



Scuola di Counseling Il Codice dell'Anima – Materiale Didattico 2 Anno

Modulo 1 – L'Essenza e la Personalità

Obiettivo Formativo:

Accompagnare l'allievo a riconoscere la distinzione tra essenza autentica e personalità appresa, attraverso esperienze di auto-osservazione, tecniche immaginative, corporee, riflessive e relazionali, integrando teoria e pratica per favorire la consapevolezza e la crescita personale.

Contenuti:

- Riconoscere la parte autentica (l'essenza) e la parte costruita (le maschere), come funzionano e come portano ad agire
- Il processo di identificazione/disidentificazione, individuazione e crescita
- Auto-osservazione e tecniche di integrazione (es. tecniche esperienziali come l'immaginazione guidata, scrittura espressiva, giochi di ruolo, ecc.; tecniche corporee come il respiro consapevole, il rilassamento, ecc.; tecniche riflessive come analisi dei valori profondi, ecc.; tecniche relazionali come le costellazioni, il genogramma, ecc.; tecniche energetiche come mindfulness, meditazione, ecc.);

1. Teoria: Essenza vs Personalità

Essenza

- È il nostro nucleo autentico, la parte spontanea, creativa, saggia.
- Non è appresa: è innata, ma spesso oscurata da condizionamenti sociali e familiari.

Personalità

- È il nostro sé adattato, sviluppato in risposta ai bisogni di approvazione, appartenenza e sicurezza.
- Include maschere, ruoli, difese.

“La personalità è ciò che abbiamo imparato per sopravvivere; l'essenza è ciò che siamo per vivere.”

2. Il Processo di Identificazione e Disidentificazione

- **Identificazione:** processo con cui ci confondiamo con una maschera (es. “Io sono quello che compiace”).
- **Disidentificazione:** atto consapevole di osservare senza giudicare ciò che si muove in noi, senza fonderci con esso.

Tecnica didattica:

Esercizio “Io non sono...”



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

- Ogni partecipante scrive 10 definizioni con cui si identifica (es. madre, gentile, forte...).
- Poi le trasforma in “Io non sono...” per favorire distacco e osservazione.

3. Tecniche di Auto-osservazione e Integrazione

Tecniche esperienziali

- **Immaginazione guidata:** “Incontra il tuo Sé Essenziale” (meditazione con voce guida).
- **Scrittura espressiva:** Lettera alla mia parte autentica.
- **Giochi di ruolo:** simulazioni in cui la maschera e l'essenza dialogano.

Tecniche corporee

- **Respiro consapevole:** 4-4-8 (inspira 4, trattieni 4, espira 8) per centrarsi.
- **Body scan emozionale:** per localizzare blocchi e tensioni con attenzione non giudicante.

Tecniche riflessive

- **Analisi dei valori profondi:** esercizio con domande guida tipo “Cosa conta davvero per te?”
- **Mappa del Sé Autentico:** attività grafica per rappresentare sé stesso senza maschere.

Tecniche relazionali

- **Genogramma emozionale:** mappa delle dinamiche familiari interiorizzate.
- **Costellazione del Sé:** posizione nello spazio di varie “parti” del sé attraverso rappresentanti o oggetti.

Tecniche energetiche

- **Mindfulness:** attenzione al momento presente con ancoraggio al respiro.
- **Meditazione sull'essenza:** visualizzazione in stato meditativo del Sé autentico.

4. Applicazioni nella relazione d'aiuto

Nel counseling, l'obiettivo è:

- Facilitare nel cliente la distinzione tra ciò che “fa per adattarsi” e ciò che “è”.
- Offrire spazi di autenticità e di contatto con l'essenza.
- Riconoscere, senza giudizio, i meccanismi di difesa come strategie apprese.

Strumento pratico:

Scheda di osservazione delle maschere

- Quando si attiva



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

- Qual è il contesto
- Cosa cerca di proteggere
- Cosa si nasconde dietro

5. Esercizi tra una sessione e l'altra (per allievi)

- **“Osserva la tua maschera”**: ogni giorno, per una settimana, annotare in che situazione si attiva una maschera e cosa si è evitato di esprimere.
- **“Tempo per l'Essenza”**: dedicare ogni giorno 10 minuti a un'attività non produttiva ma nutriente per il Sé (scrivere, camminare, meditare...).

Valutazione del modulo

- Diario riflessivo dell'esperienza
- Condivisione in gruppo dei risultati delle pratiche
- Simulazioni osservate da docente e valutate secondo griglia

Bibliografia

Almaas, A. H. (1996). La perla preziosa: Essenza e trasformazione del Sé. Astrolabio.
Naranjo, C. (1996). Ennea-type Structures. Gateways.
Gendlin, E. (1982). Focusing. Astrolabio.
Krishnananda (1998). Affrontare il proprio dolore. Edizioni Mediterranee.
Riso, D. & Hudson, R. (2001). La saggezza dell'Enneagramma. Ed. Mediterranee.
Lowen, A. (1975). Il tradimento del corpo. Astrolabio.
Siegel, D. (2013). La mente relazionale. Raffaello Cortina.

MODULO 2 – Le Ferite Primarie e i Meccanismi di Difesa nella Relazione d'Aiuto

Obiettivo Formativo:

Fornire agli allievi strumenti teorici e pratici per riconoscere e gestire le ferite emotive originarie e i meccanismi di difesa che influenzano la relazione con sé e quella d'aiuto, al fine di favorire una professionalità consapevole, etica, empatica.

Contenuti:

- Dinamiche della relazione counselor-cliente
- La presenza e il linguaggio verbale, para verbale, non verbale



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

- Lo specchio nella relazione d'aiuto: come il counselor può riconoscere le proprie proiezioni nel cliente (il cliente come specchio), affrontare e superare le risonanze emotive
- Costruzione di un setting efficace
- Limiti etici e confini nella relazione

1. Le Ferite Primarie: origine, alimentazione e impatto

Che cosa sono. Le *ferite primarie* sono esperienze relazionali non elaborate (reali o percepite) vissute nei primi anni di vita. Esse generano convinzioni profonde su di sé, gli altri e il mondo, influenzando i comportamenti adulti e le relazioni.

Ferite principali (secondo Lise Bourbeau e altri modelli integrati):

- **Rifiuto** → “Non valgo”
- **Abbandono** → “Resto solo”
- **Umiliazione** → “C'è qualcosa di sbagliato in me”
- **Tradimento** → “Non posso fidarmi”
- **Ingiustizia** → “Devo essere perfetto per essere amato”

Le ferite generano maschere. Riconoscerle è il primo passo per trasformarle.

2. Meccanismi di difesa: risposta alla ferita

Funzione. I meccanismi di difesa proteggono il Sé da esperienze dolorose, ma possono interferire con l'autenticità, potenzialità e crescita.

Principali meccanismi

- Negazione, proiezione, introiezione
- Razionalizzazione, minimizzazione, evitamento
- Idealizzazione, scissione, dipendenza

Attività esperienziale

- Simulazione: riconoscere e denominare i meccanismi di difesa attivi in una scena
- Diario: “Quando mi proteggero invece che mostrarmi?”

3. Relazione d'Aiuto: ferite e difese in azione

Il cliente come specchio

Nella relazione d'aiuto, le ferite non risolte del counselor possono attivarsi attraverso:

- **Risonanze:** il cliente evoca un vissuto personale del counselor
- **Proiezioni:** si attribuiscono al cliente emozioni/parti proprie
- **Controtransfert:** reazioni affettive inconsce del counselor verso il cliente



Obiettivo

- Riconoscere quando si attiva una risonanza
- Avere strumenti per sospendere il giudizio
- Gestire in modo etico le emozioni personali

La presenza consapevole è uno strumento professionale fondamentale.

4. Il Setting: spazio attivo, contenitivo e protetto

Componenti del setting efficace

- **Fisico:** spazio, orari, privacy, comfort
- **Relazionale:** empatia, ascolto, congruenza
- **Etico:** confini, consenso informato, riservatezza

Tecnica operativa:

Creazione condivisa del “Patto di relazione” counselor–cliente:

- Durata
- Obiettivi possibili
- Limiti e confini

5. Presenza e Comunicazione nel counseling

Presenza

- Presenza piena = capacità di “essere con” il cliente, senza invadere né fuggire.
- Si sviluppa attraverso pratiche di centratura (respiro, groundedness, ascolto del corpo).

Linguaggi nella relazione

- **Verbale:** parole, tono, ritmo
- **Paraverbale:** pause, inflessione, volume
- **Non verbale:** postura, distanza, sguardo, micro-espressioni

Esercizio pratico

- **Triade di osservazione:** counselor-cliente-osservatore. Analisi a posteriori di ciò che è emerso nei tre livelli comunicativi.

6. Etica, limiti e supervisione



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 counselor responsabile è colui che:

- Lavora su di sé
- Riconosce i propri punti di forza e i propri limiti
- Chiede supporto (supervisione, intervizione)
- Protegge il cliente da dipendenze relazionali
- Non agisce su risonanze non elaborate

7. Tecniche e strumenti operativi del modulo

Tecnica	Obiettivo	Modalità
Genogramma emozionale	Ricostruire la storia familiare	Mappatura delle relazioni e dei vissuti
Diario delle risonanze	Auto-osservazione della relazione	Annotazione dopo ogni simulazione o colloquio reale
Sedia vuota (sé ferito)	Incontro con la parte ferita	Role playing immaginativo
Esercizio delle maschere	Identificare meccanismi protettivi	Riflessione scritta e condivisione in gruppo
Meditazione sul Sé ferito	Accoglienza e trasformazione interiore	Pratica guidata, corpo e respiro

8. Compiti esperienziali per l'allievo (tra le lezioni)

- Scrivere una lettera al proprio Sé ferito
- Tenere un diario delle risonanze in almeno due relazioni significative
- Praticare tecniche di respirazione, centratura, ecc.
- Osservare un'interazione difficile della settimana e individuare la ferita attivata

Valutazione del modulo

- Consegna del diario riflessivo
- Partecipazione attiva a simulazioni
- Osservazione in triadi e feedback da parte dei docenti



Bibliografia consigliata

- Bourbeau, L. (1999). *Le 5 ferite e come guarirle*. Amrita Edizioni.
- Lowen, A. (1977). *Il corpo tradito*. Astrolabio.
- Rogers, C. R. (1961). *Un modo di essere*. Giunti.
- Miller, A. (1983). *Il dramma del bambino dotato*. Bollati Boringhieri.
- Siegel, D. (2013). *La mente relazionale*. Raffaello Cortina.
- De Zulueta, F. (2006). *Dal trauma alla relazione*. Cortina Editore.
- Gendlin, E. (1981). *Focusing*. Astrolabio.
- Norwood, R. (1994). *Donne che amano troppo*. Feltrinelli (per le ferite relazionali)
-

MODULO 3 – Tecniche di Counseling 2: Ascolto e Comunicazione

Obiettivo Formativo:

Sviluppare abilità avanzate di ascolto attivo, comunicazione consapevole e conduzione del colloquio di counseling, integrando teoria, pratica e riflessione personale per affinare la qualità della relazione d'aiuto.

Contenuti:

- Storia del counseling: origini e sviluppi principali
- Teorie tecniche e metodi principali del counseling
- Il colloquio come spazio di trasformazione
- Qualità fondamentali del counselor e atteggiamenti scorretti
- Setting interno ed esterno
- Comunicazione accoglienza, empatia e gestione delle emozioni
- Il linguaggio del corpo nella relazione con sé e in quella d'aiuto
- Strategie per facilitare il cambiamento

1. Storia e Approcci del Counseling

Origini

- Anni '40: Carl Rogers introduce il **Counseling centrato sulla persona**
- Sviluppi successivi: approcci **umanistico-esperienziale, gestaltico, cognitivo-relazionale, transpersonale**

Riferimenti chiave

- Carl Rogers (congruenza, empatia, accettazione incondizionata)



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

- Gerard Egan (modello in tre fasi)
- Fritz Perls (dialogo fenomenologico)
- Approccio integrato contemporaneo

“La qualità della relazione è più importante della tecnica.”

2. Il Colloquio come Spazio di Trasformazione

Funzione del colloquio

- Accogliere l'altro nella sua unicità
- Costruire alleanza
- Contenere, esplorare, chiarire, facilitare, trasformare

Fasi del colloquio secondo Egan

1. Esplorazione: accogliere il vissuto
2. Comprensione: aiutare a dare senso
3. Azione: attivare risorse e possibilità

Simulazione

- Role playing con analisi strutturata in triade
- Focus: cosa facilita il passaggio tra le fasi?

3. Qualità e Postura del Counselor

Qualità fondamentali

- Presenza
- Ascolto attivo e intuitivo
- Empatia autentica
- Congruenza (autenticità emotiva)
- Silenzio fecondo
- Capacità di stare nel “non sapere”

Errori comuni

- Dare consigli
- Interrompere il processo naturale
- Sostituirsi al cliente
- Giudicare o interpretare prematuramente

Il counselor non risolve, ma accompagna a trovare risorse interiori.



4. Ascolto Attivo e Tecniche di Comunicazione

Ascolto attivo = presenza + attenzione + accoglienza

Microcompetenze del counselor

Competenza	Descrizione	Esempio pratico
Riformulazione	Ridire con parole proprie	“Se ho capito bene, ti sei sentito escluso...”
Chiarificazione	Rendere chiaro l'implicito	“Cosa intendi per ‘essere ignorato’?”
Rispecchiamento	Riflettere l'emozione	“Mi sembra che ci sia tristezza in te ora.”
Silenzio intenzionale	Offrire spazio senza invadere	(pausa consapevole dopo una frase intensa)
Domande aperte	Stimolare consapevolezza	“Cosa provi quando ti accade?”

5. Comunicazione verbale, paraverbale e non verbale

Importanza dei tre livelli

- **Parole** (7% del significato percepito)
- **Tono di voce** (38%)
- **Linguaggio del corpo** (55%)

Tecnica esperienziale

- Esercizio a coppie: comunicare un'emozione solo col corpo
- Discussione di gruppo: cosa si è percepito senza parole?

6. Gestione delle Emozioni nella Relazione

Competenze del counselor

- Accogliere emozioni forti senza giudizio
- Rimanere centrato durante pianti, rabbia, silenzi
- Aiutare il cliente a nominare e regolare l'emozione

Strumento: “Finestra delle emozioni”

- Dove la senti nel corpo?
- A cosa assomiglia?
- Che bisogno esprime?
- Cosa vorrebbe fare?



7. Setting Interno ed Esterno

Setting interno

- Stato mentale, energetico, corporeo del counselor
- Centratura, respirazione, consapevolezza

Setting esterno

- Spazio fisico pulito, ordinato e accogliente
- Nessuna interruzione
- Struttura chiara del tempo

8. Strategie per Facilitare il Cambiamento

- Riconoscere le risorse latenti del cliente
- Facilitare insight spontanei
- Usare metafore e immagini evocative
- Stimolare piccoli passi realizzabili

Esercizio: “Il prossimo passo”

- Chiedere: “Qual è una cosa piccola e concreta che puoi fare già oggi?”

Compiti per l'allievo

- Diario riflessivo dopo ogni simulazione
- Osservazione del proprio ascolto nelle relazioni quotidiane
- Pratica della riformulazione in 3 dialoghi reali a settimana
- Feedback ricevuto e dato nei lavori a triade

Valutazione del modulo

- Role play osservati (con griglia valutativa)
- Consegna di un diario con 3 colloqui simulati e analizzati
- Partecipazione a circle sharing

Bibliografia consigliata

Rogers, C. R. (1961). *Un modo di essere*. Giunti.
Egan, G. (2010). *Il counseling. Sviluppare le abilità di base*. Erickson.
Ivey, A. E., & Ivey, M. B. (2014). *Skills of Counseling and Therapy*. Brooks/Cole.
Gendlin, E. (1981). *Focusing*. Astrolabio.



Calvo, V. (2007). *Il colloquio di counseling*. Il Mulino.

Hough, M. (2019). *Abilità di counseling*. Erickson.

MODULO 4 – Dinamiche Relazionali e Schemi Ripetitivi

Obiettivo Formativo:

Fornire strumenti teorici, esperienziali e operativi per riconoscere e trasformare i pattern relazionali disfunzionali, spesso inconsci e trans generazionali, che influenzano la vita personale e professionale del cliente e del counselor.

Contenuti:

- Irretimenti e ripetizioni transgenerazionali
- Integrazione delle costellazioni nel lavoro individuale
- Tecniche di osservazione e intervento

1. Che cosa sono gli schemi relazionali ripetitivi

Gli **schemi ripetitivi** sono modalità automatiche e apprese di relazionarsi, spesso originate nelle prime relazioni significative (famiglia, educazione, ambiente) e poi mantenute nel tempo come modelli inconsci di attaccamento, reazione e attesa.

Caratteristiche principali:

- Sono inconsapevoli
- Si attivano in situazioni emotivamente significative
- Tendono a riprodurre scenari del passato (loop affettivi)
- Possono sabotare le relazioni attuali o professionali

“Finché non diventerai consapevole del tuo inconscio, sarà lui a guidare la tua vita e lo chiamerai destino.” – C. G. Jung

2. Le Origini Familiari: condizionamenti e lealtà invisibili

Concetti chiave (Bert Hellinger, Boszormenyi-Nagy, Moreno):

- **Irretimenti sistemici**: assunzione inconscia di ruoli/funzioni di altri membri familiari
- **Lealtà invisibili**: tendenza a replicare sofferenze o destini familiari per “amore cieco”
- **Pattern triadici e triangolazioni**: alleanze, esclusioni, inversioni di ruolo

Esempi pratici:

- Una donna che si prende cura del partner come una madre → *inversione madre/figlio vissuta con il padre*



- Un uomo che fallisce nei progetti → *identificazione con un fratello escluso o fallito*

3. Il Genogramma e le Costellazioni come strumenti di esplorazione

Genogramma emozionale

- Ricostruzione grafica della famiglia su 3 generazioni
- Annotazione dei vissuti emotivi, malattie, ruoli, eventi chiave

Costellazioni individuali e di gruppo

- Messa in scena simbolica del sistema familiare
- Utilizzo di oggetti, pupazzi o persone per rappresentare dinamiche
- Permette di “vedere” ciò che agisce sotto la superficie

Esercitazioni pratiche

- Creazione di un proprio genogramma personale e condivisione guidata
- Costellazione esperienziale in gruppo su tema scelto (es. “non riesco a dire no”)

4. Riconoscere i Copioni di Vita e gli Script Relazionali

Approccio dell’Analisi Transazionale (Berne, Steiner):

- Copione = piano di vita inconscio appreso nell’infanzia
- Viene confermato da messaggi parentali, premi e punizioni implicite

Copioni comuni:

- “Non valgo”, “Non mi posso fidare”, “Devo meritarmi amore”
- “Devo salvare gli altri per sentirmi utile”

Tecniche di lavoro

- Diario dei copioni: ricostruzione delle frasi interiorizzate
- Dialogo interno: ristrutturare messaggi genitoriali introiettati

5. Pattern di Attaccamento e Risonanza nella Relazione d’Aiuto

Teoria dell’attaccamento (Bowlby, Ainsworth):

- Stili di attaccamento: sicuro, evitante, ambivalente, disorganizzato
- Influenza su come ci relazioniamo, chiediamo aiuto, entriamo in contatto

Nel setting di counseling:

- Il cliente tende a “riattivare” modelli relazionali originari
- Il counselor può diventare figura di risonanza o riparazione



L'obiettivo non è correggere, ma rendere consapevole e integrare i modelli disfunzionali.

6. Tecniche di Osservazione e Intervento nel Counseling

Tecnica	Obiettivo	Modalità
Mappatura delle relazioni	Visualizzare pattern relazionali	Disegno relazionale + emozioni associate
Sedia doppia	Lavoro tra sé e l'altro interiorizzato	Role-playing immaginativo
Osservazione delle dinamiche	Allenare il counselor all'ascolto sistemico	Annotazione delle "ripetizioni" nelle sessioni
Esercizio delle frasi ereditate	Riconoscere messaggi familiari impliciti	Scrittura e riformulazione consapevole

7. Costruire nuovi schemi: dal copione alla scelta

Trasformare i pattern disfunzionali

- Praticare nuovi modi di relazione
- Attivare risorse interne (resilienza, assertività, auto-regolazione)
- Uscire dal ruolo fisso (es. salvatore, vittima, giudice)

Esercizi esperienziali

- "Cambiare il finale": riscrivere una scena ripetitiva con un esito evolutivo
- "Io in una relazione sana con me e l'altro": visualizzazione guidata e ancoraggio corporeo

Compiti esperienziali per l'allievo

- Creare il proprio genogramma e identificarvi almeno 2 schemi
- Riconoscere uno schema attivo nella relazione con un familiare, partner o cliente
- Sperimentare un'azione nuova nella relazione (es. dire no, restare in silenzio, non salvare)

Valutazione del modulo

- Consegna del genogramma con relazione scritta
- Partecipazione attiva alle esperienze in gruppo
- Simulazione guidata con osservazione delle dinamiche relazionali



Bibliografia consigliata

- Hellinger, B. (2000). *Ordini dell'amore*. Accademia Ed.
- Boszormenyi-Nagy, I. (1986). *Lealtà invisibili*. Astrolabio.
- Steiner, C. (1971). *Il copione di vita*. Astrolabio.
- Berne, E. (1964). *A che gioco giochiamo*. Bompiani.
- Bowlby, J. (1980). *Attaccamento e perdita*. Bollati Boringhieri.
- Schützenberger, A. A. (1993). *La sindrome degli antenati*. Di Renzo.
- Van der Kolk, B. (2014). *Il corpo accusa il colpo*. Cortina.
-

MODULO 5 – La Mente, il Corpo, il Trauma

Esplorare l'inconscio, integrare le ferite, liberare l'energia bloccata

Obiettivo Formativo:

Acquisire strumenti teorico-esperienziali per comprendere gli effetti del trauma sul sistema mente-corpo, accedere in modo sicuro ai blocchi emotivi profondi e facilitare processi di integrazione e autoriparazione nel contesto della relazione d'aiuto.

Contenuti:

- **L'esplorazione dell'inconscio collettivo e individuale**
- **Come le credenze, i traumi e le emozioni non risolte influiscono sul comportamento**
- **Tecniche di accesso e integrazione dei blocchi energetici**
- Neuroscienze e connessione mente-corpo
- Il trauma: prima e dopo, conseguenze, modalità di integrazione
- Tecniche di grounding e autoregolazione emotiva

1. Cos'è il trauma: definizione ed effetti

Trauma = evento + esperienza soggettiva + impossibilità di integrazione

Non è tanto ciò che è accaduto, ma ciò che è rimasto congelato nel corpo, nelle emozioni, nei pensieri.

Tipi di trauma:

- **Traumi acuti:** eventi singoli (incidenti, lutti, violenze)



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

- **Traumi complessi:** esposizione prolungata (trascuratezza, abuso emotivo, contesti caotici)
- **Microtraumi ripetitivi:** esperienze invalidanti “minori” ma costanti (critiche, esclusioni, umiliazioni)

2. Neuroscienze del trauma

Cosa accade nel cervello traumatizzato

- **Iperattivazione dell'amigdala** (risposta di allarme continua)
- **Ipotrofia dell'ippocampo** (memoria disorganizzata)
- **Riduzione della connettività prefrontale** (difficoltà a regolare pensieri ed emozioni)

Fisiologia della sopravvivenza:

- **Fight (attacco) – Flight (fuga) – Freeze (congelamento)**

“Il trauma non è nell'evento, ma nel corpo che lo trattiene.” – Bessel van der Kolk

3. Corpo e memoria: dove abita il dolore

Memoria implicita e somatica:

Il corpo conserva ciò che la mente dimentica.

Segnali di un trauma non integrato:

- Tensioni croniche, blocchi, disconnessione dal corpo
- Flashback corporei (sintomi senza causa medica)
- Comportamenti ripetitivi disfunzionali

4. Tecniche di accesso sicuro al trauma

Principio guida: "Non forzare, accompagnare"

Tecniche esperienziali:

Tecnica	Scopo	Applicazione nel counseling
Grounding	Radicare nel corpo e nel presente	Respirazione, contatto col suolo, ancoraggio
Orientamento sensoriale	Stabilizzare il sistema nervoso	Notare ciò che si vede, tocca, sente ora



Tecnica	Scopo	Applicazione nel counseling
Mindful body scan	Riconnettere il corpo in sicurezza	Esplorazione consapevole delle sensazioni
Visualizzazione protettiva	Rafforzare risorse interiori	“Luogo sicuro”, “animale guida”, ecc.

5. Trauma e relazione: il ruolo del counselor

- Il trauma può emergere nella relazione d'aiuto anche senza che il cliente ne parli
- Il counselor deve riconoscere segnali non verbali: fuga dello sguardo, tensioni, dissociazione, eccessiva razionalizzazione
- La **presenza regolata** del counselor è già uno strumento di aiuto

Empatia regolata:

Sentire *con* il cliente, non *al posto* suo

Il trauma nella controtransfert:

- Come riconoscere le risonanze corporee nel counselor
- Pratiche di auto-regolazione: respiro, centratura, defusione

6. Tecniche di integrazione del trauma

Approccio somatico (Peter Levine, Pat Ogden):

- Il corpo deve “completare” la risposta interrotta
- Il movimento simbolico (scosse, urla interiori, gesti liberatori) è parte della guarigione

Tecniche pratiche nel setting:

- Micro-movimenti consapevoli (mani, spalle, sguardo)
- Espressione emotiva guidata (scrittura, disegno, voce)
- Espansione del respiro

“Sentire il corpo è il primo passo per sentirsi al sicuro.”

7. Trauma e spiritualità

- Molti vissuti traumatici portano a una frattura dell'identità e del senso
- Il percorso di crescita può includere il recupero del significato, la connessione con qualcosa di più grande, l'intuizione di sé come “più della ferita”



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

- **Tecniche integrative:** meditazione, visualizzazioni archetipiche, pratiche simboliche

Esercitazioni del modulo

- **Body scan guidato in aula:** esplorazione condivisa delle sensazioni corporee
- **Diario del corpo:** ogni giorno per 7 giorni osservare una sensazione ricorrente e cosa comunica
- **Laboratorio esperienziale:** grounding + visualizzazione + condivisione in gruppo
- **Esercizio “la mia prima ferita”** (in sicurezza, solo facoltativo): esplorazione simbolica di una ferita originaria e narrazione trasformativa

Compiti per l'allievo

- Praticare il grounding 5 minuti al giorno
- Mantenere un diario del corpo e delle emozioni per 2 settimane
- Raccogliere e descrivere 2 casi di “freeze” osservati in sé o in altri
- Sperimentare una tecnica di auto-regolazione preferita e portare in aula il feedback

Valutazione del modulo

- Elaborato scritto sul “corpo come luogo del trauma e della guarigione”
- Osservazione durante le esperienze di gruppo
- Valutazione delle capacità di stare nella presenza e nella regolazione

Bibliografia consigliata

Van der Kolk, B. (2014). *Il corpo accusa il colpo*. Cortina
Levine, P. A. (2017). *Waking the Tiger*. Astrolabio
Ogden, P., Minton, K., Pain, C. (2006). *Trauma e corpo*. Cortina
Nijenhuis, E. R. S. (2015). *The trinity of trauma*. Vandenhoeck & Ruprecht
Goleman, D. (2007). *Intelligenza emotiva e neuroscienze*. Rizzoli
Gendlin, E. (1981). *Focusing*. Astrolabio

MODULO 6 – Lavoro sull'Ombra: Riconoscere, Accogliere e Trasformare

Dal conflitto interiore all'integrazione della personalità



Obiettivo Formativo:

Favorire nei futuri counselor una maggiore consapevolezza delle proprie ombre personali e di come queste agiscono nella relazione con sé e con l'altro, per trasformare il conflitto interiore in risorsa evolutiva e strumento di empatia autentica.

Contenuti:

- Ombre personali e collettive
- Dal conflitto interiore all'integrazione
- Costruire una nuova narrazione di sé

1. Cos'è l'Ombra (Jung e oltre)

Definizione Ombra per Jung

L'Ombra è l'insieme degli aspetti propri che:

- Sono stati repressi o negati
- Non rientrano nell'immagine ideale di sé
- Vengono proiettati sugli altri (come "difetti" o "irritazioni")

"L'ombra è tutto ciò che il nostro Io non vuole sapere di sé stesso." – C. G. Jung

Nel pensiero junghiano, infatti, ogni individuo sviluppa fin dall'infanzia un'identità cosciente (l'Io) che per definizione esclude alcuni aspetti di sé. Tutto ciò che viene represso o negato dalla coscienza – pensieri, emozioni, impulsi, desideri, ricordi – forma quella che Jung chiama **ombra**: una struttura inconscia che, se ignorata, agisce nei nostri comportamenti, nelle relazioni e nella somatizzazione corporea.

2. Origine dell'Ombra

L'ombra, in chiave transpersonale, può essere considerata come **un'eredità evolutiva** che l'anima porta con sé nel passaggio da una vita all'altra e che si riattiva nella vita attuale nell'infanzia. In questa visione, il "bagaglio" psichico di pensieri, emozioni non vissute, schemi non risolti, colpe o traumi antichi si ripresenta nella vita attuale, pronto a essere affrontato attraverso esperienze mirate.

La zona ombra si attiva e prende forma attraverso:

- **I vissuti dell'infanzia:** esperienze precoci di rifiuto, vergogna, esclusione o abbandono che non trovano accoglienza emotiva.
- **Le aspettative familiari e culturali:** imposizioni (spesso inconsce) su cosa è "accettabile", "buono" o "di successo", che portano l'individuo a **negare aspetti autentici** per adattarsi.
- **Il trauma:** eventi che superano la capacità dell'organismo di integrarli, generando parti dissociate.
- **Il contesto sociale:** stereotipi e ruoli sociali che impediscono l'espressione piena di sé.

In un'ottica evolutiva, queste esperienze non sono "errori", ma **opportunità per incontrare l'ombra**, riconoscerla e **trasformarla in risorsa**.



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 – Ombra e trauma emotivo

Francesca, 36 anni, ha sempre incarnato il ruolo della “figlia perfetta”: razionale, controllata, di successo. Da piccola ha vissuto un trauma familiare in cui, durante un litigio violento tra i genitori, ha ricevuto il messaggio implicito che “sentire rabbia è pericoloso”.

Nel corpo questo si manifesta come:

- tensione cronica nella mandibola e nel diaframma (blocco dell'espressione emotiva),
- problemi digestivi legati al trattenere emozioni “acide” (rabbia, risentimento),
- emicranie nei momenti di stress emotivo.

Nel counseling emerge che **Francesca ha sviluppato un ego di tipo “controllante e razionale”**, mentre la sua **ombra è abitata da una parte ribelle, arrabbiata, vulnerabile** che non si concede mai di esprimere.

Attraverso tecniche di **ascolto corporeo, scrittura espressiva e immaginazione guidata**, si avvia un lavoro di integrazione dell'ombra: la “parte arrabbiata” viene riconosciuta, nominata, accolta. Francesca inizia a legittimare il suo diritto a dire no, a porre confini e a non essere sempre “gestibile”.

Questo lavoro libera energia psico-fisica e permette un maggiore equilibrio tra mente e corpo.

3. Come funziona la zona ombra: giudizi, emozioni negate e costruzione dell'ego e dell'alterego

All'interno dell'esperienza psichica e corporea, un ruolo chiave lo gioca la **zona ombra**, concetto mutuato dalla psicologia analitica junghiana. L'ombra rappresenta tutto ciò che la nostra coscienza non accetta di sé: **emozioni “scomode”, impulsi ritenuti inaccettabili, giudizi interiorizzati**, desideri che ci sembrano pericolosi o inadeguati.

Dalla zona d'ombra, carica di giudizi ed emozioni, si formano ego ed alterego, strategie della mente per sopravvivere:

- **L'ego** è l'immagine di sé che vogliamo mostrare al mondo: controllata, competente, amabile; è la maschera che, tendenzialmente, abbiamo scelto (inconsciamente) di indossare per essere riconosciuti, protetti, amati, ecc.
- **L'alter ego** è la controparte che emerge in momenti di crisi, manifestando le emozioni e i bisogni repressi; è la maschera che compare nei momenti critici in cui agiamo una polarità opposta a quella dominante, spesso in modo esplosivo, passivo-aggressivo o incoerente.

Questa polarizzazione può creare **scompensi emotivi e comportamentali**, generando sensi di colpa, auto-sabotaggio, ansia o dipendenze. Il lavoro sul sé consiste anche nell'integrare queste due polarità.

Esempio – Ombra e polarità interiori

Marco, 42 anni, manager aziendale, ha sempre incarnato il ruolo dell'uomo deciso, razionale, in controllo. Durante il percorso emerge un forte senso di inadeguatezza non espresso, legato all'infanzia: un padre autoritario e una madre svalutante.

- Il suo **ego** è “l'uomo che ce la fa sempre”.



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 suo **alter ego**, che compare nei momenti di crisi, è un bambino insicuro e impaurito, che si auto-sabota e cede all'evitamento.

Attraverso tecniche come **l'ascolto corporeo, il dialogo delle parti, l'immaginazione attiva e il lavoro simbolico**, Marco inizia a riconoscere e dare spazio al suo "bambino ombra". Questo gli consente di non identificarsi più solo con l'immagine di forza, ma di abbracciare anche la vulnerabilità come risorsa.

L'ombra ha senso, ma se non integrata può portare a:

- o Auto-sabotaggio
- o Rabbia repressa
- o Ansia, vergogna, colpa cronica
- o Relazioni conflittuali o dipendenti

L'ombra, dunque, non è da combattere, ma da integrare: **ci mostra ciò che non vogliamo vedere, ma che può renderci completi**. Attraverso la consapevolezza e la relazione d'aiuto, ogni counselor può accompagnare se stesso, e il cliente, **verso la pienezza del sé autentico**.

4. Ombra personale e collettiva

Ombra personale:

- Aspetti rimossi dalla coscienza individuale
- Es. aggressività, desideri sessuali, invidia, bisogno di dipendenza

Ombra collettiva:

- Contenuti rimossi a livello culturale/sociale
- Es. tabù, pregiudizi, dinamiche di esclusione (razzismo, sessismo...)

5. Le proiezioni e la relazione d'aiuto

Proiezione = attribuzione ad altri di parti di sé non accettate

Nel counseling:

- Il cliente proietta aspetti su di noi (es. genitore, giudice, salvatore...)
- Il counselor può proiettare aspetti suoi sul cliente (es. aspettative o paure sul cliente...)

Riconoscere e lavorare con le proiezioni:

- Fermarsi al disagio → chiedersi: *"Cosa mi sta attivando?"*
- Distinguere tra *empatia* e *risonanza irrisolta*



6. Tecniche per l'esplorazione dell'Ombra

Tecnica	Finalità	Modalità pratica
Il dialogo con la parte ombra	Far emergere la voce interiore rimossa	Scrittura dialogica tra Sé e Ombra
Sedia calda/sedia vuota	Mettere in scena il conflitto interno	Due sedie: Sé conscio ↔ Ombra (ruolo giocato)
Disegno dell'Ombra	Dare forma e volto al rimosso	Immagine intuitiva + racconto del disegno
Proiezione simbolica	Lavorare con archetipi e sogni	Analisi attiva: cosa mi irrita in "quell'altro"?

7. Dal rifiuto all'integrazione

Fasi del lavoro sull'Ombra:

1. **Riconoscere** – osservare giudizi ed emozioni, individuare ego ed alterego, riconoscere i propri meccanismi di difesa
2. **Accogliere** – creare uno spazio non giudicante per il sentire
3. **Dialogare** – lasciare che l'Ombra parli
4. **Integrare** – dare dignità, spazio e trasformazione all'energia repressa

"Ciò che non affrontiamo ci condiziona. Ciò che accogliamo, si trasforma."

8. L'Ombra come risorsa

- Dietro l'Ombra si nascondono **talenti repressi**, forza vitale, creatività
- Il "lato oscuro", trasformato, direzionato, canalizzato può diventare strumento di centratura, assertività, autenticità

Esempi:

- **Aggressività repressa** → assertività e confini sani
- **Invidia negata** → spinta a evolversi
- **Insicurezza nascosta** → empatia con chi soffre

9. Lavoro esperienziale in gruppo

Applicazioni pratiche nel modulo

- **Laboratori esperienziali**: "Incontro con l'ombra" attraverso scrittura riflessiva, rappresentazione simbolica, drammatizzazione



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

- **Lavori corporei:** per esplorare le memorie fisiche legate alla repressione (tensioni, contrazioni, posture)
- **Pratiche di integrazione:** respiro consapevole, meditazione, visualizzazioni, tecniche di dialogo interno

Es. di alcuni esercizi:

- **“Cosa non sopporto negli altri”:** mappa delle proiezioni
- **La parte che ho imparato a nascondere:** esplorazione scritta
- **Visualizzazione “incontro con l’Ombra”:** guidata, immaginativa
- **Teatro interiore:** sedia vuota tra lo ideale e lo nascosto

Esercizi personali tra un incontro e l’altro

- Osservazione quotidiana delle proiezioni (diario dell’ombra)
- Praticare la frase: *“Questa parte fa parte di me”*
- Incontrare un’immagine simbolica dell’Ombra (es. animale, personaggio, sogno) e descriverla

Valutazione del modulo

- Elaborato scritto: *“La mia Ombra e il mio potenziale”*
- Osservazione della partecipazione alle esperienze pratiche
- Capacità di riconoscere e nominare le proprie risonanze

Bibliografia consigliata

Jung, C. G. (1934). *L’uomo e i suoi simboli*. BUR
Zweig, C., & Abrams, J. (1991). *Il lato ombra dell’amore*. Feltrinelli
Ford, D. (1998). *La parte migliore di me*. Corbaccio
Estés, C. P. (1992). *Donne che corrono coi lupi*. Frassinelli (cap. 10–11)
Hillman, J. (1996). *Il codice dell’anima*. Adelphi
Debbie Ford (2000). *Scoprire la nostra ombra*. Sperling & Kupfer

MODULO 7 – Mindfulness e Meditazione

Pratiche di presenza, consapevolezza e crescita interiore nella relazione con Sé e in quella d’aiuto



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

Obiettivo Formativo:

Integrare la mindfulness e la meditazione nella propria vita personale e professionale, per sviluppare qualità fondamentali: presenza, ascolto profondo, regolazione emotiva, non giudizio, compassione e autenticità.

Contenuti:

- Pratiche di presenza e consapevolezza
- Meditazione come strumento di crescita
- Counseling e spiritualità

1. Introduzione alla Mindfulness

Definizione (Jon Kabat-Zinn):

“La mindfulness è la consapevolezza che emerge dal porre attenzione, intenzionalmente, al momento presente, in modo non giudicante.”

Elementi chiave:

- Attenzione al presente
- Accettazione dell'esperienza
- Non reattività
- Osservazione gentile

2. Perché il counselor ha bisogno della mindfulness

- Per **gestire le risonanze emotive** con i clienti
- Per sviluppare **ascolto empatico** e non giudicante
- Per creare un **ambiente di sicurezza interiore** nel setting
- Per coltivare **presenza stabile**, anche in situazioni difficili

“Non puoi guidare l'altro dove tu non riesci a stare.”

3. Benefici della pratica (supportati dalle neuroscienze)

- Aumento della plasticità cerebrale (corteccia prefrontale)
- Diminuzione dell'ansia e della reattività (riduzione attività amigdala)
- Incremento della consapevolezza corporea e della resilienza emotiva
- Maggiore coerenza cuore-cervello (HRV: variabilità del battito cardiaco)

4. Tecniche principali e pratica guidata

Tecnica	Finalità	Modalità pratica
Mindful Breathing	Centrare l'attenzione nel presente	Osservare il respiro naturale, senza modificarlo



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

Tecnica	Finalità	Modalità pratica
Body Scan	Radicamento e ascolto del corpo	Scansione guidata dalle dita dei piedi alla testa
Meditazione del “Non Giudizio”	Accoglienza incondizionata dell’esperienza	Fraasi guida: “Va bene così”, “Anche questo va accolto”
Meditazione camminata	Presenza in movimento	Camminare lentamente focalizzandosi su ogni passo
R.A.I.N. (Recognize, Allow, Investigate, Nurture)	Gestione delle emozioni	Processo strutturato per entrare in contatto con un’emozione

5. Differenza tra Mindfulness e Meditazione

Mindfulness	Meditazione
È uno stato mentale – “essere presenti”	È una pratica formale
Può essere portata in ogni attività quotidiana	Si svolge in un tempo/spazio dedicato
È applicabile anche in contesti laici	Può avere dimensioni spirituali o filosofiche

6. Counseling e Spiritualità

- La mindfulness avvicina al **Senso del Sé profondo**
- Accoglie ogni esperienza senza giudizio, anche il “vuoto”
- Può facilitare l’accesso a dimensioni di **intuito, pace e connessione**
- Spazio anche per pratiche **trasversali o ispirate a tradizioni** (zen, yoga, contemplazione cristiana, ecc.)

7. Integrazione nella relazione d’aiuto

- Brevi pratiche prima del colloquio per centrarsi
- Pause consapevoli con il cliente (respiro, presenza)
- Educazione del cliente all’ascolto interno (con tecniche semplici)
- Uso della consapevolezza per leggere il non detto



8. Laboratori ed esercizi esperienziali

In aula:

- **Meditazione guidata di consapevolezza del respiro (10'–15')**
- **Camminata consapevole in silenzio**
- **Diario dell'esperienza meditativa** (emozioni, pensieri, resistenze)
- **Condivisione in cerchio:** cosa cambia quando si è più presenti?

A casa:

- Praticare ogni giorno 5–10 minuti di mindful breathing
- Sperimentare un “giorno consapevole” (mangiare, camminare, parlare lentamente)
- Compilare un diario settimanale delle emozioni osservate senza giudizio

Esercizio simbolico – “Il punto fermo”

Visualizza dentro di te un “luogo di centratura” o una figura simbolica che rappresenta stabilità e calma. Quando ti perdi, torna lì. Disegnalo o descrivilo.

Valutazione del modulo

- Conduzione e riflessione su una breve pratica di mindfulness
- Osservazione delle capacità di presenza e regolazione nel gruppo
- Elaborato scritto: “La mia relazione con il presente”

Bibliografia consigliata

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivere momento per momento*. Tea
- Thich Nhat Hanh (1998). *Il miracolo della presenza mentale*. Ubaldini
- Siegel, D. (2007). *La mente consapevole*. Cortina
- Kornfield, J. (2008). *Il cuore saggio*. Mondadori
- Brach, T. (2013). *Riconoscere ciò che è*. Astrolabio
- Hanson, R. (2011). *Il cervello della felicità*. Giunti

MODULO 8 – Approfondimento del Mondo Invisibile

Archetipi, intuizione e campo energetico

Obiettivo Formativo:

Acquisire consapevolezza delle dimensioni “invisibili” (archetipiche, intuitive, sottili) che agiscono nella relazione con sé e in quella d'aiuto. Sviluppare strumenti per riconoscere, accogliere e utilizzare queste dinamiche come risorse di guida, ascolto e trasformazione.



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:

- Archetipi e campi morfogenetici
- Energia sottile e vibrazioni personali
- Tecniche per allenare l'intuizione

1. Cosa si intende per “mondo invisibile”

Si tratta di:

- Connessione con **parti profonde sia autentiche che costruite** della psiche (individuali e collettive)
- Dimensioni **non immediatamente visibili**, ma percepibili interiormente
- **Movimenti energetici**, emozionali e simbolici che attraversano il campo relazionale

“L'essenziale è invisibile agli occhi.” – Antoine de Saint-Exupéry

2. Archetipi e forze interiori

Cos'è un archetipo (Jung):

Un modello universale, una matrice di comportamento e significato che vive nell'inconscio collettivo

Archetipi principali:

- Il Guaritore
- Il Guerriero
- Il Bambino ferito
- La Madre/Padre interiore
- Il Viandante
- L'Ombra
- Il Saggio
- Il Distruttore/Trasformatore

Utilizzo nel counseling:

- Riconoscere quali archetipi sono attivi nel cliente (es. “vittima”, “salvatore”)
- Utilizzare visualizzazioni e dialoghi simbolici per integrare parti interiori
- Lavorare su squilibri (es. un “Guerriero” senza “Saggio” rischia la rabbia cieca)



3. Campi morfogenetici e risonanze

Rupert Sheldrake – Campi morfici:

Tutti i sistemi viventi (famiglie, gruppi, relazioni) sono immersi in campi informativi che trasmettono memoria, schemi, emozioni, legami.

Nel counseling:

- Ogni relazione d'aiuto è anche un "campo" che vibra e comunica
- Il counselor può "sentire" tensioni, emozioni o messaggi non verbali attraverso il campo

Lavorare con sensibilità, rispetto e concretezza.

4. Energia sottile, aura, chakra

Non si lavora per diventare guaritori energetici, ma per:

- **Percepire** i propri stati energetici (stanchezza, apertura, chiusura)
- Riconoscere **dove si localizzano i blocchi emotivi** nel corpo
- Integrare conoscenze base (chakra, punti di energia) per facilitare il radicamento e l'ascolto

Esempi concreti:

- Cliente con gola "chiusa" → difficoltà a esprimersi
- Counselor che sente un peso alla pancia → risonanza emozionale (paura, rabbia)

5. Intuizione e ascolto profondo

Differenze tra:

- **Intuizione emotiva:** empatia istintiva (si può anche proiettare)
- **Intuizione simbolica:** immagine o parola che emerge "da dentro"
- **Intuizione sensoriale:** corpo che segnala una tensione o apertura

Come allenare l'intuito:

- Meditazione, vuoto mentale, ascolto non verbale
- Fiducia progressiva nei segnali interiori
- Condivisione e confronto per riconoscere illusioni

6. Tecniche esperienziali proposte

Tecnica	Finalità	Modalità pratica
Viaggio immaginale guidato	Esplorare archetipi e risorse interiori	Meditazione con visualizzazione simbolica



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

Tecnica	Finalità	Modalità pratica
Mappa archetipica personale	Identificare le forze in gioco nel Sé	Disegno, scrittura e riflessione
Campo energetico relazionale	Percepire il “non detto” tra sé e l’altro	Esercizi a due, occhi chiusi, condivisione finale
Uso del gesto rituale	Fissare un’intenzione nel corpo	Movimento consapevole + parola simbolica
Ascolto intuitivo del gruppo	Ampliare la consapevolezza collettiva	Cerchio del sentire: cosa “sento” oltre le parole

7. Etica e discernimento

È fondamentale:

- Restare centrati e responsabili
- Evitare “letture” invasive o manipolatorie
- Lavorare su di sé prima di proporre strumenti all’altro
- Non sovrapporre spiritualismo e psicoterapia

“Le pratiche sottili vanno accompagnate da radicamento, supervisione e rispetto.”

Attività tra un incontro e l’altro

- Diario simbolico dei sogni e delle intuizioni
- Scrittura: “Quali archetipi vivo nei diversi ruoli della mia vita?”
- Osservare in sé cosa si muove in silenzio durante un colloquio

Valutazione del modulo

- Elaborato: “Il mio archetipo guida e la mia Ombra”
- Osservazione dell’attitudine alla presenza e al discernimento
- Capacità di distinguere percezione intuitiva da proiezione

Bibliografia consigliata

- Jung, C. G. (1964). *L’uomo e i suoi simboli*. BUR
- Hillman, J. (1983). *Il sogno e il mondo infero*. Adelphi
- Sheldrake, R. (2009). *La risonanza morfica*. Mediterranee
- Woodman, M. (1997). *Danza l’invisibile*. Red Edizioni



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

- Judith, A. (1996). *Chakra. Ruote di vita*. Crisalide
 - Estés, C. P. *Donne che corrono coi lupi* – cap. sull'intuito e il viaggio immaginale
 - Baring, A., & Cashford, J. (2000). *Il mito della dea*. Venexia
-

MODULO 9 – Deontologia e Supervisione

Etica, responsabilità, presenza e crescita nella relazione d'aiuto

Obiettivo Formativo:

Fornire agli allievi le basi teoriche ed esperienziali della deontologia professionale, far emergere consapevolezze sui confini del ruolo e avviare la pratica della supervisione come strumento fondamentale per la crescita, la tutela e l'integrazione del counselor in formazione.

Contenuti:

- Etica nella relazione d'aiuto
- Autenticità e responsabilità professionale
- Preparazione al tirocinio del Terzo Anno

1. La deontologia nel counseling

Cos'è la deontologia?

È il complesso delle regole etiche e professionali che regolano il comportamento del counselor.

Perché è fondamentale?

- Protegge il professionista e il cliente
- Stabilisce ruoli definiti e limiti chiari
- Rafforza l'integrità e la credibilità del counseling come professione

2. I principi etici fondamentali

- **Autenticità:** essere in contatto con Sé autentico, pienamente presenti e onesti nella relazione
- **Non giudizio:** accoglienza incondizionata dell'esperienza del cliente
- **Riservatezza:** tutela della privacy e del contenuto condiviso
- **Empowerment:** facilitare l'autonomia del cliente, senza creare dipendenza
- **Responsabilità:** conoscere i propri limiti e quando indirizzare ad altri professionisti



Codici di riferimento:

- Codice etico FENOP e della propria associazione
- Linee guida europee (EAC, ECP)

3. Confini e ruolo del counselor

Aspetto	Da rispettare	Da evitare
Ruolo	Facilitatore di consapevolezza	Diagnosi, terapia, “salvataggio”
Durata e obiettivi	Setting chiaro e condiviso	Relazioni indefinite o ambigue
Coinvolgimento emotivo	Partecipazione empatica	Attaccamento, identificazione
Doppie relazioni	No a ruoli multipli (es. amico/cliente)	Conflitti di interesse

4. Supervisione: uno spazio di crescita

Cos'è la supervisione?

È un processo professionale in cui il counselor condivide, si confronta, elabora e rielabora la propria esperienza di relazione d'aiuto con un supervisore formato.

Funzioni principali:

- **Specchio riflessivo:** osservare dinamiche interne e relazionali
- **Spazio di apprendimento:** allenare consapevolezza e competenza
- **Tutela professionale:** prevenire errori, burn-out, confusioni di ruolo

“La supervisione non è un giudizio, ma uno spazio sicuro per imparare a vedere meglio.”

5. Modalità di supervisione introduttiva (in gruppo)

Tipologia	Finalità	Metodo
Supervisione su caso	Riflessione su un cliente reale o simulato	Narrazione orale + domande guida
Supervisione esperienziale	Risonanza e auto-riflessione	Role playing + feedback
Supervisione simbolica	Accesso al “non detto”	Disegno, metafora, uso di oggetti



6. Simulazioni ed esercitazioni

In aula:

- Presentazione di un caso reale (anonimizzato) e lavoro in cerchio
- Simulazione di un colloquio difficile e analisi delle emozioni emergenti
- Discussione su situazioni eticamente complesse (es. segreti, crisi, confini)

Riflessivi:

- Diario delle emozioni provate nei colloqui simulati
- Scrittura: “Quale parte di me entra nella relazione d’aiuto?”

7. La preparazione al tirocinio

Nel terzo anno, l’allievo counselor:

- Svolge **ore di pratica con supervisione**
- È tenuto a **rispettare il codice etico** in contesti reali
- Acquisisce una postura professionale stabile e trasparente

Competenze da consolidare:

- Saper chiedere aiuto e confrontarsi
- Portare dubbi e difficoltà senza paura del giudizio
- Accettare il feedback come risorsa di crescita

8. Valutazione del modulo

- Colloquio individuale: esplorazione del senso etico e dell’attitudine alla responsabilità
- Presentazione orale di un caso (reale o ipotetico) con riflessione deontologica
- Elaborato: “Il mio codice etico interiore”

Bibliografia consigliata

BACP (British Association for Counselling and Psychotherapy). *Codice Etico Internazionale*

Rollo May. *Amore e volontà* – per la riflessione sul potere nella relazione

Egan, G. *Il Counseling* (cap. sulla responsabilità e supervisione)

Van Deurzen, E. *Il Counseling Esistenziale* – riflessione sui confini e sull’etica

Spinelli, E. *L’esperienza del counseling*

FENOP. *Codice Deontologico del Counselor*



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

Rogers, C. *Un modo di essere* – la radice dell'integrità professionale