

## COUNSELING A MEDIAZIONE CORPOREA ESPERIENZE PSICOFISIOLOGICHE MULTIDIMENSIONALI

Il progetto nasce dall'idea di un per-corso per entrare in contatto con l'emozione, la scoperta, il rilassamento, la libertà. "Ogni esperienza vissuta si struttura nel corpo del soggetto così come si struttura nella sua mente". (A. Lowen).

L'idea schiavizza, di qualsiasi natura essa sia, perché non ci permette di aprirci alle infinite possibilità e prospettive che la vita può offrirci. Infatti il progetto in questione ci rivela un metodo efficace per liberarci da emozioni e pensieri tossici e ci spiega come coltivare e praticare il "libero pensiero creativo" sciolto da ogni dipendenza. Una particolare attenzione sarà data alle *tensioni muscolari*, le quali possono dare specifiche re-azioni somatiche, oppure, impedire all'energia vitale di scorrere liberamente, e quindi di percepire il piacere e la vitalità.

Epistemologicamente la **Psicofisiologia**, procede nell'indagine sperimentale, soffermandosi alla dimensione *presente dell'individuo* solo su quel di cui può fare *esperienza* diretta personale per poi descriverla. La psicofisiologia non separa la mente dal corpo ma l'ingloba. La psiche così, è considerata su livelli **multidimensionali** come forma di comunicazione *integrata*. In questo senso si possono cogliere anche esperienze complesse come l'evoluzione dell'interazione sociale. Alla base dell'esperienze posizioniamo la gioia mentale e corporea, che si realizza nell'intreccio di parola - ritmo - movimento. Pertanto, determinati esercizi di Counseling favoriranno il calarsi profondamente nel proprio corpo e facilitando la Gioia come liberazione, creazione. Colui che vive ciò VIVE. La gioia, dunque intesa anche come divinità e realtà psicologica interiore.

L'esperienza è un fenomeno essenzialmente corporeo e potrà essere vivida o spenta a seconda della vitalità del corpo. Infatti quando gli eventi esterni influenzano il corpo, ciò di cui effettivamente facciamo esperienza è la ricaduta o gli effetti che essi hanno sul corpo stesso.

Occorre invece che ci sia **sincronicità** tra **mente** e **corpo**, poiché una persona è la somma delle sue esperienze di vita a

vari livelli. Se qualche strato o esperienza è represso e non accessibile, la personalità è in conflitto e perciò limitata. Da questo fenomeno scaturisce la cosiddetta “**Maschera**” che costringe l’individuo ad assumere stili di relazione inautentici che causano infelicità nella vita di relazione. Risulta più semplice identificarsi con la mente più che con il corpo, perché così ci è stato insegnato.

Il progetto ha lo scopo di guardare il "carattere" della persona senza andare come si dice contropelo, facendo l'esempio del gatto. Ed è qui che si innesca, a mio avviso, in maniera efficiente l'**Enneagramma**, che costituisce nell'ambito della ricerca psicologica, uno degli strumenti più attuali ed appassionanti dello studio della personalità. La funzione dell'**enneagramma** è quella di conoscere se stessi, identifica nove enneatipi di personalità e mostra i limiti in cui l'individuo è imprigionato, e successivamente, individua le strategie per venirne fuori.

Infatti poiché il carattere ha un processo più lento rispetto ad altre situazioni che vanno veloci, osservarlo non è come guardare un oggetto (es. sedia) che è tangibile e visibile, ma significa anche osservarlo con quel tanto di efficienza scientifico-razionale necessaria a non farci vedere nella persona solo ciò che noi vogliamo vedere in funzione di qualcos'altro.

Pertanto verranno individuati i criteri correlati tra diversi stili relazionali, profili di natura adattiva e disadattiva e di chi si potrebbe diventare attraverso l'individuazione di scelte motivate dalla coscienza.

I partecipanti avranno l'occasione di accogliere non solo una migliore comprensione di se stessi, ma anche la viva consapevolezza di *"una nuova ed antica"* mappa di personalità. Verranno esaminate le tecniche di cambiamento **provocate nel corpo**, con una particolare attenzione ai riti costellatori ed alle pratiche di riconciliazione, al fine di favorire il superamento delle emozioni parassite per approdare ad un iniziale lavoro sulla creatività, recuperando uno spazio confortevole, sicuro ed accogliente che troppo spesso in passato è stato tolto o negato.

## Obiettivi

Fornire ai partecipanti degli strumenti per l'approccio **Psicounseling-Corporeo** al fine di una maggiore integrazione delle aree corporee e delle proprie esperienze armoniche.

- Atteggiamenti posturali;
- Rottura di schemi cognitivi rigidi e convenzionali per una nuova scoperta legata alla *creatività*.
- Equilibrio posturale coordinate spaziali auto-rappresentazione della realtà esterna;
- Sperimentare e sviluppare il carattere nelle relazioni in un contesto non giudicante;
- Ogni persona è il proprio corpo;
- La gestione dello spazio.
- Gestione del gruppo.

## Metodologia

L'approccio metodologico riprende l'applicazione integrata delle tecniche di Counseling operative funzionali, affinché i partecipanti possano sperimentare su se stessi, e nelle successive relazioni, i contenuti appresi.

La formazione integrata favorisce una metodologia esperienziale.

La metodologia adottata nella formazione è fortemente interattiva e applicativa. Il corso agisce direttamente sui comportamenti dei partecipanti, rinforzando quelli vincenti e fornendo strumenti, metodiche e tecniche nuove per sostituire quelli poco produttivi.

Nell'affrontare ognuno degli argomenti la parte esplicativa sarà intervallata da esercizi in modo da trasportare nel quotidiano le conoscenze acquisite e le tecniche affrontate. Questa metodologia favorisce il massimo apprendimento direttamente in aula.

Le esercitazioni pratiche guidate dall'esperto offriranno la possibilità ai partecipanti di sperimentare già in aula le metodologie presentate e di ricevere un feedback immediato dal formatore.

### Destinatari

Ai Counselor che intendono conoscere un nuovo approccio e allargare le proprie esperienze. Agli insegnanti che vogliono acquisire maggior scioltezza e più assertività nella relazione coi bambini/ragazzi in classe. Rivolto anche ai professionisti coinvolti nella relazione d'aiuto come educatori, formatori, counselors, psicologi, psicoterapeuti che desiderano ampliare le proprie competenze.

Responsabile del progetto			
<b>Dott.ssa Aurelia Gagliano</b>		-Psicologa iscritta all'Albo degli psicologi Regione Puglia -Professional Counselor iscritta nel Registro Italiano dei Counselor professionisti SI.Co. -Progettista della formazione in ambito europeo.	
Partita Iva: 03706740713			
Indirizzo: <b>Via Calvanese n. 7</b>	CAP: <b>71121</b>	Comune: <b>FOGGIA</b>	Prov.: <b>FG</b>
E-mail: <b>auregagliano@gmail.com</b> <b>studio.psicoparlami@yahoo.it</b>	Telefono: <b>//</b>	Fax: <b>//</b>	Cellulare: <b>3934482694</b>

## Calendario e costi

Il percorso si sviluppa in 5 seminari nelle giornate del sabato e della domenica, dalle ore 10,30 alle 17,30, (pausa pranzo 13,30 - 14,30) per un totale di ore 60. Il contributo per ogni seminario è di € 80,00 . Si consiglia d'indossare indumenti comodi. A tale percorso la S.I.Co. (Società Italiana Counseling) eroga crediti formativi validi per l'aggiornamento professionale dei Counselor.

GENNAIO 2018	sabato 13	ore 10,30 - 17,30	Counseling e Atteggiamenti posturali abbinati all'identità e all'identificazione
	domenica 14	ore 10,30 - 17,30	
FEBBRAIO 2018	sabato 10	ore 10,30 - 17,30	Equilibrio posturale coordinate spaziali auto-rappresentazione della realtà esterna
	domenica 11	ore 10,30 - 17,30	
MARZO 2018	sabato 10	ore 10,30 - 17,30	Counseling: gestualità posturale abbinata al carattere dell'individuo
	domenica 11	ore 10,30 - 17,30	
APRILE 2018	sabato 14	ore 10,30 - 17,30	Immagine corporea, psiche, percezione del <i>movimento</i> e dell'attività tonica
	domenica 15	ore 10,30 - 17,30	
MAGGIO 2018	sabato 12	ore 10,30 - 17,30	Neuroni specchio Il proprio corpo e la creatività
	domenica 13	ore 10,30 - 17,30	