

*Scuola di
Counseling
Affettivo
Relazionale
Ad approccio
integrato*

© C.I.P.A.

1



Il counselor

Le teorie e le tecniche di counseling sono competenze fondamentali per instaurare una relazione sana, ma non sufficienti: occorre apprendere e sviluppare skill relazionali, intuito, fiducia in se stessi ed empatia.

2

essere e
saper essere

conoscere e
saper fare



unselor

Il **saper essere**:
l'interminabile lavoro su di sé
del professionista che lavora,
si forma, va in SV...

li del

Il **saper fare**: l'euforia
degli allievi vicino al
diploma che si
sperimentano nelle
tecniche

Il **sapere**: la
conoscenza tipica
degli allievi nei primi
due anni di scuola





Il counselor

Molto si è scritto e detto e il counselor dal 1950 a oggi è cambiato, arricchendosi di nuovi approcci e metodologie:

- le teorie di Carl Rogers sulla “**Relazione che cura**”
- le capacità relazionali ed empatiche dei nuovi approcci neuropsicologici
- la conoscenza di sé e degli altri che nasce dal lavoro sul campo.

Gli strumenti

Essendo un modello integrato implica avere a disposizione vari strumenti che possono essere utilizzati.



5

Ma ciò non significa che occorre utilizzarli tutti, in ogni occasione che si presenta.



Gli strumenti

Il Counselor CIPA ha una formazione trasversale, ha studiato elementi di psicologia, ha sviluppato abilità nella comunicazione e nelle relazioni apprendendo modelli che vanno dalle tecniche rogersiane degli anni '50 alla PNL degli anni '70 fino alle teorie dei neurolinguisti e dei **neuroscienziati** più recenti.



CIPA ha integrato tali modelli per creare il **sistema di approccio al cliente** più calzante per lui e più soddisfacente in termini di risultati ottenuti.



Il counseling affettivo relazionale



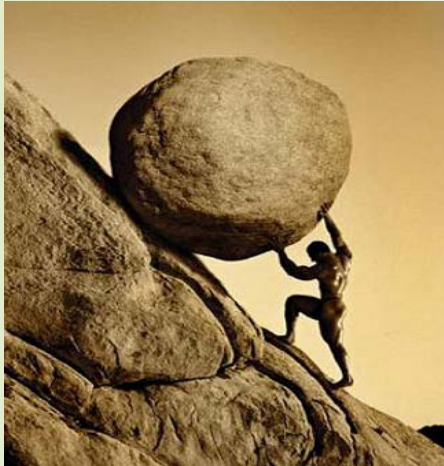
Il counselor, per operare con efficacia in situazioni complesse e impegnative, deve avere competenze multidisciplinari.

Conoscenze che vanno: dalla formazione andragogica, alla psicologia sociale e dei gruppi, condite con intuito, fantasia, creatività, empatia.

Fondamentalmente è il professionista che ha fatto e fa abitualmente un profondo lavoro su se stesso.



Il counseling affettivo relazionale



fatica,

Rollo May afferma che il
Counseling prevalso attraverso se
stesso, **studio e** qualità
principali sono la capacità di
sentirsi a proprio agio con gli
altri e con sé.



lacrime.

8

Queste non sono qualità con cui si nasce – almeno non necessariamente – e che richiedono una profonda applicazione, e



Meccanismi di resistenza

... ciò che metterete in atto nei tre anni di CIPA

Ogni persona per ridurre
l'ansia e la paura in situazioni
difficili



Ci lavoreremo



Teorie e tecniche



Bowlbi e la teoria dell'attaccamento

Per Attaccamento si intendono quei comportamenti che sperimenta un individuo nei confronti di un'altra persona.

"l'attaccamento è parte integrante del comportamento umano dalla culla alla tomba".

10

sicurezza, protezione, amore

dipendenza, paura del rifiuto, irritabilità, controllo.



Teorie e tecniche



Terapia Sistemico-Relazionale (ApproccioSR)

Nasce negli usa intorno agli anni '50 e si basa sull'analisi del contesto dove l'individuo agisce le sue relazioni.

Sviluppato da Bateson, il focus è sull'aspetto comunicazionale (non esistono relazioni senza comunicazione e viceversa) e sul processo più che sui contenuti.



Teorie e tecniche



Programmazione neurolinguistica

È stata definita negli anni '70 l'arte del cambiamento.

Il cambiamento avviene quando l'individuo prende consapevolezza dei suoi comportamenti disfunzionali che emergono attraverso il linguaggio.



Teorie e tecniche



Analisi Transazionale (AT)

è una teoria che riguarda i comportamenti agiti dalle persone quando si trovano in relazione tra loro.

Quando due o più persone interagiscono, mettono in atto *giochi*, passatempi e transazioni di vario tipo che bloccano o agevolano la comunicazione e che valgono *carezze*.



Teorie e tecniche



Teoria della Gestalt

“ L'uomo non percepisce le cose come elementi distinti e sconnessi, ma le organizza in insiemi significativi, mediante il processo percettivo” .

- Il tutto è più della somma delle sue parti.
- una persona è nel Q&O: corpo, mente, pensieri, sentimenti, emozioni, comportamenti agiti...
- I vari aspetti del tutto.



Teorie e tecniche



Terapia Cognitivo-Comportamentale (ApproccioCC)

Tale modello (anni '60) postula una complessa relazione tra emozioni, pensieri e comportamenti. Molti dei nostri problemi (emotivi) sono influenzati da ciò che facciamo e pensiamo nel Qui e Ora.

15

Questo vuol dire che agendo attivamente sui nostri pensieri e sui nostri comportamenti, possiamo intervenire su problemi come ansia, paura, ...



Teorie e tecniche



Acceptance and commitment therapy (ACT)

Si differenzia dalla CBT (che insegna a controllare pensieri, sentimenti) evidenziando come accettare eventi indesiderati o dolorosi.

La sofferenza psicologica è solitamente causata da evitamento esperienziale: le dipendenze ne sono un esempio lampante (mi drogo, bevo, mi fidanzo... per fuggire dal dolore...).



Teorie e tecniche



... e inoltre per completezza

Una serie di teorie e tecniche che possono integrare la conoscenza del counselor e permettergli di scegliere "l'attrezzo" più indicato volta per volta.

17

Mindfulness
Art-counseling
Meditazione
Lavoro sul corpo

© C.I.P.A.



CIPA



Università di Roma



Tor Vergata