



Newsletter SICo

Luglio 2026

A cura di SICo Lazio



La parola del mese



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

- Invitiamo tutti a contribuire con un breve articolo, partendo da una parola significativa della propria esperienza, scrivendo alla referente SICo Lazio

Daniela Piendibene: ref.sicolazio@gmail.com

Vacanze

Quando pensiamo alle vacanze immaginiamo subito relax, leggerezza, giornate senza sveglia e magari qualche tramonto da fotografare. E in effetti le vacanze servono anche a questo: a staccare la spina e ricaricare le energie. Ma c'è qualcosa di più.

Durante l'anno corriamo spesso da un impegno all'altro, tra scadenze, responsabilità e liste di cose da fare che sembrano non finire mai. In questa corsa, molte emozioni, pensieri e desideri finiscono in una sorta di "cassetto temporaneo": ci ripromettiamo di occuparcene più avanti, quando ci sarà tempo. Poi arrivano le vacanze. Il ritmo rallenta, gli spazi si allargano e, quasi senza accorgercene, quel cassetto si riapre. Possono emergere domande sul lavoro, sulle relazioni, sui progetti futuri o semplicemente sul nostro benessere. A volte ci sorprendiamo a pensare: *"Ma io, come sto davvero?"*

Dal punto di vista del counseling, questi momenti sono piccoli regali. Non perché abbiano sempre risposte immediate, ma perché ci offrono l'opportunità di ascoltarci con maggiore attenzione. Le emozioni che affiorano non sono ospiti indesiderati: spesso portano con sé informazioni preziose sui nostri bisogni, sui nostri valori e su ciò che conta davvero per noi.

Le vacanze possono diventare così un'occasione per fare il punto della situazione, riconoscere le proprie risorse e magari concedersi qualche domanda in più e qualche giudizio in meno. Senza l'obbligo di trovare soluzioni perfette, ma con la curiosità di conoscersi meglio.

Naturalmente non è tutto sempre semplice. Più tempo libero significa spesso anche più tempo da condividere con partner, figli, familiari o amici. E se da un lato questo favorisce momenti speciali, dall'altro può far emergere differenze, aspettative e piccoli conflitti che durante l'anno rimangono nascosti tra gli impegni quotidiani.

Anche in questi casi il counseling ci offre uno sguardo utile: le difficoltà relazionali non sono necessariamente segnali che qualcosa non funziona, ma possono

diventare occasioni per comunicare in modo più autentico, ascoltarsi meglio e comprendere più a fondo i bisogni reciproci.

Per chi lavora nella relazione d'aiuto, inoltre, l'estate ricorda un principio fondamentale: per prendersi cura degli altri è importante prendersi cura anche di sé. Rigenerarsi, rallentare e concedersi momenti di benessere non è un lusso, ma una parte essenziale dell'equilibrio personale e professionale.

Forse il vero significato delle vacanze non è allontanarsi dalla propria vita, ma guardarla con occhi nuovi. A volte basta cambiare ritmo per accorgersi di aspetti che durante l'anno passano inosservati. E proprio in questi spazi di ascolto e presenza può nascere una maggiore consapevolezza di sé.

Perciò, tra una passeggiata, un gelato e qualche meritato momento di relax, vale la pena concedersi anche un po' di attenzione interiore. Senza programmi rigidi, senza aspettative particolari. Solo il piacere di fermarsi, respirare e ascoltare ciò che abbiamo da dirci. Perché anche le vacanze, a modo loro, possono diventare un piccolo viaggio dentro di noi.

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.

- Chi desidera può inviare un proprio contributo scrivendo alla referente SICo Lazio **Daniela Piendibene**: ref.sicolazio@gmail.com

Il tronco e il mare

«Chi pensi di essere?» chiese il vecchio.

Andrea abbassò lo sguardo. Era seduto su un tronco, levigato dal tempo e dalle onde, proprio come tanti anni prima. Di fronte, il mare respirava lento, indifferente. Sempre lo stesso, eppure mai uguale.

«Non lo so più», rispose. «Avevo una storia. Ora... non funziona.»

Il vecchio sorrise appena. «Le storie funzionano sempre. Il problema è quando ci crediamo troppo.»

Andrea sospirò. Negli ultimi mesi aveva provato a riempire il vuoto: lavoro, rumore, conversazioni inutili, promesse a sé stesso. E soprattutto storie. Tante storie. Su chi era, su cosa voleva, su dove stava andando.

Eppure, ogni notte, quelle stesse storie si sfilacciavano.

«Sento di essere fermo,» disse. «Come bloccato.»

«Dopo una crisi, non si torna indietro,» rispose il vecchio. «Lo sai. Il problema è che vuoi già sapere dove andare.»

Il mare si mosse, una corrente invisibile sotto la superficie. Andrea rimase in silenzio.

«Guarda,» disse il vecchio indicando l'acqua. «Non controlli il mare. Nessuno lo fa. Puoi solo ascoltarlo.»

«E se mi porta nel posto sbagliato?»

«Non esiste un posto sbagliato. Esiste solo la tua resistenza a ciò che accade.»

Andrea tacque. Aveva sempre cercato di aggiustare tutto: pensieri, emozioni, direzioni. Fare, capire, programmare. Anche ora voleva fare qualcosa.

«E allora cosa dovrei fare?» chiese, quasi irritato.

Il vecchio lo guardò con pazienza. «Niente.»
Andrea rise, nervoso. «Niente?»
«Stare. Respirare. Lasciare che il flusso riprenda da solo.»
Il silenzio tra loro si fece più profondo. Il suono delle onde sembrava più vicino.
«Le storie servono,» continuò il vecchio. «Sono giochi. Ci aiutano a vivere, a passare da una riva all'altra. Ma non sono la verità.»
«Allora cos'è vero?»
Il vecchio si strinse nelle spalle. «Che sei qui. Che respiri. Che il mare si muove.»
Andrea chiuse gli occhi per un attimo. Il vento sulla pelle, il ritmo dell'acqua, il battito lento nel petto.
Per la prima volta dopo molto tempo, non cercò di costruire una risposta.
«Voglio tornare a casa,» disse infine.
Il vecchio annuì. «Il tesoro è sempre a casa. Ma non è il luogo da cui sei partito.»
«E allora cos'è?»
Il vecchio indicò il suo petto.
Andrea respirò più profondamente. Sentì qualcosa allentarsi, come una corda tirata troppo a lungo.
«Anche il mare cambia» disse il vecchio. «Eppure funziona perfettamente.»
Andrea sorrise appena.
Restarono lì, l'uno accanto all'altro, come tanto tempo prima. Senza fretta, senza storie da aggiustare.
Solo il mare, il respiro, e quel tronco che non chiedeva nulla.
E per un istante - breve, ma reale - fu abbastanza.

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



II TERRITORIO in MOVIMENTO

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



Il convegno regionale “Io e Noi”, che si è svolto a Torino il 6 giugno, ha rappresentato un'importante occasione di incontro, confronto e riflessione per la comunità professionale del counseling, raccogliendo una partecipazione attenta, generosa e profondamente coinvolta.

I numerosi feedback ricevuti restituiscono l'immagine di una mattinata intensa e ricca di contenuti, capace di mettere in dialogo saperi, esperienze e prospettive differenti, confermando il bisogno di creare spazi condivisi di pensiero e di rete.

Le relazioni introduttive hanno aperto il confronto su due ambiti di grande attualità e rilevanza. La dott.ssa Rosanna Gangi, insegnante psicopedagogista, con il suo intervento “BES: Bravi e Simpatici?”, ha portato l'attenzione sui Bisogni Educativi Speciali, interrogando il modo in cui l'ascolto e la relazione possano fare la differenza nei contesti educativi e formativi. Il dott. Michele Marangi, professore associato in Pedagogia, con “La variabile umana. Codice binario e complessità, quali scenari per il counseling nell'era dell'IA” ha proposto una riflessione profonda sul rapporto tra innovazione tecnologica e dimensione umana, aprendo interrogativi fondamentali sul futuro della “relazione”.

Attraversare questi due ambiti, così diversi ma profondamente intrecciati alla contemporaneità, ha reso evidente come il counseling, al di là delle tecniche e degli strumenti, possa rappresentare uno stile relazionale capace di generare differenza: una postura professionale fondata sull'ascolto, sulla presenza e sulla costruzione di senso.

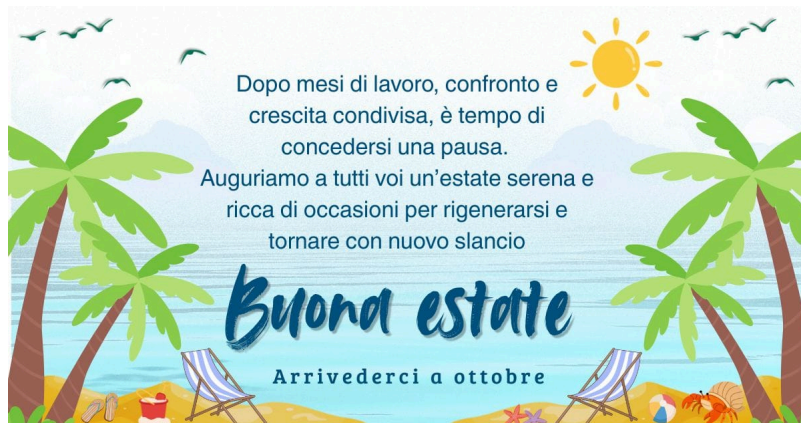
Accanto alle relazioni introduttive, gli otto interventi raccolti nella sezione “Bagagli a mano” hanno dato voce a esperienze vive e plurali del counseling: dalla co-conduzione nei gruppi al dialogo con la fragilità, dalla narrazione come promozione di una nuova cultura della salute al lavoro sul limite, fino alla proposta di counseling nei contesti di emergenza e l'immersione in altre storie e connessioni. Questi contributi hanno rappresentato testimonianze significative e ispirazione preziosa per costruire il programma di approfondimenti previsto per l'autunno.

Molte partecipante hanno sottolineato il valore del clima di autenticità e coesione che si è creato, riconoscendo nell'incontro uno spazio capace di contrastare quell'isolamento che spesso accompagna la pratica professionale e di restituire, invece, un senso concreto di appartenenza e comunità.

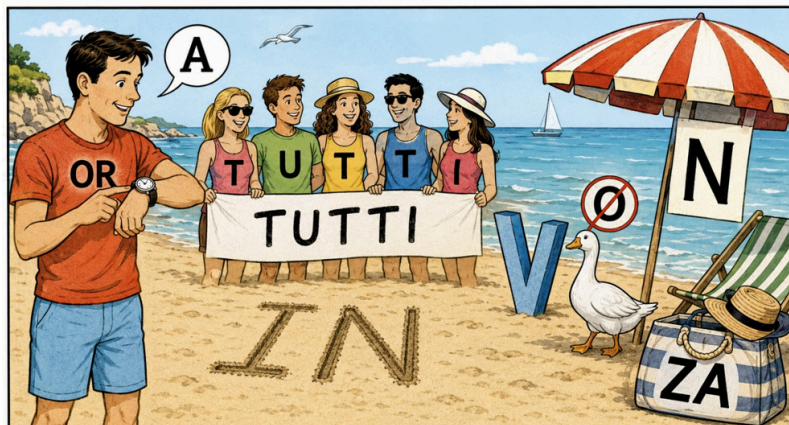
Accanto all'entusiasmo, i feedback hanno offerto anche indicazioni utili per il futuro: più tempo per gli approfondimenti, maggiore spazio per il dialogo con il pubblico e la possibilità di sviluppare percorsi tematici ancora più focalizzati. Questo primo appuntamento ha confermato quanto sia importante continuare a coltivare luoghi di pensiero condiviso, in cui l'“io” e il “noi” possano incontrarsi e trasformarsi reciprocamente, nutrendo la pratica del counseling e il suo ruolo nel mondo contemporaneo.

- Per informazioni potete contattare la referente SICO Piemonte e Valle d'Aosta **Simonetta Perrone**: simoper48@gmail.com, 348 694 0215.

• **!!! SAVE THE DATE**



REBUS (3,5,2,7)



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