

# Counseling

## Lezione 1

- Prof. Igor Marchetti
- Anno accademico 2023-2024
- Email: [imarchetti@units.it](mailto:imarchetti@units.it)

# Calendario



INIZIO CORSO: 26/09/2024

FINE CORSO (Probabile): 30/11/2024

TOTALE: 48 ore

Giorno	Orario	Dove?
MARTEDÌ	16.00-18.30	Edificio M, Aula Magna
GIOVEDÌ	11.00-12.30	Edificio H3, aula 3A

# Syllabus



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE**



Dipartimento di  
**Scienze della Vita**

[HOME](#) [CORSI](#) [CONTATTI](#)



## LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

- Home
- Avvisi
- IL CORSO E L'ISCRIZIONE**
- Descrizione del corso
- Obiettivi e sbocchi occupazionali
- Piano degli Studi
- Iscrizione - Procedura
- Iscrizione - Requisiti
- FAQ - STP
- GLI STUDI E LA LAUREA**
- Calendario e orario lezioni
- Insegnamenti e programmi**
- Insegnamenti a scelta
- Esami
- Tirocinio
- Altre attività formative
- Mobilità Internazionale
- Laurea
- NORME E DOCUMENTI**
- Regolamento Didattico
- Verbali
- Sistema AQ del CdS
- Documenti

### IL CORSO IN BREVE

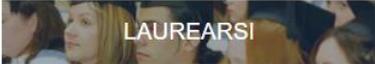
Tipo di laurea: 1° livello  
Durata: 3 anni  
Crediti: 180  
Classe MIUR: L-24 - Scienze e tecniche psicologiche  
Accesso: Programmato (esame di ammissione obbligatorio)  
Coordinatore: Prof. T. Agostini  
Informazioni per gli studenti: [didattica.dsv@units.it](mailto:didattica.dsv@units.it)  
[Link a ESSE3](#)



### ISCRIVERSI



### STUDIARE



### LAUREARSI

### Avvisi del corso

[Vedi tutti](#)

21-06-2023  
Bando per Borse di Studio BPER Banca - 57ª Edizione - Per Diplomatici nell'a.s. 2021/22 - Domande Entro 30/11/23

15-06-2023  
Riapertura Procedura Erasmus+ Traineeship 2022/2023 - Domande (via ESSE3) dal 18/09 al 09/10/23

12-06-2023  
Assegnazione Borse Erasmus+ Traineeship 2023/24 - Presentazione Domande (via ESSE3) dal 18/09/23 al 06/05/24

31-07-2023  
Bando Styra Campos Soroptimist per Studentesse STEM - Domande Entro 27/09/23

03-07-2023  
Bando per 1 Borsa di Studio Intitolata a Styra Campos - Soroptimist International Club di Trieste - Domande Entro 27/09/23

### Avvisi dei docenti

[Vedi tutti](#)

25-06-2023 Pubblicato da: **Segreteria Didattica DSV**  
Sospensione Lezioni - **PSICOLOGIA DINAMICA PROGREDITO** - dal 25/09 al 29/09/23

14-06-2023 Pubblicato da: **Segreteria Didattica DSV**  
**Ricerca Partecipanti - Esperimento Relativo alla Percezione delle Diverse Fasce di Età in Relazione a Sé e agli Altri - Prof. CARNAGHI**

### DESCRIZIONE DEL CORSO - STP

Il Corso di laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche è finalizzato all'acquisizione di una formazione di base nelle discipline psicologiche, utilizzabile in primo luogo per l'ammissione alla laurea magistrale in Psicologia (titolo indispensabile per accedere alla professione di psicologo), in secondo luogo per l'accesso a posizioni riservate a figure professionali con competenze di natura tecnico - operativa nell'ambito della psicologia.

Il Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche di Trieste è conforme agli standard definiti dalla certificazione EuroPsy, che prevede

# Syllabus

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TRIESTE | Dipartimento di Scienze della Vita

HOME | CORSI | CONTATTI

LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

Home  
Avvisi  
IL CORSO E L'ISCRIZIONE  
Descrizione del corso  
Obiettivi e sbocchi occupazionali  
Piano degli Studi  
Iscrizione - Procedura  
Iscrizione - Requisiti

a.a. 2018/2019 | a.a. 2019/2020 | a.a. 2020/2021 | a.a. 2021/2022 | a.a. 2022/2023 | **a.a. 2023/2024** | a.a. 2017/2018

Insegnamenti e programmi a.a. 2023/2024

Cod. UGOV	Insegnamento	SSD	CFU	Ore	Anno	Periodo	Docente	Programma
020PS-4	INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA - ELEMENTI DI METODOLOGIA DELLA RICERCA PSICOLOGICA	M-PSI/01	6	49	1	1	FANTONI Carlo	PDF

PERSONALITA'		PSI/01						
052PS-1	PSICOLOGIA CLINICA E COUNSELING - MOD. PSICOLOGIA CLINICA	M-PSI/08	6	48	3	2	PENOLAZZI Barbara	PDF
052PS-2	PSICOLOGIA CLINICA E COUNSELING - MOD. COUNSELING	M-PSI/08	6	48	3	2	MARCHETTI Igor	PDF

# Syllabus

## Testi del Syllabus

Resp. Did.	MARCHETTI IGOR	Matricola: 031489
Docente	MARCHETTI IGOR, 6 CFU	
Anno offerta:	2023/2024	
Insegnamento:	052PS-2 - COUNSELING	
Corso di studio:	PS01 - SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE	
Anno regolamento:	2021	
CFU:	6	
Settore:	M-PSI/08	
Tipo Attività:	B - Caratterizzante	
Anno corso:	3	
Periodo:	Annualità Singola	
Sede:	TRIESTE	



### Testi in italiano

<b>Lingua insegnamento</b>	ITALIANO
<b>Contenuti (Dipl.Sup.)</b>	Il corso si focalizzerà su aspetti teorici, metodologici e pratici riguardanti le abilità cliniche di base e, in particolare, il colloquio. Gli argomenti trattati saranno i seguenti: 1) aspetti legati alle capacità di analizzare e comprendere le emozioni, gli stili cognitivi e gli elementi inerenti l'identità dell'individuo; 2) elementi di pragmatica della comunicazione umana e loro applicazione nel contesto clinico; 3) abilità di ascolto e di ascolto attivo (listening skills e active listening skills); 4) elementi di counseling centrato sul cliente, quali empatia, congruenza, e accettazione positiva incondizionata; 5) intersoggettività e alleanza di lavoro; 6) abilità clinica di fare domande (questioning skills); 7) teorie del cambiamento psicologico; 8) Elementi di psicopatologia dei disturbi dell'umore e la relative gestione del colloquio
<b>Testi di riferimento</b>	1) Semi, A. (1992). Dal colloquio alla teoria. Raffaello Cortina ISBN: 9788870782103

# Programma

## Testo e materiale:

- Semi, A. (1985). *Tecnica del colloquio*. Raffaello Cortina. ISBN: 9788870780383
- Semi, A. (1992). *Dal colloquio alla teoria*. Raffaello Cortina ISBN: 9788870782103
- Kring, Johnson, Davison, Neale - *Psicologia clinica* (5a ed. italiana), Zanichelli, 2017. Capitolo 5 “I Disturbi dell’Umore”
- Slides e letture assegnate a lezione

# Informazioni

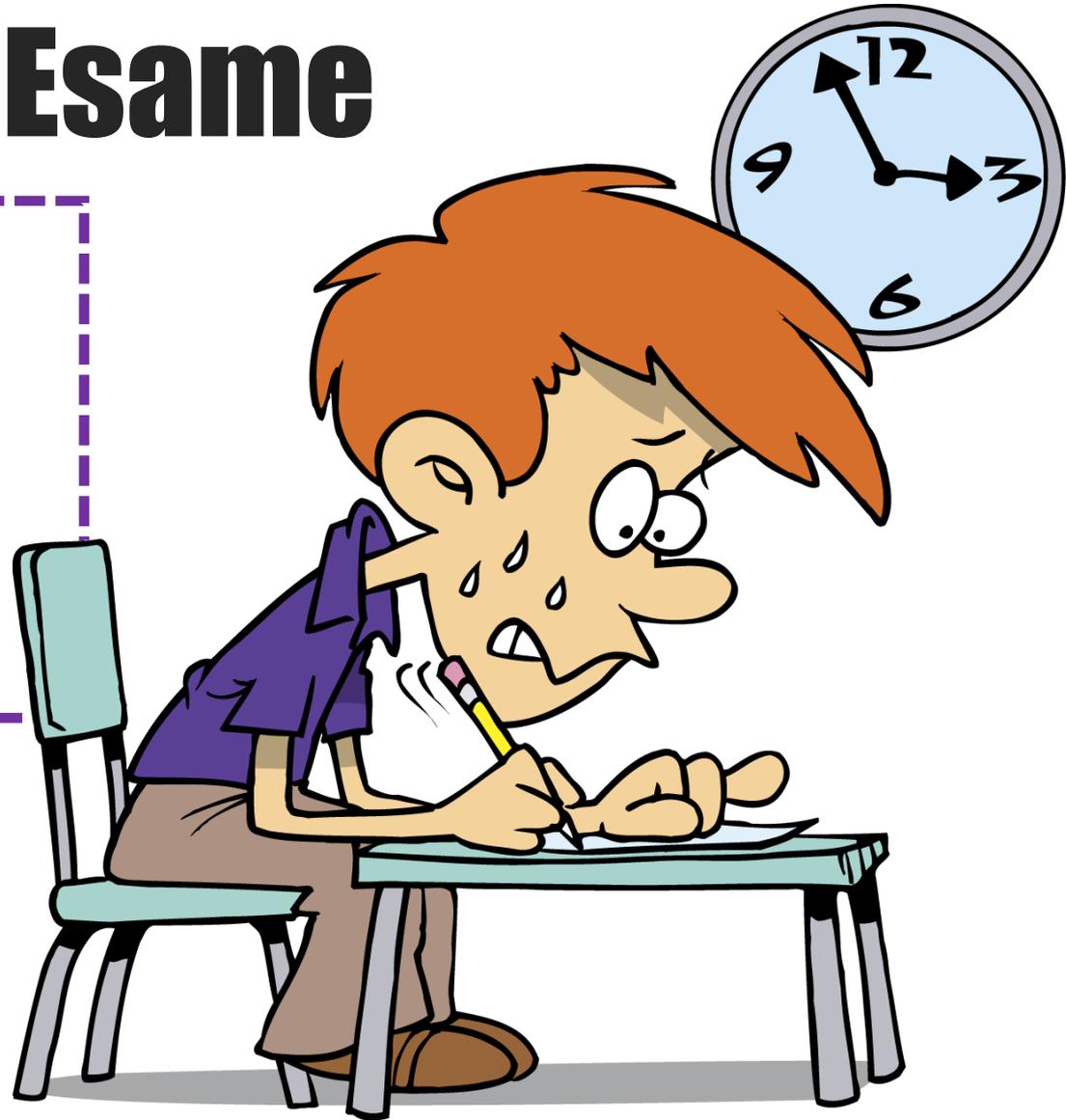
- FONDAMENTALE ISCRIVERSI A MOODLE
- Password: Ascolto2023
- Domande “brevi” al docente:  
“FORUM DOMANDE AL DOCENTE”

# Modalità di Esame

Modalità scritta:

3 domande a risposta  
aperta

60 minuti



Compito Esame Counseling

- 1) Descrivi il concetto di cura, le tre tipologie principali di cura, e le relative caratteristiche principali.

---

---

---

---

# Complessità come filosofia della formazione e dell'intervento

Il paradigma gnoseologico della **complessità e multidimensionalità**:

1. crisi del concetto di sintesi e di riduzionismo;
2. narrazioni, singolarità, individualità, relazioni, e contesti come fondamentali e irriducibili;
3. integrazione critica tra più livelli di intervento;
4. ambiguità e tolleranza del dubbio

# Complessità delle ragioni che ci muovono

Immagina un/una amico/a che si è sposato/a....



# Complessità delle ragioni che ci muovono



## Perché vuoi diventare psicologo/a?

53 responses

Perché lo ho sempre fatto

Per normalizzare la salute mentale

Per aiutare i ragazzi con problemi psicologici

Per essere una figura di riferimento che non ho mai avuto e che tanti altri non hanno

Perché è quello che voglio.

Per aiutare le persone

Per comprendere i comportamenti umani

Perché una psicologa ha aiutato me e nella sua professione ho visto la possibilità di poter aiutare qualcun altro a mia volta

Perché mi affascina la mente umana e la sua complessità

Aiutare il prossimo

perché le persone stanno male e

La mente umana mi affascina

## Perchè vuoi diventare psicologo/a?

53 responses

Aiutare il prossimo

perché le persone stanno male e hanno bisogno di persone capaci

Per aiutare le persone che non stanno bene

Aiutare le persone

Per aiutare gli altri a vivere serenamente affrontando i problemi o semplicemente imparando a gestirli

Perché voglio diventare psicologo adesso: Per aiutare le persone a stare bene e migliorare la loro vita. Perché ho scelto di studiare psicologia: per aiutarmi e capire me stessa

All'inizio non ero convinta. È stata la mia ultima scelta come facoltà. Però

Per aiutare persone in difficoltà, in particolare i bambini/e

Fare la differenza per qualcuno

Per aiutare chi è in difficoltà

Perché mi interessava approfondire la mente umana

## Perchè vuoi diventare psicologo/a?

53 responses

All'inizio non ero convinta. È stata la mia ultima scelta come facoltà. Però mi sta piacendo e credo di aver trovato la mia strada.



Per capire l'essere umano



per poter aiutare gli altri



per poter aiutare gli altri

aiutarmi e capire me stessa



Vorrei impedire che chiunque altro, o per lo meno chi si rivolga a me, soffra quanto me e si limiti come ho precedentemente fatto io



per aiutare chi ha bisogno



Perché sento che in questo modo potrò trovare la mia direzione

Perchè mi interessava approfondire la mente umana



Per poter aiutare persone come altri hanno aiutato me



Per aiutare gli altri e me stesso



Voting is closed

Press **C** to open voting

## Perchè vuoi diventare psicologo/a?

53 responses

Capire meglio me stess



Perché sento che in questo modo  
potrò trovare la mia direzione



Per entrare in contatto con le persone,  
le loro fragilità, perché trovino  
attraverso il colloquio una sicurezza,  
per far trovare alle persone il loro  
benessere



perché mi sento bene se riesco ad  
aiutare e se riesco a far star bene  
un'altra persona



Perché sono affascinata dalla  
complessità della mente umana e  
penso sia gratificante poter aiutare  
qualcuno



Per aiutare l'altro, per mostrare alla  
persona che ho di fronte gli strumenti  
che lui/lei stesso ha a disposizione per  
affrontare da solo un  
momento/situazione (difficile)

Mi affascina la complessità



Mi piace ascoltare



per aiutare gli altri



Voting is closed

Press  to open voting

## Perchè vuoi diventare psicologo/a?

53 responses

per aiutare gli altri



Per aiutare le persone a sentirsi meglio e a stare bene, per dare un mio contributo è anche nel mio piccolo fare la differenza



Sono interessata a sviluppare la capacità di comprendere meglio le persone, vorrei usarla per aiutare avendo appunto delle basi per farlo



Perché sono interessata alla complessità della mente umana e al vissuto della persona e vorrei aiutare le persone in difficoltà



Perchè aiutare gli altri è un modo anche per stare meglio con se stessi



Per capire gli altri



Mi affascina capire cosa passa nella mente delle persone



Mi è sempre piaciuto aiutare le persone, mi piacerebbe farlo in questo ambito



Per ideali e passione



Voting is closed

Press **C** to open voting



2



49



## Perché vuoi diventare psicologo/a?

53 responses

Perché vorrei essere quella persona che avrei voluto ci fosse per me in momenti difficili, intensi e confusi...e non voglio che accada ad altre persone..



Per aiutare chi soffre.



Per aiutare le persone attraverso la mia capacità di ascolto ed empatia



Per aiutare la gente nelle fasi critiche della propria vita (cosa non é stata fatta con me)



Per aiutare le persone a comprendere sé stesse



per aiutare le persone



La ragione principale e che ho sempre cercato di aiutare le persone e ho avuti molti casi di persone depresse intorno a me dagli amici, ragazza, parenti e mi dispiace vedere persone in

per permettere alle persone di comprendere alcuni meccanismi di

Voting is closed

Press **C** to open voting

# Ragioni ragionate (o meno) per diventare uno/a psicologo/a?

- Desiderio di aiutare gli altri
- Professione dignitosa
- Conoscenza della mente umana
- Studio continuo
- ...
- Aiutare se stessi, aiutando gli altri
- Avere potere nelle relazioni
- Illusioni salvifiche
- Sperare di risolvere i propri problemi, studiando e praticando la psicologia
- "Il mondo è pieno di terapeuti che usano la loro professione come una disperata strategia per evitare di affrontare se stessi" (Mearns e Thorne 2006)

# Bisogno di conoscere e sviluppare se stessi



# Bisogno di conoscere e sviluppare se stessi

Necessità di conoscere se stessi...

Necessità di conoscere:

- la propria identità
- la propria personalità,
- le proprie cognizioni,
- le proprie reazioni emotive,
- il proprio funzionamento e impatto sociale

# Cosa ammiro negli altri?



# Cosa penso?

Stai camminando per strada e vedi qualcuno che conosci. Saluti quella persona, muovendo la mano e dicendo “ciao”. La persona continua a camminare e non risponde al tuo saluto...



# Come reagisco?

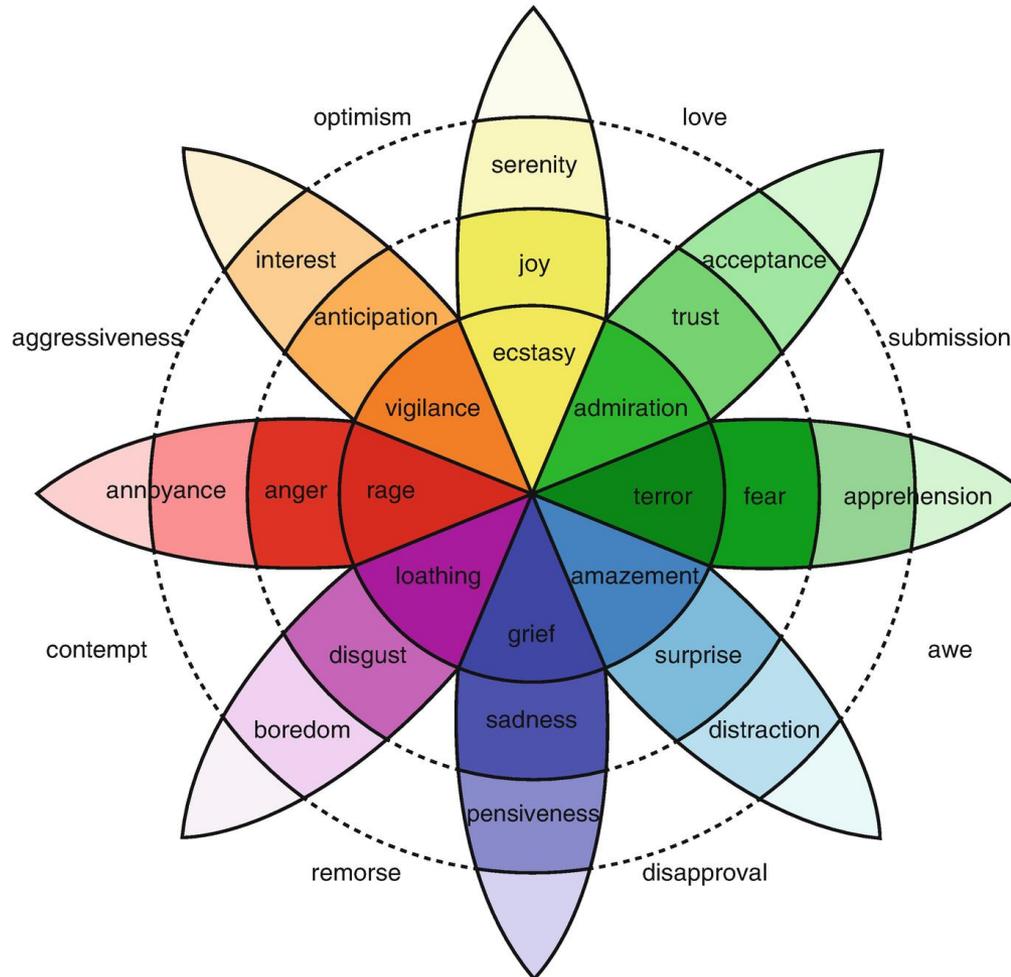
*Immagina che i tuoi compagni di corso reagiscano negativamente ad un'importante presentazione che devi esporre durante una lezione.*



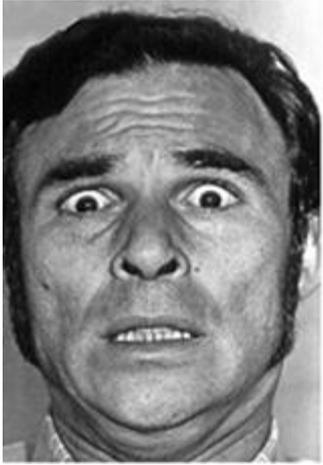
# Stile relazionale personale



# Emozioni



# ESERCITAZIONE I



PAURA



RABBIA



TRISTEZZA



FELICITA'



DISGUSTO



SORPRESA

# ESERCITAZIONE II

**GOOD NEWS: SIETE STATI BRAVI 😊**

**BAD NEWS: QUASI TUTTI SONO BRAVI 😞**

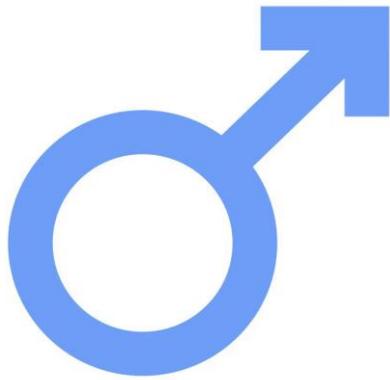
**Table 1.** *Accuracy at recognizing American facial expressions (Ekman's 1972 five-culture study)*

Expression	Participant group				
	United States	Chile	Brazil	Argentina	Japan
Happiness	97	90	92	94	87
Fear	88	78	77	68	71
Disgust	84	85	86	79	82
Anger	68	76	82	72	63
Surprise	91	88	81	93	87
Sadness	87	91	82	88	80
Average	86	85	83	82	78

*Note.* All values listed are the percentage of participants who correctly judged the emotional expression indicated.

# ESERCITAZIONE II

## EMOZIONI PIÙ COMPLESSE



# COLPA VS. VERGOGNA

Colpa	Vergogna
Io vs. Super-io	Io vs. Ideale dell'io
Nocivo/dannoso	Inadeguato
Privata	Pubblica
Controllabile	Controllabile/Incontrollabile
Responsabile	Non responsabile

Una vasta serie di eventi possono elicitare sia colpa sia vergogna, ma tramite processi interni diversi

# Esistono emozioni che non conosciamo...

*SCHADENFREUDE*: gioia inattesa che proviamo quando veniamo a sapere della sciagura che ha colpito qualcun altro è un piacere deliziosamente clandestino.

*AMAE*: impulso di lasciarsi andare tra le braccia di una persona cara per essere coccolati e rassicurati. Questa resa temporanea in totale sicurezza è una sensazione importante, vivificante. Secondo lo psicoanalista giapponese Takeo Doi, l'*amae* è una emozione che dà per scontato l'amore dell'altra persona e si riferisce al piacere e al ricevere accudimento incondizionato, tipico dell'infanzia. Vulnerabilità e appartenenza.

# Stile emozionale

Partendo dalla parola-stimolo indicata sotto, associatela a un altro termine affine e completate la frase. Usate poi questa nuova parola come un nuovo stimolo e ripetete il procedimento nuovamente.

## *Esempio*

Quando sono adirato

mi sento furioso

Quando sono furioso

mi sento scoppiato

Quando sono scoppiato

mi sento fregato

Quando sono fregato

mi sento male

Quando sto male

mi sento triste

# Stile emozionale

1. Quando sono eccitato mi sento \_\_\_\_\_

Quando \_\_\_\_\_ mi sento \_\_\_\_\_

Quando sono impotente

Quando ho paura

Quando sono arrabbiato

Quando sono in controllo della situazione

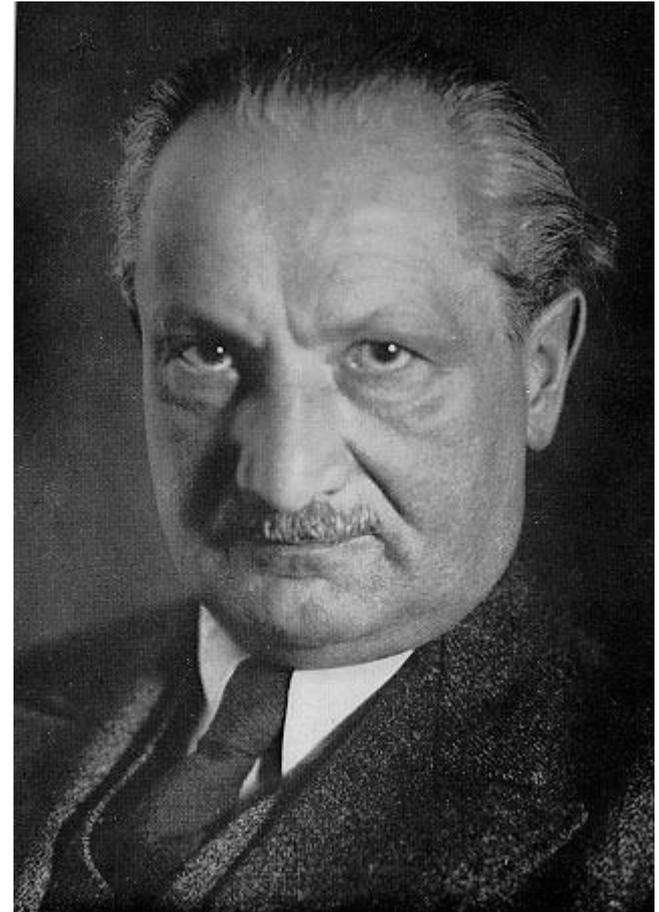
## Le emozioni ci situano nel mondo

*Befindlichkeit* (Heidegger, 1927)

“essere situati nel mondo attraverso una tonalità affettiva”, cioè (i) essere posizionati in un certo modo ed essere capaci di vedere il mondo da una certa e specifica prospettiva; (ii) emozione in quanto stato d'animo.

Le emozioni rivelano come il mondo è per me:

- il mio sentirmi coinvolto nel mondo (engagement)







## Le emozioni ci situano nel mondo

*Befindlichkeit* (Heidegger, 1927) “essere situati nel mondo attraverso una tonalità affettiva”, cioè (i) essere posizionati in un certo modo ed essere capaci di vedere il mondo da una certa e specifica prospettiva; (ii) emozione in quanto stato d’animo.

Le emozioni rivelano come il mondo è per me:

- il mio sentirmi coinvolto nel mondo (engagement)
- Il mio afferrare i significanti degli oggetti del mondo (enactment)

Stasera voglio mangiare un piatto di pasta!





© Katerina Kamprani - The Uncomfortable







© Katerina Kamprani - The Uncomfortable

## Le emozioni ci situano nel mondo

*Befindlichkeit* (Heidegger, 1927) “essere situati nel mondo attraverso una tonalità affettiva”, cioè (i) essere posizionati in un certo modo ed essere capaci di vedere il mondo da una certa e specifica prospettiva; (ii) emozione in quanto stato d’animo.

Le emozioni rivelano come il mondo è per me:

- il mio sentirmi coinvolto nel mondo (engagement)
- Il mio afferrare i significanti degli oggetti del mondo (enactment)
- la mia comprensione preriflessiva delle azioni degli altri (attunement)

## Fenomenologia delle emozioni...

1. *Tristezza*: sensazione di scivolare verso il basso in modo lento ma inarrestabile, e allo stesso tempo le cose intorno a me affondano e si inabissano anche esse;
2. *Paura*: mi muovo all'indietro, rimpicciolendomi e le cose fluiscono in avanti, verso di me in modo minaccioso;
3. *Rabbia*: mi sento spinto in avanti per attaccare violentemente, l'oggetto della rabbia diventa grande, in primo piano, e occupa tutto il mio campo di esperienza

# Identità



Monet, Cattedrale di Rouen, 1892-1893

# Identità

Identità: cambio in ogni secondo della mia vita e nonostante ciò sento di rimanere la stessa persona. La mia identità prevale nel tempo, anche quando il mio corpo e le mie idee cambiano. Così, l'identità (nel senso di identità personale) non è mai mera identità.

Paradosso: **essere-lo-stesso** ed **essere-se-stesso**

Essere-lo-stesso: insieme delle caratteristiche che ci danno permanenza nel tempo (“carattere”). Spesso fuori dal nostro controllo (involontario)

Essere-se-stesso: come io mi relaziono **volontariamente** all'essere una persona con un certo carattere.

Dialettica tra il mio carattere e come mi relaziono ad esso

# Identità

La coerenza del mio Sè non è data a priori, ma è un compito che fa perno sulla mia responsabilità

In questo ciclo tra tra essere-lo-stesso ed essere-se-stesso, le emozioni (affetti e umore) fanno luce e contribuiscono a tale processo dialettico

Esempio: in preda alla rabbia, aggredisco fisicamente qualcuno, anche se non mi ritenevo capace di fare una cosa del genere.

Ora devo necessariamente aggiornare la mia rappresentazione di me stesso attraverso una narrativa che modifichi e aumenti la complessità della mia identità.

Le emozioni possono indicare una faglia nel modo di concepire me stesso. Allo stesso modo, posso *volontariamente* cercare di modificare la mia identità. Emozioni sono *antropogenetiche*

# Lavorare sull'autosviluppo emotivo-cognitivo

- Trovare momenti di solitudine e riflessione
- Scrittura di un diario
- Scrittura poesie
- Letteratura e arte come modo per espandere il proprio mondo interiore
- Entrare in un gruppo di mutuo sostegno tra colleghi (diverso dalla terapia di gruppo)
- Viaggiare ed entrare in contatto reale con altre culture

# Terapia personale e supervisione

- Qual è lo strumento più valido dello psicologo? Lo psicologo stesso
- Necessità, se si vuole lavorare in ambito clinico in maniera **efficace**, **efficiente**, e **etica** di conoscere se stessi e i propri “punti ciechi”
- Punti ciechi sono tutti quegli aspetti non riconosciuti o non desiderati (Jung, Ombra), che hanno una grande potenzialità di influenzare noi stessi e quello che noi vediamo negli altri
- Lavorare sotto supervisione di un collega più esperto

# Self-Care

- Burnout
- Baker (2003): “Terminal phase of therapist distress”: sentimenti di depersonalizzazione, esaurimento emotivo, mancanza di sentimenti di soddisfazione e realizzazione

## **SELF-CARE IMPERATIVE**

- essere consapevole degli stressor presenti nella propria vita
- valutare regolarmente come l'efficacia di come gestiamo questi stressor (strategie di coping)
- prendersi cura di se stessi: dormire bene, fare attività fisica, dieta salutare, coltivare relazioni significative, attività di interesse
- cercare aiuto, se necessario