



Newsletter SI Co Lazio Gennaio 2026



Gennaio prende il nome dal dio romano **Genio**, in latino: **"Ianuarius"**, che era il dio delle porte, delle porte d'ingresso e dell'inizio di ogni cosa. **Genio** era rappresentato con due facce, una rivolta verso il passato e l'altra verso il futuro, simboleggiando la sua capacità di guardare sia indietro che avanti. Il nome **"Gennaio"** deriva quindi dal latino **"Ianuarius"**, che significa **"mese di Genio"**.

In questo mese:

- **1 gennaio:** Capodanno e Giornata Mondiale della Pace
- **4 gennaio:** Giornata Mondiale dell'Alfabeto Braille
- **17 gennaio:** Giornata Internazionale della Pizza
- **19 gennaio:** Giornata Mondiale della Neve (terza domenica di gennaio)
- **21 gennaio:** Giornata Mondiale degli Abbracci
- **27 gennaio:** Giorno della Memoria (dedicato alle vittime della Shoah)



IL VALORE DI UN ABBRACCIO

L'abbraccio è una forma di contatto umano primario, un gesto semplice, uno dei primi strumenti di regolazione emotiva che sperimentiamo dalla nascita, capace di comunicare ciò che spesso le parole non riescono a dire: sicurezza, accoglienza, vicinanza emotiva, riconoscimento dell'altro..... A livello fisico, l'abbraccio favorisce il rilascio di ossitocina, dopamina e serotonina, contribuendo così alla riduzione dello stress, dell'ansia e del senso di paura, creando una sensazione di calma, benessere, piacere e felicità.

Una ricerca condotta dall'Università della Carolina del Nord ha dimostrato che le persone che abbracciano regolarmente i propri cari mostrano dei livelli di pressione arteriosa più bassa e una migliore salute cardiovascolare generale. Un effetto meno conosciuto degli abbracci riguarda il rafforzamento del sistema immunitario. Il supporto sociale e il contatto fisico frequente, come ad esempio appunto gli abbracci, possono ridurre la probabilità di ammalarsi.

Fin dalla nascita, il contatto fisico è il primo linguaggio che impariamo. Un neonato, appena venuto al mondo, non cerca parole, ma il calore di un corpo, il contatto rassicurante di due braccia che lo accolgono. L'abbraccio, in questa fase, non è un gesto opzionale: è nutrimento.

Eppure, col passare del tempo, qualcosa cambia. Crescendo, in molte culture, l'abbraccio inizia a essere visto come un gesto da riservare a momenti eccezionali o strettamente affettivi.

L'abbraccio, con la sua capacità di creare connessione, può diventare scomodo perché ci mette in contatto diretto non solo con l'altro, ma anche con noi stessi. Accogliere un abbraccio significa accettare di sentire: il dolore, la gioia, la mancanza, la tenerezza. Ci ricorda che non siamo soli. E ci aiuta a tornare nel corpo, a radicarci nel presente, a respirare, a dare spazio alla vulnerabilità, alla tenerezza, all'umano. Significa tornare a sentire.

• LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E IL VALORE DI UN ABBRACCIO:

Nella Medicina Cinese, il meridiano del Cuore non è solo un sistema energetico legato alla salute fisica, ma rappresenta il centro della lucidità e della condivisione.

Tradizionalmente il cuore è il regolatore delle funzioni vitali e il luogo in cui si esprime la nostra capacità di rimanere coerenti con noi stessi, in quanto si considera, simbolicamente, la sede del "*compito*" che abbiamo nella vita. In particolare, per chi lavora a stretto contatto con le persone, come i counselor, questo aspetto è particolarmente rilevante: un cuore *energeticamente stabile* permette di sostenere l'altro senza perdere la propria identità.

Esiste una profonda relazione tra il calore dell'affetto, dell'amore che un abbraccio trasmette e 2 coppie di meridiani energetici ("le strade" dell'Energia) che hanno il Fuoco come elemento associato: il Cuore/Intestino tenue e il Mastro del cuore/Triplice riscaldatore. Il Fuoco è un elemento di trasformazione, riscalda,

illumina, è la fiamma interiore che permette la consapevolezza e regala gioia, l'emozione associata a questi meridiani.

Secondo la tradizione della medicina cinese, i percorsi di questi 4 meridiani corrono lungo le braccia. I meridiani di Cuore e Mastro del Cuore nascono proprio dal petto, potremmo dire dal cuore, dalla sede dei sentimenti, delle emozioni. Quando apriamo le braccia, il petto e il cuore sono esposti, diventano vulnerabili ed è proprio questa vulnerabilità in mostra che permette all'altro di aprirsi a sua volta, percepisce che non ha nulla da temere da una persona che si avvicina a braccia aperte, sa che sarà accolto così com'è. Tra le braccia ci sentiamo protetti, possiamo esprimere i nostri sentimenti, metterci a nudo, rivelandoci anche a noi stessi

Anche il meridiano Triplice Riscaldatore è coinvolto nell'abbraccio, la sua funzione principale è il riscaldamento, infatti istintivamente quando abbiamo freddo ci sfregiamo le braccia proprio lungo il suo percorso. Inoltre, la sua funzione più "sottile" è quella della protezione, di difesa dagli attacchi esterni ed è associato al sistema immunitario. Quando abbiamo freddo ci chiudiamo, stringiamo le braccia al petto, attiviamo questo movimento quando ci proteggiamo dal freddo generato dalla freddezza emotiva, dal giudizio sia interno che esterno; il "freddo" blocca ogni movimento, arresta il cuore e per trasformare questa rigidità dovuta al gelo dei sentimenti, proprio per non sentire dolore o emozioni "negative", sono necessari la consapevolezza e l'amore. Entrano allora in gioco i meridiani di Cuore e di Intestino tenue: il calore del meridiano di Cuore attiva la circolazione del sangue, delle emozioni, dei sentimenti, della vita stessa dal cuore fino alla periferia, a ogni cellula del corpo fisico e dei corpi sottili; la funzione di assimilazione del meridiano Intestino Tenue permette di mantenere nel tempo i cambiamenti, perché sono stati fatti propri, sono diventati parte integrante di sé.

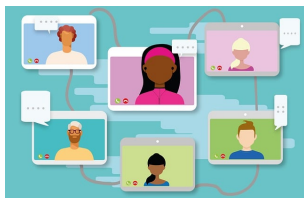


*A volte un abbraccio,
quando il respiro e il battito del cuore diventano tutt'uno,
fissa quell'istante magico nell'eterno.
Altre volte ancora un abbraccio, se silenzioso,
fa vibrare l'anima e rivela ciò che ancora non si sa
o si ha paura di sapere.*

*Ma il più delle volte un abbraccio
è staccare un pezzettino di sé
per donarlo all'altro
affinché possa continuare il proprio cammino meno solo.*

*Estratto dalla poesia di Pablo Neruda "Il potere di un
abbraccio".*

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.

Invito : 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.

L'incontro di **venerdì, 9 gennaio 2026, ore 19.00**, sarà condotto dalla nostra collega **Pascale Scopinich** con il tema: **“L’ABC in-formazione” Armonia Ben-Essere e Counseling**, l’esperienza formativa per una comunicazione efficace in una scuola parentale.

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

• **EVENTI SICO LAZIO:**

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



INTERVISTA ESCLUSIVA: CHIACCHIERANDO CON IL COUNSELOR

BIOGRAFIA: *Marta Primitivo, Vicepresidente della Società Italiana di Counseling (S.I.Co.).*

Avvocato cassazionista specializzata in diritto civile, del lavoro e delle relazioni sindacali.

Dirigente presso una società specializzata nel campo dell'information e communication technology (ICT), della consulenza organizzativa e di processo col ruolo di HR Director (Human Resource Director).

Dirigente presso una holding internazionale in qualità di Corporate Training, Security and Compliance Director.

Counselor della Riprogrammazione esistenziale.

Negli studi di formazione dell'Accademia per la Riprogrammazione di Roma ha collaborato col Prof. Mario Papadia alla sperimentazione sia del Dispositivo

Cromatico sia, soprattutto, del Dispositivo Linguistico integrando, altresì, la sua iniziale formazione in counseling ad indirizzo antropologico personalistico esistenziale presso la scuola L'Albero Maestro di Lecce.

La tua storia professionale parte dalla giurisprudenza, qual è stato il percorso che ti ha portata al counseling?

È vero, il diritto è stato mio compagno di viaggio per lungo tempo. Devo dire è stato ma, probabilmente lo è anche ora, un compagno affascinante, creativo, profondamente stimolante perché mi ha spinto a cercare di coniugare la norma con la gestione del conflitto anche attraverso l'ascolto profondo delle esigenze che i clienti mi manifestavano.

Ho sempre pensato che oltre le questioni giuridiche si incontrano le persone e per me essere avvocato ha sempre significato essere parte di una modalità operativa, di una visione che non poteva limitarsi solo alla strategia legale ma che doveva integrarsi con la complessità emotiva, con quello che c'era affianco al conflitto e che rendeva quel caso unico, difendibile, da supportare.

Integrare la professione legale con il counseling è stata, quindi, una evoluzione naturale.

Cosa ti ha motivata ad accettare l'incarico di Vicepresidente S.I.Co?

Collaborare in questi anni con SICO, che rappresenta a mio avviso, nel mondo del counseling, garanzia di serietà nello svolgimento delle attività di pratica, è stato per me un onore.

Nell'incontro con SICO ho ritrovato i miei valori e la visione che ho del counseling. Accettare l'incarico, oggi, è stato l'atto conseguente di questo riconoscersi.

Il mio passo si accompagnerà a quello della nostra associazione, quest'anno. Mettere a disposizione le mie competenze e il mio modo di essere è il contributo che vorrei dare al percorso di valore già tracciato da chi mi ha preceduto in questo in carico.

Continuità ed innovazione, consolidamento e crescita, stabilità e visione...

Insomma una bella e costruttiva sfida che vorrei portare avanti con l'entusiasmo che sento crescere dentro di me e con la responsabilità che la delega necessita.

Quali valori ritieni fondamentali per un'associazione di counseling e su quali obiettivi ti piacerebbe lavorare durante il tuo mandato?

Se penso ai valori ritengo il valore l'essenza di ognuno di noi.

Personalmente metto, sempre, l'etica al primo posto.

Etica e responsabilità professionale sono, quindi per me, un connubio necessario sia per l'associazione che per il singolo professionista che dell'associazione è parte integrante.

E poi fiducia, condivisione e collaborazione.

Le associazioni crescono, a mio avviso, se si fondano su principi e valori condivisi, se le comunità sono luoghi di incontro, di scambio, di arricchimento del patrimonio comune, del sentire comune.

Ognuno di noi scrive oggi una pagina di quel libro che l'altro domani leggerà.

In quella pagina io scrivo, quindi: etica, responsabilità, fiducia, condivisione, collaborazione.

Per quanto riguarda gli obiettivi trovo molto stimolante la delega ricevuta al coordinamento delle attività regionali.

Mi piacerebbe dedicare anche un po' di tempo alle policy interne, ad una repository normativa e documentale ed anche dialogare con le associazioni

esponenziali, vediamo... iniziamo da qui!

Che ruolo pensi possa avere il counseling nella società attuale?

Avverto forte, in questo momento storico, una sensazione di incertezza e di trasformazione nella società contemporanea, sia a livello di valori che di modalità di realizzazione degli stessi.

Il counseling può essere, a mio avviso, sostegno nei processi di cambiamento, aiuto verso nuove forme di consapevolezza, diffusione di una cultura attenta alla dimensione umana come valore principale del vivere sociale.

Forse, per dirlo in una parola, il counseling oggi è "lo spazio" in cui i nostri bisogni emergenti possono trovare realizzazione libera e consapevole.

Un messaggio che vuoi rivolgere ai soci S.I.Co

Siamo a gennaio.

L'inizio dell'anno è da sempre il periodo degli auguri.

Ed è anche il periodo in cui un'energia nuova inizia a prendere forma.

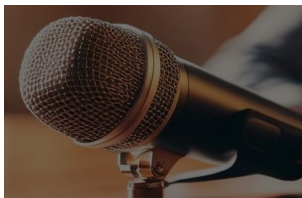
Il solstizio d'inverno ha segnato il passaggio della soglia, dal buio andiamo verso la luce, verso la bellezza della rinascita.

Verso quella luce procedo con amore e fiducia.

Ecco... direi: amore, fiducia, bellezza!

Per il counseling, per la SICO, per la nostra personale evoluzione.

Questo è il messaggio e l'augurio che sento di condividere con tutti noi.



HO INCONTRATO IL COUNSELING

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

"Ho conosciuto il counseling anni fa. Non sapevo neanche cosa fosse, è stata un'esperienza del tutto casuale, sapevo che un'amica di famiglia era specializzata in questo campo, ma pensavo che fosse una nuova area della psicologia. È grazie a lei che mi sono avvicinata a questa nuova forma di dialogo costruttivo.

La prima volta che presi parte ad un incontro di counseling ero una studentessa del liceo, ero soltanto un'adolescente in crisi con se stessa, con il proprio corpo e con il contesto scolastico e familiare. Non riuscivo ad identificare qual era il mio problema, a cosa era dovuto, da chi, mi sentivo soltanto in una situazione di disagio, di tristezza e di inquietudine. Sono sempre stata molto introversa e timida, tendevo a tenere per me i miei problemi e i miei pensieri negativi, probabilmente perché non pensavo fossero importanti o perché pensavo fossero normali, magari perché tante persone vivono situazioni simili. Ma proprio perché penso sia normale che si vivano condizioni del genere è altrettanto normale chiedere aiuto a persone competenti, che ti appoggino e ti indirizzino a strategie appropriate per il proprio benessere. Durante la seduta, mi sono guardata dentro e ho visto: un grande buco nero che assorbiva le mie energie, come lo spazio cosmico. Ho pianto, perché lo vedevo grande e pauroso, e io mi sentivo

impotente di fronte tutta quella grandezza che non volevo e non riconoscevo mia. Ho continuato a piangere e attraverso il pianto, mi sono sentita fragile, vulnerabile, ma un po' più consapevole. Dopo quel primo incontro, mi sono sentita ascoltata e accolta, più leggera e meno sbagliata. Ho continuato a parlarne quando ne sentivo la necessità: i pensieri negativi diminuivano, sorridevo di più e non ho più pensato, come mi è capitato allora, di abbandonare la scuola. Sono riuscita a trovare una soluzione, cercando di capire quali erano i miei bisogni, le mie insicurezze e i miei limiti, cercando di risolvere il mio malessere interiore. Ad oggi, mi rendo conto quanto possa essere importante che ci si avvicini a persone competenti, soprattutto in una fase di vita complicata come l'adolescenza, affinché possano offrire e favorire un tipo di ascolto attivo empatico e una crescita sana, consapevole e piena." **Roberta**



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:

Viaggiare, andare, muoversi, attraversare, scoprire: **nella Vita e nella Professione di Counselor.**

E dal **VIAGGIO** del recente Congresso S.I.Co., il gruppo Liguria porta con sé tanti stimoli, idee, intuizioni.

Fare "rete", networking, condivisione-confronto- collaborazione: i nostri incontri mensili online sono sempre aperti alle/ai colleghi delle altre regioni, le **colleghe della Basilicata** hanno accolto l'invito.

Mettiamo a disposizione sguardi accoglienti, ascolto, progetti:

- Lo scorso anno abbiamo preparato un progetto per il rapporto tra padri che si separano e i figli, **"Sei forte Papà"**.
- il 2 febbraio 2026 inizierà un evento in tre incontri, presso il Comune di Imperia, finalizzato ad anziani autonomi e attivi, **"Scoprire un Nuovo Gusto della Vita"**

Stiamo preparando:

- un progetto per il sostegno emotivo ai caregiver,
- un progetto "Abilità di Counseling" per gli insegnanti,
- un progetto per aprire Sportelli d'Ascolto di Counseling nelle principali cittadine liguri.

Tutto questo, il prossimo anno, sarà messo a disposizione di tutte/i le/i Counselor iscritti a S.I.Co.

- Potete contattare referenti SICO Liguria: **Milena Screm e Federica Ranise** ref.sicoliguria@gmail.com, **prossimo incontro martedì 4 novembre 2025 dalle ore 18.45.**

REGIONE LOMBARDIA :

Continuano gli "Incontri in provincia", progetto avviato il 28 giugno 2025: **UN VIAGGIO INSIEME: Strade Simili per...**

- **Evento gratuito:** il **24 gennaio 2026** dalle ore 9.30 alle ore 11.30 presso Spazio Quartiere Pignolo Sala 1, via Pignolo 28 **Bergamo**. Per partecipare in live streaming è possibile iscriversi al canale whatsapp.

COUNSELING: è una parola! incontri con Maria Cristina Koch e Luca Legnani il **24 gennaio 2026:**

- dalle ore 9.30 alle ore 11.30 presso Casa delle Associazioni e del Volontariato, Milano
- dalle ore 13.00 alle ore 16.30 presso l'Isola dei Tesori - Sistema Counseling - Viale Abruzzi 31 - Milano

“PAROLE - Attimi di.....” Formazione, parole, co-costruzione : 24 gennaio- incontro dei counselor della Regione Lombardia con la partecipazione di Maria Cristina Koch, Alessandra Toselli, Paolo Galimberti, Luca Legnani - dalle ore 9.30 alle ore 11.30 presso Spazio Regionale SICO Lombardia, viale Abruzzi 31, Milano

- La partecipazione all'incontro prevede il riconoscimento dei C.A.P. SICO e delle ore di Supervisione di gruppo
- Potete contattare il referente SICO Lombardia **Luca Legnani:** ref.sicolombardia@gmail.com tel. +393276188833

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