



Newsletter SICo

Aprile 2026

A cura di SICo Lazio



Domenica 17 Maggio
dalle 14.30 alle 17.30

Evento S.I.Co. online tra
il congresso S.I.Co. 2025
e il congresso S.I.Co. 2026

Il Viaggio del Counseling, verso quali Paesaggi

Interverranno

GAETANO PICCOLO
MILENA SCREM
DIONE MIFSUD

- **Domande, curiosità, approfondimenti da proporre ai relatori relativamente ai "tre sguardi" proposti (filosofico, neuroscienze, professione) possono essere inviati entro il 28 aprile a :**
ref.sicolazio@gmail.com

La parola del mese



**Una parola che attraversa la vita, il lavoro e le relazioni.
Una parola che ritorna, interroga e apre significati.**

Curiosità: una risorsa preziosa, nella Vita e nel Counseling

Parole: alcune *brillano*, come scriveva **Emily Dickison**.

Curiosità splende come un raggio di sole: deriva da *curiositas-atis*, e ha radici in *cura*, premura, sollecitudine, attenzione.

Sta a manifestare molto più di un semplice interesse, è una chiave che apre nuove prospettive e possibilità di esplorazione; porta con se' la gioia di conoscere, scoprire, imparare.

Che cosa distingue un bimbo di tre anni dallo stesso uomo a ottanta? A tre anni il bambino fa infinite domande, ha fame di conoscere il mondo e di imparare; crescendo può poi trascurare quest'attitudine, esaurisce la "fame", pensa di sapere già, di aver già visto/sentito/imparato. Una perdita non solo per le passioni, anche per la meraviglia, la sorpresa, la scoperta stimolante, che sono risorse a qualsiasi età.

La curiosità gioca un ruolo importante anche nel Counseling, per il cliente e per il professionista. Il Counselor non ha il compito di indagare né è necessario che

sappia tutto della persona che sta seguendo; fondamentale che sappia ascoltare, guardare e chiedere con genuino interesse, senza valutazione.

Per il Counselor, essere curiosi significa porre domande che aiutano a far emergere emozioni, risorse nascoste e il senso profondo delle esperienze. Significa creare uno spazio sicuro dove il cliente può esplorare liberamente i propri pensieri e sentimenti.

La curiosità è anche uno strumento di crescita personale per il professionista che ha imparato ad ascoltare se stesso e a osservarsi per migliorare; spinge a riflettere sulle proprie reazioni, a riconoscere i propri schemi e a intervenire con maggiore consapevolezza. Così diventa un percorso condiviso di scoperta, in cui entrambe le parti apprendono e si arricchiscono.

Altro apporto della curiosità: stimola la creatività, apre la mente a nuove soluzioni, strategie personalizzate e possibilità prima non considerate. E' un'attitudine attiva, attenta, profondamente trasformativa.

Coltivare la curiosità nel Counseling significa investire in empatia, comprensione e relazioni autentiche. È la scintilla che accende il cambiamento e accompagna ogni persona verso consapevolezze profonde.

“Non ho particolari talenti, sono solo appassionatamente curioso.” **Albert Einstein**

“La curiosità è la chiave dell'apprendimento.” **Walt Disney**

“Non si deve mai avere paura di fare domande.” **Marie Curie**

A cura di **Milena Screm**, Counselor Supervisor Trainer



Inviaci la tua parola del mese
e contribuisce anche tu alle
prossime uscite della
newsletter

Daniela Piendibene
ref.sicolazio@gmail.com

INCONTRI MENSILI SOCI SICo A CURA DI SICo LAZIO

Venerdì, 10 aprile 2026, dalle ore 19.00 alle ore 21.00:

Nota : L'incontro è gratuito, vale come aggiornamento professionale.

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

Aprile è riconosciuto a livello internazionale come il mese della consapevolezza sullo stress: è stato istituito nel 1992 per sensibilizzare sulle cause e le cure di questa condizione moderna e aumentare la consapevolezza sullo stress, spesso definito "il male del XXI secolo", promuovere soluzioni per gestirlo, evidenziare gli effetti fisici e psicologici dello stress e promuovere il benessere. È stato scelto questo mese perché il cambio di stagione (primavera) può accentuare stanchezza e ansia, contribuendo alla percezione di questo mese come particolarmente stressante.

Negli ultimi anni il tema dello stress è diventato sempre più centrale nella vita quotidiana, influenzando il benessere personale, le relazioni e la qualità della vita. Comprendere i meccanismi dello stress e sviluppare strumenti efficaci per gestirlo rappresenta oggi una competenza fondamentale sia a livello individuale sia professionale.

Questa tavola rotonda propone un dialogo interdisciplinare tra esperti provenienti da diversi ambiti — mindfulness, counseling, focusing e neuroscienze — con l'obiettivo di offrire una visione integrata della consapevolezza come risorsa per riconoscere, comprendere e gestire le risposte allo stress.

Attraverso il confronto tra i diversi approcci l'incontro intende esplorare come la consapevolezza possa favorire una maggiore autoregolazione, resilienza e benessere psicofisico. La tavola rotonda offrirà ai partecipanti spunti teorici, riflessioni e possibili applicazioni pratiche utili nella vita quotidiana e nei contesti educativi, sociali e professionali.



Relatori

d.ssa Paola Mamone

Psicologa dal 1980 con dottorato in Psicologia Cognitiva, mi sono specializzata in Psicoterapia Relazionale, Ottica Sistemica e Psicologia Clinica. Tra i fondatori della Società Italiana di Psicologia della Salute e dell'omonima rivista, ho

successivamente dedicato gran parte della mia carriera alla formazione in ambito educativo e sanitario, insegnando presso la Scuola di Specializzazione dell'Università di Roma, dove oggi conduco il seminario sulla 'Mindfulness nelle relazioni di aiuto. Dal 2000, l'incontro con il maestro Zen Thich Nhat Hanh ha integrato la meditazione nel mio quotidiano, portandomi poi alla specializzazione nel protocollo MBSR. Insieme ad Anna Rossi ho fondato 'Interessere – Mindfulness in Azione' e, nel 2020, 'Sama – Scienza ed Arte della Mindfulness', con l'obiettivo di portare la pratica consapevole nei contesti aziendali, sanitari e scolastici.

d.ssa Anna Rossi

Il mio percorso di ricerca interiore ha radici lontane: inizia nel 1985 con l'Hatha Yoga, dopo una formazione in Tecniche Sociali dell'Informazione e un'esperienza come traduttrice multilingue. La svolta avviene nel 1996 con l'incontro con il maestro Zen Thich Nhat Hanh, di cui seguo l'insegnamento sostenendo gruppi di pratica dal 2000. Specializzatami in Mindfulness presso il CISM, oggi sono Insegnante Senior di protocolli MBSR. La mia formazione costante abbraccia ambiti diversi: dal Mindful Parenting con Susan Bögels a percorsi per una scuola consapevole e supporto specifico per chi soffre di patologie respiratorie.

d.ssa. Milena Screm

La mia missione è facilitare il ben-essere delle persone, la loro realizzazione personale e professionale. I valori alla base del Counseling mi orientano nella comunicazione e nella relazione, le risorse del mondo interiore – corpo, mente, emozioni, spirito – trovano dimora ed espressione nell'approccio neuroscientifico, insieme a un tocco di curiosità perenne e di intuizione.

Giuseppe Bolongaro

Counselor professionista, individuale e di coppia, mediatore familiare, Focusing Trainer iscritto TIFI. Presidente Onorario S.I.Co..

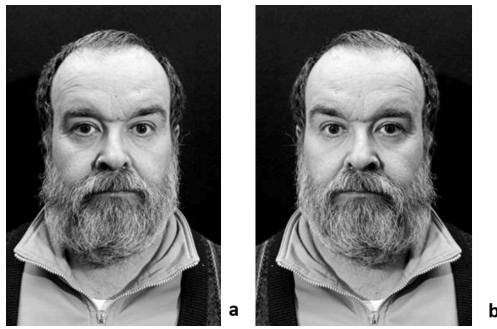
Dove il linguaggio non arriva



Quando le parole non bastano, parlano le immagini, i suoni e le storie. Teatro, cinema, musica e arte come spazi di esplorazione nella prospettiva del counseling.

(Ri)conosciamoci con la fotografia

Durante il periodo della pandemia, spinto dal bisogno di trovare occupazione durante la quarantena, ho deciso di svolgere alcuni esperimenti classici sulle asimmetrie del corpo, in particolare del viso. Ho iniziato con un esercizio semplice: ho realizzato un mio autoritratto, un'immagine onesta, senza pretese artistiche, che restituisse bene il mio aspetto un po' trascurato in quel periodo di reclusione; l'ho indicato con (a), ne ho fatto una copia riflessa e l'ho chiamata (b).



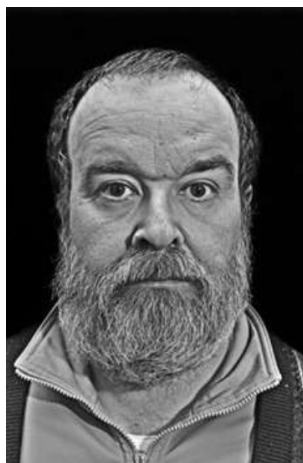
Mi sono chiesto quale delle due versioni fosse la più realistica: l'originale (a) o la riflessa (b)?

Guardando con attenzione, ci accorgiamo che le foto scattate come autoritratti (non come selfie) hanno spesso qualcosa di perturbante: non coincidono con ciò che vediamo allo specchio. Mentre l'autoritratto mostra come ci vedono gli altri, l'immagine allo specchio (e il selfie) è ribaltata, e la discrepanza può destabilizzare. Basta confrontare una nostra foto tenendola davanti allo specchio: un lato appare invertito rispetto all'altro. Quale immagine rappresenta davvero il "me stesso"? Per comprenderlo serve un attimo. Nel mio caso, un neo sulla narice destra mi ha aiutato a orientarmi, ma osservandomi allo specchio ho dovuto toccarlo più volte con l'indice per confermare la sua posizione reale. Sembrava di replicare gli esperimenti di René Zazzo. (*René Zazzo, Reflet de miroir et autres doubles, Presse universitaire de France, Paris, 1993*)

Sorge così la domanda: gli altri come ci vedono, come nella foto (a) o come nella (b)? Lo stesso esercizio può essere fatto con ritratti di amici o familiari, o variato concentrandosi non solo sulle simmetrie del viso ma su contrasti di altro tipo: truccato vs non truccato, abbigliamento casual vs elegante, nudo vs vestito, genitore e figlio, padrone e cane, e così via.

Un secondo esercizio, più sofisticato e inquietante, è quello della "ricostruzione speculare" dei due emivolti. Anche questo è un esperimento noto, usato sia da fotografi sia da ricercatori, che mette in evidenza quanto la nostra percezione degli altri dipenda da punti di vista parziali, da etichette, da sguardi non integrali. Non l'avevo mai applicato a me stesso.

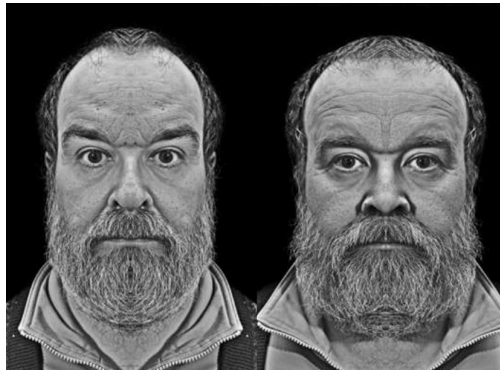
L'esercizio richiede una foto molto regolare, quasi una fototessera istituzionale. Alcune indicazioni comuni: scatto in formato verticale; volto non ruotato con entrambi i lobi visibili; testa centrata e occhi posizionati approssimativamente nel terzo superiore dell'immagine; espressione neutra, bocca chiusa, sguardo diretto in camera; occhi ben aperti e a fuoco. Io ho preso comunque la foto (a) dell'esperimento precedente. Ho ritoccato quella foto allo scopo di enfatizzare alcuni tratti.



Una volta ottenuto il ritratto, si individua la linea di simmetria verticale del viso, che lo divide idealmente in due parti percepite come simili. Con un programma di editing si duplica l'immagine e si tagliano le due foto accuratamente in due metà lungo la linea di simmetria. Poi si prende una delle due metà, la si ribalta orizzontalmente e la si affianca alla sua controparte originale. Si ottengono così due nuovi volti: uno creato replicando la parte sinistra (sinistra + sinistra riflessa) e uno replicando la parte destra (destra + destra riflessa). Intuitivamente si potrebbe pensare che entrambe le immagini dovrebbero somigliare al volto

reale, ma in realtà nessuna delle due coincide davvero con l'immagine originale. È proprio questa discrepanza a rendere l'esperimento sorprendente.

Le due immagini, il volto ricostruito usando solo la parte sinistra e quello ricostruito usando solo la destra, sono molto diverse. Il risultato è impressionante: due personaggi diversi, quasi due identità separate.



A quel punto la domanda sorge spontanea: possiamo dire che uno rappresenti il mio "lato sinistro" e l'altro il mio "lato destro"? Non lo so. Ciò che colpisce è la distanza visiva e psicologica tra i due volti, come se mostrassero due aspetti opposti della personalità. Sembra quasi di incontrare due versioni alternative di me, due possibilità. E inevitabilmente mi chiedo: in quale delle due mi riconosco di più? Forse in nessuna completamente; forse in entrambe.

Forse il vero volto è proprio quello della foto iniziale, imperfetto, asimmetrico e per questo autentico.

A cura di **Andrea Di Carlo**



**Dai spazio alla tua voce:
inviaci il tuo contributo e
diventa parte attiva della
newsletter**

Daniela Piendibene
ref.sicolazio@gmail.com

Schede di Counseling

Quello che vorrei che i miei clienti sapessero

Nel lavoro di counseling esistono molte cose che accadono nello spazio d'ascolto: parole dette, silenzi, emozioni che emergono lentamente. Ma ci sono anche molte cose che spesso rimangono non dette e non perché siano segrete, ma perché fanno parte di quella dimensione implicita della relazione di aiuto che a volte si scopre solo con il tempo.

Così, se potessi dire ai miei clienti alcune cose prima ancora di iniziare il percorso, forse sarebbero queste:

Non devi arrivare qui già pronto/a

Molte persone pensano di dover capire bene cosa provano prima di iniziare un percorso. In realtà accade spesso il contrario: si arriva confusi, con pensieri disordinati, con la sensazione di non riuscire a spiegare bene cosa stia succedendo. Va bene così. Il counseling è proprio uno spazio dove poter mettere ordine insieme, senza dover dimostrare nulla.

Non devi essere forte tutto il tempo

Viviamo in una cultura che premia il controllo e la performance. Molti clienti arrivano dicendo “So che dovrei gestirla meglio”. In realtà il counseling non è il luogo dove dimostrare di saper gestire tutto. È il luogo dove puoi smettere, anche solo per un momento, di dover essere sempre quello che regge tutto.

Il cambiamento raramente è lineare

A volte ci saranno incontri in cui tutto sembra chiarissimo e altri in cui tutto sembra confuso e poco utile. Ci saranno momenti in cui sentirai di aver fatto passi avanti e altri in cui ti sembrerà di essere tornato/a indietro. Non significa che il percorso non stia funzionando. Spesso significa che stai attraversando parti di te che avevano bisogno di essere viste.

Non esistono emozioni “sbagliate”

Rabbia, gelosia, paura, vergogna: molte persone arrivano con la convinzione che alcune emozioni siano inaccettabili. Nel counseling non lavoriamo per giudicarle, ma per comprenderle. Le emozioni sono segnali: indicano bisogni, limiti, ferite, desideri. Imparare ad ascoltarle è spesso uno dei passaggi più trasformativi.

Il counseling non è un luogo dove qualcuno ti aggiusta

Una delle aspettative più diffuse è che il professionista abbia le risposte giuste. In realtà il lavoro è diverso: io porto strumenti, domande, uno spazio sicuro; tu porti la tua esperienza, la tua storia, la tua capacità di dare senso alle cose. Il cambiamento nasce dell'incontro tra queste due dimensioni.

Il silenzio non è un problema

A volte, durante l'incontro, ci sono pause. Molti clienti si scusano per questo. In realtà il silenzio può essere uno degli spazi più fertili del lavoro: è il momento in cui qualcosa si sta muovendo dentro, anche se non ha ancora trovato parole.

Non sei “troppo” per questo spazio

Troppo emotivo/a, troppo confuso/a, troppo sensibile, troppo arrabbiato/a. Una paura diffusa è quella di essere eccessivi. In realtà lo spazio del counseling esiste proprio per accogliere ciò che altrove può sembrare troppo.

In ultimo la cosa forse più importante: non devi cambiare per meritare ascolto

L'ascolto viene prima del cambiamento. Spesso è proprio quando qualcuno si sente visto davvero – senza fretta di correggere, spiegare o risolvere – che qualcosa dentro inizia lentamente a trasformarsi.

Il counseling in fondo è questo: un luogo in cui poter tornare a dialogare con se stessi, con più gentilezza e meno giudizio. E scoprire che, dentro la complessità delle proprie esperienze, esistono già molte più risorse di quanto si pensasse all'inizio.



**Dai spazio alla tua voce:
inviaci il tuo contributo e
diventa parte attiva della
newsletter**

Daniela Piendibene
ref.sicolazio@gmail.com



II TERRITORIO in MOVIMENTO

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

REGIONI PIEMONTE e VALLE d'AOSTA :



Relazioni in movimento

Nel mese di aprile 2026 la S.I.Co. promuove in Piemonte due iniziative dedicate al tema delle relazioni, pensate per offrire spazi di riflessione e momenti di incontro, rivolte ai counselor piemontesi e valdostani.

Si inizia **mercoledì 1° aprile** con **“Intrecci: riflessioni e prospettive sulle relazioni in evoluzione”**, incontro mensile online dalle ore 19.00 alle ore 20.30.

Un'occasione per fermarsi a riflettere sui cambiamenti che attraversano oggi le relazioni, tra esperienze personali e nuove modalità di interazione.

Il percorso prosegue **mercoledì 22 aprile** a Torino con **“AperiSico”** presso la Caffetteria Sociale (via C. Lombroso 16) a partire dalle ore 18.00. Un momento conviviale e informale pensato per incontrarsi, conoscersi e creare nuove connessioni in un clima accogliente e partecipativo.

Entrambi gli appuntamenti si inseriscono nell'impegno della S.I.Co. nel promuovere il counseling come strumento di crescita e consapevolezza, favorendo il dialogo e lo scambio tra le persone sul territorio.

- Potete contattare la referente SICo Piemonte e Valle d'Aosta **Simonetta Perrone**: simoper48@gmail.com, tel. 3486940215

REGIONE LIGURIA & BASILICATA:

Con il supporto dell'energia primaverile, che stimola il germogliare e fiorire, il gruppo delle/dei Counselor liguri intrecciano relazioni e scambiano informazioni. Partecipano ai nostri incontri mensili online anche una Counselor marchigiana, una toscana, una lucana e un Counselor veneto: poco alla volta si realizza l'**intento di tutti i referenti S.I.Co., porte aperte a tutta la Comunità professionale.**

Dalle **narrazioni** portate dai colleghi e colleghe, è nato confronto e stimolo per **nuovi progetti orientati ai "Cicli della Vita"**.

Ci prendiamo cura dei contatti con le dirigenti e l'**assessore al welfare del Comune di Imperia**, e procediamo verso nuove possibilità sul territorio. Al **prossimo incontro online martedì 10 aprile, dalle ore 18.45 alle ore 20.15**, saranno messe a disposizione informazioni e procedure utili per supportare le proprie iniziative, nell'ambito delle amministrazioni pubbliche e private. L'invito è aperto a tutt@ i soci S.I.Co.

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

REGIONE LOMBARDIA :

COUNSELING: è una parola! incontri con Maria Cristina Koch e Luca Legnani il **18 aprile 2026**:

- dalle ore 9.30 alle ore 12.30 presso Casa delle Associazioni e del Volontariato, Milano
 - dalle ore 13.30 alle ore 15.30 presso l'Isola dei Tesori - Sistema Counseling - Viale Abruzzi 31 - Milano
- 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