



Corsi on Line di Erba Sacra

Introduzione al COUNSELING A PRATICA IMMAGINATIVA

SUSANNA GARAVAGLIA



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico nella formazione di OPERA,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

Indice delle Lezioni

Lez 1

Cos'è Il Counseling A Pratica Immaginativa

Un Intervento Non Terapeutico

Olismo

Multidimensionalità

Ora Tocca A Te

I Punti Di Contatto Tra Il Counseling E Psicoterapia

E Infine... Perché A Pratica Immaginativa

Lez.2

Caratteristiche Del Counselor

È Un Professionista

Esperto Nei Processi Della Comunicazione

... E Nelle Dinamiche Relazionali

Stimola La Crescita Personale Del Cliente

Sapendolo Motivare A Migliorare Da Solo La Qualità Della Vita Attraverso Le

Risorse Che Già Possiede In Sé

Accogliendolo In Uno Spazio Di Riflessione

Attenzione!

Ora Tocca A Te

Lez.3

Cosa Fa Un Counselor (Prima Parte)

Il Counselor È Un Consulente, Non Un Consigliere

Limita Il Suo Intervento A Un Numero Definito Di Incontri

Non Vive La Sua Funzione Come Potere Ma Come Servizio

È Un Compagno Di Viaggio

Fa Da Specchio

È Un Nominatore

Ora Tocca Te

Lez.4

Cosa Fa Un Counselor (Seconda Parte)

Aiuta Il Cliente A Liberare Le Parti Congelate E Bloccate

Accompagna A Cogliere Il Senso Di Un Disagio

Accompagna A Comprendere Quali Cambiamenti Attuare

Perché Il Cliente Possa Ritornare Nel Proprio Potere

Seguendo Il Proprio Piano Di Volo

Rispettando I Tempi E Ritmi Individuali

Accompagna Il Cliente A Farsi Artefice Della Propria Realtà

Ora Tocca A Te

Lezione 5

Cosa Fa Un Counselor (Terza Parte)

Aiuta A Sostituire Le Decisioni Limitanti Con Delle Decisioni Fertili

Aiuta A Raccontare La Propria Storia
A Riconoscere La Forza Della Sofferenza
A Deprogrammare Dei Vecchi Schemi Di Comportamento
A Uscire Dall'apatia E Dal Disincanto
A Considerare La Sua Intuizione
A Proteggere I Propri Confini
A Rendersi Conto Dell'aiuto Degli Altri
Ad Armonizzare Le Scissioni
Ora Tocca A Te

Lez.6

Come Agisce Il Counselor

Ascolto Attivo
Presenza
Connessione
Accoglienza
Empatia
Elasticita'
Fermezza
Chiarezza E Rispetto
Immagine Di Se' In Equilibrio
Uso Corretto Del Pensiero
Non Giudizio
Adesso Tocca A Te

Lez.7

Cosa Deve Saper Fare Il Counselor

Ispirare Fiducia
Esplicitare L'implicito
Identificare I Meccanismi Di Difesa
Riportare Al Centro
Saper Rendere Complementari Le Luci E Le Ombre
Saper Fare Giuste Domande
Saper Gestire Il Silenzio
Stare Accanto A Quello Che Accade
Ora Tocca A Te

Lez.8

Le Immagini Mentali (Parte Prima)

Cosa Sono
Sono In Rapporto Con Le Nostre Emozioni

Lez.9

Le Immagini Mentali (Parte Seconda)

Dalle Emozioni Allo Stato Di Salute
Le Immagini Mentali Sono Il Linguaggio Del Sé
Si Muovono Nel Pensiero Circolare O Analogico

Lez.10

Le Immagini Mentali (Parte Terza)

Le Immagini Mentali Sono Una Via D'accesso All'inconscio
Noi Siamo I Creatori Della Nostra Realtà.

Lez.11

Le Immagini Mentali (Parte Quarta)

Attenzione!

Immagini Mentali E Responsabilità

Lezione 12

Le Immagini Mentali (Parte Quinta)

Cosa Fanno (Sintesi)

“Attenzione” E “Adesso Tocca A Te”:

- Sciogliono Cristallizzazioni Che Ci Siamo Costruiti
- Riorientano Verso Nuove Tappe
- Attingono Al Piano Di Volo
- Catturano I Primi Pensieri
- Danno Volto Alle Intuizioni
- Scaricano, Alleviano, Sublimano Energia
- Eludono Il Vaglio Dell'emisfero Sinistro
- Compensano Il Comportamento Cosciente
- Indeboliscono Il Ricordo Di Eventi Traumatici
- Possono Contenere Indicazioni Di Adattamento
- Fanno Emergere Tensioni Tra Ciò Che È E Ciò Che Potrebbe Essere
- E Ciò Che Si Crede Potrebbe Essere
- Possono Contenere Risposte E Fantasie A Ciò Di Cui Si Ha Bisogno
- Influenzano L'attività Psicofisica
- Favoriscono Nuove Connessioni Sinaptiche
- Mobilizzano L'energia Psicica Positiva Dell'inconscio
- Danno Gratificazioni

Lezione 13

Come Creare Le Immagini Mentali In Stato Meditativo

La Meditazione

Posizione

Respiro

Discesa E Agganci

Lezione 14

Come Lavorare Con Le Immagini Mentali

Con I Gruppi

Individualmente

Lezione 15

Tocca Proprio A Te!

LEZIONE 1

COSA E' IL COUNSELING A PRATICA IMMAGINATIVA

Questo corso, il cui obiettivo è stabilire e spiegare le caratteristiche e gli obiettivi del Counseling a Pratica Immaginativa, è rivolto a chiunque desideri conoscere meglio l'argomento.

O perché ha deciso di diventare Counselor egli stesso per intraprendere questa professione e si è Iscritto alla Formazione Professionale di Erba Sacra o a qualunque altra formazione professionale di Counseling, o perché vuole capire meglio di cosa si tratti, rimandando questa decisione in un secondo tempo, oppure perché vuole rivolgersi a un Counselor per affrontare un passaggio evolutivo in questo momento della sua esistenza e, prima di farlo, preferisce conoscere meglio questo strumento, per capire se potrà essergli utile oppure no oppure perché è già un Counselor o un Operatore Olistico e accoglie questa nuova occasione per poter analizzare ciò che già conosce anche da altri punti di vista.

E' UN INTERVENTO NON TERAPEUTICO:

INTERVENTO inter/venire: venire in mezzo, partecipare

La radice del termine "intervento" inter-vento, inter-venio "venire in mezzo", "venire tra", "partecipare" ci racconta che quella che avviene nel Counseling è una partecipazione in una relazione, qualcosa che si forma alla presenza di un contatto duale (Io - Tu) come terzo elemento che non si sovrappone ai primi due ma ne è la sintesi che, nascendo non da una sovrapposizione ma da una fusione, dà vita a qualche cosa di nuovo che non è semplicemente la somma degli elementi che li costituisce.

NON TERAPEUTICO:

il significato del "non" quindi serve a negare il termine immediatamente seguente che è **TERAPEUTICO**, dal greco therapeia-therapeyo che significa curare, guarire, assistere.

E' pertanto qualcosa di nuovo che si crea da una relazione che **non serve a curare, a guarire, ad assistere.**

A che cosa serve allora il Counseling?

Perché non è terapeutico, a differenza delle psicoterapie che lo sono per definizione?

Queste due domande alle quali troverai risposta ampia in tutta questa dispensa, ti mettono di fronte alla curiosità di indagare a fondo sulla sua natura, per coglierne il senso reale e trasformativo, per vagliarne tutte le possibilità ma, soprattutto, **per aiutarti a decidere se questo tipo di professione è in sintonia con quello che tu sei.**

Se la prima definizione è basata sulla negazione, (cosa non è) te ne offro subito una seconda che è invece costruttiva: **obiettivo del Counseling è il raggiungimento della salute e del benessere del Cliente**

E qui mi immagino una serie di quesiti: partiamo dalla parola Salute, un termine che può prestarsi a varie incomprensioni. La salvaguardia della salute è di pertinenza del medico, mi sembra di sentir dire. E questo è vero se stiamo analizzando questa relazione, il Counseling, senza inserirla nel suo contesto fondamentale, l'Olismo e senza riferirci al suo elemento fondamentale, la Multidimensionalità dell'essere umano. Ma prima di inoltrarci in spiegazioni più profonde rimaniamo nella linearità della obiezione che ho messo in evidenza.

SALUTE deriva dal latino salus-salutis che significa salvezza, incolumità, integrità, salute. Interessante anche il suo avvicinamento al termine latino salvus che significa salvo

E qui ti riporto una definizione che risale al 1948 data dalla OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità):

“Salute è stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia.”

La salute, allora, non come integrità fisica ma come salvezza.

L'attenzione alla integrità fisica è di pertinenza della medicina, il concetto di salvezza e integrità, invece, rientrano a buon diritto nella figura del Counselor.

Il termine Benessere, invece, non credo possa avere creato dei dubbi in te.
Da cosa deriva, infatti, la parola Benessere?

BENESSERE: ben-essere, essere in uno stato di “bene”. **Vivere** (perché l’essere implica la nostra natura profonda ma incarnata in una realtà che è quella della vita) **in una condizione positiva che, a livello soggettivo, venga accolta come situazione buona, felice.**

BENE: A sua volta, infatti, l’etimologia della parola “bene” risale all’antica lingua indoeuropea, alla radice “dwen” che aveva il significato di “amico” o di “amare”. Allora potremmo dire che obiettivo del counseling è **il raggiungimento di una condizione di salvezza e integrità e della capacità di amare la propria vita.**

E la parola **INTEGRITÀ** cosa ci racconta a questo proposito? La sua radice è “in”- “non”. e –“tagros”, da tangere ‘toccare’; “non toccato”,-che è intero, completo, non ha subito mutilazioni.

Ecco perché ti ho già fatto un accenno alla necessità di inserire la definizione del Counseling all’interno di una visione più grande, quella dell’Olismo e di mettere subito in evidenza l’elemento fondamentale della Multidimensionalità dell’essere umano. Qui di seguito ti porterò la definizione di Olismo una prima elementare definizione, che ti possa aiutare a capire perché il Counseling aiuti a raggiungere la propria integrità. Troverai un’analisi più dettagliata del termine man mano che studierai le prossime lezioni. E lo stesso per Multidimensionalità.

OLISMO

OLOS dal greco significa “tutto” come intero, come unità. : l’uomo(microcosmo) è un essere intero, unico, non frazionabile in parti all’interno di un macrocosmo, la natura di cui fa parte. La natura, attraverso la evoluzione, produce degli interi.

MULTIDIMENSIONALITÀ

Per quanto riguarda la Multidimensionalità (molte-dimensioni) ti basti sapere per ora che ciascuno di noi non è soltanto il suo corpo fisico ma ha in sé, o meglio “è”, altre dimensioni indissolubilmente intrecciate: oltre al Corpo Fisico, il Corpo

Eterico, più rarefatto, detto anche Energetico o Pranico che comprende anche il Corpo Mentale; il Corpo Astrale detto anche Aura o Corpo Animico che è la dimensione in cui si trovano tutte le nostre emozioni; e il Sé Spirituale. Questi quattro piani sono strettamente interrelate e lo stadio della nostra evoluzione dipende dalla qualità della comunicazione tra loro.

Se riprendi pertanto la definizione di Counseling cui eravamo arrivati, **il raggiungimento di una condizione di salvezza e integrità e della capacità di amare la propria vita**, e collegandola alle definizioni di Olistico e di Multidimensionali possiamo dire che il **Counseling ci mostra come il nostro benessere arrivi insieme alla consapevolezza della nostra integrità di esseri multidimensionali e alla capacità di amare la nostra vita inserita in un contesto più ampio nel quale noi ci riconosciamo come parte indissolubile di un Tutto.**

ORA TOCCA A TE:

Immagina questa dispensa come un incontro interattivo in cui io ti spiego dei concetti, tu li leggi e cerchi di comprenderli ma, per interiorizzarli e farli davvero tuoi, devi anche cercare di capire in quale misura possano entrare in relazione con te, con la tua vita, con il tuo modo di vedere la tua realtà. Per questo, dopo averti spiegato un concetto, ti farò delle domande alle quali ti chiederò di rispondere, possibilmente scrivendo, possibilmente a mano, possibilmente su un quaderno che sia sempre lo stesso dall'inizio alla fine dello studio di questo corso. Non dovrai spedirmi queste risposte, non sono per me ma sono per te, non servono per una verifica eteronoma (fatta da me, da una persona esterna a te) ma per una verifica tua interiore, autonoma che ti consenta di capire se hai compreso il concetto e come quello stesso concetto può aiutarti nella tua crescita, nella tua evoluzione. Rispondere a queste domande ti permetterà anche di renderti conto se qualcosa non ti corrisponde, se non ti è chiaro o se vti pone di fronte ad una visione della vita molto diversa dalla tua. In ogni caso, qualunque tua riflessione a proposito ti potrà essere utile per capire meglio se quella del Counselor è una professione che a che fare con te, con la tua natura, con i tuoi obiettivi, con quello che pensi e con una tua visione filosofica ed esistenziale. Se sei iscritto alla Scuola di Formazione di Counseling a Pratica Immaginativa potrai usare queste tue risposte per farmi delle domande o per metterle in comune negli incontri online o in presenza che farai con i tuoi compagni di corso e con me; se invece stai studiando questa dispensa per una tua cultura personale senza nessuna intenzione di farlo diventare un tuo lavoro, rispondere a queste domande ti potrà anche servire per capire se ti interessa farti aiutare da un Counselor nei momenti di passaggio della tua esistenza; o se già sei un Counselor ti permetterà di vedere quello che già sei diventato, magari anche da qualche altro punto di vista. Ecco quindi le prime domande che ti pongo:

1. In una relazione a due, nell'incontro tra il tuo Io e un altro tu (un'amicizia, una relazione di amore di coppia, il rapporto con un insegnante, con un allievo, con un medico, con una figura genitoriale, con un cliente e via dicendo) quando secondo te si crea quel terzo elemento che non è la somma di voi due ma è qualcosa di nuovo che prima non c'era?

2. C'è una situazione nella quale tu hai avvertito il valore terapeutico della relazione? Se l'hai vissuta in cosa ti sei sentito trasformato e attraverso quali mezzi?
3. In quale situazione e in quale tipo di relazione hai invece avvertito di avere raggiunto, o perlomeno di esserti avvicinato, alla tua "salvezza"?
4. Cosa è per te il benessere e come si attua nella tua vita quotidiana?
5. Che cosa ti manca ora, in questo momento della tua vita, per sentirti davvero in uno stato di benessere?
6. Potresti dire di sentirti "intero"? Si avvertì in te questa integrità potresti descriverla? Se non la avverti che cosa ti manca, secondo te?
7. Tra il tuo corpo fisico, quello mentale, quello emozionale e quello spirituale senti equilibrio? Avverti la presenza di tutti e quattro questi corpi in te? Oppure alcuni di questi non li senti proprio?

ATTENZIONE!

Porta attenzione alla metodologia che sto adottando in questa dispensa: mi soffermo sulla radice delle parole collegandole l'una all'altra attraverso un'analisi che ti permetta di comprendere davvero ciò di cui stiamo parlando. È fondamentale andare alla radice, proprio perché quella del Counselor è una figura anche controversa, che facilmente può essere confusa con quella dello Psicoterapeuta, del Naturopata e di tutte quelle Relazioni di Aiuto di cui il Counseling è una delle possibili sfumature. Non è né meglio né peggio delle altre che ti ho nominato ma ha una sua natura autonoma e peculiare, quindi non si può sovrapporre alle altre perché ognuna di queste professioni ha formazione, competenze e obiettivi diversi.

DIFFERENZE E PUNTI DI CONTATTO TRA COUNSELING E PSICOTERAPIA

A-Il Counseling non è terapeutico come invece lo è la Psicoterapia nell'accompagnare il paziente a una Guarigione; il Counselor per questo non può fare diagnosi, ruolo che pertiene soltanto allo psicoterapeuta o al medico.

B-Chi si rivolge a un Counselor viene chiamato **Cliente**, chi cerca l'aiuto di uno Psicoterapeuta è invece un Paziente.

Il termine Cliente è stato introdotto da Carl Rogers (1902-1987) che ha dato vita a un modello psicoterapeutico definito **terapia centrata sul cliente** all'interno della **Psicologia Umanistica**. Si parla di **Non-direttività: la relazione che si instaura tra terapeuta e cliente è di tipo paritetica**.

Per primo, ha analizzato una relazione d'aiuto di questo tipo, sottolineando come si tratti di una relazione di tipo paritario. Con il termine paritario si definisce una relazione in cui i due elementi che la compongono sono sullo stesso piano, di non-direttività nell'accoglienza della persona per quello che è.

Lo capirai meglio quando analizzeremo insieme i meccanismi della seduta o del percorso di Counseling, mettendo in luce come il Counselor sia soprattutto un compagno di viaggio per il suo Cliente. E' interessante, chiedendoci come mai Roger abbia utilizzato proprio un termine così freddo, sapere che in inglese ci sono due parole per denominare colui che si avvale di un servizio: "customer", chi compra qualcosa che già esiste e "client" che compra qualcosa che è stato prodotto apposta per lui. Nella relazione di Counseling il Counselor aiuta il suo interlocutore a creare un progetto, un programma apposta per lui, una serie di tappe fatte su misura per quello che il suo cliente è, in tempo reale, programma che si può modificare man mano che il cliente si trasforma.

C-La relazione tra il Cliente e il Counselor è paritaria, il Counselor si pone come un **ascoltatore** al quale il Cliente può raccontare i suoi problemi, è quindi una **relazione d'aiuto** basata non sulla cura ma **sull'accompagnamento attraverso un percorso progressivo con delle tappe a breve termine**. La relazione tra lo Psicoterapeuta e il Paziente è asimmetrica, significa che il Terapeuta si prende in carico il Paziente con l'obiettivo di ristrutturare il suo mondo interiore che ha pertanto dei problemi anche gravi che vanno sanati.

D-La relazione tra Cliente e il Counselor è dunque di complicità perché l'interlocutore si deve fidare del Counselor ma soprattutto di se stesso perché è lui il primo responsabile del suo percorso. E il Counselor semplicemente gli porge gli strumenti perché lui possa essere artefice della propria trasformazione.

E-Il Cliente che sceglie il Counseling ha un **obiettivo concreto relativo ad un fatto contingente** (*da qualche mese ogni volta che devo parlare in pubblico ho molta paura, tremo, le gambe diventano molli, la respirazione diventa affannosa*) mentre nel caso dell'intervento terapeutico l'obiettivo è la cura, quindi il raggiungimento di una guarigione. (*da sempre ho degli attacchi di panico molto forti, vado e vengo dal Pronto Soccorso perché mi si blocca il respiro quando affronto con mio marito l'argomento della separazione*).

F-Il Counselor non fa diagnosi, non è abilitato ad utilizzare strumenti clinici e diagnostici, cosa invece di pertinenza dello Psicoterapeuta.

G- I **motivi concreti** e contingenti che spingono il Cliente a cercare l'aiuto del Counselor sono **per lo più interpersonali o sociali**: c'è sempre **un fattore che scatena questo conflitto**, il Counselor e il Cliente **lavorano insieme fino a quando si arriva a una soluzione**. L'attività dello psicoterapeuta è invece focalizzata sulle dinamiche inconsce, si occupa di disturbi psicopatologici che possono manifestare sintomi nevrotici o psicotici di rilievo.

H-L'attività della seduta di Counselling è focalizzata soprattutto su **processi di apprendimento**, passaggi che il Cliente è pronto ad affrontare per **trasformare i suoi disagi passando attraverso una serie di tappe** che lo porteranno poi a sentirsi in uno stato di maggiore **benessere**; la cura psicoterapica nasce dalla necessità di risolvere problematiche legate a stress o a scelte difficili che hanno però bisogno ristrutturare in modo profondo le basi della personalità.

I-Proprio perché quella del Counselor è un intervento di tipo paritario il suo obiettivo è **accompagnare il cliente verso la sua autonomia**, nella certezza che la **soluzione** di cui ha bisogno la possa **trovare dentro di sé** e possa **portare alla luce quei suoi talenti** che gli permettano di **transitare da Potenza ad Atto**, di non limitarsi a capire ma iniziare subito ad **agire**. E l'apertura alle infinite possibilità porta a sfide, cambiamenti novità e diversità, a nuove esperienze esplorando spazi infiniti. Il Counselor non mette in discussione la struttura della

personalità del Cliente, come fa lo Psicoterapeuta, ma lo accompagna a **sperimentare la pienezza di sé.**

L-L'obiettivo del Counselling è il **miglioramento della qualità della vita e il raggiungimento del benessere, sostenendo i punti di forza e la capacità di autodeterminazione** del Cliente. L'obiettivo dello Psicoterapeuta è invece la Guarigione attraverso una cura, si tratta quindi di un processo globale di cura.

M-Nell'intervento psicoterapeutico esiste Transfert ed eventualmente Controtransfert:

ciò significa che i rapporti importanti che il paziente ha vissuto nella sua infanzia li rivede in tutte le relazioni che si succedono nel tempo e quella con il suo psicoterapeuta lo può portare a rivivere sentimenti emozioni legate alle figure genitoriali. Può capitare che lo Psicoterapeuta può viva una sorta di coinvolgimento nei confronti del paziente che si chiama Controtrasfert. Tutto questo invece **non deve crearsi nel Counselling e se il Counselor dovesse avvertire un Transfert** evidente da parte del suo Cliente lo deve **bloccare.**

E INFINE.. PERCHE' A PRATICA IMMAGINATIVA?

Una breve sintesi dei mille perché ai quali ti accompagnerò per mano, incontro dopo incontro.

Perché la Pratica Immaginativa lavora con **le Immagini Mentali che sono il linguaggio del Sé ed è dalle tue dimensioni interiori profondi che puoi cogliere quei** messaggi che sciolgono tutte le cristallizzazioni che ci siamo costruiti nel tempo, ci riorientano verso nuove tappe attingendo al nostro Piano di Volo, perché provengono proprio da dove stanno i nostri Primi Pensieri, quelli che arrivano da quella nostra parte che sa che cosa ci fa bene, quali sono i nostri doni, i nodi da sciogliere, le prove da affrontare, perché portano alla luce le tue intuizioni, puliscono i ricordi traumatici, fanno emergere i nostri bisogni, le tensioni tra le nostre scissioni interiori, favoriscono nuove connessioni sinaptiche, portano alla luce desideri, ci aiutano a sentirci co-creatori della nostra stessa esistenza.

Per portare alla luce tutto questo impareremo a meditare in modo semplice e a insegnare al Cliente a farlo. Ti darò le indicazioni per lavorare prima di tutto **su te stesso, poi con un gruppo e infine in una seduta individuale,** nella quale

imparerai anche a far emergere le giuste Immagini Mentali per raggiungere gli obiettivi specifici per ogni tuo Cliente.

Abbiamo tre anni per portare a termine questo nostro progetto e quindi... buon lavoro!