



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

Scuola di Counseling Il Codice dell'Anima – Materiale Didattico 1 Anno

Modulo 1 – Introduzione alla Psicologia Generale nel Counseling: La Mappa della Mente e le Strutture della Personalità

Obiettivo formativo:

Fornire le basi teoriche della psicologia generale e applicarla al contesto del counseling, con particolare attenzione alle strutture della personalità, ai modelli della mente e alla comprensione delle emozioni e dei condizionamenti psicologici. Il modulo mira a favorire la consapevolezza delle dinamiche psicologiche che influenzano il comportamento umano e la relazione d'aiuto.

Contenuti:

- Definizione di psicologia generale e come si applica al counseling
- Percezione, sensazione, emozioni, sentimenti: similitudini e differenze
- Il ruolo della consapevolezza e della motivazione nel counseling
- Introduzione alla psicologia delle emozioni (teorie fondamentali)
- Modelli della mente: conscio, inconscio, subconscio
- Il ruolo dei pensieri automatici e delle credenze
- Introduzione all'Enneagramma: nove archetipi della personalità
- Maschere e personalità: il Sé autentico e il Sé adattato

1. Che cos'è la Psicologia Generale e come si applica al Counseling

La **psicologia** (etimologia greca “discorso sull'anima”) è la **scienza che studia i processi mentali, consci e inconsci, e il comportamento umano e la relazione con l'ambiente attraverso il metodo scientifico.**

Nel counseling, queste conoscenze vengono utilizzate per:

- Comprendere meglio il funzionamento interno del cliente
- Favorire processi di cambiamento consapevole
- Promuovere l'autonomia e la crescita personale

Approccio integrato: la psicologia nel counseling si apre oggi anche ai contributi delle neuroscienze, della psicologia positiva e dell'ACT (Acceptance and Commitment Therapy), arricchendo la relazione d'aiuto con strumenti concreti e scientificamente validati.

2. Percezione, Sensazione, Emozioni, Sentimenti

- **Sensazione:** ricezione di stimoli sensoriali (es. vista, udito)
- **Percezione:** interpretazione soggettiva delle sensazioni
- **Emozione:** reazione psico-fisiologica automatica a uno stimolo
- **Sentimento:** elaborazione mentale e consapevole di un'emozione nel tempo



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

Esempio: sentire un rumore forte (sensazione), interpretarlo come minaccioso (percezione), provare paura (emozione), sentirsi insicuri per tutta la giornata (sentimento)

3. Consapevolezza e Motivazione nel Counseling

- **Consapevolezza:** capacità di riconoscere stati interni (pensieri, emozioni, bisogni)
- **Motivazione:** spinta interiore che guida il comportamento

Il counselor aiuta il cliente a:

- Aumentare la consapevolezza di sé
- Chiarire i propri bisogni
- Identificare motivazioni reali e profonde

4. Psicologia delle Emozioni – Teorie Fondamentali

- **James-Lange:** l'emozione nasce dalla percezione di cambiamenti fisiologici
- **Cannon-Bard:** emozione e reazione fisiologica avvengono simultaneamente
- **Schachter-Singer:** l'emozione è il risultato di attivazione fisiologica + interpretazione cognitiva
- **Ekman:** emozioni primarie universali (gioia, rabbia, paura, tristezza, disgusto, sorpresa)

Approfondimento: Le emozioni si originano nel sistema limbico, in particolare nell'amigdala (reazione rapida) e nella corteccia prefrontale (regolazione).

5. Modelli della Mente: Conscio, Inconscio, Subconscio

- **Conscio:** ciò di cui siamo pienamente consapevoli
- **Subconscio:** ricordi e processi non immediatamente accessibili, ma recuperabili
- **Inconscio:** contenuti profondi, spesso rimossi, che influenzano pensieri e comportamenti

Modelli integrati contemporanei:

Il modello a tre livelli viene oggi arricchito da studi su memoria implicita, sistema predefinito (default mode network) e mindfulness.

6. Pensieri Automatici e Credenze

- **Pensieri automatici:** giudizi rapidi e inconsci che emergono in risposta a eventi
- **Credenze:** idee profonde e stabili su di sé, gli altri e il mondo

Nel counseling si lavora per:

- Riconoscere i pensieri disfunzionali
- Ristrutturare credenze limitanti



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

Nel counseling (soprattutto quello con approccio cognitivo-relazionale):

- Si riconoscono pensieri disfunzionali (es. “non valgo”, “non ce la farò”)
- Si esplorano le radici familiari/culturali di queste credenze
- Si ristruttura in modo realistico e potenziante

7. Introduzione all'Enneagramma

L'Enneagramma descrive **nove tipi di personalità**, ognuno con:

- Una motivazione dominante
- Una strategia di difesa
- Un potenziale di crescita

I nove archetipi:

- Il Perfezionista
- Il Donatore
- Il Realizzatore
- Il Romantico
- L'Osservatore
- Il Leale
- L'Entusiasta
- Il Leader
- Il Pacificatore

Nel counseling l'enneagramma è utile per:

- Comprendere pattern ricorrenti
- Stimolare l'auto-osservazione
- Promuovere l'integrazione delle parti in ombra

8. Maschere e Personalità: Sé Autentico e Sé Adattato

- **Sé autentico:** la nostra essenza originaria, spontanea e unica
- **Sé adattato:** l'immagine costruita per rispondere a bisogni sociali o familiari
Il lavoro del counseling è favorire il ritorno a una maggiore autenticità, sciogliendo le maschere che limitano l'espressione del vero sé.

Nel percorso di counseling si lavora per:

- Riconoscere le maschere e i condizionamenti interiorizzati
- Recuperare autenticità e libertà espressiva
- Favorire l'auto-accettazione e l'autostima

Bibliografia Consigliata

Psicologia Generale & Processi Mentali

Galimberti, U. (1999). *Dizionario di Psicologia*. Garzanti. Un classico per la definizione chiara dei concetti fondamentali.



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

Zimbardo, P. G., & Gerrig, R. J. (2004). *Psicologia*. Pearson. Testo universitario ricco e completo sui processi cognitivi e affettivi.

Occhionero, M. (2018). *Introduzione alla psicologia generale*. Carocci.

Gabrielli, F., & Irtelli, F. (2024). *Compendio di psicologia generale: Autori, idee, correnti*. LED Edizioni Universitarie.

Cherubini, P., Bricolo, E., & Reverberi, C. (2021). *Psicologia generale*. Raffaello Cortina Editore.

Counseling e Relazione d'Aiuto

Hough, M. (2019). *Abilità di counseling: Manuale per la prima formazione*. Erickson.

Di Fabio, A. (1999). *Counseling: Dalla teoria all'applicazione*. Giunti Psychometrics.

Calvo, V. (2007). *Il colloquio di counseling: Tecniche di intervento nella relazione di aiuto*. Il Mulino.

Psicologia delle Emozioni e Neuroscienze

Damasio, A. R. (1994). *L'errore di Cartesio*. Adelphi. Un'opera fondamentale sul legame tra emozione, corpo e razionalità.

Ekman, P. (2003). *Te lo leggo in faccia*. Giunti. Ricerche sulle emozioni primarie e il linguaggio non verbale.

Teorie Cognitive e Counseling

Beck, A. T. (1979). *Terapia cognitiva e disturbi emotivi*. Astrolabio. Il testo di riferimento sui pensieri automatici e le credenze disfunzionali.

Rogers, C. R. (1961). *Un modo di essere*. Giunti. Fondamentale per l'approccio centrato sulla persona e sull'autenticità.

Egan, G. (2010). *Il Counseling. Sviluppare le abilità di base*. Erikson. Manuale pratico e ben strutturato per chi lavora nella relazione d'aiuto.

Enneagramma e Personalità

Palmer, H. (1996). *L'Enneagramma: la geometria dell'anima che vi rivela il vostro carattere*. Traduzione di G. Fiorentini. Astrolabio Ubaldini.

Riso, D. R., & Hudson, R. (1999). *La saggezza dell'Enneagramma*. Edizioni Mediterranee. Tra i testi più completi e accessibili sull'Enneagramma, con un approccio psicospirituale.

Naranjo, C. (1996). *Ennea-type Structures: Self-analysis for the Seeker*. Gateways. Un'opera più profonda e psicodinamica dell'Enneagramma, scritta da uno psichiatra.

Modulo 2 – Condizionamenti Familiari

Obiettivo formativo:

Esplorare l'impatto dei condizionamenti familiari sulle dinamiche relazionali e sull'identità personale. Il modulo ha come obiettivo l'acquisizione della consapevolezza riguardo agli schemi invisibili che si trasmettono tra generazioni e che possono influenzare negativamente le relazioni, favorendo la comprensione e la trasformazione di tali dinamiche.

Contenuti

- Origini e trasmissione dei condizionamenti familiari
- Il potere delle parole e delle narrazioni familiari



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

- Identità e lealtà invisibili

1. Origini e Trasmissione dei Condizionamenti Familiari

Ogni famiglia trasmette, spesso inconsapevolmente, **modelli comportamentali, credenze, ruoli e valori**. Questi diventano condizionamenti interiorizzati che influenzano:

- Il modo in cui percepiamo noi stessi e gli altri
- Le nostre scelte relazionali e professionali
- I nostri limiti e potenzialità

Modalità di trasmissione:

- Educazione diretta (es. premi, punizioni)
- Osservazione e imitazione (modellamento)
- Clima emotivo e relazionale familiare
- Regole implicite (non dette, ma sentite)

Nel counseling si esplorano questi condizionamenti per comprenderne l'origine e scioglierli, quando limitano la libertà personale.

2. Il Potere delle Parole e delle Narrazioni Familiari

Le parole con cui veniamo definiti dalla famiglia costruiscono la nostra identità.

Esempi:

- “Sei sempre il più responsabile”
- “Nella nostra famiglia, non si piange”
- “Tu sei quello forte”

Queste frasi diventano **narrazioni interiorizzate**, spesso inconsce, che creano etichette e ruoli fissi.

Nel counseling si lavora per:

- Riconoscere le narrazioni limitanti
- Riformulare il racconto della propria storia personale
- Promuovere una narrazione autentica e potenziante

3. Identità e Lealtà Invisibili

Lealtà invisibili (Ivan Boszormenyi-Nagy): legami silenziosi e profondi che spingono a:

- Ripetere destini familiari
- Rinunciare a sé per non “tradire” la famiglia
- Portare pesi che non ci appartengono (ruoli parentali invertiti, sacrifici, ecc.)

Identità familiare: chi crediamo di essere in base alle aspettative del sistema familiare.

Nel counseling si favorisce:

- La consapevolezza delle lealtà inconsce



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

- L'integrazione dell'identità personale al di fuori delle aspettative familiari
- Il permesso interiore a vivere una vita propria

Bibliografia consigliata

Boszormenyi-Nagy, I., & Krasner, B. R. (1986). *Lealtà invisibili*. Astrolabio.
Bert Hellinger (2001). *Ordini dell'amore*. Feltrinelli.
Daniel Siegel (2012). *La mente relazionale*. Raffaello Cortina Editore.
Virginia Satir (1991). *Il linguaggio dei mutamenti*. Astrolabio.
Anne Ancelin Schützenberger (1998). *La sindrome degli antenati*. Di Renzo Editore.
Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.

Modulo 3 – Costellazioni Familiari e Sistemico Relazionali

Obiettivo formativo:

Introduzione al concetto di sistemi familiari e all'approccio delle costellazioni familiari. L'obiettivo è sviluppare la capacità di riconoscere le dinamiche sistemiche all'interno delle famiglie e dei gruppi, e applicare questi principi per il cambiamento e la liberazione dalle sofferenze legate alle dinamiche familiari. L'obiettivo finale è favorire una comprensione profonda delle relazioni e dei ruoli all'interno di un sistema.

Contenuti:

- Introduzione alle Costellazioni Familiari Sistemiche
- Ruoli e dinamiche nelle famiglie
- Il principio dell'ordine e dell'appartenenza
- Il lavoro sul passato per comprendere il presente e liberare il futuro

1. Introduzione alle Costellazioni Familiari Sistemiche

Le **Costellazioni Familiari Sistemiche**, sviluppate da Bert Hellinger, sono un metodo esperienziale che permette di **visualizzare dinamiche inconsce** nel sistema familiare e relazionale.

Obiettivo: portare alla luce legami, blocchi e “irretimenti” (cioè coinvolgimenti invisibili) che condizionano il presente della persona.

Nel counseling: si utilizza per esplorare le influenze transgenerazionali e sistemiche che il cliente porta con sé, anche quando non ne è consapevole.

2. Ruoli e Dinamiche nelle Famiglie

Ogni sistema familiare ha ruoli impliciti:

- Il salvatore



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

- Il capro espiatorio
- Il figlio invisibile
- Il mediatore
- Il “piccolo genitore” (parentificazione)

Le dinamiche possono includere:

- Esclusione di membri della famiglia
- Inversione dei ruoli (figlio-genitore)
- Lealtà irrazionali a un membro sofferente

Nel counseling si aiuta il cliente a:

- Riconoscere il ruolo assunto nel sistema
- Sciogliere dinamiche disfunzionali
- Riappropriarsi della propria posizione nel presente

3. Il Principio dell'Ordine e dell'Appartenenza

Secondo Hellinger, ogni sistema familiare funziona in base a tre leggi fondamentali:

- **Appartenenza:** ogni membro ha diritto di appartenere al sistema
- **Ordine:** esiste un ordine gerarchico (genitori prima dei figli, ecc.)
- **Equilibrio nel dare e ricevere:** tra pari, è importante la reciprocità

Le violazioni di questi ordini portano disfunzioni e sofferenze che si trasmettono anche a generazioni successive.

4. Il Lavoro sul Passato per Comprendere il Presente e Liberare il Futuro

Lavorare sulle costellazioni significa:

- Riconoscere i **legami irrisolti con il passato**
- Integrare memorie familiari spesso non dette o dimenticate
- Onorare il passato senza esserne più schiavi

Nel percorso di counseling, questo permette di:

- Lasciare andare pesi e destini non propri
- Accedere a nuove risorse interiori
- Prendere il proprio posto nella vita in modo autentico

Bibliografia consigliata

Bert Hellinger (2001). *Ordini dell'amore*. Feltrinelli.

Bert Hellinger (2003). *Costellazioni familiari: riconoscere gli ordini dell'amore*. Tecniche Nuove.

Wilfried Nelles (2014). *La vita che guarisce: Teoria e pratica delle costellazioni familiari*. Crisalide.

Franz Ruppert (2012). *Trauma, attaccamento e costellazioni familiari*. Alpes Italia.

Virginia Satir (1988). *La famiglia: un viaggio alla scoperta di sé*. Astrolabio.

Anne Ancelin Schützenberger (1998). *La sindrome degli antenati*. Di Renzo Editore.

Boszormenyi-Nagy, I. (1986). *Lealtà invisibili*. Astrolabio.



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

Modulo 4 – L'Equilibrio Maschile e Femminile

Obiettivo formativo:

Approfondire il concetto di polarità maschile e femminile nella psiche umana, esplorando come queste energie si manifestano nelle relazioni e nella crescita personale. L'obiettivo è sviluppare una comprensione delle dinamiche interne che riguardano l'integrazione delle polarità, al fine di promuovere l'equilibrio e la crescita personale.

Contenuti:

- Il principio del maschile e del femminile nella psiche umana
- L'integrazione delle polarità interiori
- Squilibri tra energia maschile e femminile e loro effetti sulle relazioni
- Maschile e femminile nel percorso di crescita personale

1. Introduzione alle Energie Maschile e Femminile

Le energie **maschile** e **femminile** non si riferiscono al genere biologico, ma a **polarità psichiche e archetipiche** presenti in ogni essere umano.

A prescindere dal sesso biologico o dall'identità di genere, **ognuno porta dentro di sé due "semi" interiori**: uno di energia maschile e uno di energia femminile. Queste due forze coesistono, hanno delle funzioni, sono complementari e si influenzano.

Quando in equilibrio, permettono uno sviluppo armonico.

Quando invece una delle due polarità è repressa o dominante, possono emergere tensioni interiori, difficoltà relazionali e blocchi nel processo di individuazione.

Nel counseling: riconoscere queste energie permette al cliente di integrare aspetti di sé rimossi o sovraespressi, raggiungendo un senso di completezza e armonia.

2. Caratteristiche delle Energie Maschile e Femminile

Energia Femminile (Yin):

- Intuitiva, accogliente, ricettiva
- Legata alla connessione, alla cura, all'attesa
- Associata al corpo, alla ciclicità, all'inconscio

Energia Maschile (Yang):

- Attiva, direzionale, razionale
- Legata all'azione, al fare, alla protezione
- Associata alla mente, alla linearità, alla struttura

In squilibrio:



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

Una polarità dominante può generare rigidità, confusione di ruoli o mancanza di identità autentica.

3. Archetipi e Modelli Culturali

L'identità maschile e femminile è anche **culturalmente condizionata**: famiglia, società e narrazioni collettive trasmettono modelli che spesso si discostano dalle vere qualità archetipiche.

Esempi di archetipi femminili: Madre, Amante, Sacerdotessa, Guerriera

Esempi di archetipi maschili: Re, Guerriero, Mago

In counseling: esplorare gli archetipi aiuta il cliente a riscoprire parti di sé nascoste o represses, ampliando la propria identità.

4. Integrazione delle Polarità e Lavoro sul Sé

Quando maschile e femminile **dialogano interiormente**, la persona può:

- Sperimentare maggiore equilibrio tra fare ed essere
- Riconoscere e sanare ferite legate al proprio vissuto di genere
- Migliorare le relazioni affettive e familiari

Bibliografia consigliata

Carl Gustav Jung – *Tipi psicologici e Anima e Animus*

Marion Woodman (1982). *La donna interiore*. Astrolabio

Robert Bly (1990). *Iron John: A Book About Men*

Clarissa Pinkola Estés (1992). *Donne che corrono coi lupi*. Frassinelli

Jean Shinoda Bolen (1984). *Le dee dentro la donna*

Jean Shinoda Bolen (1989). *Gli dei dentro l'uomo*

David Deida (1997). *Il cammino dell'uomo superiore*

Thomas Moore (1992). *La cura dell'anima*. Corbaccio

Modulo 5 – Psicosomatica: Il Linguaggio del Corpo

Obiettivo formativo:

Fornire una comprensione dei legami tra mente e corpo, e dei messaggi che il corpo invia attraverso i sintomi psicosomatici. Il modulo mira a sensibilizzare gli studenti all'importanza dell'ascolto del corpo e all'applicazione di tecniche di riequilibrio energetico e consapevolezza corporea nel counseling, promuovendo un approccio olistico e integrato.



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

Contenuti

- Il linguaggio del corpo: ascoltare i messaggi psicosomatici
- L'emozione e la malattia: comprensione del legame mente-corpo
- Tecniche di riequilibrio energetico e consapevolezza corporea
- Approcci olistici nella relazione d'aiuto

1. Introduzione alla Psicosomatica

La **psicosomatica** studia la relazione tra **mente, emozioni e corpo**, evidenziando come disagi psicologici possano manifestarsi attraverso sintomi fisici. Il corpo diventa così **portavoce del mondo interiore**, soprattutto quando emozioni represses o conflitti irrisolti non trovano espressione consapevole.

Nel counseling: si accompagna il cliente a riconoscere il significato simbolico del sintomo, promuovendo una maggiore consapevolezza e integrazione tra corpo e psiche.

2. Mente, Emozioni e Corpo: Un'Unità Indivisibile

Secondo una visione olistica, **mente, corpo ed emozioni** sono strettamente connessi. Emozioni non elaborate possono "scaricarsi" nel corpo attraverso:

- tensioni muscolari croniche
- disturbi gastrointestinali
- problemi respiratori o dermatologici
- disfunzioni ormonali o immunitarie

Nel counseling: è importante accogliere il sintomo senza giudizio, stimolando l'ascolto profondo e la ricerca del senso.

3. Lettura Simbolica dei Disturbi

Ogni disturbo fisico può essere visto come **espressione simbolica** di un conflitto psichico o emotivo.

Esempi di significati simbolici:

- **Mal di schiena:** carico eccessivo, responsabilità non sostenute
- **Disturbi della pelle:** confini personali, bisogno di protezione
- **Disturbi digestivi:** difficoltà a "digerire" emozioni o situazioni
- **Problemi respiratori:** oppressione, mancanza di spazio o libertà

Questa lettura non sostituisce mai il parere medico, ma **integra la comprensione del sintomo** da un punto di vista psico-emotivo.

4. Il Corpo come Strumento di Consapevolezza e Guarigione

Attraverso pratiche di ascolto corporeo e tecniche immaginative, è possibile:

- Riconnettersi con le emozioni associate al sintomo
- Rilasciare tensioni psicosomatiche



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

- Integrare messaggi interiori nascosti
- Favorire un senso di auto-cura e responsabilità

Tecniche utili in counseling:

- Focusing e dialogo con il sintomo
- Visualizzazioni guidate
- Diario corporeo ed esercizi di rilassamento consapevole

Bibliografia consigliata

Rüdiger Dahlke (1996). *Malattia come via*. Edizioni Mediterranee
Louise Hay (1984). *Puoi guarire la tua vita*. Armenia
Alexander Lowen (1975). *Il linguaggio del corpo*. Astrolabio
Claudio Naranjo (1991). *Carattere e nevrosi*. Astrolabio
Giorgio Nardone (2003). *Psicosomatica: l'anello mancante*. Ponte alle Grazie
Franz Alexander (1950). *Medicina psicosomatica: principi e applicazioni cliniche*
Antonio Damasio (1999). *L'errore di Cartesio*. Adelphi

Modulo 6 – L'Enneagramma: Conoscere Sé Stessi attraverso i Tipi di Personalità

Obiettivo formativo:

Introdurre gli studenti ai principi fondamentali della Programmazione Neuro-Linguistica (PNL) e al suo utilizzo per migliorare la comunicazione e il cambiamento personale. Il modulo ha come obiettivo lo sviluppo di competenze pratiche per l'auto-conoscenza, la gestione delle credenze limitanti e la trasformazione dei modelli di pensiero disfunzionali.

Contenuti:

- Fondamenti di PNL e loro applicazione nella comunicazione
- Il potere delle parole e della ristrutturazione mentale
- Modelli di percezione e trasformazione delle credenze limitanti
- Strumenti di base per l'auto-conoscenza e il cambiamento

1. Introduzione all'Enneagramma

L'**Enneagramma** è un antico sistema di classificazione della personalità che descrive **nove tipi principali**, ciascuno con specifici **modi di pensare, sentire e agire**. È uno strumento potente per lo **sviluppo della consapevolezza**, poiché rivela meccanismi automatici e schemi inconsci che guidano il comportamento umano.



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

Nel counseling: l'Enneagramma viene utilizzato per aiutare il cliente a comprendere la propria struttura di personalità e i suoi automatismi, favorendo il cambiamento e l'integrazione.

2. I 9 Tipi dell'Enneagramma

Ogni tipo è definito da una **motivazione centrale** (paura e desiderio) che orienta il comportamento.

I 9 tipi principali:

- **Il Riformatore** – ha bisogno di essere buono, giusto e corretto
- **Il Donatore** – cerca l'amore dando agli altri
- **Il Realizzatore** – vuole essere efficace, ammirato, vincente
- **Il Romantico** – desidera essere unico e autentico
- **L'Osservatore** – ricerca conoscenza e autosufficienza
- **Il Leale** – ha bisogno di sicurezza e sostegno
- **L'Entusiasta** – evita il dolore cercando il piacere e la varietà
- **Il Leader** – vuole essere forte e controllare l'ambiente
- **Il Pacificatore** – desidera pace, armonia e assenza di conflitti

3. Le Ali, i Livelli di Sviluppo e i Sottotipi

Oltre al tipo dominante, ogni persona può essere influenzata da uno dei **tipi vicini (ali)**, oltre che da dinamiche interiori che variano a seconda del **livello di consapevolezza**.

- **Ali:** es. tipo 4 con ala 3 (più orientato al successo) o con ala 5 (più introspettivo)
- **Livelli di sviluppo:** da stadi sani a disfunzionali
- **Sottotipi istintivi:** sociale, sessuale, conservativo

Nel counseling: questi elementi permettono una lettura fine e personalizzata, utile per accompagnare percorsi evolutivi profondi.

4. Enneagramma come Strumento di Trasformazione

L'Enneagramma non è una gabbia, ma una **mappa evolutiva**. Conoscere il proprio tipo aiuta a:

- Osservare con distacco le proprie abitudini reattive
- Superare paure e difese automatiche
- Risvegliare qualità sopite (virtù e potenziali del tipo)
- Migliorare le relazioni comprendendo la visione del mondo degli altri

Tecniche di lavoro suggerite:

- Diario di auto-osservazione secondo il tipo
- Esercizi di visualizzazione del Sé integrato
- Lavoro sulle passioni e le virtù dell'Enneagramma



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

Bibliografia consigliata

Don Richard Riso & Russ Hudson (1996). *La saggezza dell'Enneagramma*. Il Punto d'Incontro

Helen Palmer (1988). *Enneagramma. I nove tipi di personalità*. Astrolabio

Claudio Naranjo (1990). *Carattere e nevrosi: Enneagramma in psicoterapia*. Astrolabio

Giorgio Nardone & Maria Cagnoni (2005). *Enneagramma strategico*. Ponte alle Grazie

Ichazo, Oscar – Scritti su Enneagramma e consapevolezza (inediti e articoli)

Sandra Maitri (2001). *La dimensione spirituale dell'Enneagramma*. Ubaldini

Modulo 7 – Gestione dei Conflitti: Trasformare gli Ostacoli in Opportunità

Obiettivo formativo:

Fornire strumenti teorici e pratici per la gestione dei conflitti, sia interni che esterni.

L'obiettivo del modulo è aiutare gli studenti a riconoscere i conflitti come opportunità di crescita e a sviluppare competenze per risolverli in modo efficace, utilizzando tecniche di comunicazione non violenta e strategie per disinnescare le situazioni conflittuali.

Contenuti:

- Il conflitto come opportunità di crescita
- Tecniche di comunicazione non violenta
- Strategie per disinnescare conflitti interni ed esterni
- Esercitazioni pratiche su casi reali

1. Introduzione alla Gestione dei Conflitti

Il conflitto è una parte naturale e inevitabile delle relazioni umane. Non è di per sé negativo, ma può diventarlo se non viene gestito in modo consapevole.

La **gestione dei conflitti** implica la capacità di affrontare le divergenze in modo costruttivo, trasformando le tensioni in occasioni di crescita e miglioramento delle relazioni.

2. Cos'è un Conflitto?

Un conflitto nasce quando due o più persone percepiscono che i loro bisogni, valori o obiettivi sono incompatibili. Può manifestarsi in vari contesti: familiare, lavorativo, sociale.

Le principali cause includono:

- Differenze di valori o opinioni
- Comunicazione inefficace
- Stress o pressioni esterne
- Percezione di minaccia o ingiustizia



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

Tipologie di conflitto:

- **Intrapersonale:** conflitto interno tra valori, desideri o emozioni
- **Interpersonale:** tra due o più persone
- **Intragruppo:** all'interno di un gruppo
- **Intergruppo:** tra gruppi diversi

3. Stili di Gestione dei Conflitti

Secondo la teoria di Thomas-Kilmann, esistono cinque principali stili di gestione dei conflitti:

- **Competizione:** alta assertività, bassa cooperazione
- **Collaborazione:** alta assertività, alta cooperazione
- **Compromesso:** media assertività, media cooperazione
- **Evitamento:** bassa assertività, bassa cooperazione
- **Accomodamento:** bassa assertività, alta cooperazione

Nel counseling: è importante aiutare il cliente a riconoscere il proprio stile dominante e a sviluppare la flessibilità per adottare lo stile più appropriato in base alla situazione.

4. Tecniche di Gestione dei Conflitti

- **Ascolto attivo:** prestare attenzione non solo alle parole, ma anche al tono, al linguaggio del corpo e alle emozioni sottostanti.
- **Comunicazione assertiva:** esprimere i propri bisogni e sentimenti in modo chiaro e rispettoso.
- **Tecnica del "DEAR" (Describe-Express-Ask-Result):** descrivere l'evento, esprimere i propri sentimenti, chiedere un cambiamento specifico e indicare il risultato desiderato.
- **Riformulazione:** ripetere ciò che l'altra persona ha detto per confermare la comprensione e ridurre le incomprensioni.
- **Ricerca di soluzioni win-win:** cercare soluzioni che soddisfino i bisogni di tutte le parti coinvolte.

5. Il Conflitto come Opportunità

Un conflitto ben gestito può portare a:

- Maggiore comprensione reciproca
- Rafforzamento delle relazioni
- Crescita personale e professionale
- Miglioramento della comunicazione e della collaborazione

Nel counseling: è fondamentale aiutare il cliente a vedere il conflitto non come una minaccia, ma come un'opportunità di apprendimento e sviluppo.



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

Bibliografia consigliata

Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1974). *Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument*. Xicom.
Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. PuddleDancer Press.
Fisher, R., Ury, W. L., & Patton, B. (2011). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. Penguin Books.
Novara, D. (2018). *La gestione dei conflitti*. Erickson

Modulo 8 – La Relazione di Aiuto: Presenza, Ascolto e Sostegno Consapevole

Obiettivo formativo:

Fornire una panoramica della relazione di aiuto e delle sue dinamiche fondamentali nel contesto del counseling. L'obiettivo è sviluppare le competenze di base necessarie per avviare una relazione di aiuto efficace, tra cui l'ascolto attivo, la riformulazione, l'uso del silenzio e la gestione delle aspettative. Inoltre, il modulo esplorerà le competenze etiche e deontologiche necessarie per operare come counselor.

Contenuti:

- Cos'è il counseling e quali sono i suoi ambiti di applicazione
- Tecniche di Counseling 1: la dinamica dell'interazione, motivazione all'aiuto e aspettative, abilità di base del counseling (ascolto attivo, passivo, uso del silenzio), processo di facilitazione: riformulazione e uso delle domande
- Etica e deontologia professionale
- La figura del counselor: ascolto, empatia e sospensione del giudizio
- Il concetto di specchio nelle relazioni, inclusa la relazione di aiuto: il mondo esterno come riflesso del nostro mondo interno;

Premessa

La relazione con sé stessi è il fondamento di ogni altra relazione poiché come ci si rapporta a sé determina come si interagisce con gli altri e con la vita.

La relazione di counseling è un viaggio che accompagna l'individuo fornendogli strumenti per comprendere il senso della sua esistenza, valorizzare le sue potenzialità e percorrere un cammino di realizzazione del proprio Sé. Essa, pertanto, si struttura come relazione di aiuto non direttiva, basata su un ascolto attivo, non giudicante ed empatico che, in un clima di rispetto, pone al centro il "cliente" con la sua unicità, i suoi bisogni, le sue risorse anche di individuare autonomamente risposte che trasformino la propria situazione così da ampliare la propria visione e di conseguenza le proprie capacità di scelta.



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

1. Introduzione alla Relazione di Aiuto

La **relazione di aiuto** è un processo intenzionale in cui una persona (l'operatore, counselor, educatore) accompagna un'altra persona in un momento di difficoltà, trasformazione o ricerca di senso. Non si tratta di "risolvere problemi", ma di **favorire l'emergere delle risorse interiori** del cliente attraverso una relazione empatica, rispettosa e autentica.

2. I Principi Fondamentali della Relazione di Aiuto

Secondo Carl Rogers, uno dei padri fondatori del counseling umanistico, una relazione di aiuto efficace si basa su tre condizioni fondamentali:

- **Empatia:** capacità di sentire "con l'altro" senza fondervisi
- **Accettazione incondizionata:** accogliere l'altro senza giudizio
- **Autenticità (Congruenza):** essere veri, presenti, trasparenti

Nel counseling: queste qualità creano uno spazio sicuro in cui il cliente può esplorare sé stesso e attivare il proprio potenziale di cambiamento.

3. Le Competenze Relazionali di Base

- **Ascolto attivo:** presenza mentale e corporea, attenzione a parole e segnali non verbali
- **Riformulazione e chiarificazione:** aiutare il cliente a dare senso a ciò che dice
- **Silenzio attivo:** usare il silenzio come spazio di elaborazione
- **Domande aperte e non direttive:** stimolare l'esplorazione senza condizionare
- **Contatto visivo e postura empatica:** comunicare accoglienza anche con il corpo

4. Le Fasi della Relazione di Aiuto

- **Accoglienza e creazione dell'alleanza relazionale**
- **Esplorazione del problema e del vissuto soggettivo**
- **Riformulazione, consapevolezza e attivazione delle risorse**
- **Chiusura e autonomia del cliente**

La relazione evolve nel tempo, e l'operatore deve saper accompagnare i momenti di empassé, resistenza o proiezione, mantenendo centratura e cura del confine professionale.

5. Il Lavoro su di Sé dell'Operatore

Chi offre aiuto deve prima di tutto aver lavorato su sé stesso. Autoconoscenza, consapevolezza delle proprie parti, maturazione, supervisione e formazione continua sono strumenti fondamentali per mantenere la qualità della relazione.

Strumenti utili:



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

- Diario riflessivo
- Supervisione professionale
- Lavoro sul controtransfert

Bibliografia consigliata

Carl Rogers (1961). *Un modo di essere*. Giunti

Carl Rogers (1951). *La terapia centrata sul cliente*. Martinelli

Rollo May (1969). *L'arte del counseling*. Astrolabio

Gerard Egan (2010). *Il modello di Egan per la relazione di aiuto*. Erickson

Norberto Galli (2008). *La relazione educativa come relazione di aiuto*. La Scuola

Franco Nanetti (2005). *Guarire con le parole*. Franco Angeli

Modulo 9 – Il Mondo Invisibile: L'essere umano tra invisibile e visibile

Obiettivo formativo:

Introdurre la dimensione invisibile della realtà, esplorando i concetti di coscienza, energia, simbolismo e archetipi. L'obiettivo è favorire la comprensione del mondo sottile e delle sue influenze sulla vita quotidiana, insegnando agli studenti a riconoscere e trasformare le influenze invisibili sulla propria vita e sul proprio processo di crescita.

Contenuti:

- Il concetto di invisibile nella relazione con sé e di aiuto
- L'invisibile tra filosofia, psicologia e spiritualità
- Il non detto e il linguaggio del corpo
- Ascolto profondo e presenza
- Tecniche di mindfulness e centratura
- L'ascolto del silenzio e delle emozioni implicite
- Simboli, sogni e immagini interiori
- Lavoro con l'immaginazione attiva
- Il ruolo dei sogni nel processo di counseling
- L'intuizione come strumento nel colloquio
- Intelligenza emotiva e percettiva
- Pratiche di ascolto intuitivo
- Il counselor come "ponte" tra visibile e invisibile
- L'uso consapevole della propria interiorità
- Etica e rispetto nella relazione d'aiuto

Premessa



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

Il corso esplora il concetto di "mondo invisibile" inteso anche come spazio interiore di sensazioni, percezioni, emozioni, simboli e intuizioni. Attraverso un percorso esperienziale e riflessivo, i partecipanti svilupperanno competenze utili a lavorare su sé stessi e nella relazione d'aiuto. Il counseling diventa strumento di connessione tra visibile e invisibile, tra conscio e inconscio, in un'ottica olistica ed educativa.

L'essere umano è fatto da più parti: anima, spirito, mente (invisibili) e corpo (visibile) che sono diverse ma connesse ed esse si manifestano sia su un piano invisibile (energia, intuizioni, schemi inconsci, ecc.) sia su un piano visibile (reazioni, azioni, comportamenti, ecc.)

In ogni percorso ci si confronta con due livelli di realtà: uno invisibile, sottile, interiore che influenza profondamente i nostri pensieri, emozioni, comportamenti, relazioni e trasformazioni; uno visibile, materiale, esteriore.

Il mondo invisibile, quindi, è spazio interiore e campo energetico: un luogo in cui prendono forma simboli, memorie, archetipi, emozioni profonde e in cui si attivano relazioni sottili tra noi e gli altri.

1. Introduzione al mondo invisibile nel counseling

Nel counseling lavoriamo continuamente e costantemente con l'invisibile, anche quando non lo nominiamo:

- con intuizioni che guidano
- con ciò che il cliente non dice ma esprime (postura, silenzi, emozioni)
- con immagini interiori che emergono spontaneamente
- con energie che si percepiscono nel campo relazionale (presenza, distanza, sintonia)

In molte tradizioni antiche e approcci contemporanei, l'invisibile non è qualcosa di "mistico" o esoterico, ma una parte reale e integrante dell'essere umano.

2. I principi del mondo invisibile

a. L'unità dell'essere umano

Il corpo è il visibile, ma è solo una parte di un sistema più ampio:

- Corpo: ponte tra invisibile e visibile, manifesta i vissuti interiori
- Mente: elabora, riflette, crea immagini e costruisce significati
- Anima: sede del sentire profondo, della sensibilità, dell'autenticità
- Spirito: la guida interiore, apertura al trascendente, al senso, alla connessione con l'universale



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

In Assagioli (Psicosintesi), troviamo una visione dinamica dell'uomo come essere in evoluzione, in cui la sintesi di corpo-mente-anima è la via alla trasformazione.

b. Tutto ciò che è invisibile influenza il visibile

- Un'intuizione non ascoltata può generare confusione.
- Un'emozione repressa può diventare un malessere fisico.
- Un simbolo riconosciuto può attivare guarigione.

c. L'invisibile parla per immagini, simboli, archetipi

Jung lo ha ben espresso con il concetto di inconscio collettivo: un campo invisibile in cui vivono forme universali (archetipi) che parlano alla nostra anima attraverso sogni, fantasie, simboli.

d. Il campo energetico e la risonanza

Ogni incontro è un'interazione non solo verbale ma anche energetica. Il campo relazionale è vivo e influenzato da ciò che ciascuno porta, visibilmente e invisibilmente.

Nel counseling questo si traduce in presenza, empatia, ascolto intuitivo, "sintonizzazione".

3. Mondo invisibile e relazione di aiuto

Nel mondo invisibile si gioca una parte profonda della relazione d'aiuto. Non è necessario "credere" in qualcosa, ma essere disponibili a sentire, ad accogliere e a dare valore anche a ciò che non si vede, ma si manifesta.

Il counselor è, in fondo, un facilitatore tra mondi: tra conscio e inconscio, tra razionale e simbolico, tra visibile e invisibile.

4. Strumenti utili per esplorare il mondo invisibile

- Diario interiore e scrittura simbolica: es. annotare sogni, intuizioni, immagini spontanee, emozioni corporee.
- Lavoro con i simboli
- Utilizzare immagini evocative, oggetti scelti intuitivamente, collage.
- Meditazione e ascolto del corpo.
- Tecniche di centratura, grounding, mindfulness, scansione corporea.
- Immaginazione attiva (Jung)
- Entrare in dialogo con immagini interiori, figure oniriche, sensazioni simboliche.
- Ascolto energetico e intuitivo
- Lasciar emergere "ciò che si sente ma non si può spiegare", praticando sospensione del giudizio e ascolto del campo.

5. Esercizio esperienziale: Diario dell'invisibile

Per una settimana, ogni giorno:

- Annota un'immagine che ti viene in mente (senza censura)
- Scrivi un sogno o frammento onirico
- Registra un'intuizione, anche se non la comprendi
- Descrivi un momento in cui hai percepito "un'energia" diversa in te o negli altri Alla fine, rileggi tutto e cerca fili conduttori, simboli ricorrenti, emozioni che si ripetono. Porta in gruppo una riflessione.



IL SENTIERO DELLA VITA A.P.S.

Località Selva di Sotto, 82 – 40032 Camugnano (BO) – cell. 3479037081
C.f.: 91456260370 Pec: sentierodellavita@pec.it E-mail ilsentierodellavita.aps@gmail.com

Bibliografia consigliata

Carl Gustav Jung – L'uomo e i suoi simboli, TEA

Roberto Assagioli – Lo sviluppo transpersonale, Astrolabio

James Hillman – Il codice dell'anima, Adelphi

Clarissa Pinkola Estés – Donne che corrono coi lupi, Frassinelli

Dan Siegel – La mente relazionale, Cortina