



Newsletter SICo Lazio Dicembre 2025



Dicembre prende il nome dal latino “decem”, che significa dieci. Nel calendario romano originario, infatti, dicembre era il decimo mese dell’anno, che iniziava con marzo. Quando poi furono aggiunti gennaio e febbraio all’inizio dell’anno, dicembre rimase l’ultimo mese ma mantenne il nome originario.

In questo mese:

- **2 dicembre:** Giornata Internazionale per l’Abolizione della Schiavitù
- **3 dicembre:** Giornata Internazionale delle Persone con Disabilità
- **5 dicembre:** Giornata Mondiale del Volontariato
- **10 dicembre:** Giornata Mondiale dei Diritti Umani
- **21 dicembre:** Solstizio d’inverno

Solstizio d’inverno: quando il buio insegna la luce

C’è un momento dell’anno in cui il mondo sembra trattenere il respiro. La notte si dilata, la luce si assottiglia, il silenzio diventa più profondo. È il solstizio d’inverno, il punto in cui l’oscurità tocca il suo culmine. E, proprio lì, in quella soglia silenziosa e misteriosa, inizia la rinascita.

Non è un caso che molte tradizioni gli attribuiscano un valore simbolico potente: non a causa del buio, ma per ciò che accade dopo. Quando tutto sembra immobile, infatti, la luce riprende a crescere, impercettibile, ma tenace. Un millimetro al giorno, un respiro per volta.

Allo stesso modo, ci sono momenti, nelle stagioni della vita, in cui sembra di non vedere via d’uscita. Periodi di stanchezza, confusione, perdita. Eppure, come per il solstizio, il buio non è la fine del cammino, ma un luogo di inizio. Il buio costringe ad abbassare la voce, rallentare il passo, ascoltare ciò che durante la corsa quotidiana resta sommerso: i desideri non detti, le emozioni trascurate, quelle parti che chiedono spazio e attenzione.

In questo spazio sospeso, il counseling diventa una lanterna. Non illumina tutto, non offre soluzioni immediate: fa luce quanto basta per riconoscere il prossimo passo.

L’inizio della luce, dopo il solstizio, è quasi invisibile. Un mutamento minuscolo che non fa clamore. Eppure è reale, costante, inarrestabile.

Così avviene anche per le persone. Il cambiamento non esplode, germoglia. Una domanda nuova, un pensiero più gentile, una decisione presa con coraggio silenzioso.

Il counseling coglie e celebra questi micro-passaggi: la prima volta che una persona dice "ho bisogno", la prima volta che sente di meritare cura, la prima volta che smette di giudicarsi per iniziare a comprendersi.

È lì che la luce ricomincia.

Il solstizio ci ricorda che basta una scintilla per inaugurare il ritorno della luce. Una scintilla può essere una parola ascoltata nel momento giusto, un gesto gentile per se stessi, un perdono dato senza clamore, un sogno che riprende coraggio. Il counseling invita a riconoscere e custodire quella piccola luce interiore, fragile ma potentissima, e a proteggerla fino a che non viene giorno.

Ma il vero dono del solstizio d'inverno non è la luce che ritorna, bensì la consapevolezza che anche nel punto più buio della nostra storia, qualcosa dentro di noi sta già ricominciando a vivere.

Non è necessario affrettarsi, né forzarsi a tornare luminosi in fretta.

Basta restare presenti. Basta ascoltare. Basta credere che, come la natura, anche noi abbiamo un tempo di quiete, un tempo di radici, un tempo di rinascita. Il buio non è il contrario della luce. È la sua promessa.

INCONTRI MENSILI SOCI SICO LAZIO



Questi incontri, che si svolgono il primo venerdì del mese alle ore 19.00 via zoom, rappresentano un'importante opportunità di confronto e condivisione, sia sul piano esperienziale che teorico. Saranno un momento per:

- Condividere esperienze personali e professionali.
- Presentare il proprio approccio o metodo di lavoro, offrendo spunti di discussione e approfondimento.
- Sperimentarsi in un ambiente familiare nel ruolo di "guida" in un incontro di counseling di gruppo, esercitando capacità di conduzione e facilitazione del dialogo.

Nota : Gli incontri, gratuiti, valgono come aggiornamento professionale.

L'incontro mensile di dicembre coincide con l'evento per il Natale : vi aspettiamo sabato 20 dicembre dalle ore 12.00 alle ore 17.00 presso la sede nazionale S.I.Co. - via della Grande Muraglia 145.

Confermare in segreteria la propria presenza.

Invito : Gli incontri online riprenderanno **venerdì 9 gennaio 2026** alle ore 19.00. Tutti i colleghi che desiderano condurre un incontro mensile con una tematica specifica possono comunicarlo alla referente SICo Lazio **Daniela Piendibene**.
ref.sicolazio@gmail.com

Qualche giorno prima dell'incontro la segreteria provvederà ad inviare una mail contenente il link per il collegamento.

- **VI ASPETTIAMO NUMEROSI PER ARRICHIRE INSIEME IL NOSTRO PERCORSO COMUNE**

- **EVENTI SICO LAZIO:**

- Per proporre eventi: eventilazio.sico@gmail.com
-

Cavalcando l'onda.....

a cura di **Gigliola Crocetti**, Supervisor Trainer Counselor S.I.Co. dottore in psicologia e in human behaviour

"Ricopro la carica di AD e Vice Presidente fino al 31 dicembre p.v. in S.I.Co., non rinnoverò le mie cariche ma rimarrò come Consigliere, in modo tale che l'esperienza di 18 anni di conduzione di questa Associazione possa essere di aiuto e supporto alle nuove generazioni alle quali passerà il testimone.

Mi avete dimostrato cari colleghi sempre tanto affetto e stima ma senza di voi tutto ciò che ho e abbiamo realizzato non sarebbe stato possibile.

GRAZIE GRAZIE GRAZIE"

Cavalcando l'onda??? Ebbene Sì!!

Si è appena concluso il 22° congresso S.I.Co. la nostra tappa annuale di incontri, scambi, afflati di animi...e tanto altro...ognuno il suo....

“Viaggio” moltissimi partecipanti sia in presenza che online affamati di unione, di passionalità di crescita costante perché ciò è la realtà, la necessità di sentirsi ogni momento “il Counseling è uno stile di vita”.

Viaggio... termine intenso che esprime un insieme di terminologie che ogni essere umano fa proprie a secondo del momento in cui usa questa parola o la applica concretamente nella azione di una concreta operatività.

Ma concretamente se approfondiamo o volgiamo lo sguardo all'interno di noi stessi cosa vediamo? La necessità di fare, poiché la nostra anima sta ricercando qualcosa all'infuori di sé stessa perché ciò che sente al suo interno non le appartiene, è un veleno che giorno dopo giorno la intossica perdendo la sua purezza innata.

Diversamente, in altre realtà vediamo che il pane quotidiano è la sua centralità equilibrata, acquisita nel lungo viaggio di una vita e che si nutre quotidianamente accrescendola di quei valori che tanto le sono costati nel suo viaggio definendolo “trasformativo”.

Nel percorso della nostra vita ci accompagnano esperienze variegate che ci permettono di conoscerci e di farci avere un'idea di chi sia l'altro da noi, sempre con molta umiltà.

E fra queste esperienze come non ripensare alla sofferenza, alla tenerezza, alla solitudine, alla felicità, alla speranza, alla malattia e soprattutto ai modi in cui entriamo in comunicazioni con esse?

Comunicazione, parola che entra in gioco in ogni forma ed espressione della nostra vita e che ci permette di entrare in relazione con la nostra interiorità e con quella degli altri, perché questo è sinonimo di cura (prendersi cura dell'altro, una particolare attenzione definita Ascolto).

Ma come ascoltare? Come intraprendere questo delicato viaggio che è il momento centrale di ogni relazione? Una trasmissione di emozioni ferite, di parole, di ansie, di tristezze, di preoccupazioni che non sono altro che modi di essere e di vivere e **che non sono sintomi di malattie ma di dolore dell'anima**.

Ed ecco che Inizia un viaggio a due che porterà lentamente a processi trasformativi fatti di scambi emozionali, di silenzi.

Il senso delle parole di un cliente riemerge solo se egli sente che la sua fragilità viene onorata nel totale silenzio e ascoltata non come una persona disturbata ma semplicemente come è.

A questo meraviglioso scambio di parole si intreccia quello del silenzio.

Il silenzio dello stupore, il silenzio della gioia e della speranza, ed è fatto, anche se sembra impossibile a molti, di una grande ed unica intensità e di una valenza energetica così potente al pari se non superiori ad uno scambio verbale.

Pertanto **cavalcare un'onda** non vuol dire essere sopra e sempre alla sommità della stessa, ma essere “accorti” di non permettere a niente e a nessuno di incrinare quell’equilibrio conquistato con tanta sofferenza e dolore (il cambiamento) e che successivamente come scrisse Kierkegaard negli “Stadi sul cammino della vita”, ‘la dilatazione dei confini della comprensione sono le esperienze fondamentali della vita’.



HO INCONTRATO IL COUNSELING

Un contributo da parte di chi non è counselor, ma ha incontrato il Counseling ...

"È successo tutto l'anno scorso. Dopo secoli di "Ho-Ho-Ho" e di bambini che mi tirano la barba nei centri commerciali, ero lì, nel mio laboratorio, circondato da elfi in iperattività cronica e renne in sciopero per una clausola sindacale ("Più fieno, meno stress"), le richieste dei bambini che cambiano ogni due minuti...quando, proprio guardando la lista infinita dei bambini, ho pensato:

"E io? Chi pensa a me?"

Ho capito che anche il più allegro degli anziani in rosso può avere bisogno di una spalla su cui appoggiarsi.

Così ho digitato su Google: '*Counselor per individui con sindrome da eccesso di altruismo natalizio*'.

Risultato: nessuno.

Allora ho prenotato comunque una seduta con un counselor normale.

Appena entrato, il counselor mi guarda e dice: "Cosa la porta qui oggi?"
E io, serio: "Una slitta con otto renne."

Non ha riso. Ma mi ha ascoltato.

Mi ha chiesto come mi sento quando le persone si aspettano che io sia sempre felice.

Gli ho risposto: "Come un panettone in agosto: fuori stagione ma sempre giudicato."

Col counseling ho imparato che posso dire di no.

Per esempio, a quell'elfo che voleva organizzare un "Black Friday del Polo Nord".

Oppure a me stesso, quando mi viene voglia di rispondere a una letterina con: "Vuoi un iPhone? Ti mando invece un abbraccio e un corso di empatia."

Ho imparato ad ascoltarmi (oltre che ascoltare i desideri degli altri). Ho imparato a respirare (non facile con la barba), a dare spazio alle emozioni, e a riconoscere il mio bisogno di cioccolata non come dipendenza, ma come "autocura consapevole".

Ho imparato l'arte della domanda aperta. L'altro giorno un elfo mi ha detto: "Non ce la faccio più con i giocattoli di plastica!" e io: "Come ti fa sentire questo, Elfo?" Risultato: abbiamo aperto un laboratorio di giocattoli ecosostenibili.

Adesso ogni settimana organizziamo il "Cerchio dell'Ascolto".

Gli elfi parlano dei loro sogni (uno vuole aprire un laboratorio di yoga per giocattoli), le renne elaborano i traumi del volo notturno, Rudolf ha finalmente parlato del suo naso rosso e di come si è sempre sentito "diverso". Ora è il nostro coach motivazionale.

E io finalmente riesco a dire: "Sono stanco." senza che nessuno mi risponda: "E allora fai una pausa, tanto hai undici mesi di ferie!"

Cari amici umani, se anche voi vi sentite come me — sempre pronti a dare, ma un po' scarichi — ricordate: non c'è niente di più bello che regalarsi un ascolto vero.

Il counseling non ti cambia la vita con la bacchetta magica (quelle le tiene la Befana), ma ti aiuta a guardarti dentro... e magari scoprire che il regalo più grande sei tu.

Ora scusate, devo andare.

Ho la mia seduta di gruppo "Gestione delle emozioni sotto stress festivo".

Tema di oggi: *come sorridere sinceramente quando ti chiedono un pony vero per la terza volta di fila.*"

*Con affetto e consapevolezza,
Babbo Natale*



RISORSE UTILI

In questo "angolo della nostra stanza" accogliamo riflessioni sulla pratica di counseling, condivisioni di formazione, tecniche utilizzate, spunti cinematografici,

teatrali e altro ancora, per stimolare nuove connessioni e approfondire idee.

- *Invitiamo tutti a contribuire con propri spunti e condivisioni all'indirizzo ref.sicolazio@gmail.com, oggetto "Risorse utili - Newsletter SICo Lazio".*

Il counseling in un Centro d'Ascolto delle Caritas parrocchiali e diocesane

I CdA sono strutture di volontariato, “bracci operativi” delle Caritas parrocchiali o diocesane, nate negli anni ’80 per offrire concretamente aiuto alle situazioni di disagio sul territorio, in adempimento del “comandamento della carità”.

La prima sofferenza sperimentata da chi ha un disagio, un problema, un bisogno, è spesso il non poterne parlare, non trovare una persona cui chiedere aiuto, consiglio, solidarietà. “Amare il prossimo” è allora anzitutto porsi in ascolto, stabilire una condivisione, farsi carico del problema, “**farsi prossimo**”.

In quest’ottica un operatore CdA svolge la sua funzione anzitutto “ascoltando” e collaborando poi mettendo in atto le opportune azioni per il superamento del problema presentato.

Nella misura in cui è chiamato ad attuare il “comandamento della carità” un CdA vuole anche dare una testimonianza di fede cristiana: ma in nessun modo deve agire imponendo i propri valori, (mai condizionare l’aiuto al rispetto di principi di fede!).

Questo in certi casi (soprattutto legati a problemi di bioetica) sembra poter creare conflitti di coscienza negli operatori; ma in realtà la questione non si pone, perché compito dell’operatore CdA è aiutare le persone a recuperare la propria autosufficienza, la consapevole libertà di giudizio, la corretta conoscenza delle possibilità che la vita e l’organizzazione sociale offrono.

Poi ogni persona sarà libera e responsabile delle proprie scelte.

Ad un CdA si rivolgono più frequentemente persone con bisogni di natura economica (mancanza lavoro, povertà materiale, etc), ma dietro cui c’è spesso una problematica di disagio personale e/o sociale.

Formazione degli operatori

Essere operatore di un CdA è un ruolo importante e delicato, per la possibilità di fare del bene ma anche del male, se non si hanno le **motivazioni** e le **capacità** opportune.

Le motivazioni di chi si offre come operatore (escluso il guadagno, perché si tratta di volontariato) possono anche essere errate, e cioè: gratificazione di un senso di superiorità, riempimento di vuoti di vita sentiti senza scopo, orgoglio narcisistico nel porsi come solutore di problemi, entusiasmo momentaneo per qualcosa che appare come “importante”, etc.

La motivazione deve invece essere una vera, costante, consapevole, volontà di offrirsi alla possibilità di collaborare per la soluzione dei problemi che le persone presentano. Oltre tutto con la consapevolezza di un profondo contatto con la sofferenza ed – il più delle volte – la difficoltà (se non l’impossibilità) di realizzare l’aiuto richiesto. Si rischia cioè facilmente il burn-out e la frustrazione da fallimento.

La capacità essenziale in un operatore è il “saper ascoltare”, sapersi porre in empatia con la persona. Saper ascoltare significa anche saper condurre un

colloquio. Come nel counseling, un colloquio in un CdA non è una conversazione tra amici, ma uno scambio di comunicazioni finalizzato ad un ben preciso obiettivo, la realizzazione dell'aiuto richiesto: è un colloquio "attivo". Come tale ha sue precise ed importanti tecniche, che vanno apprese.

Operatore CdA, quindi, non ci si improvvisa, non basta la "buona volontà": è necessario un opportuno periodo di formazione e l'assunzione di un impegno di presenza costante e duraturo. È importante anche avere "una giusta età": non si riesce ad entrare in empatia con le persone e comprenderne le situazioni senza maturità di anni e di "vissuto": le esperienze – anche gli errori – della vita ci fanno crescere e ci insegnano a capirla, in noi e negli altri.

Colloquio

In un CdA Caritas il "colloquio" ha una duplice funzione: raccogliere informazioni e facilitare la crescita della persona. Per cui è un colloquio particolarmente impegnativo e delicato. Anzitutto dev'essere strettamente tra operatore e persona, vissuto come un'esperienza di "incontro", per la più ampia comunicazione, verbale e non verbale, (si potrebbe dire "esistenziale"); quindi non telefonico, non per interposta persona. Di fronte ai casi umani che si presentano in un CdA l'operatore può non riuscire a mantenersi "distaccato": può provare simpatia o anche antipatia per la persona. È naturale, è umano.

L'importante è che – sempre – ci si impegni a realizzare l'empatia: cioè che l'operatore riesca ad immedesimarsi, con le sue strutture cognitive ed anche emotive, nel vissuto della persona, in modo da poter intendere le parole dell'altro interpretandole nei loro significati più intimi e veridici, che normalmente nel dialogo normale sfuggono.



II TERRITORIO in MOVIMENTO

In questo spazio saranno ospitate le iniziative provenienti da altre Regioni e a cui tutti i soci SICo possono partecipare.

REGIONE LIGURIA:

Il nostro progetto per la Terza Età, "**SCOPRIRE un NUOVO GUSTO della VITA**", ha ottenuto il **Patrocinio del Comune di Imperia**; inizierà a fine gennaio 2026
inizierà a fine gennaio 2026

È pronto il corso finalizzato a un **percorso educativo per i padri separati**: gestione delle emozioni, della comunicazione e della relazione con l'ex partner e i figli.

È in preparazione una **banca dati di progetti di Counseling**, prevede anche come entrare nelle istituzioni pubbliche e ottenere patrocini dai Comuni.

Stiamo lavorando per la creazione di **Sportelli d'Ascolto di Counseling in paesi e città della Liguria**.

Riunioni online: il secondo martedì del mese, dalle ore 18.45 alle ore 20.15, con la presenza di un ospite motivante.

- Potete contattare le referenti SICo Liguria: **Milena Screme Federica Ranise** ref.sicoliguria@gmail.com .

REGIONE VENETO :

Incontri di confronto e condivisione S.I.Co Veneto (Meet, ore 21:00)

- **Martedì 2 dicembre:** Viaggio nella professione: condivisione e restituzione del congresso S.I.Co

- Potete contattare le referenti SICo Veneto **Emanuela Schievano** ed **Anna Mason**: eschievano@fastwebnet.it, annamasonbeb@gmail.com

REGIONI PIEMONTE e VALLE d'AOSTA :



L'11 novembre si è svolto un incontro online con i counselor del Piemonte e Valle d'Aosta, un momento particolarmente significativo perché ha rappresentato l'avvio di un percorso condiviso orientato alla creazione di un laboratorio di comunità.

Questo primo appuntamento ha permesso ai molti partecipanti di confrontarsi sulle proprie esperienze, sulle esigenze del territorio, sulle potenzialità della rete professionale e sulle prospettive di un lavoro comune che possa crescere nel tempo.

La riunione ha evidenziato un forte interesse nel costruire insieme uno spazio stabile di dialogo, progettazione e sperimentazione.

Un'idea emersa è il desiderio di realizzare un appuntamento pubblico — nella forma che si riterrà più opportuna, come un evento, un incontro, un seminario o un'altra iniziativa aperta — capace di valorizzare il ruolo dei counselor e di coinvolgere la comunità locale.

Questo obiettivo condiviso costituisce il filo conduttore del nuovo laboratorio, che si propone di essere un luogo di confronto attivo e di co-progettazione.

- Il prossimo incontro è programmato online per **martedì 13 gennaio** dalle ore 19.00 alle ore 20.30.
- Potete contattare la referente SICo Piemonte e Valle d'Aosta **Simonetta Perrone**: simoper48@gmail.com



Partecipa attivamente alle iniziative promosse da SICo, contribuendo con idee, proposte e condivisioni. L'obiettivo è creare uno spazio di dialogo aperto e stimolante, favorendo il confronto tra professionisti, promuovendo la crescita personale e professionale di ciascuno, per valorizzare il ruolo del counseling nella società e renderlo sempre più riconosciuto e diffuso!

Grazie per essere parte della nostra comunità! Se non desideri più ricevere aggiornamenti, puoi annullare l'iscrizione in qualsiasi momento con una comunicazione in segreteria. segreteria.sico@gmail.com