



Newsletter SICO Ottobre 2026 A cura di SICO Lazio



• !!! SAVE THE DATE



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 ai referenti SICO Lazio **Daniela Piendibene** e **Federico Larosa**:

ref.sicolazio@gmail.com

AMORE

Le vacanze appena trascorse hanno forse lasciato, oltre alle fotografie e ai ricordi, qualcosa di meno visibile: il tempo passato insieme.

Più tempo con i figli, con i genitori, con il partner, con gli amici. Tempo per parlare, per ridere, per discutere. Tempo anche per accorgersi di quanto profondamente ci si vuole bene e, qualche volta, di quanto sia difficile volersi bene nel modo giusto. Voler bene è davvero amare?

Ci sono persone che amano prendendosi cura. Si preoccupano, consigliano, aiutano, cercano di evitare all'altro la fatica, la delusione, l'errore. Lo fanno con affetto sincero. Eppure, a volte, proprio nel tentativo di proteggere qualcuno che amano, finiscono per occupare uno spazio che non appartiene loro.

È difficile vedere una persona cara soffrire. È difficile lasciarla sbagliare quando si pensa di sapere come evitarle quel dolore. È difficile non intervenire quando un figlio, un compagno, un genitore sta facendo una scelta che non condividiamo. E allora si aiuta. Si consiglia. Si insiste. Si fa al posto dell'altro.

Dove finisce la cura e dove comincia il controllo?

Forse amare significa anche imparare a stare davanti all'altro senza sostituirsi a lui. Riconoscere che quella persona, anche quando è fragile, possiede risorse, desideri, capacità e un proprio modo di attraversare la vita.

Amare può voler dire dire: *«Sono qui. Se hai bisogno, ci sono. Ma questa è la tua strada e io mi fido di te»*.

Non è sempre facile. Soprattutto nelle relazioni familiari, dove l'affetto può confondersi con la paura, la responsabilità, il bisogno di sentirsi indispensabili.

Anche nel counseling l'aiuto acquista valore proprio quando non crea dipendenza. Il counselor non vive la vita del cliente, non decide per lui, non gli risparmia il viaggio. Offre uno spazio di ascolto nel quale la persona può fermarsi, guardarsi dentro e ritrovare le proprie risorse.

Fuori dal setting, nella vita privata, ci riusciamo? Riusciamo ad ascoltare senza dare subito una risposta? A sostenere senza sostituirci? A lasciare andare senza sentirci meno importanti?

Forse l'amore più difficile non è quello che fa qualcosa per l'altro, ma quello che ha abbastanza fiducia da non fare.

E forse, dopo il tempo trascorso insieme durante le vacanze, può essere bello portare con sé una domanda: *«Il mio modo di amare lascia all'altro la libertà di essere se stesso?»*

Perché amare non significa trattenere qualcuno vicino a sé, né proteggerlo da tutto ciò che la vita può portare.

A volte amare significa esserci, profondamente, e poi lasciare che l'altro cammini con le proprie gambe.

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 ai referenti SICo Lazio **Daniela Piendibene** e **Federico Larosa**: ref.sicolazio@gmail.com

"Buon Vento": il coraggio di viaggiare

Una lettura della canzone di Jovanotti e Alfa attraverso lo sguardo del Counseling

Ci sono canzoni che si ascoltano. E ce ne sono altre che, quasi senza accorgercene, ci invitano a guardarci dentro.

"Buon Vento" di Jovanotti e Alfa appartiene, a mio avviso, a questa seconda categoria.

L'ho ascoltata la prima volta con poca attenzione. Poi mi hanno consigliato di ascoltarla veramente...mi ha accompagnato durante l'estate!

È una canzone apparentemente leggera, luminosa, estiva. Parla di mare, di partenze, di tempeste, di orizzonti. Ma sotto la sua energia ritmica contiene una domanda profondamente umana: che cosa facciamo quando sentiamo che è arrivato il momento di cambiare rotta?

"Buon Vento" mi sembra una buona metafora del Counseling: non il viaggio verso una destinazione stabilita da qualcun altro, ma la possibilità di fermarsi, ascoltare ciò che sta cambiando, riconoscere le proprie risorse e trovare il coraggio di spiegare le vele verso una direzione sentita come propria. E forse "Buon Vento" non significa augurare che tutto vada come previsto. Significa qualcosa di più profondo: che, qualunque vento arrivi, possiamo imparare a navigarlo senza perdere noi stessi.

La canzone si apre con la percezione che qualcosa stia cambiando e che alcune idee non possano più essere ignorate: *"È da un po' di tempo che non ho scampo da certe idee che hanno invaso il campo. Tipo che è ora di un cambiamento e lasciarsi indietro il cattivo tempo"*

A volte il cambiamento arriva prima nella nostra consapevolezza e solo successivamente nelle nostre azioni. Prima ancora di lasciare un lavoro, una relazione, una situazione o un modo di vivere, spesso cominciamo a sentire che qualcosa non ci corrisponde più.

È come se dentro di noi comparisse una domanda: *"È ancora questa la rotta che voglio?"*

Nel Counseling questa domanda non viene sostituita da una risposta del counselor. Viene invece accolta, esplorata, ascoltata. Cambiare rotta non significa rinnegare il viaggio precedente. Significa riconoscere che quel viaggio che ci ha portato fino a qui è stato importante ma ora serve un nuovo orizzonte: *"Facciamo sogni grandi come navi. Ma poi arrugginiscono se stanno fermi (e allora) apro le vele, poi saluto il porto. Finché non è un punto piccolo nel mare. È vero, casa sarà sempre casa. Però l'orizzonte è dove voglio andare"*. È il tema della partenza: partire significa lasciare un porto. E ogni porto, anche quando è diventato stretto, rappresenta qualcosa di conosciuto. Per questo partire può essere desiderato e, contemporaneamente, spaventoso. Il porto offre sicurezza. Il

mare offre possibilità. Nel Counseling questa tensione appare continuamente: la persona desidera il cambiamento, ma nello stesso tempo teme ciò che il cambiamento comporterà. Il counselor può accompagnare proprio questo passaggio.

Una delle immagini più potenti della canzone è quella della tempesta: ciò che non possiamo evitare. *“Ci son burrasche però che no, non si può far niente per evitarle. E allora, forza, coraggio e avanti Cerchiamo il modo di attraversarle”*

Il Counseling non promette una vita senza tempeste. Non può eliminare la perdita, l'incertezza, il conflitto, la separazione, la fatica delle scelte o la paura del futuro. Può però aiutare la persona a sviluppare una diversa relazione con ciò che sta vivendo.

Il testo dice che l'oceano più insidioso è quello che abbiamo “nella testa”: *“Ho la coscienza piena di scogli ed un abisso dentro al mio cuore. Ma oltre le nuvole minacciose ho un'estate eterna e il mio amico sole”*. Non sempre la difficoltà più grande è ciò che sta accadendo fuori.

A volte è il modo in cui interpretiamo ciò che accade; la paura; il dubbio; il giudizio su noi stessi; il conflitto tra ciò che sentiamo e ciò che pensiamo di dover essere.

La tempesta diventa quindi anche una metafora del dialogo interiore. Il Counseling può diventare quello spazio nel quale la persona può fermarsi e ascoltare ciò che sta accadendo dentro di sé senza essere immediatamente giudicata o corretta

E c'è spazio nel testo per le emozioni: *“Se le emozioni sono come onde è naturale avere i saliscendi”* onde salgono e scendono. Non rimangono mai uguali. Anche le emozioni hanno un movimento. Non siamo ciò che proviamo in un determinato momento. La paura non è tutta la nostra identità. La tristezza non definisce tutta la nostra vita. La rabbia non è necessariamente una condizione permanente. Le emozioni possono essere ascoltate, riconosciute e attraversate. Come le onde, arrivano e poi cambiano.

C'è un momento nel testo che a me arriva come una poesia:

“Quindi mi tuffo nel Mediterraneo ed è come l'abbraccio di un amico mio perché in fondo di acqua e sale è fatto lui e sono fatto io” parole che mi fanno pensare all'interconnessione: siamo persone singolari, uniche, irriducibili, ma non siamo isole. La nostra esperienza prende forma continuamente nella relazione con gli altri, con i luoghi, con la natura, con ciò che viviamo.

E forse il tuffarsi è proprio questo: avere il coraggio di entrare nell'esperienza invece di rimanere a guardarla dalla riva.

E poi il ritornello: *“Buon vento a chi oggi partirà e sa per certo che il maltempo passerà. Marinai di terra ferma in pericolo costante sulla groppa di un pachiderma che non sta fermo un istante. Si muove. Si muove. Si muove.”*

Mi piace pensare che queste parole possano raccontare anche il viaggio del Counseling. Perché chi arriva al Counseling, in qualche modo, è già un marinaio che ha deciso di lasciare, almeno per un momento, la terra ferma delle proprie certezze. Non sa necessariamente dove arriverà. Non ha una mappa completa. Forse ha paura della tempesta. Ma sente che è arrivato il momento di partire. E allora *“buon vento”* non significa: non incontrerai difficoltà. Significa piuttosto: potrai attraversarle. *“E sa per certo che il maltempo passerà.”* Perché anche questo è Counseling: aiutare la persona a riconoscere che una tempesta, per quanto intensa, non è tutta la sua vita. È un passaggio. Le emozioni cambiano, le situazioni cambiano, e anche noi possiamo cambiare. *“Marinai di terra ferma in pericolo costante.”* Siamo tutti un po' marinai di terra ferma. Cerchiamo sicurezze, risposte, direzioni certe, mentre la vita ci chiede continuamente di navigare nell'incertezza. E poi c'è quel pachiderma: *“che non sta fermo un istante.”* La vita non sta ferma. Si muove. E forse il compito del Counseling non è insegnare a fermare quel movimento, ma aiutare a stare dentro il movimento con maggiore

consapevolezza. A riconoscere ciò che si può scegliere e ciò che non si può controllare. A ritrovare le proprie risorse. A capire quale direzione si vuole prendere. Perché il counselor è colui che può stare sulla barca con il cliente mentre questo cerca di capire dove vuole andare.

Buon vento, allora, a chi sta per partire.

A chi sta cambiando rotta.

A chi sta ancora cercando il proprio orizzonte.

E a chi, dopo una tempesta, sta finalmente tornando a sentire il desiderio di navigare.

Schede di Counseling

Un nuovo inizio dopo il 17 aprile: diamo voce alle nostre idee!

Le cose autentiche lasciano il segno e continuano a far sentire la propria eco negli animi disposti ad ascoltare. Da una ferita profonda può nascere una grande luce: è proprio da un evento traumatico — la dolorosa perdita di una giovanissima vita — che il 17 aprile 2026 si è svolta a Potenza un'iniziativa speciale, dedicata ai giovani e alla forza inaspettata che si cela nella loro fragilità.

Grazie al prezioso supporto dell'associazione Sinergie Lucane, l'incontro ha mosso emozioni profonde e generato nuove consapevolezze. Oggi il nostro impegno è far sì che quell'esperienza non rimanga un episodio isolato.

Accogliendo l'invito della Direttrice del Consultorio Familiare Diocesano di Potenza e con il pieno sostegno della Presidente di Sinergie Lucane, Paola Faggiano, vogliamo dare un seguito concreto al percorso iniziato ad aprile. L'obiettivo è dar vita a un nuovo appuntamento capace di intercettare e coinvolgere davvero i ragazzi, ampliando la nostra rete e creando una sinergia diffusa tra scuole, Consultorio e i luoghi di ritrovo quotidiani del territorio.

La proposta in sintesi è quella di creare eventi tematici itineranti.

Un ciclo di incontri tra cultura e sociale nei luoghi informali maggiormente frequentati dai giovani (come i bar e i locali di quartiere).

Spazi di ascolto dedicati: Sessioni di accoglienza e supporto ospitate direttamente all'interno del Consultorio familiare.

Un format integrato: Confermiamo la formula della prima edizione — che unisce arte, musica, poesia e il supporto di professionisti del settore — arricchendola con testimonianze dirette.

Nuove collaborazioni: Ampliamento della rete locale coinvolgendo realtà creative ed educative del territorio, come Gommalacca Teatro e Nerdworks.

Il nostro obiettivo: Non vogliamo solo ricordare, ma costruire uno spazio vivo e itinerante dove la fragilità possa trasformarsi in dialogo, partecipazione e nuova umanità, mettendo sempre i ragazzi al centro.

Abbiamo scelto una poesia di **Cesare Pavese** tratta dalla raccolta: *Lavorare stanca*. Parla dei giovani, della strada, della solitudine dell'adolescenza e della ricerca di un proprio spazio nel mondo.

*"È bello fermarsi nel buio della strada
e guardare le case illuminate, sentire i rumori.
I ragazzi camminano insieme, cercano qualcosa
che possa salvare la notte.
E basta una parola detta piano
perché il buio non faccia più paura."*

Fotografa esattamente la quotidianità dei ragazzi e la necessità di intercettarli dove si trovano, offrendo loro parole capaci di accogliere e risalire ogni paura. (a cura di **Marianna Lo Sasso**, Counselor del gruppo di Potenza - Basilicata)

Counseling per il "Ciclo della Vita" della Terza Età

Esperienze delle Referenti S.I.Co. Liguria

La terza età rappresenta oggi una fascia sociale particolarmente esposta a situazioni di fragilità e di rischio. L'allungamento della vita, pur costituendo una conquista importante, porta con sé nuove esigenze personali e sociali: la solitudine, la riduzione delle relazioni, i cambiamenti familiari, il pensionamento, la perdita di ruoli consolidati e, in alcuni casi, la difficoltà ad adattarsi a trasformazioni fisiche, emotive ed economiche. A queste condizioni si aggiunge il rischio di considerare l'invecchiamento esclusivamente come una fase di declino, anziché come una parte del ciclo della vita caratterizzata anche da possibilità di cambiamento, consapevolezza e nuove progettualità.

È proprio a partire da questa consapevolezza che le Referenti S.I.Co. Liguria hanno deciso di investire tempo ed energie nella promozione di iniziative rivolte alla terza età. L'obiettivo è contribuire alla costruzione di nuovi modelli culturali capaci di guardare all'essere anziani in modo più ampio e rispettoso della persona, valorizzandone le risorse, le esperienze e la capacità di continuare a dare significato alla propria vita.

In questa prospettiva, il Counseling può rappresentare uno strumento concreto di accompagnamento: l'ascolto, la cura della relazione e la valorizzazione delle risorse individuali possono favorire un nuovo orientamento, più funzionale ai cambiamenti che caratterizzano questa fase della vita. Attraverso le iniziative di Counseling è possibile offrire uno spazio in cui la persona possa riconoscere i propri bisogni, elaborare le trasformazioni in atto e individuare nuove possibilità, relazionali e personali.

Investire nel Counseling significa dunque contribuire a una visione dell'invecchiamento non fondata soltanto sulla fragilità, ma anche sulla possibilità di mantenere relazioni, autonomia, progettualità e qualità della vita. Una nuova cultura dell'essere anziani può nascere proprio dalla capacità di riconoscere, accanto ai bisogni, le risorse che ogni persona porta con sé.

Promuovere una cultura diversa riguardo alla “terza età” significa, quindi, intervenire non soltanto sul singolo individuo, ma anche sul contesto sociale in cui vive. In questo senso assume particolare importanza la collaborazione con gli enti pubblici, dai Comuni alle Regioni, che mostrano una sensibilità crescente verso iniziative capaci di sostenere il benessere, la partecipazione e l’inclusione delle persone anziane.

Questa sensibilità in via di sviluppo ha portato il Comune di Imperia a rendersi disponibile per la realizzazione di una prima iniziativa, progettata e gestita dalle Referenti S.I.Co. Liguria a inizio 2026; l’ente comunale imperiese ha già in programma una replica autunnale della stessa iniziativa.

Un altro progetto è stato approvato e prenderà avvio a fine ottobre presso il Comune di San Lorenzo al Mare: un ciclo di incontri su temi legati allo sviluppo di una cultura rinnovata, rispettosa e valorizzante per le persone anziane. La stessa iniziativa è stata approvata anche dal Comune di Imperia e avrà luogo a inizio 2027.

La realizzazione di questi progetti ha richiesto tempo, impegno, cura delle relazioni e della comunicazione, ascolto, accoglienza delle difficoltà e coltivazione della fiducia nel valore del Counseling e nell’utilità di diffondere una cultura umanistica in un mondo attraversato da incertezza e difficoltà. Significa anche vivere la professione come una vocazione, un modo di stare nella vita: essere Counselor. **(Milena Screm, Federica Ranise)**



**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 tutte le Regioni e a cui tutti i soci SICO
possono partecipare.**

REGIONE LAZIO :

Vi aspettiamo ogni **primo venerdì del mese** per un momento di confronto e condivisione con i soci SICO di tutta Italia.

Un'occasione per arricchire il nostro percorso, sia sul piano esperienziale che teorico.

Gli incontri mensili soci SICO - a cura di SICO Lazio riprenderanno **venerdì 9 ottobre, ore 19.00**. Condurrà il collega **Federico Larosa** con il tema: **"Quale sguardo sull'identità? Il counseling con le persone LGBTQIA+"**

L'evento è gratuito e aperto ai soci di tutte le regioni.

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

- **La partecipazione all'incontro prevede il riconoscimento dei CAP SICO**

Tutti i soci possono proporre un tema e condurre l'incontro mensile.

- Potete contattare i referenti SICO Lazio **Daniela Piendibene** e **Federico Larosa**. ref.sicolazio@gmail.com

REGIONE LOMBARDIA :



24 ottobre 2026 presso lo Spazio Regionale S.I.Co. Lombardia – Viale Abruzzi, 31 Milano

- Prosegue il ciclo di incontri **ATTIMI DI...formazione - parole - co-costruzione**.
- Riprende **" COUNSELING: è una parola!"** a cura di **Maria Cristina Koch** e **Luca Legnani**: dalle ore 9:30 alle ore 12:30 e dalle ore 13:30 alle ore 15:30.

- Potete contattare il referente SICO Lombardia **Luca Legnani**: ref.sicolombardia@gmail.com tel. +393276188833

REGIONI PIEMONTE e VALLE d'AOSTA :

Dal convegno "Io e Noi" il dialogo continua

Il convegno regionale SICO Piemonte e Valle d'Aosta **"Io e Noi"**, tenutosi a Torino nel giugno scorso, ci ha lasciato parole, domande, esperienze e nuovi sguardi sul Counseling e sul suo ruolo nel mondo contemporaneo.

Dagli interventi sui Bisogni Educativi Speciali alla riflessione sulla relazione nell'epoca dell'Intelligenza Artificiale, passando attraverso le esperienze dei "Bagagli a mano", è emersa una ricchezza di temi che meritano di essere ancora attraversati e approfonditi.

Da qui nasce il prossimo appuntamento degli incontri online S.I.Co.: un'occasione per riprendere alcuni fili, mettere in dialogo punti di vista diversi e dare spazio a ciò che, nel frattempo, è maturato.

Torneremo a parlare di Counseling, della nostra pratica e dei cambiamenti che attraversano i contesti in cui siamo chiamati a essere presenti.



Mercoledì, 14 ottobre 2026, dalle ore 19.00 alle ore 20.30

Online su Zoom

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

REGIONE VENETO :



Giornata di Formazione

Sabato, 3 ottobre 2026, presso Grigio Ciliegia (Via Annibale da Bassano, 57) Padova, dalle ore 9.00 alle ore 16.00.

Un'occasione di aggiornamento e confronto per i professionisti del settore.

- **Verranno rilasciati n. 6 CAP SICO**

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