

# Corso triennale di formazione in Counseling Professionale

Il **counseling a indirizzo bioenergetico-gestaltico integrato di Collage** riunisce gli approcci teorico-esperienziali della **Gestalt**, della **Bioenergetica** e del **BioEnneagramma®**, insieme a elementi dell'approccio rogersiano centrato sulla persona e delle costellazioni, che consentono al futuro counselor professionista di operare con maggiore ricchezza e ampiezza di prospettive. E i **contributi delle neuroscienze** hanno ulteriormente ampliato tale possibilità, sostenendo che il benessere non può che passare da **una buona regolazione e integrazione di tutte le dimensioni**.

Il **nostro approccio è volto ad accompagnare i clienti individuali, le coppie e i gruppi in percorsi evolutivi e trasformativi**, anche in concomitanza di fasi o eventi critici, mantenendo il focus sul presente, potenziando la consapevolezza cognitiva / emotiva / corporea, sperimentando nell'esperienza concreta nuovi modi di essere.

## Come lavora il counselor con l'approccio di Collage?

**Favorisce l'integrazione** delle nostre dimensioni cognitiva, emotiva, energetica, perché il tutto funziona se le parti sono sempre in gioco nel qui e ora e ben connesse tra loro.

**Sostiene la regolazione** che permette di adeguare il livello energetico e di modulare il contatto con l'altro, equilibrando in modo coerente linguaggio verbale e corporeo.

**Accompagna a trovare** il proprio modo originale e funzionale di stare in relazione a partire dalla propria struttura caratteriale, consapevoli sia delle risorse sia dei limiti.

**Permette l'espansione** di sé nello sperimentare il nuovo e nell'ampliare le prospettive, trovando con assertività e creatività il proprio posto nel mondo e in relazione con gli altri.

**Facilita processi** comunicativi efficaci che utilizzano il linguaggio della parola e del corpo, valorizzando l'espressione autentica di sé, le risorse e le possibilità relazionali.

## Un mix efficace di teoria ed esperienza pratica

L'approccio di Collage si basa su **un mix efficace di teoria e pratica dei due approcci principali, Bioenergetica e Gestalt**. E tale integrazione parte da un preciso dato storico-culturale, visto che i rispettivi fondatori – **Alexander Lowen** (1910-2008) e **Fritz Perls** (1893-1970) – sono stati entrambi allievi o pazienti di Wilhelm Reich (1897-1957), psicanalista a sua volta allievo di Sigmund Freud, che per primo ha portato l'accento sul valore del corpo in terapia, sconvolgendo il setting tradizionale della psicanalisi e ponendo le basi di quelle che poi sono diventate le "psicoterapie corporee".

**Bioenergetica e Gestalt** sono approcci nati, dunque, a metà del XX secolo nell'ambito della psicologia e della psicoterapia cosiddetta "umanistica", sviluppatasi come nuova prospettiva rispetto alla psicoanalisi e al comportamentismo fino ad allora imperanti, e di cui è fondamentale **l'approccio centrato sulla persona di Carl Rogers** (1902-1987) per gli aspetti di fiducia nei confronti del cliente, di rispetto per i suoi tempi e modi, di attenzione alle sue aspettative, ai suoi valori e alle sue modalità. E negli anni il Counseling professionale ha costruito un proprio sapere e maturato esperienza, traducendo tali approcci dentro i propri confini.

## Bioenergetica

La Bioenergetica è **un modo di comprendere la personalità in termini energetici** e ha come obiettivo imparare a essere in armonia con se stessi e con la realtà che ci circonda, **provare piacere** ed essere in contatto con sensazioni, emozioni e sentimenti. Partendo dall'assunto che **corpo e mente sono funzionalmente identici** (quel che accade nell'uno riflette quel che accade nell'altra e viceversa), associa il lavoro sul corpo a quello sulla mente per aiutare le persone a risolvere i propri problemi esistenziali e relazionali e a realizzare al meglio le proprie capacità di provare piacere e gioia di vivere.

Sul piano teoretico, la Bioenergetica si fonda sulla **teoria del carattere**, che Lowen mutuò da Reich e ampliò, con elementi attinti alla psicologia dello sviluppo, fino a farne un vero e proprio caposaldo del proprio approccio. Il "carattere" è una struttura che il bambino forma nei primi anni di vita come risposta di adattamento, difesa e sopravvivenza alle esperienze che fa nella quotidiana relazione con il mondo. Funzionale all'inizio, negli anni tale struttura finisce con il diventare rigida: un insieme di atteggiamenti e comportamenti automatici che "imprigionano" l'individuo adulto, limitandone la libertà di scelta anche quando si trova a fare esperienze in situazioni relazionali che non richiedono più quel tipo di difesa. Gli **stili caratteriali** della Bioenergetica costituiscono, nel loro insieme, una "mappa di personalità" utilissima alla comprensione di come gli esseri umani si comportano, si atteggianno, si relazionano nel mondo, e proprio per questo ben si integra con la mappa del BioEnneagramma®.

Sul piano esperienziale, gli **esercizi bioenergetici** messi a punto da Alexander Lowen e dalla moglie Leslie fin dagli anni Sessanta, semplici e alla portata di tutti, permettono di intervenire sulle tensioni muscolari e sullo stress, per migliorare il proprio rapporto con la fisicità in funzione di un maggior benessere generale. Praticati in modo regolare, consentono di ritrovare la possibilità di abbandonarsi piacevolmente al fluire dell'energia, **che in senso lato è ciò che ci mantiene vivi e vitali**, in rapporto positivo con la realtà che ci circonda e in grado di agire efficacemente nel mondo. Nell'organismo vitale sano, infatti, l'energia fluisce naturalmente nel corpo: la sua quantità e l'uso che ne facciamo determinano la risposta alle diverse situazioni. Processi energetici, vitalità, salute sono dunque correlati: **più siamo vivi, più energia abbiamo e viceversa**.

## Gestalt

La Gestalt è un approccio di psicoterapia ispirato alla Psicologia della Gestalt o “psicologia della forma” e agli studi sulla percezione figura-sfondo, alla fenomenologia e alla teoria del campo di Kurt Lewin. Tale approccio considera importante l’intera esperienza di vita di una persona: fisica, psicologica, intellettuale, emotiva, relazionale e spirituale e **pone l’accento sul qui e ora della relazione** e sulla consapevolezza di quanto avviene nel presente, nella continua interrelazione tra organismo e ambiente.

Partendo dall’assunto che per comprendere un comportamento è importante non solo analizzarlo ma averne una visione di sintesi, cercando di percepirlo nell’insieme del contesto globale, la Gestalt sostiene che ognuno ha bisogno di sperimentare l’ambiente per costruire i propri significati e accrescere la consapevolezza del proprio “vedere il mondo” in un certo modo piuttosto che in un altro. **Individuo e ambiente rappresentano pertanto un unico sistema interagente**, che si autoregola e cresce in funzione di ogni elemento che ne fa parte; e ognuno mette in campo un proprio “**adattamento creativo**”, più o meno funzionale, **in risposta all’ambiente e ai suoi stimoli**.

Ogni individuo infatti è costantemente bombardato da una serie infinita di stimoli, ma il sistema percettivo riesce a selezionarne solo alcuni, organizzandoli in strutture significative rispetto a uno sfondo indifferenziato. L’attenzione è posta dunque sulle forme o configurazioni (Gestalt, appunto), o meglio sull’incessante dinamica di creazione di **configurazioni figura-sfondo**, che rappresentano continui “**cicli di contatto**” tra l’organismo e l’ambiente che ci circonda e comportano un costante adeguamento dei nostri confini.

Importante è **osservare e verificare la consapevolezza del processo** di pensieri, sentimenti, emozioni, sensazioni e azioni, prestando attenzione al “cosa” e al “come” piuttosto che al “perché” di un comportamento: la consapevolezza del come qualcosa avviene, infatti, conduce più facilmente alla possibilità di compiere un cambiamento genuino e responsabile. E il counseling ad approccio gestaltico offre un laboratorio di ricerca ideale in cui un cliente può scoprire, osservare e integrare diversi aspetti della propria personalità, sulla base dell’esperienza diretta con il counselor.

## Una visione olistica dell’essere umano

Bioenergetica e Gestalt hanno punti di contatto importanti:

**una concezione olistica** dell’essere umano, in cui ogni singolo elemento può essere compreso solo in relazione al tutto di cui fa parte e le dimensioni corporea, cognitiva ed emotiva sono sovrapponibili.

**il rispetto per il valore di ogni singola persona** come soggetto protagonista della propria vita e vero “esperto” di sé, profondamente teso verso l’auto realizzazione e l’auto evoluzione.

**la focalizzazione sul presente** e la valorizzazione dell’esperienza come potente modalità di apprendimento, facendo leva sulle risorse di cui ogni individuo è portatore, anche quando non le riconosce.

L’obiettivo di entrambe è armonizzare le varie parti della personalità giungendo, mediante un adattamento creativo, a **trovare il proprio stile di vita**, partendo dal **valore del corpo vissuto** come strumento per entrare in contatto con se stessi e con gli altri, esprimendo sé e le proprie emozioni in maniera autentica e ritrovando vitalità esteriore e interiore.

## L'apporto originale del BioEnneagramma®

L'approccio bioenergetico-gestaltico di Collage si integra con le conoscenze del **BioEnneagramma®**, mappa di personalità che si basa su una **elaborazione originale dell'Enneagramma proposta da Alessandra Callegari e dal suo team**, nel solco della tradizione avviata alla fine degli anni Sessanta da Oscar Ichazo (1931-2020) e ampliata poi da Claudio Naranjo (1932-2019).

**Tale mappa è uno dei più efficaci strumenti** per conoscere i meccanismi che sono alla base dei nostri comportamenti, atteggiamenti, credenze e convinzioni, ovvero del nostro carattere, e viene usata in molti ambiti - crescita personale, lavoro con le coppie e i sistemi familiari, formazione nei gruppi, nelle organizzazioni e in ambito aziendale - poiché **favorisce la conoscenza e comprensione reciproca e migliora significativamente la comunicazione e le dinamiche relazionali**.

---

## Coniugare il verbale con il corporeo

L'approccio di Collage permette al counselor professionista di **coniugare sempre la parte verbale con quella corporea**, portando alla consapevolezza quanto comunicato in maniera implicita attraverso il linguaggio del corpo, accompagnando il cliente a esplorare le proprie difficoltà e a promuovere le proprie risorse, finalizzate a soddisfare il desiderio di cambiamento evolutivo e una migliore qualità della vita.

Si tratta di un lavoro attento e graduale, che tiene conto dell'**associazione fra i meccanismi corporei e le percezioni emotive**, offrendo al cliente la possibilità, nel rispetto dei suoi tempi e spazi, di lasciare andare inibizioni e condizionamenti e manifestare con autenticità e libertà i propri talenti e potenzialità. Il counselor aiuta poi il cliente a integrare a livello cognitivo ciò che ha sentito, percepito e compreso durante l'esperienza.

---

## Strumenti e tecniche creative

Nell'approccio bioenergetico-gestaltico integrato il counselor può avvalersi di **tecniche gestaltiche** come il lavoro sulle polarità, il monodramma, l'amplificazione, o di **tecniche attive legate all'uso del corpo e agli esercizi bioenergetici** per mobilitare e riattivare i vari distretti e sistemi corporei (ad esempio la respirazione), per lavorare sul grounding e sul contatto con sé e con gli altri, per dare spazio all'espressione. Oppure può attivare nel cliente la percezione di sé e del proprio modo di stare nel mondo anche con **la musica, la danza, il disegno, la fotografia, il teatro**.

Un altro strumento che viene integrato nell'indirizzo di Collage è anche quello legato alle costellazioni e alla sistemica, ma rivisitato in maniera originale nelle **costellazioni gestaltiche** con i pupazzetti playmobil studiate da Alessandra Callegari, che permettono di mantenere un focus privilegiato sul presente, sulle emozioni, sul corpo, sulla consapevolezza di sé come un tutto e come sistema all'interno di vari sistemi, accompagnando a immaginare le possibili trasformazioni.

Quando il counselor riesce a utilizzare queste modalità con competenza, consapevolezza e rispetto, il cliente può giungere ad approfondire i processi che mette in atto e il counselor può restituirgli un rispecchiamento a tutto tondo, finalizzato alla valorizzazione delle sue risorse, in modo che il cliente diventi più consapevole della propria interazione con l'ambiente, con il mondo interno e con il mondo esterno.