano ed è diventato religione di stato. Come è il caso oggi della casta degli Psicologi, che può appoggiarsi a una legge dello stato italiano per affermare la propria competenza esclusiva sulla cura della psiche e combattere tutti coloro che, come i Counselor, osano sfidare il suo diritto di giudicare come ci si debba prendere cura della psiche. Per questo è così importante la distinzione tra cura esistenziale e cura sanitaria della psiche o del sé o dell'anima, riconoscendo la competenza esclusiva degli Psicologi (per quanto condivisa con i medici) sulla seconda ma non sulla prima.

L'insegnamento di Eraclito ci aiuta ad aver chiara la distinzione, di importanza decisiva nell'ambito della Cura di sé, tra due criteri di verità. Per il primo la verità è il logos o la luce che è comune a tutti coloro che la cercano seriamente. Per il secondo è racchiusa nei testi sacri di questo o quel messaggero divino, nelle teorie costruite da questo o quel maître à penser, nei dettami dell'ideologia dominante in una certa epoca (che nella nostra è lo scientismo). Se il secondo è molto più popolare del primo, è perché è più semplice seguire un solco tracciato da altri che farsi ricercatori in proprio.

Detto questo, aggiungo che chi sceglie di seguire il criterio laico della libera ricerca personale non può fare a meno di confrontarsi anche con l'altro criterio, della verità socialmente condivisa, perché non vive nel deserto ma nella società degli uomini e delle donne. Per quanto un ricercatore scelga di muoversi su un piano postconvenzionale, dovrà sempre fare i conti, venire a patti, trovare delle mediazioni con le convenzioni del mondo in cui vive o della comunità in cui è inserito. Ognuno di noi deve cercare il proprio personale equilibrio tra il bisogno di libertà incondizionata e quello di appartenenza sociale.

Per definire l'identità del Counselor è ineludibile il riferimento alla figura di uno dei padri fondatori del counseling: lo psicologo americano Carl Rogers. Erano gli anni Quaranta, un tempo in cui la corporazione medica si riteneva depositaria esclusiva della cura dei disturbi psichici, ogni forma di Psicoanalisi e Psicoterapia incluse, escludendone in particolare gli Psicologi che scalpitarono per entrare anche loro nella cerchia ristretta dei professionisti abilitati alla cura della psiche. Notiamo en passant che quando finalmente ci sono entrati, hanno iniziato ben presto operazioni di esclusione dei Counselor, particolarmente in Europa, esattamente come i medici qualche decennio prima avevano fatto con loro. A parte questo, qual è stata la mossa vincente di Rogers? Dico la mossa, non la scoperta, perché i fattori comuni a tutte le pratiche di cura della psiche, in quanto principali responsabili dei cambiamenti ottenuti indipendentemente dalla persuasione teorica del curante, erano già stati scoperti da Rosenzweig negli anni Trenta. I fattori comuni, aveva

osservato Rosenzweig, si attivano in tutte le psicoterapie, per lo più a insaputa del terapeuta, orgogliosamente ma per lo più illusoriamente convinto che i benefici del trattamento si debbano al suo particolare metodo di trattamento.

La mossa di Rogers fu quella di prendere le distanze da ogni metodo specifico per concentrarsi sui fattori comuni, in particolare sui tre da lui ritenuti fondamentali – congruenza (cioè autenticità), considerazione incondizionatamente positiva, comprensione empatica – che descrivono un territorio simile al campo base della nostra mappa. Questi fattori, argomentò Rogers, non sono proprietà esclusiva di nessuna corporazione, nemmeno quella degli psicologi, perché si attivano in tutte le pratiche di cura, a partire da quelle genitoriali. Ecco dunque che cosa è stato specialmente studiato e praticato nel campo del Counseling: la valorizzazione di ciò che è comune a tutte le pratiche di cura, tanto più cospicua ed efficace quanto più il caregiver, il fornitore di cura, rinuncia a identificarsi con le teorie e le procedure della sua Scuola per affidarsi al senso comune che corrisponde, come insegnava Eraclito, al logos universale, alla logica dei processi vitali, che fonda e insieme supera tutti i saperi particolari. La chiave della cura allora non è più l'applicazione di questo o quel sapere particolare con cui il curante si è identificato – caratteristica, notava Eraclito, dei 'dormienti' – ma di svegliarsi all'ascolto del logos che non dice e non nasconde, ma manda segni. Compito essenziale del Counselor allora è quello di essere presente alla relazione, sintonizzarsi con quello che succede in questo momento e in questo contesto, coglierne i segni per regolare la comunicazione, definire gli obiettivi e i modi per raggiungerli, contro le pratiche dominanti di comunicare prevalentemente a senso unico, quello stabilito dalle teorie e dalle tecniche di Scuola, rischiando sempre di commettere un 'abuso teoretico'.

L'ASSOCIAZIONE

L'Associazione dialogico-dialettica è un'associazione senza fini di lucro che si propone di promuovere diverse forme di attività culturale, di formazione e di cura basate sul principio dialogico-dialettico. Il principio dialogico consiste nella rinuncia a qualsiasi posizione teorica o ideologica preconcepita, sia essa assunta per motivi di scuola, di fede o di appartenenza istituzionale, nella prospettiva del confronto senza pregiudizi con posizioni diverse. Il principio dialettico si identifica con la logica dei contrari, per cui una cosa è ciò che è solo per contrasto con ciò che non è: non è possibile concepire il giorno senza la notte, il maschio senza la femmina, il finito senza l'infinito. I due principi, combinati nel Principio dialogico-dialettico, incoraggiano l'uso delle più diverse chiavi di lettura della realtà, evitando ogni forma di dogmatismo e di unilateralità.

La messa in discussione di qualsiasi assunto, il dubbio sistematico che caratterizza l'atteggiamento dialogico-dialettico, non ha tuttavia come esito un relativismo pluralistico in cui tutte le posizioni si equivalgono, restando la tolleranza reciproca l'unico valore (come in alcune versioni della laicità). Il punto fermo, la verità indubitabile che rimane salda al di là di ogni possibile dubbio è il cogito cartesiano: posso dubitare di ogni cosa, ma non della coscienza che dubita. Da questa evidenza primaria derivano tutte le evidenze secondarie (scientifiche, fenomenologiche, esistenziali) su cui si fonda la conoscenza del mondo e di noi stessi.

La coscienza ordinaria, condizionata da ogni sorta di fattori biologici, culturali, economici, non può essere di per sé la fonte di conoscenza, ispirazione e guida di cui l'uomo contemporaneo ha bisogno, in sostituzione delle fonti tradizionali legate a rivelazioni soprannaturali o autorità carismatiche. Per poter essere questo fondamento, la coscienza ordinaria deve sottoporsi a un lavoro di decondizionamento e rischiaramento, in una prospettiva di formazione personale permanente.

La storia della Dià - Associazione dialogico-dialettica inizia nel 2003, con i Seminari dello spirito laico al Caffè letterario di Bergamo. Tullio Carere-Comes dà inizio a una serie di incontri che hanno come filo conduttore l'idea che lo spirito laico ha come unica guida non la ragione (come ritengono le versioni razionalistiche del laicismo), ma la coscienza, di cui la ragione è solo una delle funzioni. La differenza è decisiva: nel momento in cui lo spirito laico supera la condizione di minorità intellettuale per affidarsi unicamente alla propria coscienza e al proprio giudizio (secondo la celebre definizione di Kant dell'Illuminismo), si assume la responsabilità di illuminare, rischiarare o liberare la coscienza da tutti i condizionamenti di ordine biologico, psicologico, economico e culturale che la offuscano. Questo significa che non basta scrollarsi di dosso il peso delle autorità tradizionali e autodefinirsi liberi pensatori per essere compiutamente laici: occorre anche superare il momento puramente negativo di emancipazione intellettuale per iniziare un cammino di Cura di sé, finalizzato alla crescita personale (intra-, inter- e transpersonale) e alla liberazione della coscienza da tutto ciò che la condiziona.

Come conseguenza di questa impostazione, ai Seminari fanno seguito i Laboratori di Cura di sé, condotti inizialmente al Caffè letterario e poi proseguiti nella sede dell'Associazione, da cui avrà origine la Scuola di Cura di sé, inaugurata nel 2008. Il principio-guida della Scuola è che la Cura di sé è molto difficile,

virtualmente impossibile, per l'individuo isolato. In effetti il cammino di conoscenza e trasformazione di sé nelle culture tradizionali avviene sotto la guida di un maestro o all'interno di una scuola di impianto filosofico o religioso. Alla comunità che si organizza intorno a un maestro o una tradizione lo spirito laico contrappone la rete di persone liberamente impegnate nella Cura di sé. L'unità-base della rete laica è la coppia, intesa come coppia naturale o coppia di lavoro. Il laboratorio è il luogo dove le coppie di lavoro si esercitano nel lavoro di Cura di sé sotto la guida di istruttori, con l'obiettivo di emanciparsi gradualmente dagli istruttori e continuare per conto proprio il cammino di formazione personale permanente.

1.7.1 Definizione sintetica

Fenomenologico-esistenziale

2. Presentazione del corso

2.1 Titolo del corso

Corso triennale di counseling processuale

2.2 Obiettivi

Il primo obiettivo della Scuola è quello di accompagnare le persone in un percorso di consapevolezza e crescita, affinché possano prendersi cura di sé e della rete di relazioni in cui sono immerse. Questo avviene in un'ottica di formazione continua, sia personale che interpersonale.

Il secondo obiettivo è fornire una solida preparazione per esercitare il ruolo di counselor anche in ambito professionale, con competenze etiche, relazionali e metodologiche.

Per "Cura di sé" si intende prendersi cura della propria dimensione individuale come parte integrante di un contesto relazionale, riconoscendo che il benessere personale è strettamente legato alla qualità delle relazioni che ci circondano.

2.3 Metodologia d'insegnamento

La metodologia della Scuola si fonda sull'integrazione di approcci provenienti dall'ambito psicoanalitico, dagli insegnamenti della filosofia e da un costante riferimento alla dimensione artistica come via privilegiata per accedere al potenziale creativo insito in ogni essere umano.

La formazione personale del Counselor si sviluppa attraverso un percorso esperienziale e teorico che include la partecipazione attiva a seminari, lezioni frontali, gruppi di studio e momenti di confronto con docenti e colleghi. Un ruolo centrale è attribuito allo studio e alla discussione di testi fondamentali del counseling, alla pratica del co-counseling, alle simulazioni, ai role-play, alla supervisione e al tutoraggio per la progettazione e realizzazione di interventi in contesti reali.

Completano il percorso attività artistiche, pratiche filosofiche e corporee, momenti di meditazione e un percorso personale per un minimo di 50 ore nell'arco del triennio. L'obiettivo è una formazione che coniughi consapevolezza di sé, competenze del counseling e relazionali.

2.3.1 Percorso personale

Percorso personale di un minimo di 50 ore nei tre anni con Analisti o Counselor della Scuola o approvati dalla Scuola. Incontri di Counseling con Nicoletta Freti, con Simona Selvinelli, sedute di Psicoterapia con Tullio Carere Comes.

2.4 Struttura del corso

Inserire qui la seguente struttura di base

Durata espressa in anni: 3

Durata espressa in ore: 650

Totale ore erogate in modalità a distanza: 26

2.5 Organizzazione didattica

2.5.1 Criteri di ammissione

a) Diploma di laurea triennale. *oppure*

b) Diploma di Scuola media superiore quinquennale e dimostrazione di avere svolto attività lavorativa per almeno 60 (sessanta) mesi effettivi, anche non continuativi, nei seguenti ambiti: educativo, giuridico, organizzativo, sanitario, scolastico, sociale.

c) Un colloquio preliminare verifica la predisposizione, la maturità e la motivazione dell'allievo.

2.5.2 Modalità di ammissione

a) Massimo allievi iscrivibili: 20

b) Per essere ammessi al corso è necessario: un colloquio e un seminario di prova.

2.5.3 Esami

Al termine del percorso è previsto un esame orale, da sostenere in presenza di una commissione composta da almeno due docenti. L'esame verterà su tematiche affrontate durante il percorso formativo e sull'esperienza personale maturata dallo studente. Inoltre, è richiesta la discussione di una tesi scritta, dedicata a un argomento inerente al Counseling, che includa anche un approfondimento scelto dallo studente in base ai propri interessi specifici, così da valorizzare l'unicità del percorso individuale.

2.5.4 Assenze

È possibile effettuare un massimo di ore di assenza pari al **20%** del totale del corso.

2.5.5 Materiale didattico

a) Per ogni insegnamento verrà individuato un testo bibliografico obbligatorio e due testi di consultazione opzionali.

b) I docenti forniscono periodicamente le dispense delle lezioni tenute.

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) **Diploma supplement** (DS, per info vedi: https://it.wikipedia.org/wiki/Diploma_Supplement): certificato contenente nel dettaglio le ore teoriche effettuate e il relativo monte ore nonché le attività esperienziali svolte ed il relativo monte ore con apposizione dello specifico logo relativo al riconoscimento.

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

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

3. Programma del corso

3.1 Formazione teorico-pratica

3.1.1 Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE PRES.	ORE DIST.	FORMATORE
Storia del counseling		8	Bezzi, Gervasoni
Fondamenti del counseling	22	6	Bezzi, Carere, Freti
Comunicazione, scelte e cambiamento	28		Freti, Gervasoni
Psicologie	28		Carere, Freti,
Altre scienze umane	28		Carere, Freti, Selvinelli
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16		Carere
Etica e deontologia	8	8	Freti
Promozione della professione	4	4	Freti
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	160		

3.1.2 Insegnamenti complementari (specifici della Scuola)

INSEGNAMENTO	ORE PRES.	ORE DIST.	FORMATORE
Il modello a otto vertici della Scuola di Cura di sé	30	4	Carere, Bezzi
L'approccio dialogico-processuale	62		Carere, Freti
Unità mente-corpo	38		Freti, Selvinelli
Narrazione di sé	10		Carere, Freti
Counseling artistico	34		Freti

Immaginazione e pensiero simbolico	30		Bezzi, Carere, Freti, Gervasoni
La pratica del co-counseling	14		Bezzi, Gervasoni
<i>Subtotale insegnamenti complementari</i>	218		

3.1.3 Totale formazione teorica nei tre anni

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

3.2 Formazione esperienziale

3.2.1 Percorso personale (scegliere una sola opzione)

TIPOLOGIA	ORE	TRAINER
Formazione personale individuale	50	Carere, Freti
Subtotale percorso personale	50	\

3.2.2 Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE
Supervisione didattica	54	Carere, Freti
Supervisione tirocinio	18	Carere, Freti
Subtotale supervisione	72	\

3.2.3 Tirocinio

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
Servizio di Ascolto per i Giovani Atleti della Scuola Tennis	100	ASD SportingLife Via delle Conca Fiorita 20 Bergamo	Freti
Partecipazione a gruppi di ascolto		ACAT Associazione dei Club Alcolologici Territoriali	Carere
Partecipazione a gruppi di consulenza		Associazione SICAE	Carere
Tessitori di voce		La piccionaia s.c.s. onlus.	Freti
Sostegno in gruppo anziani		CTE Bergamo	Freti
Ricerca, studio, progettazione	50	\	

Subtotale tirocinio	150	\	\
----------------------------	------------	---	---

3.2.4 Totale formazione esperienziale nei tre anni

Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio	272
--	------------

3.3 Totale formazione nei tre anni

Somma di tutte le attività	650
----------------------------	-----

4. Bibliografia del corso

Elementi di Psicologia Generale

Feldman, R.S (2008). *Psicologia generale*. McGraw-Hill. Anolli, L;

Legrenzi P. (2012). *Psicologia generale*. Il Mulino. Vicario, G. (2005) *Psicologia generale. I fondamenti*. Laterza.

Elementi di Psicologia sociale

Palmonari A, Cavazza N., Rubini M. (2012). *Psicologia Sociale*. Il Mulino. Canetti E. *Massa e potere*. Adelphi

Freud, S. (1921). *Psicologia delle masse e analisi dell'io*. Boringhieri.

Elementi di Psicologia dello Sviluppo

Grazzani Gavazzi I. (2009). *Psicologia dello sviluppo emotivo*. Il Mulino.

Vegetti Finzi, S. (1994). *A piccoli passi. La psicologia dei bambini dall'attesa ai 5 anni*. Mondadori.

Elementi di Psicologia Dinamica

Mitchell, S; Black, M. (1995). *L'esperienza della psicoanalisi*. Trad. it 1996. Bollati Boringhieri.

Vegetti Finzi, S. (1990). *Storia della psicoanalisi*. Mondadori.

Gabbard, G. O. (2005). *Introduzione alla psicoterapia psicodinamica*. Raffaello Cortina.

Elementi di Psicologia dei Gruppi

Yalom, I. (2005). *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*. Bollati Boringhieri.

Di Petta, G. (2006). *Gruppoanalisi dell'esserci*. Franco Angeli.

Quaglino, G.P.; Casagrande, S; Castellano, A. (1992). *Gruppo di lavoro lavoro di gruppo*. Cortina.

Elementi di Counseling (fondamenti), Teorie e tecniche della comunicazione, Counseling nelle organizzazioni

Dispense fornite da Tullio Carere

Carere-Comes, T. (2014). *La cura di sé nella relazione di aiuto*. II edizione, Lubrina Editore.

Carere-Comes, T. (2012). *Il cammino del risveglio*. Lubrina Editore

Carere-Comes, T. (2013). *La scienza della cura* Lubrina Editore.

Carere-Comes, T. (2014). *La seconda nascita e la scienza originaria*. Lubrina Editore.

Carere-Comes, T. (2015). *Entronauti d'Occidente*, Lubrina Editore.

Carere-Comes, T. (2016). *Angeli e demoni*, Lubrina Editore.

Carere-Comes, T. (2017). *La cura laica dell'anima*, Lubrina Editore.

Hough, M. (1996). *Abilità di counseling. Manuale per la prima formazione*. Erickson.

Rogers, C. R. (2013). *La terapia centrata sul cliente*. Edizione. Giunti

Rogers, C. R. (1971). *Psicoterapia di consultazione*. Astrolabio.

Edelstein, C. (2007). *Il counseling sistemico pluralista*. Edizioni Erickson.

Wachtel, P. (2000). *La comunicazione terapeutica*. Bollati Boringhieri.

Nanetti, F. (2009). *Counseling ad orientamento umanistico-esistenziale*. Pendragon.

Watzlawick P. e altri. (1971). *La pragmatica della comunicazione umana*. Astrolabio, Roma.

Storia del Counseling La pratica del co-counseling Esercizi e procedure

Carere-Comes, T. (2004). *Il laboratorio di cura di sé*. Sezione Testi e Articoli- Dià. Associazione Dialogico Dialettica. <http://www.dialogicodialettica.it/Manualetto.htm>

Goldstein, J. (1995). *La pratica della libertà*. Ubaldini. Roma.
Krishnananda (2006). *A tu per tu con la paura*. Universale Economica Feltrinelli.
Giusti, E; Germano, F. (2003). *Etica del contatto fisico in psicoterapia e nel counseling*. Sovera.
Edelstein, C. (2007). *Il counseling sistemico pluralista*. Edizioni Erickson. May, R. (1991). *L'arte del counseling*. Astrolabio.

Modello a otto vertici

Carere-Comes, T. (2015). *Entronauti d'Occidente*, Lubrina Editore.

Carere-Comes, T. (2006). *Il principio dialogico-dialettico*

Etica e deontologia professionale

Il codice deontologico dei counselor di AssoCounseling.

Carere-Comes, T. (2014). *La cura di sé nella relazione di aiuto*. II edizione, Lubrina Editore.

Carere-Comes, T. (2012). *Il cammino del risveglio*. Lubrina Editore.

Hough, M. (1996). *Abilità di counseling. Manuale per la prima formazione*. Erickson.

Ermeneutica, fenomenologia. Filosofia perenne

De Monticelli, R. (2005). *La fenomenologia come metodo di ricerca filosofica e la sua attualità*. Parte prima.
http://www.swif.uniba.it/lei/pdf/biblioteca/readings/fenomenologia_SWIF.pdf

Gadamer, H. G. (1960). *Verità e metodo*. Bompiani, Milano 1996.

Huxley, A. (1995). *Filosofia perenne*. Adelphi, Milano.

Mancuso, V. (2009). *La vita autentica*. Raffaello Cortina Editore, Milano.

Nisargadatta Maharaj. (1981). *Tu sei quello*. Rizzoli, Milano.

Binswanger, L. (2007). *Per un'antropologia fenomenologica*. Feltrinelli.

Tolle, E. (2004). *Il potere di adesso*. Armenia.

Filosofia come pratica di vita

Hadot, P. (2005). *Esercizi spirituali e filosofia antica*. Einaudi. Torino.

Jaspers, K. (2005) *La fede filosofica*. Raffaello Cortina. Milano.

Aa.Vv. (2006). *Pratiche filosofiche e cura di sé*. Mondadori. Balistreri,

Jaspers, K. (1965). *Piccola scuola del pensiero filosofico*. Trad. italiana 1998. SE.

Corradi Fiumara, G. (1985). *Filosofia dell'ascolto*. Jaca Book.

Elementi di psicopatologia

Gabbard, G.(2007). *Psichiatria psicodinamica*. Raffaello Cortina. Galanti, M.A (2007). *Sofferenza psichica e pedagogia*. Carocci.

Psicologia della creatività, Tecniche artistiche, Arti visive e cura di sé

Freti, N. (2014). *Il respiro dell'arte, Il processo creativo nella ricerca di sé*. Lubrina Editore, Bergamo

Cinque M. (2010). *Agire creativo. Teoria e prassi dell'innovazione personale*. Franco Angeli.

Casadio,L. (2004). *Le immagini della mente. Per una psicoanalisi del cinema, dell'arte e della letteratura*. Franco Angeli.

Osborn, A.F. (2003). *L'arte della creativity. Principi e procedure di creative problem solving*. Franco Angeli.

De Bono, E. (2000). *Il pensiero laterale*. BUR

Berman, L. (1993). *La fototerapia in psicologia clinica Metodologia e applicazioni*. Erikson.

Promozione della professione

E. Giusti, A. Pagani. *Il successo professionale 2.0. per la relazione d'aiuto psicoterapeuti, counselor, coach*. Sovera Edizioni. Roma.

Antropologia Sociologia Pedagogia

Ernesto De Martino. *La terra del rimorso*. (La cultura. Saggi Vol. 648). Formato Kindle

Fabietti U. *Elementi di Antropologia culturale*. (Manuali). Formato Kindle

P. Mottana, *La visione smeraldina. Introduzione alla pedagogia immaginale*. Mimesis.

Narrazione

Demetrio, D. (1996). *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*. Raffaello Cortina.

5. Programmi sintetici

5.1 Storia del counseling

L'essere umano è intrinsecamente bisognoso di cure, non solo nell'infanzia ma in tutto l'arco dell'esistenza, e queste corrispondono essenzialmente ai bisogni evolutivi cardinali dell'essere umano. La nostra Scuola si occupa dello studio di questi bisogni fondamentali e delle risposte che questi bisogni attivano virtualmente in ogni relazione di cura. È necessario fare una distinzione tra una cura tecnica finalizzata alla *guarigione* (in cui la formazione è un prodotto collaterale, non direttamente cercato) e una dialogica, processuale finalizzata alla *formazione* (in cui la guarigione è un effetto eventuale, non perseguito direttamente). Nella lingua inglese esistono due termini distinti per questi due tipi di cura: *cure*, per quella tecnico-procedurale, e *care*, per quella dialogico-processuale. Noi riteniamo che il fondamento dell'identità del counselor si debba cercare nella *care*, in quanto approccio differente e chiaramente separabile dalla *cure*. È una tesi che possiamo far risalire ai padri fondatori Rollo May e Carl Rogers, secondo i quali il counselor ha il compito di favorire lo sviluppo delle potenzialità del cliente attraverso il riconoscimento e il superamento delle difficoltà personali che si oppongono a questo sviluppo, e non di curare i suoi disturbi o risolvere i suoi problemi mediante l'applicazione di tecniche psicoterapeutiche. Il moderno counseling nasce proprio così. Nei primi anni Quaranta Rogers individuò tre fattori comuni a ogni processo di trasformazione e crescita personale, e utilizzò il termine di counseling per indicare un tipo di relazione che facilita questa trasformazione e crescita grazie all'attivazione del potere personale del cliente (empowerment), per distinguerlo dalla psicoterapia intesa come applicazione di procedure tecniche finalizzate alla risoluzione di sintomi o di problemi. Il counseling, per come si è sviluppato nella seconda metà del Novecento, nasce da questa distinzione fondamentale, che è precisamente quella tra *care* e *cure*.

Argomenti

Le coordinate storiche del counseling. Le radici storiche del Counseling e i padri del Counseling: Otto Rank, Carl Rogers, Rollo May. Essere counselor: ambiti di competenza. I fattori comuni delle relazioni di cura. Conoscere il proprio dolore, coltivare il proprio potenziale. Counseling oggi: in Italia, in Europa e negli Stati Uniti. Formazione personale e professionale.

5.2 Fondamenti del counseling

La Cura di sé fa leva sulla capacità di autoregolazione del processo di crescita insita in ogni essere umano, l'operato del counselor mira a sviluppare tali capacità di Cura di sé. Il counselor ha il compito di risvegliare, attivare, formare, nutrire le capacità presenti in ogni persona. La Cura di sé non può prescindere dalla liberazione del potenziale creativo e generativo di cui ognuno dispone in misura maggiore o minore. Il counselor si occupa dell'attivazione di questo potenziale. L'attività creativa è una pratica di autoconoscenza e autotrasformazione che si colloca a pieno titolo tra i modi cardinali della Cura di sé e del Counseling.

Argomenti

Le basi teoriche e metodologiche del processo. L'intervento di counseling, l'accoglienza, il contratto, la pianificazione, l'intervento.

Approccio procedurale e processuale. Il counseling processuale: principi operativi. Dialogo e dialettica nel counseling. Metodologia di base. L'approccio centrato sulla persona. I tre fattori facilitanti la crescita personale: la congruenza, l'accettazione incondizionata e la comprensione empatica. La ricerca empirica e il verdetto di Dodo. I fattori comuni. Dai tre fattori di Rogers al nostro modello. Il setting e i primi colloqui. La natura collaborativa della relazione di counseling. L'alleanza di lavoro. L'attivazione del potenziale creativo. La carta di Assago e le buone pratiche del counselor. La promozione della salute. La relazione con l'altro e con la comunità. L'ascolto trasformativo. Lavorare sulla storia personale del cliente. Il rispetto della multiculturalità. Creare ponti con le altre professioni. Promuovere il cambiamento. La prospettiva di formazione personale e interpersonale permanente. Prendersi Cura di sé e della rete di relazioni in cui si vive. Il corpo, il qui e ora. La Cura di sé come cammino di conoscenza e trasformazione. Che cosa significa mettere il processo al posto di guida. Operare in ambito scolastico, aziendale, sanitario e libero professionale. I tavoli tematici di Assocounseling.

5.3 Comunicazione, scelte e cambiamento

La *Pragmatica della comunicazione umana* di Watzlawick ha portato a una maggior consapevolezza di quanto realmente avviene negli scambi tra persone. Gli assiomi della comunicazione introducono a una visione della comunicazione basata non solo su "ciò che dico" ma – soprattutto – su "ciò che faccio succedere dicendo". Come

professionista della relazione d'aiuto il Counselor deve avere consapevolezza di quanto succede e fa succedere nella sessione di counseling e della posizione relazionale che ciascuno assume nei confronti dell'altro. Emerge la necessità di lavorare sul proprio modo di comunicare e sugli effetti che produce, rinunciando alle domande che condizionano la risposta a favore di una formulazione aperta e attivante. L'ascolto attento non trascura l'ascolto del sentire corporeo nel qui e ora (nella scuola si dà molto spazio all'espressione non verbale del cliente e del counselor –movimento, corpo, immagine – e alle applicazioni pratiche). Capacità di porre domande aperte per aiutare il cliente a esplorare sul proprio vissuto. Utilizzare un linguaggio verbale chiaro e comprensibile per il cliente. Saper comunicare in modo rispettoso e non giudicante.

Argomenti

La comunicazione terapeutica. Il silenzio: l'arte del non dire. La comunicazione non verbale. Fare domande: domande chiuse, retoriche, multiple, aperte, di scandaglio, ipotetiche, ecc. Rinforzi verbali. Riformulare. Riassumere. Identificare gli ostacoli. Mantenere l'autostima del cliente. Karl Jaspers: la comunicazione esistenziale. Il processo del manifestarsi nella comunicazione. Rivelarsi e mettersi in questione. Ostacoli e condizionamenti. Sulle tracce della verità. Supervisione della comunicazione nel lavoro a coppie e nel lavoro in gruppo.

Psicologie

Elementi di Psicologia Generale

Temi. Elementi di psicologia generale. Psicoanalisi, comportamentismo, cognitivismo. La psicologia umanistica. Il metodo scientifico e le terapie empiricamente supportate. Ricerca qualitativa e quantitativa. Ricerca sperimentale e ricerca sul campo. I due paradigmi della conoscenza. Cartesio, il padre dei due paradigmi: intenzionale e rappresentazionale. Logica della scoperta e logica della prova. Metodo osservazionale-induttivo, metodo ipotetico-deduttivo. Ricerca fenomenologica e ricerca empirica. Le strutture fondamentali della relazione d'aiuto. Quale scienza per il counseling? Per una scienza eidetica. Il sogno e le teorie sul sogno. Psicologia transpersonale. Meditazione e stati non ordinari di coscienza. Approcci stereotipati e approcci euristici. L'intelligenza emotiva. La gerarchia dei bisogni di Maslow. La psicologia del benessere: l'esperienza di flusso.

Elementi di Psicologia Sociale

Comportamentismo. Psicologia della Gestalt. La conoscenza sociale. Prospettiva cognitivista. Prospettiva socio-culturale. La prospettiva socio-costruttivista. Stereotipi. Pregiudizi. L'identità personale, lo sviluppo sociale del sé. Le relazioni sociali, i fenomeni comunicativi, le forme dell'influenza sociale. Inganno e autoinganno. Potere e controllo.

Elementi di Psicologia dello Sviluppo

La mente del bambino. La relazione madre-bambino. Essere figli e essere genitori. La Strange Situation e i pattern di attaccamento (sicuro, ansioso-resistente, evitante, disorientato-disorganizzato). Il gioco e il disegno. Il bambino e l'adulto dislessico. Il mondo dell'adolescente. Dal bambino reale al bambino emozionale. Il lavoro di Krishnananda sul bambino emozionale. Esercizi di meditazione. Il bambino ferito, le sue reazioni e compensazioni: paura, vergogna, vuoto, sfiducia e rabbia. Aspettative e pretese, reattività, controllo, compromessi, assuefazioni e pensiero magico. La meditazione e il nostro bambino interiore. Il ciclo di vita secondo Erikson. Vecchiaia: verso il decadimento o verso la saggezza?

Elementi di Psicologia Dinamica

Psicoanalisi come scienza dell'inconscio. Il concetto di difesa. L'offerta di base sicura come rimedio relazionale all'ansia. Necessità di un equilibrio tra accettazione e confronto. Convergenze tra psicoanalisi e buddismo. Il sogno nella psicoanalisi di Freud e di altri psicoanalisti. Dalla teoria della seduzione al complesso di Edipo. La nozione allargata di transfert. Il transfert: eros e logos. Eros nella relazione di cura. Rank e Ferenczi. Winnicott. Gioco e realtà. Il vero e il falso sé. I cambiamenti di paradigma nella scienza della psicoterapia. Evoluzione in senso relazionale della psicoanalisi. Il modello medico da Freud alla terapia evidence-based. Ribaltamento del rapporto tra procedura e processo nella cura relazionale.

Elementi di Psicologia dei Gruppi

Il gruppo e le sue dinamiche. I ruoli. Il rispecchiamento. Il campo gruppale. La complessità. La circolarità. Relazioni tra pari. I gruppi interni. Periodica analisi ed elaborazione delle dinamiche gruppali all'interno del gruppo della Scuola. Psicogenealogia: la famiglia come sistema. La ricerca di A. Schutzenberger e di Langlois & Langlois. L'approccio transgenerazionale. Il triangolo drammatico: vittima, persecutore, salvatore. Il segreto e il non detto. Lo psicodramma.

Altre Scienze Umane

Filosofia

La relazione d'aiuto può essere considerata una forma di filosofia pratica in cui due persone sono impegnate in un dialogo all'insegna del monito delfico "conosci te stesso". La filosofia occidentale è stata in origine inseparabile da un'idea di Cura di sé, prima di diventare "ancella della teologia" nel medioevo, e rimanere un'impresa prevalentemente speculativa in seguito; salvo ritrovare in parte l'antica ispirazione in epoca moderna, a partire da Kierkegaard, Nietzsche, Bergson. Nella filosofia orientale l'intento curativo del "male di vivere" è stato da sempre ancora più marcato e nettamente prevalente su quello speculativo. Nel mondo contemporaneo secolarizzato, che in prevalenza non riconosce più alle istituzioni ecclesiastiche la funzione di guida delle coscienze e in cui questa funzione deve essere assunta laicamente da ciascuno, è essenziale ricollegarsi alle radici del pensiero filosofico e al modo in cui queste radici sono riscoperte nel pensiero contemporaneo. Il punto cruciale è che non può esserci Cura di sé senza conoscenza di sé. Ma il filosofo è anche e prima di tutto colui che sa di non sapere. Da questo non sapere nasce la ricerca. La coscienza ordinaria deve sottoporsi a un lavoro di decondizionamento e rischiaramento, nella prospettiva di formazione personale permanente che è centrale nella nostra Scuola.

Argomenti

Da Platone a Husserl. L'essere vivente come naturalmente ermeneutico. Trovare il proprio essere. K. Jaspers: le situazioni limite. La fede filosofica. L. Binswanger: essere nel mondo. Sartre: La questione del rapporto tra essere e tempo. La concezione cosmoteandrica di Panikkar. La tripartizione di Steiner. La corrispondenza micro-macrocosmica. La *noluntas* di Schopenhauer e il sì alla vita di Nietzsche. Freud e la roccia basilare. La filosofia perenne. L'etica del finito. La prospettiva postnietzscheana e postfreudiana. Eraclito e la voce del Logos. Il Logos come logica intrinseca del processo. L'esperienza della mancanza essenziale. La filosofia come pratica di vita. Filosofare come urgenza esistenziale. Hadot: filosofia antica ed esercizi spirituali. La filosofia come esperienza comunitaria. Fenomenologia ed ermeneutica. La filosofia perenne. Il dialogo. L'area dell'illusione e quella della consapevolezza. Dall'abbandono dell'illusione all'angoscia esistenziale. La condizione umana. Le quattro nobili verità del Buddha.

Antropologia

Uno dei temi fondamentali dell'antropologia è il concetto di "cultura" come insieme di segni, significati, simboli, valori condivisi che danno senso alla vita sociale. Sottovalutare quest'aspetto rischia di rendere incomprensibili i comportamenti personali e sociali. Inoltre per un counselor è di fondamentale importanza confrontarsi con l'altro in modo rispettoso e consapevole. L'antropologia si è posta il problema del significato dell'incontro con l'altro e di come questo incontro si ripercuote sul soggetto che conosce. Quali effetti produce in noi la differenza che percepiamo quando incontriamo l'altro o l'altra? Quali strumenti culturali abbiamo per gestire nel modo migliore gli effetti di questo incontro? I modelli antropologico ed etnografico sono utili, non solo per riflettere sulla diversità tra le culture, ma per ricordarci che anche all'interno della stessa società o dello stesso ambito culturale (o addirittura familiare) incontriamo differenze che possono metterci seriamente in difficoltà. Differenze di genere, di età, di esperienze separano gli esseri umani alle volte più delle distanze geografiche. All'antropologia si collegano quindi riflessioni anche di tipo etnografico su come esplorare il mondo dell'altro senza essere intrusivi, su come rapportarsi sul piano etico e deontologico alle diversità che riscontriamo in questa esplorazione, su cosa questa esplorazione ci fa conoscere di noi stessi, ecc.

Elementi di Antropologia e Sociologia

Il counselor è preparato a riconoscere e rispettare le differenze culturali nell'incontro con l'altro. Esplora con sensibilità il mondo dell'altro senza essere intrusivo, si rapporta con lui sul piano etico e deontologico praticando l'ascolto attento e consapevole delle differenze derivanti dall'ambito familiare e culturale di provenienza e delle tematiche di natura sociale.

Argomenti

L'approccio sistemico-relazionale. Le relazioni all'interno del "sistema famiglia". L'influenza dell'ambiente circostante. Le tematiche sociali nella domanda del cliente. Riconoscere e rispettare la cultura di provenienza del cliente. Migliorare le relazioni dell'individuo con il suo ambiente. L'uomo come animale sociale. Modelli familiari, genitorialità.

Pedagogia

L'approccio pedagogico della Scuola di Cura di sé corrisponde a un impegno di formazione personale permanente. Questa formazione ha luogo nelle diverse pratiche didattiche ed esperienziali della Scuola, nella costante apertura dialogica che favorisce il processo di crescita. Nel rispondere alle richieste che emergono dal processo, il counselor si orienta con diverse mappe, la principale delle quali è il modello a quattro assi e otto vertici che descrive gli assi fondamentali lungo i quali si sviluppa il processo della crescita umana. Il counselor impara a riconoscere i bisogni di cura fondamentali dell'essere umano e a rispondervi in modo appropriato e tempestivo, tenendo conto dei feedback del cliente che lo aiutano a correggere le sue risposte in tempo reale; sostiene un sapere fondato sui molteplici aspetti che caratterizzano l'essere umano, senza trascurare le immagini, l'arte, il sapere immaginale e corporeo.

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

La necessità di riflettere sulle tematiche della sofferenza psichica. Il significato della sofferenza psichica all'interno della totalità dell'esistenza del soggetto. Cosa succede quando si entra in contatto con una persona portatrice di disturbi mentali. L'esperienza psicotica. Il campo della psichiatria e i suoi confini. Idee di normalità e patologia. La psicopatologia nei differenti contesti storico-culturali. Psichiatria biologica. Psichiatria dinamica. Psichiatria fenomenologica. Psichiatria sociale. Per una psichiatria integrativa. La psichiatria istituzionale: dal manicomio al territorio. Il gruppo curante.

Etica e deontologia

Codice etico e deontologico di AssoCounseling, consenso informato, lavorare con minori, riservatezza in azienda, aspetti fiscali, legali, previdenziali e inerenti al riconoscimento della professione. Legge 4/2013. Definizione di deontologia. Il codice deontologico di Assocounseling. Etica e morale. Stadi di sviluppo dell'etica: pre-convenzionale, convenzionale, post-convenzionale. I due principi basilari della deontologia del counseling: non oltrepassare i limiti delle competenze acquisite, non commettere abusi. La differenza tra psicoterapia e counseling. Il modello della Scuola e la costruzione del modello personale dell'allievo.

Argomenti

Saper comunicare in modo chiaro l'insieme di principi e norme che regolano gli incontri. autonomia e responsabilità. Quali, a titolo non esaustivo, il consenso informato, il contratto, il segreto professionale, la violazione dei confini. Il rispetto delle proprie competenze, il rispetto delle competenze e le specificità delle altre discipline. Il rispetto della libertà e della dignità della persona, il diritto alla riservatezza, all'autodeterminazione ed all'autonomia del proprio cliente. Il rispetto della normativa vigente sul trattamento dei dati personali del cliente e di terzi con cui sia venuto in contatto in relazione all'esercizio dell'attività professionale.

Promozione della professione

L'avviamento dell'attività professionale è uno scoglio che il counselor diplomato si trova ad affrontare. Non è semplice orientarsi senza commettere errori e senza scoraggiarsi. La Scuola fornisce una conoscenza di base dei principi etici di promozione professionale affinché il diplomato possa procedere nella creazione della propria identità professionale.

Argomenti

Definire la propria identità. Identificare e valorizzare i propri talenti. Comunicare in maniera chiara le proprie specificità, gli ambiti di intervento e i confini del proprio operare. Farsi conoscere. Promuovere la propria immagine professionale nel rispetto delle norme e del codice deontologico di AssoCounseling. Presentarsi ai clienti, ai colleghi, alla comunità. Creare network con altri professionisti. Creare sinergie con colleghi. Creare rapporti e collaborare con i servizi territoriali e con altre figure della relazione d'aiuto. Conoscere le principali strategie di promozione via web. Realizzare un sito web, muoversi attraverso i social media. Usare correttamente le immagini

e la comunicazione simbolica. Creare un piano di marketing in cui vengono definiti gli obiettivi, i tempi e le modalità di lavoro. Aspirare ad obiettivi realistici e coerenti. Individuare realtà e attività per far conoscere la propria offerta. Organizzare eventi o seminari formativi per farsi conoscere e creare un dialogo con possibili clienti. Comunicare in modo etico e rispettoso. Creare un rapporto di fiducia. Favorire una comunicazione chiara, coinvolgente e trasparente. Semplificare i contenuti complicati per migliorare la comunicazione con le persone che vuoi raggiungere. Utilizzo corretto di Case History ed esempi reali nei contenuti. Utilizzo dei loghi e dei marchi di AssoCounseling.

Il modello a otto vertici della Scuola di Cura di sé

La ricerca fenomenologica permette di scoprire i fattori comuni a tutte le pratiche di cura, indipendenti dalla persuasione teorica del curante. Il Verdetto di Dodo, significa che l'esito delle diverse pratiche di cura dipende solo marginalmente dal metodo del curante ma in modo molto più rilevante dai fattori comuni a tutte le relazioni di cura. Questo avviene perché la cura ha una sua logica intrinseca e funziona tanto meglio quanto più il curante opera in sintonia con questa logica piuttosto che con le procedure previste da questa o quella teoria. È un dato di semplice buon senso che il paziente ha bisogno in primo luogo di sentirsi incondizionatamente accolto (vertice materno del campo base della cura), e poi confrontato con le sue responsabilità quando è pronto (vertice paterno). Appartiene poi alla stessa logica, accanto a questo primo asse del sostegno, un secondo asse della conoscenza che congiunge i due poli nei quali l'indagine riguarda rispettivamente le forme in cui l'identità di una persona si è fissata e le potenzialità in attesa di essere liberate da quelle fissazioni. Il buon funzionamento della cura dipende primariamente dal fatto che questi fattori basilari, graficamente rappresentati da un quadrato le cui diagonali congiungono i quattro punti cardinali, siano resi disponibili nelle dosi e nei modi richiesti dal processo. La necessità di ampliare il campo base deriva dalla difficoltà di accomodare in questo spazio un elemento ribelle, destabilizzante di quello spazio. Questo elemento è l'eros, presenza tanto scomoda quanto ineludibile e in ultima analisi preziosa nell'impresa della cura. Quando è in gioco l'eros si attiva una logica diversa da quella del sostegno, e ci illudiamo se crediamo di imbrigliarlo con strumenti puramente conoscitivi. È una forza altamente generativa se è ben gestita, come può essere distruttiva in caso contrario. Può esercitare i suoi effetti sulla relazione terapeutica o al di fuori di questa, e anche quando non dà segno di sé è il caso di chiedersi dove sarà andato a nascondersi, per saltar fuori quando e dove meno ce lo aspettiamo. Infiamma gli amanti e i mistici, i poeti e i debosciati, i santi e gli assassini. Può prendere le forme più diverse, tra le quali quella del desiderio sessuale è solo la più popolare. Ci può portare in paradiso come scaraventare all'inferno. Dobbiamo imparare a gestirlo, se non vogliamo che sia lui a gestire noi. Per farlo dobbiamo muoverci sulla linea che gli compete, l'asse erologico che congiunge eros e logos, la forza cieca e la luce che la governa. Questo è il primo asse del campo superiore che viene completato da un secondo asse, l'asse del tempo della cura. I Greci avevano tre parole per dire il tempo: *aiòn*, *kairòs*, *chrònos*. *Chrònos* è il tempo che scorre dal passato al futuro in una successione di attimi inafferrabili ma rigorosamente misurabili su qualsiasi cronometro. *Aiòn* è il principio creatore, eterno e inesauribile – è un fanciullo che gioca, per Eraclito. *Kairòs* è il tempo opportuno, la breccia nel tempo cronologico da cui si può accedere all'eterno presente, la messa in crisi di ogni identità troppo rigida, una frattura nell'ordine del reale in cui si affaccia il possibile. Chiamiamo *kairologico* l'asse del tempo che congiunge *aiòn* e *chronos*, perché il tempo più significativo per la cura è quello cui sovrintende il *daimon Kairòs*: il tempo della crisi, il momento imprevedibile che spiazzava ogni aspettativa e ogni ordine stabilito esponendo il soggetto all'angoscia della terra che manca sotto i piedi, alla perdita di ciò che ha di più caro, ma anche alla possibilità di unire il tempo all'eterno, di vedere ciò che ci capita *sub specie aeternitatis*, di scoprire una dimensione più profonda di sé: un potere libero da ogni attaccamento, un'identità oltre ogni identificazione.

L'approccio dialogico-processuale

L'approccio *dialogico-processuale*, consiste in una relazione che è *dialogica* in quanto il counselor sospende ogni preconcuzione e aspettativa e chiede al cliente di impegnarsi a fare lo stesso per favorire l'apertura di uno spazio relazionale sufficientemente sgombro da presupposti e condizionamenti in cui il *logos* – la logica del processo – possa manifestarsi e svilupparsi liberamente. Ed è *processuale* in quanto la guida della cura non è affidata ad alcuna teoria o protocollo, ma alle indicazioni che emergono dal processo stesso di momento in momento (*process-driven treatment*, trattamento guidato dal processo). È lo spazio più favorevole all'emergenza e all'attivazione dei fattori comuni della cura, non essendo ostruito dalle teorie e tecniche del curante. Per contrasto la cura sanitaria, riservata a medici e psicologi, è di tipo *diagnostico-procedurale*: qui l'attenzione del terapeuta è diretta principalmente a cogliere i segni non del processo, ma di un disturbo o di un problema, con l'obiettivo di fare una diagnosi e applicare delle procedure di provata efficacia per la cura di quella patologia o la risoluzione di quel problema (*theory-driven treatment*). Naturalmente in ogni tipo di cura, psicoterapeutica o consulenziale, si applicano delle procedure e si sviluppa un processo. Tutti conoscono l'immagine composta da due profili chiari che si fronteggiano in primo piano su uno sfondo scuro. Invertendo la figura con lo sfondo, i profili scompaiono e compare la figura di un vaso. Gli elementi sono gli stessi, ma a seconda di ciò cui scegliamo di assegnare la funzione di figura, e rispettivamente di sfondo, l'immagine cambia radicalmente. Nel nostro caso, il quadro contiene

sempre delle procedure e un processo, ma se prendiamo come figura il processo otteniamo un insieme ben diverso da quello che otteniamo se prendiamo come figura le procedure. Ne risultano due modi radicalmente diversi di curare. Il primo è più propriamente un *prendersi cura* della persona e del suo disagio, indipendentemente dalla forma che questo disagio assume, e che può avere o non avere dei lati chiaramente patologici. Il secondo è una *cura specificamente e tecnicamente rivolta al disturbo* o al problema presentato. L'inversione gestaltica tra procedura e processo nei due approcci fa sì che le procedure impiegate dal counselor di orientamento processuale-olistico per favorire l'esplorazione e la comprensione dei vissuti, lo scioglimento dei blocchi, la produzione di esperienze riparative, l'attivazione delle risorse, abbiano in linea di principio un significato nettamente diverso da quello delle procedure impiegate nell'approccio procedurale. Mentre in questo la procedura dovrebbe essere applicata in modo sufficientemente protocollare perché la sua efficacia corrisponda a quella testata nell'esperimento (altrimenti sarebbe vanificata la pretesa di scientificità del metodo), nell'approccio processuale qualsiasi procedura prende significati diversi a seconda del contesto in cui è applicata. Compito primario del counselor, in questa prospettiva, è precisamente quello di monitorare e decifrare il significato di tutto ciò che avviene nella relazione momento per momento.

Unità mente-corpo

L'unità mente-corpo è vista come base per il benessere dell'individuo. Il linguaggio del corpo anticipa e trascende l'espressione verbale. Il lavoro del Counselor mira a rendere il cliente consapevole del proprio stato corporeo, e a favorire un accresciuto contatto con le parti profonde di sé, con le proprie emozioni. Entrare in contatto con le proprie percezioni somatiche aumenta la consapevolezza di sé e delle proprie emozioni, richiede capacità di ascolto del respiro e di radicamento nel corpo. Attraverso il respiro entriamo in risonanza con le forze generative che creano vita e forme. Durante i seminari verranno proposti esercizi corporei e tecniche per entrare in contatto profondo con sé stessi, contattare le emozioni, promuovere consapevolezza psico-corporea; facilitare la relazione nel gruppo, favorire l'ascolto autentico per poter comprendere in profondità ciò che l'altro dice e ciò che l'altro sente, contattare la memoria del corpo per lavorare sulla narrazione di sé.

Argomenti

Conoscere e abitare il corpo. Esplorare il movimento. Blocchi e condizionamenti psicomotori. La funzione del contatto corporeo nel processo di sviluppo dell'essere umano. Il contatto corporeo nelle sedute di counseling. Contatto nutritivo e catalitico. Etica del contatto. Lowen, Reich e il sapere del corpo. Il Focusing: Gendlin e l'approccio centrato sulla persona. L'esperienza della meditazione. Governare l'attenzione: pensieri, emozioni e sensazioni corporee. Esercizi di respirazione profonda, e radicamento corporeo. Esercizi di meditazione nella natura. Poesia e meditazione come strumenti formativi. Un fare di tipo speciale: il non fare. Lo sguardo essenziale. L'arte del respiro. La respirazione profonda e la respirazione ologica.

Narrazione di sé

L'insensatezza della vita è la seconda causa del disagio della civiltà. La domanda di senso non si pone per gli animali, la cui vita è guidata dall'istinto, ma è insopprimibile per gli umani, "piantati in asso dall'istinto". Nella prospettiva della scienza moderna la vita è il prodotto del caso, e quindi priva di un senso intrinseco. Di conseguenza, il senso l'uomo deve inventarselo a ogni passo, se vuole averne uno, strappandolo provvisoriamente e precariamente all'insensatezza della vita che comunque non ci metterà molto a spazzarlo via.

Il lavoro narratologico consiste nel cogliere o costruire un senso in un corso di eventi che senza questa narrazione apparirebbe insensato o gratuito. Attraverso la narrazione riusciamo a connettere una serie di fatti apparentemente isolati a formare un insieme significativo.

Istoria, da cui il latino *historia* e l'italiano *storia*, è la parola di cui la lingua greca dispone per dire il passare del tempo. Per il Vocabolario Treccani la storia è «esposizione ordinata di fatti e avvenimenti umani del passato, quali risultano da un'indagine critica volta ad accertare sia la verità di essi, sia le connessioni reciproche per cui è lecito riconoscere in essi un'unità di sviluppo (così definita, la storia si contrappone alla cronaca, che è invece esposizione, per lo più non critica, di fatti nella loro semplice successione cronologica)». Se sull'asse del tempo ci collochiamo nelle vicinanze del vertice cronologico, senza una connessione significativa con il vertice aionico, quello che vediamo è una semplice successione di avvenimenti: una pura cronaca, non una storia. Abbiamo una storia solo se riusciamo a cogliere nel succedersi di fatti e avvenimenti una connessione, uno sviluppo significativo, una logica.

Kairòs è l'opportunità che si offre a ognuno di *cogliere in ogni momento, ma specialmente in quelli di crisi, il senso di ciò che sta accadendo*. I momenti di crisi sono particolarmente importanti perché sono quelli in cui il senso ordinario della vita che si svolge entro le coordinate abituali viene meno: sono come dei varchi nel bozzolo di sicurezze che ci costruiamo attorno, delle ferite che diventano feritoie dalle quali cominciamo a scorgere un senso diverso da quello cui siamo abituati. Sono proprio i momenti in cui il tempo delle nostre abitudini, delle nostre aspettative e della nostra programmazione è messo in crisi quelli paradossalmente più favorevoli all'apertura al

tempo dell'origine da cui attingere le risorse necessarie per ricreare sempre di nuovo il nostro presente.

Counseling artistico-espressivo

La creatività si nutre della capacità di essere sé stessi, liberi di fluire nel momento presente per rispondere adeguatamente agli stimoli e alle situazioni esterne senza reagire meccanicamente secondo schemi acquisiti. Per riuscire a essere ed esprimere sé stessi è necessario liberarsi dalla tendenza ad applicare meccanicamente soluzioni già date. La comprensione dei meccanismi inconsci e l'analisi degli stereotipi applicati all'espressione artistica facilita la libera espressione di sé. Il cliente tende a non mettere in discussione la propria percezione della realtà e così facendo si infila in percorsi di pensiero ripetitivi che non hanno via d'uscita. Per sbloccare deve saper sospendere le proprie certezze e affrontare il vuoto, sostare nell'epoché, fare tabula rasa, attendere l'insight. Lo può fare se sa ricondurre i momenti di apertura al vuoto all'interno di un percorso che organizza e dà senso all'esperienza. Il counselor agevola lo svolgimento del processo creativo senza forzare, alternando momenti di pensiero convergente e divergente. Attraverso spunti di riflessione sulle forme artistiche e pratiche di sensibilizzazione percettiva il counselor migliorerà la qualità della propria presenza durante le sessioni con il cliente. Il counselor utilizza l'attività artistica come via per attivare forze risanatrici e espressive non verbali. Stimola attività traducibili in esperienze concrete, che permettono di assimilare un sapere basato sull'esperienza, favorendo un aspetto importante della conoscenza, quello legato al fare. L'attività artistica favorisce la creazione di uno sguardo neutro verso sé stessi e verso l'altro. Nel dialogo tra operatore e cliente la produzione di immagini agevola il cliente nel riconoscere gli schemi e le rigidità che ostacolano il suo benessere e la sua autenticità, favorendo una percezione di sé più consapevole e armonica. Trasformare la materia è un modo per trasformare se stessi, per divenire se stessi.

Argomenti

La centratura, l'ascolto e la percezione non condizionata. Fissità funzionale e stereotipi. Osservazione e rappresentazione. La lettura dell'immagine, il feedback e la decodifica degli elaborati. La via dell'arte come strumento di conoscenza di sé. La forza risanatrice dell'arte. L'arte per la crescita personale. Disegno e pittura nella sessione individuale. Psicologia della creatività. Pensiero divergente e convergente, pensiero razionale e simbolico. Problem solving. Il processo creativo e le sue fasi. La sospensione del giudizio. Pratiche simbolo-immaginali. Pensiero visivo e counseling. Mondo onirico, simbolico, archetipico. Pensiero visivo e pensiero creativo. L'uso di tecniche immaginative nel counseling. Tecniche artistiche. Le potenzialità espressive del colore. Parola e immagine. Tecniche per favorire il flusso creativo. La scrittura autobiografica: accogliere la parola, raccontare/raccontarsi. La pagina bianca come luogo di rispecchiamento. Rispecchiamento e formazione del sé. La fotografia nella Cura di sé. L'uso della fotografia nella relazione terapeutica. La lettura dell'immagine. Incongruenze ed errori come occasione. Praticare l'arte contemporanea. Art counseling e artiterapie.

Immaginazione e pensiero simbolico

Percezione e intuizione si danno soprattutto per immagini, le quali – prossime alla nostra esistenza onirica – hanno valenze multiple che richiedono un approccio di tipo simbolico. Il "Mundus imaginalis", così definito da Henry Corbin, è il luogo originario del simbolico, la zona di confine dove sorgono immagini di particolare forza e bellezza, portatrici di maggior significato. È lo spazio della generatività. È lì che andremo ad attingere immagini personali e significative e insieme cercheremo di comprenderne gli aspetti simbolici, con l'obiettivo di lavorare specificamente sull'empowerment e costruire nel praticante aree di forza e potere creativo.

Argomenti

Pratiche immaginative e Cura di sé. L'immaginazione simbolica nelle pratiche di Counseling. Il mondo immaginale come luogo di contatto tra visibile e invisibile. Tecniche immaginative applicate al Counseling individuale. Logiche del pensiero simbolico archetipico. Anima, psiché, sé. Jung e l'importanza dell'immaginazione e del pensiero simbolico. L'immaginazione attiva. Henry Corbin e il "Mundus imaginalis". Sciamanesimo e dimensione immaginale.

La pratica del co-counseling

L'esercizio base: ascoltare, accogliere, empatizzare. Curare e prendersi cura. Il counseling come Cura di sé e del sé. L'asse orizzontale della relazione: accettazione e confronto. Integrazione come maturità psicologica, integrità come maturità etica. Approccio problem-oriented e process-oriented. La cura come sviluppo della logica interna della relazione. La cura come storia unica tra due persone. I bisogni di cura dell'essere umano. La logica interna delle relazioni di cura. Una mappa per orientarsi: il modello a quattro vertici. Accoglimento (A), Confronto (C),

Conoscenza (K), Fiducia nel processo (O). La natura dialettica dei processi di formazione e trasformazione. La reciprocità nella pratica di cura.