

NUMERO 16

Connessioni

APRILE 2023





Editoriale

DI COUNSELING DI COPPIA,

EQUVICINANZA E ACCETTAZIONE DI SÈ

L'11 e 12 marzo scorsi è iniziato l'anno di formazione avanzata in counseling di coppia (giunto alla sua quarta edizione per le nostre sedi) e lo ha fatto col botto! Gruppo partecipe e motivato, formazione sempre molto coinvolgente, staff entusiasta e motivato. Penso da sempre che la formazione avanzata in counseling di coppia dovrebbe essere quasi obbligatoria per chi vuole lavorare come counselor, anche solo nell'1-1. Infatti, il concetto di equvicinanza, così fondamentale nell'approccio a una coppia, diventa decisivo anche nell'incontrare il cliente singolo, poiché ci ricorda di stare vicino a tutte le sue parti che risuonano con le nostre e, allo stesso tempo, anche a quelle che sentiamo estranee. E, più ancora di così, diventa un allenamento decisivo nell'imparare a stare equvicini a tutte le nostre parti, anche quelle che ci sembrano negative o inutili, osservandole ed accogliendole anziché giudicarle e condannarle...

E proprio questo è l'apprendimento di maggior valore di una formazione in counseling, a mio parere. Apprendimento che, in un primo momento è solo cognitivo, cioè comprendiamo quanto sia dannoso rifiutare o condannare alcune parti di noi ma, da lì a farlo per davvero ce ne corre. Dal comprendere di testa all'accogliere nella pancia, con reale accettazione, la nostra imperfetta natura umana, a volte può anche passarci una vita intera. E anche oltre.

Ma se impariamo a farlo, giorno dopo giorno, ora dopo ora, minuto dopo minuto, a un certo punto questa cosa diventa parte del nostro modo di essere e intendere la vita e questo viene trasmesso anche al mondo che ci circonda. Che non vuol dire, lo dico subito perché in questi anni mi è successo di vedere compiersi una "deviazione furbesca" di questo concetto, autoassolversi o togliersi le responsabilità (sono fatt* così, non posso farci nulla). Anzi, al contrario, sono fatt* così E voglio farci qualcosa, voglio provare ad evolvermi e so che, per iniziare a farlo, dovrò prima passare

dall'osservazione e l'accettazione di come sono fatt*.
E dunque essere equivicini a tutte le nostre modalità significa osservarle.
Senza condannarle.
Senza giudicarle.
Senza colpevolizzarci.
Senza negarle.
Senza giustificarci con le più disparate motivazioni (la mamma anaffettiva, l'infanzia difficile, la cometa di Halley...).

Solo osservandole e accettandole come parte integrante del nostro modo di essere, di reagire alla vita.
Questo processo dà risultati imprevedibili se solo gli lasciamo spazio...
E il concetto di equivicinanza, così importante nel counseling di coppia, è determinante per fare "scoccare questa scintilla".

Marco Andreoli

IL CONCETTO DI
EQUIVICINANZA CI
RICORDA DI STARE
VICINO A TUTTE
LE SUE PARTI CHE
RISUONANO CON
LE NOSTRE E,
ALLO STESSO
TEMPO, ANCHE A
QUELLE CHE
SENTIAMO
ESTRANEE.

Indice

In questo numero:

SPECIALE IKIGAI
da pagina 4

IKIGAI LA VIA DELLA FELICITÀ
NUOVE PROSPETTIVE
LA DOPPIA FACCIA DELLE FERITE
QUANDO SEI QUELLO CHE FAI
LA MIA VIA DELLA FELICITÀ
LA MAGIA DELL'IKIGAI
A METÀ
FORAMALOCCHIO E BELINBELINO

RIFLESSIONI DI UNA MAMMA
COUNSELOR
pagina 12

MI HAI CHIAMATO PER NOME
pagina 13

NEL FINE VITA, IL COUNSELING
pagina 15

QUANDO SEI QUELLO CHE FAI
pagina 16

ANTICIPAZIONI
pagina 17

GLI ATTIMI DI MARZO
pagina 18

APPUNTAMENTI
pagina 19

SPECIALE: RACCONTI DAL SEMINARIO

IKIGAI

LA VIA DELLA FELICITÀ

Il primo "mio" seminario in Calabria si è concluso trionfalmente. Ho un po' di pudore a definirlo "mio". I seminari, così come li intendo io, sono come le canzoni. Nel momento in cui diventano fruibili non sono più di chi li ha scritti, bensì di chi li fa come partecipante e ne usufruisce. Nel caso dei seminari c'è un'ulteriore variabile. Il seminario è anche di chi condivide prima, durante e dopo, l'organizzazione e la riuscita dello stesso. In questo caso, il seminario è di Lorenzo Dorati, che lo ha pensato e ideato con me, di Claudia Scuncia, che lo ha "visualizzato" e ci ha creduto ancora prima che esistessero le più minime possibilità di poterlo realizzare, di Angelo Lombardo, che ha accettato di farne parte senza nemmeno sapere se sarebbe riuscito ad organizzarsi. Ed è anche di Luca Castellano, counselor in formazione, diventato in poco più di un anno il maggior esperto mondiale dei miei seminari e che si è calato in modo impeccabile in un ruolo "di mezzo" (per usare parole sue), per niente facile. E, per un pezzettino, questo seminario è anche di Gabriele Zanatta che stavolta è rimasto a casa ma che sulla nascita e crescita del seminario: "Ikigai e Counseling: la via della felicità" ha avuto una parte importante. E poi il seminario è di ciascuno dei partecipanti e, in questi giorni trascorsi insieme, ognuno dei presenti si è speso al massimo, senza risparmiarsi nulla.

È stato un seminario magnifico. Da tempo non mi succedeva di trovarmi dentro ad un impianto organizzativo in cui tutto fila così liscio. Appena arrivato, l'allergia ai pollini mi ha steso e, nonostante io sia stato al 40% dal punto di vista fisico, il team è stato semplicemente perfetto nel sopperire ai miei cali fisici.

E poi...

Quando l'abbiamo pensato non avevo fatto assolutamente caso a quali fossero i giorni prescelti. Me ne sono accorto sul posto. Il seminario aveva il suo culmine e la sua fine in un giorno particolare.

Il 19 marzo.

San Giuseppe.

Festa del papà.



Seminario residenziale

IKIGAI
la via della
felicità



17-18-19 marzo 2023
Agriturismo L'Antico Cerro
Barritieri (RC)
info
aspic.administratore@gmail.com
351 039 9127



Un tema centrale della mia vita. Il rapporto con un padre "scomodo", che mi ha lasciato da solo troppo presto, l'idea di essere padre a mia volta, idea allontanata per decenni con rifiuto e poi invece vanamente inseguita negli anni successivi. L'esperienza della paternità, classicamente intesa, mi è mancata.

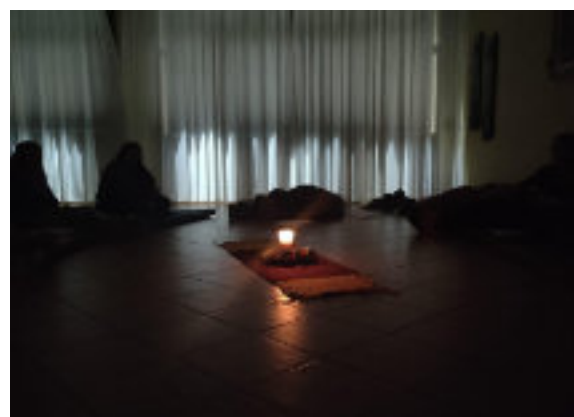
E mi manca.

Sarebbe stupido negarlo.

Allo stesso modo, e ringrazio per questo l'Universo, ho la possibilità di lenire questa ferita con un potente unguento che è quello di vedere "rinascere", nelle persone che vengono ai miei seminari, nuove consapevolezze, nuove parti di sé, nuove possibilità. Sono in piccola parte "papà" di tutti loro e, come un buon padre dovrebbe fare, li accompagno per mano nei primi metri della loro nuova vita di consapevolezza per poi vederli andare nel mondo. Con l'amore, con la tenerezza e con l'orgoglio di un padre che vede i propri figli vivere la propria vita.



Marco Andreoli



NUOVE PROSPETTIVE

Nei giorni 17/18/19 marzo 2023 si è tenuto il primo seminario sull'IKIGAI in provincia di Reggio Calabria. Il seminario è stato organizzato dal team Aspic Piemonte-Liguria-Reggio Calabria. Fino all'ultimo, non ero sicura di riuscire a partecipare, per via di problematiche familiari che, per fortuna, si sono risolte. Sono partita senza avere alcun tipo di aspettative, troppo concentrata su di me, su di una problematica di salute che al momento ha canalizzato la mia totale attenzione. Non sapevo cosa mi aspettava e non me lo sono neppure immaginato. Quello che ho fatto, durante il seminario, è stato mettermi in ascolto, anzi dirò di più, ho fatto il vuoto dentro di me e ho lasciato che io fossi come un'antenna ricevente. Da questa prospettiva, che ho scelto di adottare, ho accolto tutto ciò che è arrivato, senza giudicarlo né definirlo. Semplicemente ho accettato che ci fosse, ho fatto spazio a tutto ciò che arrivava e per poterlo fare ho lasciato la mia storia sullo sfondo, e ho concentrato la mia attenzione sulle storie degli altri, ho accolto lacrime e mi sono "fatta dolore". Sono riuscita a non ingigantire la sofferenza sentita aggiungendo il mio di dolore. Ho lasciato che il dolore mi toccasse, mi sono fatta portatrice di questo dolore e poi l'ho lasciato andare, come se fosse un'onda che lambisce la riva. Arriva, bagna e si ritrae. Non ho lasciato che la paura del dolore che stavo provando in quel momento si cristallizzasse in sofferenza, divenendo statica. Non ho opposto alcuna resistenza a ciò che avveniva a livello emotivo. Sono stata espressione dell'emozione del momento. Ed è successo qualcosa di straordinario: sentivo, anzi ero, lo straziante dolore dell'altro. E a seconda della persona che si era messa in gioco, io ero la rabbia, la nausea, il risentimento, la fragilità, il fastidio che l'altro palesava.

L'energia che è circolata e che ha coinvolto tutti noi è stata trascinate. Il senso di connessione che si è creato, ha permesso l'accesso ad informazioni, sentimenti ed emozioni, che non erano direttamente miei, ma che ho sentito e vissuto come se lo fossero. Questo sentito di "connessione" con l'altro, con l'universo che ho sperimentato, ha prodotto in me un'apertura, un clima di fiducia, uno spiraglio da cui far fluire la luce. Tutto questo sta lavorando, anche e ancora oggi, sul mio di vissuto, in maniera indiretta. Fino ad ora avevo compreso, ed avevo avuto un accesso parziale al sentito, la mia comprensione era molto di tipo razionale, costellata da resistenze. Dopo questo seminario, il mio sentito si è creato uno spazio maggiore, ha invaso più stanze della mia casa, si è fatto più profondo, quasi totalizzante. Ora vedo da una prospettiva differente. Da qui posso ripartire, per tentare di agire differentemente, nelle problematiche che mi coinvolgono e mi destabilizzano, posso tentare di raddrizzare il tiro, sperimentare nuove modalità di relazioni più costruttive, meno tossiche. Ora sento di poter guarire! Ognuno di noi, ha fatto tesoro di questa esperienza surreale e si è portato a casa degli strumenti in più, da poter utilizzare nella quotidianità, al fine di migliorare la propria esistenza. Per tutto questo: grazie Marco, grazie Claudia, grazie Lorenzo, grazie Angelo, grazie Luca e grazie a tutti noi che abbiamo partecipato e ci siamo messi in gioco, abbiamo messo a nudo le nostre emozioni. Maggiormente abbiamo dato e maggiormente abbiamo ricevuto. Grazie!!!

*Giovanna
Amoroso*



LA DOPPIA FACCIA DELLE FERITE

Sento che il grazie che ho detto allo staff Aspic Piemonte Liguria e Reggio Calabria alla fine del seminario "Ikigai e Counseling: la via della felicità" non mi basta, perché i giorni passati insieme ancora una volta si sono rivelati decisivi per me.

Il seminario è finito nel giorno della festa del papà e proprio in quel giorno ho avuto la possibilità di continuare a lavorare su un rapporto così complesso come quello con mio padre, che forse è l'unica persona grazie alla quale posso dire di avere avuto una famiglia e, nello stesso tempo, probabilmente è la persona che mi ha lasciato le ferite più profonde. E proprio questa "doppia faccia" lo rende, da sempre, un rapporto complesso da vivere, che mi lascia talvolta qualche eco.

Sto imparando come le ferite, che abbiamo sempre la fretta di chiudere, risolvere e cancellare (cosa tra l'altro impossibile), in realtà ha senso che restino aperte e che non si risolvano mai del tutto. Perché anche loro servono! Possono essere una risorsa anche solo nella misura in cui un giorno ti capiti di incontrare qualcuno che ti aiuti a guardarle e a chiederti: "come le posso usare?".

Essere fragile è sempre un problema... e arrivare a dire, poi, che la fragilità possa diventare una risorsa, sembra una stupidaggine colossale... perché è così bello sentirsi forti!

Ma qualcosa non torna: tante cose fantastiche, le più belle che mi sono accadute nella vita, mi sono accadute e le ho cercate proprio a partire da queste ferite, che sono parti di me; l'ultima cosa bella in ordine

temporale è stata proprio l'incontro con Marco e con il counseling.

Ma voglio tornare al punto, cioè la festa del papà. In tante occasioni ho potuto constatare che essere padre e madre non sia solo un fatto biologico; è un modo nuovo, più puro, 'verginale' direi, di guardare la vita e le persone. E al seminario Marco è stato per me non solo un padre, anche un maestro. Un maestro che non sa le cose perché le ha studiate, non dice la cosa geniale, cioè la cosa che mi serve sentire in quel momento, perché lo ha letto in un manuale, ma mi aiuta a guardare le mie ferite in un modo geniale solo ed esclusivamente perché è in cammino anche lui, per imparare a guardare pure le sue di ferite. Un maestro è uno che sa che per essere tale, per essere umano, deve fare un cammino, deve fare una strada.



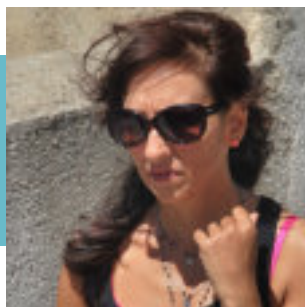
Non solo maestro, ma anche padre Marco è stato per me in questo seminario: non ha avuto paura di farmi vivere quel dramma, ma anzi mi ci ha fatto entrare fino in fondo stando con me, non mollandomi neanche per un attimo.

A un certo punto, dando pugni contro un cuscino, per me è stato come se non esistesse più niente e nessuno, non c'erano più Angelo, Claudia, Lorenzo, e tutti i miei compagni di cammino, tutto cancellato: erano rimasti solo Irma, Marco e il mio mostro che aveva preso la forma di un cuscino (povero mostro!), e quel cuscino, quella parte di me che non si butta via, Marco mi ha proposto di usarla. Un padre non impone, propone. E lo fa con tutta la trepidazione nel cuore che solo un padre può sapere, perché un papà non sa cosa succederà, non può sapere cosa la figlia farà di quella proposta.

Io non so quasi nulla di Marco, a parte quello che lui sceglie di condividere con noi, e non mi serve sapere niente per poter dire che lui, è un padre e un maestro e continuo ad essere infinitamente grata di averlo incontrato sulla mia strada. Non avrà avuto figli biologici, ma mi pare che non si possa lamentare... Certo, tutti noi siamo figli abbastanza 'originali' direi...! Ma pur sempre figli, che hanno scelto di esserlo, come lui continua a scegliere di essere padre, non semplicemente un docente di COUNSELING PLURALISTICO INTEGRATO...!

Con tutto il cuore, buona festa del papà a te, Marco!

Irma
Lanicara



LA MIA VIA DELLA FELICITÀ

È da qualche giorno che provo a scrivere un articolo sul seminario che si è da poco concluso e che aveva come argomento la scoperta del nostro Ikigai, cioè quale possa essere il senso profondo della vita per ciascuno di noi.

E' la prima volta che partecipo ad un seminario di questo genere e ho tanta voglia di scrivere le mie riflessioni.

Ci provo, e ogni volta che inizio a scrivere, per un motivo o per un altro, non riesco a rimanere soddisfatta di ciò che ho scritto.

Scrivo, rileggo il tutto, e mi sembra che ci sia sempre qualcosa che non va. I miei fogli finiscono tutti bruciati nel fuoco del camino.

La cosa mi infastidisce, più passano i giorni e più c'è qualcosa che mi rende irrequieta.

Passa all'incirca una settimana, è domenica mattina e al mio risveglio ho la sensazione di vederci più chiaro.

Durante il seminario la parola da me trovata cercando il mio Ikigai è scrittrice di favole, e visto che sono una counselor, mi viene da pensare ad una scrittrice di favole di counseling.

Mi sorprendo pensando al fatto che l'Ikigai è anche il motivo per cui vale la pena di alzarsi la mattina, e che mentre lo penso io mi sono appena alzata per andare a scrivere.

Sarà un caso? No, non credo proprio! Che mi piace scrivere lo so fin da bambina, è una cosa alla quale non ho dato molto peso, nonostante nel mio percorso di studi molti evidenziassero questa mia capacità di comunicare scrivendo.

Ora non è più una passione segreta, tanti ora lo sanno: Marco, Claudia, Lorenzo, Angelo, Luca, tutti i miei compagni di viaggio e pochi altri in famiglia.

E sapete qual è la cosa che in questi

giorni non mi permette di esprimermi e scrivere liberamente come di solito faccio?

Ve lo dico io: è la mia ricerca della perfezione, sto cercando di essere perfetta agli occhi di tutti coloro che ora sanno che vorrei essere una scrittrice.

E mentre lo scrivo fastidio e irrequietezza non ci sono più, faccio un bel respiro e mi sento libera.

Mi fermo un attimo, con gli occhi gonfi di lacrime e mi dico: "Eh sì, mia cara, ci stavi per ricadere!".

Poi ripenso ad una frase detta da Marco proprio durante il laboratorio sulla perfezione, ci disse: "Ricordate che il meglio è nemico del bene", altro respiro di sollievo, ora le mie labbra accennano un sorriso.

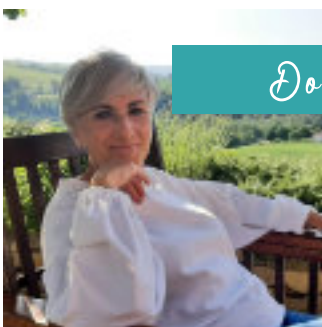
Mia cara perfezione, che ogni tanto torni a bussare alla mia porta, non voglio più darti retta, penserò, dirò, farò, scriverò, senza preoccuparmi di apparire perfetta, solo così sarò veramente io.

Prima di finire torno a rileggere il titolo del seminario quasi a volerne evidenziare ancora di più il senso, dice: "Ikigai: la via della felicità", io non so se ho veramente trovato il mio Ikigai, forse sì o forse no, forse la scrittrice di favole sarà il mio Ikigai di questo momento, in seguito potrà cambiare o forse lo sarà per sempre, non sono certa di quel che sarà, ma a cosa servirebbe esserlo?

Di certo so che in questo momento scrivere mi fa stare bene.

E allora una domanda mi sorge spontanea, mi chiedo e vi chiedo: "Come può chiamarsi tutto questo"? Io direi proprio che possiamo chiamarla "la via della felicità", voi che ne pensate?

E intanto, mentre cammino, mi godo il mio viaggio.



Donatella Pastore

la magia dell'IKIGAI

Ikigai, la propria ragione di vita, il primo seminario Aspici a Reggio Calabria.

Mi sembrava una prospettiva davvero interessante: i seminari ASPIC hanno la nomea di essere speciali e avevo già avuto un paio di brevi approcci con le pratiche dell'ikigai.

Con tali presupposti, mi sono imbarcata in quest'avventura con la consapevolezza che sarebbe stata un'esperienza importante, ma anche che ci sarei arrivata con tutte le ritrosie e blocchi che, conoscendomi, so di avere. Ho il timore di non riuscire a vivermi l'esperienza come vorrei, mi conosco, viaggio sempre un po' con il freno a mano tirato. Non riesco mai a mollare e lasciarmi completamente andare, a sentire senza pensare troppo. Rassegnata, decido però di affrontarla nell'unico modo che mi è possibile, chissà...

Arrivo, conosco brevemente i miei compagni di viaggio e il fine settimana comincia esattamente come avevo immaginato. Cerco però, nonostante mi senta a disagio e faticati a lasciarmi andare, di evitare i volti conosciuti provando a vivermela davvero. Imbarazzo misto a un pizzico di invidia per i miei compagni, così pieni di energia e così aperti nei confronti dell'altro, queste le mie sensazioni iniziali.

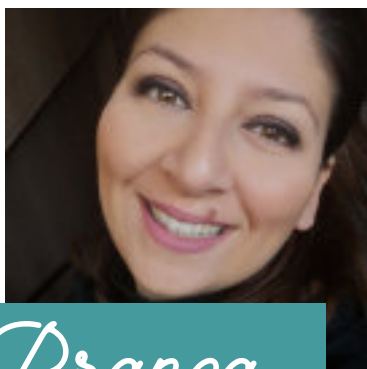
Senza che me ne accorgessi è però cominciata la magia: ho cominciato a sentire anche io smuoversi qualcosa, ho sempre sperato che accadesse, ma ero convinta che sarebbe dovuto partire da me, invece è bastato essere, esserci, accolta da un gruppo di persone a me sconosciute, ma che ho riconosciuto nei sorrisi sinceri, negli sguardi complici e negli abbracci calorosi. Vorrei davvero trovare le parole per far capire quanto sia stato speciale, quanto la

potenza di un gruppo che vive e condivide, possa avere un effetto sul singolo. Ma certe esperienze vanno vissute, non possono essere raccontate.

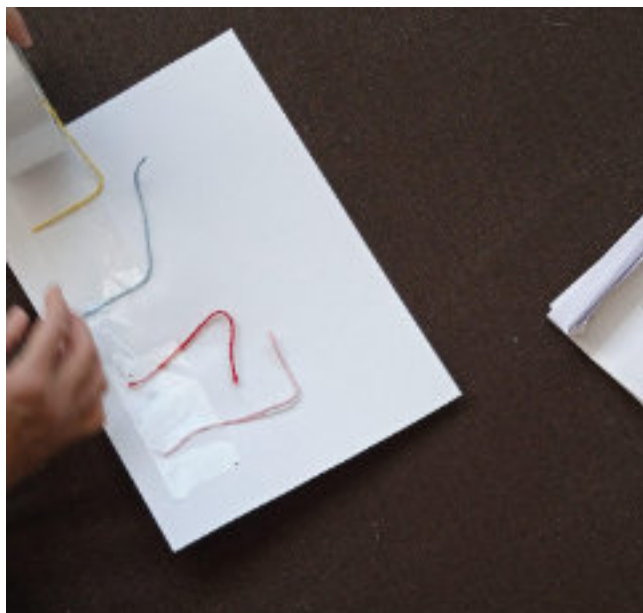
L'energia di quei giorni, è stata un vero e proprio dono, ho vissuto il percorso dell'ikigai che non mi era affatto nuovo, con una presenza e una sincerità a me sconosciute. Un po' tutto mi è apparso con maggiore forza e chiarezza. Mentirei se mi dicessi completamente soddisfatta, ho sentito persistere ancora qualche resistenza e ho apprezzato chi, nel suo ruolo di guida, l'ha riconosciuta, l'ha rispettata, ma non l'ha celata ai miei occhi. So che è lì, ci dovrò lavorare ancora un po', ma oggi più che mai sento e so che sarà possibile.

Porterò sempre nel mio cuore le persone che hanno condiviso con me questo cammino, grata e riconoscente. La loro generosità, la loro forza e la loro energia mi hanno travolto e continuo a portarle con me.

Poi ci sarebbe da raccontare la fortuna di avere compagne di stanza speciali, con le loro chiacchiere, le confidenze e le loro risate fino a tarda notte. Questa però è un'altra storia, che assieme al ricordo del primo seminario Aspic in Calabria, avrà sempre un posto lì, nel mio cuore.



Erika Branca



A METÀ



Luca Castellano



Sono in ASPIC dal periodo della pandemia e sono un counselor in formazione e, aggiungerei, formazione continua per sempre. Questo termine "continua" viene da una mia convinzione profonda che nella vita c'è sempre da imparare da tutto e tutti. Ho avuto una grande opportunità di partecipare come facilitatore al primo seminario in Calabria da parte di ASPIC Piemonte, Liguria e Reggio Calabria. Perché parlo di opportunità? In primis, perché è una delle rare volte che i Conduttori fanno fare il facilitatore a un allievo ancora in formazione e di questo carico di responsabilità ne vado fiero.

Vi voglio riportare queste mie parole già dette: Opportunità, Responsabilità, Facilitatore.

Qui scattano tante riflessioni che cerco di spiegare qui di seguito. Partiti da Savona, via Milano, atterriamo a Lamezia Terme, ma il mio lavoro di crescita non inizia arrivati in Calabria, bensì da Savona.

E' qui che incontro una allieva del corso e un formatore per condividere il viaggio insieme. Proprio da questo momento arrivano a galla le parole che ho citato prima, perché avevo il compito di capire dove dovevo stare e in che modo ed è proprio questa che diventa "la via di mezzo". Stare in ascolto nella "via di mezzo" non è facile ma, se si sa riconoscere e mantenere la direzione, arrivano tante cose che per me sono state nuove o conosciute. Su quelle conosciute direi nessun problema. E' il nuovo che un po' spaventa e destabilizza. Allo stesso tempo ho percepito molta voglia ed emozione a percorrere questa nuova via.

Nel momento dei lavori durante il seminario continuavano ad arrivare opportunità di nuovi lavori, responsabilità di operare al meglio per tutto quello che i partecipanti portavano alla luce e io ero il facilitatore, colui che doveva stare nella "Terra di Mezzo", colui che alcune volte doveva avere momenti spigolosi per il bene della conduzione del gruppo. Non nego che ci sono stati momenti in cui avrei voluto fare e dare di più, ma il ruolo non lo permetteva e qui partiva il mio grande lavoro interiore di ascolto di se stessi e quel dare e fare si trasformava in un lavoro su me stesso, che mi ha portato a una consapevolezza maggiore di quanto STARE sia importante per tutte le parti coinvolte. Per questo ringrazio tutti coloro che hanno avuto fiducia in me e tutti coloro che si sono dati con le proprie emozioni e insicurezze, GRAZIE GRAZIE!

FORA MALOCCHIO E BELINBELINO

IL REGALO DELLA CALABRIA ALLA LIGURIA

Una settimana fa si è concluso il seminario residenziale sull' Ikigai in Calabria, anzi una settimana fa insieme ad un manipolo di coraggiose ho concluso il seminario... Sì, coraggiose, perché guardarsi dentro fa paura, dentro di noi si ammucciano risorse e paure, potenzialità e limiti. Chiedersi da dove vengono e cercare di districare questa matassa, pulire, fare chiarezza implica una grande apertura e un grande coraggio; è come sottoporsi ad un'operazione a cuore aperto, in cui l'unica anestesia è il supporto del gruppo e di chi lo guida. So che la responsabilità del sentire implica l'uso della prima persona, allo stesso tempo sento la necessità di usare un po' il singolare e un po' il plurale perché mi sono sentita "insieme", ho sentito il dolore, la fatica e la gioia delle mie compagne di viaggio e l'ho fatta un po' mia. Perché alla fine la ricchezza di questo percorso, per me, risiede anche molto nell'incontro e nella condivisione con le altre partecipanti. Durante il seminario, come percorso verso la scoperta, o riscoperta, del nostro Ikigai, abbiamo mosso le acque della nostra emotività per smuoverne il fondo fangoso, dove abbiamo posato da tempo le nostre resistenze, l'acqua è diventata torbida, la visibilità scarsa e (mi ripeto) con coraggio ci siamo tuffate. Siamo state sedute su quel fondale pieno di residui di giudizi, di paure e di sofferenza, circondate come da un vortice di voci che cercano di tenerci giù, di non farci respirare, di non permetterci di andare verso l'alto, verso la superficie. Sento che non c'è molto spazio, nel mondo quotidiano, per questa modalità così profonda di stare, ricca di sofferenza rigenerativa. Basta poco poi, con il prezioso aiuto di qualcuno, per iniziare a vedere che una superficie c'è ed è più vicina di quello che possiamo pensare, e che la possiamo raggiungere, serve solo una piccola spinta dei nostri piedi... e quando finalmente emergiamo dalla nostra melma ci ritroviamo circondate da sirene che ci cantano delle nostre possibilità; danno loro voce, quella che io a volte non ho, o non riesco a sentire nel rumore della vita reale.

Ho "rubato" qualche definizione da internet sui vari concetti che seguiranno: *Ikigai* (生き甲斐) (iki-vivere, gai-ragione) è l'equivalente giapponese di espressioni italiane quali "ragione di vita", "ragion d'essere". *Fora Malocchio* è un'espressione, meravigliosamente calabrese, usata quando si tiene particolarmente a qualcuno o a qualcosa e si vuole che resti indenne dal malocchio o da influssi negativi. *Belinbelino!* è un'esclamazione tipica ligure che viene usata per esprimere sorpresa o incredulità.

E cosa c'entra mai questo concetto giapponese sul significato della vita con le espressioni dialettali "Fora Malocchio" e "Belin belino"? Me lo sto chiedendo ora davanti alla pagina bianca di word. Ovviamente la risposta che ne darò è squisitamente personale, non ha nulla a che vedere con la realtà VERA, ma solo con il mio sentire. Nel seminario ho cercato di diventare consapevole degli influssi negativi che mettono sulla mia vita, dal gruppo ho sentito di essere aiutata, mi sono sentita accolta, ascoltata in modo sincero ed interessato; le chiacchiere, le risate e una notevole quantità di cibo hanno alleggerito gli intensi momenti di lavoro personale. Ho sentito lo stupore, la meraviglia e l'incredulità per ciò che le varie attività Gestaltiche stavano facendo emergere, la sorpresa nell'interconnessione tra il sentire corporeo, quello emotivo e (poi forse) anche quello razionale; quasi una Magia d'Integrazione delle parti, un sentire che fa male, fa paura e, allo stesso tempo, dona consapevolezza. In conclusione, ecco, ci vuole una buona dose di ForaMalocchio, condita con del BelinBelino, il tutto accompagnato da un gruppo in cammino insieme e qualche pastello colorato che non guasta mai!!

Alice
Merdeglià



RIFLESSIONI di una MAMMA COUNSELOR

Buongiorno. Prego, si sieda pure.

-Buongiorno.

-Come sta?

-Come sto. È proprio questo il problema.

-Ok, Le va di raccontarmi meglio?

-Son qui apposta, guardi... è tutto così...

-...

-Così...

-...Così?

-Per esempio: ieri sera mio figlio ha avuto una crisi di pianto.

-...una crisi di pianto.

-Precisamente. Era lì che giocava a non ricordo cosa, sarà stato uno dei suoi Super Mario o qualcosa con Luigi, che ne so. È importante?

-Non saprei... per Lei lo è?

-In effetti no. Non mi frega niente né di Mario né di Luigi, a dirla tutta.

-...né di Mario, né di Luigi.

-Esatto. Insomma, lui stava giocando a questo videogioco, ok?

-Mmh...

-E poi non so cosa sia successo, credo non sia riuscito a sconfiggere un mostro e che sia morto. Non mi chiedo quale mostro perché non ne ho la minima idea.

-Non glielo chiederò.

-Grazie.

-...

-Ecco... e poi è scoppiato a piangere e si è chiuso in camera sua.

-E' scoppiato a piangere...

-Un pianto inconsolabile.

-E Lei cos'ha fatto?

-L'ho consolato.

-Capisco...

-No, non credo, guardi. Ho consolato un pianto inconsolabile. Ok?

-Ok...

-In un lasso di tempo relativamente breve. Mi segue?

-Non vedo perché non dovrei...

-Ho trovato tutte le parole giuste nei tempi corretti, ho ascoltato le sue emozioni, l'ho abbracciato e gli ho detto che quando gli andava potevamo parlarne. E lui mi ha detto: "Ok, parliamo." Ha detto: "Ok, parliamo." Chiaro?

-Sì. E poi?

-Abbiamo parlato. E si è calmato.

-Bene, no?

-Aspetti, non ho finito.

-Non ha finito.

-Mi ha detto: "Grazie, sei la Mamma più bella, brava, intelligente e gentile del mondo."

-E come l'ha fatta sentire?

-Ho preso un termometro e gli ho misurato la febbre.

-Pensava fosse la febbre a parlare per lui?

-Non ce l'aveva, comunque.

-Quindi erano parole sue.

-Sì, ma non è solo questo. Al lavoro succedono sempre mille cose, da perdere il conto.

-Più di quelle che riesce a gestire?

-Per la verità no. Le gestisco tutte.

-Le gestisce tutte.

-Ma vogliamo parlare dell'altro giorno?

-Parliamone...

-Mi è arrivata una multa.

-E... ?

-E niente. L'ho pagata, cioè... non proprio subito. Ho aspettato che mi arrivasse lo stipendio e poi...

-...ho capito. Lei è sicura di essere nel posto giusto?

-Non lo so. Mi si è rotta la lavatrice.

-C'è un negozio di elettrodomestici qui sotto.

-Allora vede che non mi ascolta...

-No?

-Ma Lei ha capito la gravità della situazione nel suo insieme?

-Beh... in effetti la lavatrice guasta è un bel problema.

-Esatto! È l'unico bel problema che ho al momento. Capisce?

-Insomma...

-E me lo terrò stretto, finché Lei non mi avrà aiutato.

-A fare cosa?

-Ad imparare come si fa, quando si è felici.

Valentina
Fontana



MI HAI CHIAMATO PER NOME

Durante alcuni incontri di counseling, mi è capitato più di una volta di parlare, con clienti diversi, del nome che i loro genitori avevano scelto per loro.

Spesso mi trasmettevano angoscia perché mi riferivano che il loro nome non gli piaceva. E che volenti o nolenti erano costretti a portarlo. Da tempo. Da una vita.

Ho cercato con loro di capire come mai non lo gradissero. A volte mi dicevano che era a causa del suono non gradito, del fatto che fosse troppo lungo o troppo corto, del fatto che si associasse male al cognome oppure anche a causa del fatto che lo portasse il nonno o, ancora, perché era un nome antico o poco in uso.

Questa faccenda del nome mi ha fatto riflettere molto. Sarò perché non amo il mio nome ed è per quello che preferisco che mi chiamino Angelo (nome che sento mio) ma ho pensato a quanti di noi portino un nome non gradito.

Se ci pensiamo bene il nostro nome ci definisce fin dall'inizio. Impariamo presto a rispondere quando lo sentiamo pronunciare. Sentire il proprio nome, farsi chiamare per nome è un riconoscimento, un sentirci dire "tu esisti e io ti vedo!". Ed è piacevole anche se non ci piace essere chiamati così, perché essere riconosciuti e visti è sempre molto attraente in quanto è strettamente legato al sentirci amati.

Non mi piace chiamare le persone per cognome. Mi sembra molto freddo. E sebbene il nome non ce lo scegliamo noi, almeno lì qualcuno lo ha fatto al nostro posto e, si spera, con le migliori intenzioni. Col cognome questo non succede. Lì non c'è scelta e quindi mi sembra ancora meno indicato chiamare gli altri così. Non lo faccio neppure coi miei studenti.

Il nome quindi ci identifica, ci dà un'identità e, soprattutto, ci precede.

Ed è qui che la mia attenzione, anche da counselor, si è concentrata.

Quanto ha pesato quel nome sulle nostre scelte, giuste o sbagliate che siano? Spesso si porta un nome perché i genitori hanno conosciuto e si sono relazionati con una determinata persona di cui ne hanno avuto un bel ricordo o stima oppure, viceversa, non hanno scelto un nome per noi perché la loro esperienza con chi lo portava è stata pessima. Dicevo che quindi il nome ci precede e per questo motivo crea aspettative nei confronti di chi ci aspetta. Di chi aspetta la nostra nascita: Mi hanno dato

perché lo portava lo zio che era simpatico o perché era davvero una persona buona!", "A me hanno dato il nome che porto perché lo portava mio fratellino che è mancato!", "A me invece, perché così porto avanti il nome del nonno e conseguentemente della famiglia che così, attraverso me, continua ad andare avanti!" (in altre parole, non muore!).

Quante motivazioni ci sono dietro a un nome, supportate da queste e molte altre ragioni!

Dare un nome a qualcuno è quindi una grande responsabilità più di quanto io potessi prima immaginare, in quanto inevitabilmente si lascia un'eredità, un cammino già, almeno in parte, prestabilito nei confronti di chi lo porta. Si creano aspettative, spesso anche tacite, ma sempre di aspettative si tratta.

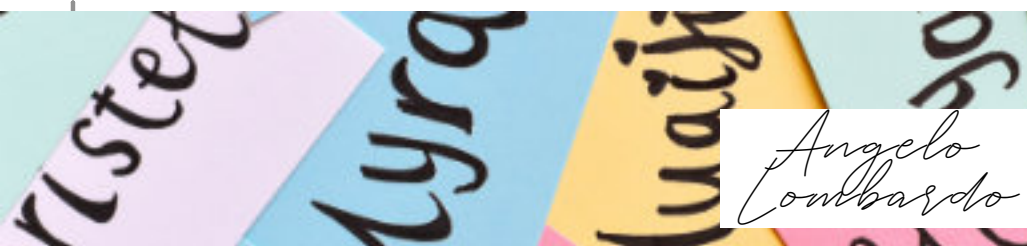
Ovviamente non è un'accusa verso i genitori visto che, peraltro, lo sono anche io. D'altronde un nome loro lo devono scegliere e lo devono dare.

È solo una riflessione sul fatto che fin dall'inizio della nostra storia nasciamo già con tutta una serie di aspettative che gli altri ripongono su di noi, per le ragioni più disparate: perché loro non hanno potuto vivere certe cose o perché le hanno vissute e vorrebbero renderle, se non eterne, più durature possibili.

Ma noi non siamo chi ci ha preceduto e pertanto, soprattutto quando portiamo un nome che non ci piace, rischiamo di adeguarci a quelle aspettative per non deludere gli altri, e quindi confermando l'immagine che gli altri vogliono vedere, oppure di ribellarci ad esse. Le aspettative che gli altri ripongono su di noi, ovviamente, non derivano solo dal nostro nome ma anche da esso e, io penso, più di quanto possiamo immaginare. I miei clienti (e io stesso) me lo hanno confermato.

È come per ogni aspettativa che gli altri hanno su di noi, c'è spesso dietro l'angolo, la delusione. La delusione che "tu non sei come mi aspettavo che fossi, tu non sei come speravo che fossi!".

E, dopo un percorso di counseling, è davvero una grande cosa arrivare alla consapevolezza che "Tu sei tu e io sono io, anche se portiamo lo stesso nome o anche se porto il nome di una persona per te importante".



Angelo
Combardo



NEL FINE VITA, il COUNSELING

Sono Luca Castellano, un counselor in formazione presso Aspic Piemonte-Liguria e Reggio Calabria, ho un'esperienza ventennale nel volontariato e nell'accompagnamento al fine vita di malati di HIV, malati oncologici e non solo. Mi ha sempre interessato occuparmi di una situazione che a tanti è ignota e che la nostra cultura di solito tende a ignorare fino a quanto possibile. Una volta compreso e realizzato quanto ci sia da fare quando non c'è più nulla da fare, ci si rimbecca le maniche e si inizia a studiare e a fare ricerca. Sono arrivato al Counseling durante la pandemia di Covid 19. In tanti mi hanno chiesto: "Cosa ha a che fare il Counseling con il fine vita?". Non si può dare una risposta precisa, né temporizzare il piano di intervento. Il fine vita è sempre stato un argomento tabù per parecchie persone, ma la cruda realtà è che lo viviamo tutti i giorni, anche a nostra insaputa. Non è semplice comprendere cosa ci sia all'interno di un percorso di fine vita di un essere umano e, soprattutto, accettare quello che sta accadendo e che accadrà, e cioè la nostra morte. Sono consapevole che tanti di noi, di fronte alla parola morte, si bloccano e preferiscono nascondere la testa sotto la sabbia come gli struzzi. Ma io voglio ugualmente girarvi la seguente domanda: "Quante volte affrontiamo la morte nel percorso della nostra vita?". "Quante volte trasformiamo la parola morte in qualcos'altro a noi più accettabile?". Vi voglio lasciare la seguente riflessione e da questa potrete comprendere quanto c'è di Counseling nel fine vita. Di sicuro per fare counseling con una persona che sta affrontando una malattia terminale serve a poco fare un piano di intervento articolato in diverse tappe. Quindi ogni incontro deve essere pensato come unico e irripetibile. Questo perché non si possono avere certezze su ciò che accadrà. I cambi repentini, purtroppo, sono all'ordine del giorno, o, dovrei dire, dell'ora. Quindi quello che faccio io è unico e solo di quel preciso momento. Se poi ci fosse l'opportunità di riprendere sarebbe solo grazie al decorso della malattia... OPPORTUNITA', che bella parola! Vorrei averla io l'opportunità di un po' di tempo consapevole prima della mia morte. Sarebbe certamente doloroso, ma mi sembrerebbe in ogni caso un'opportunità preziosa quella di avere a disposizione un lasso di tempo per poter sistemare alcune cose lasciate in sospeso che, in caso di morte improvvisa e istantanea, non sarebbe invece possibile. Saper ascoltare una



persona in fine vita senza dare interpretazioni o giudizi è fondamentale per non creare in lui/lei ulteriori dinamiche che possano recargli disturbo. Le persone consapevoli della propria morte di solito hanno già fatto degli steps obbligati e, per questo motivo, sono più accoglienti della media delle persone. Durante il colloquio ad ogni modo potrebbero aprirsi situazioni lasciate in sospeso ed in quel caso chi ascolta deve essere abile a lavorarci con attenzione e celerità, cercando di concludere il più possibile i cerchi che eventualmente possono aprirsi. Ed in effetti quando applico i principi del counseling durante l'ascolto di queste persone rimango sempre meravigliato dall'apertura di nuove frontiere, nuovi mondi da esplorare. Il Counseling è anche esplorazione e curiosità e, per questo motivo, utilizzabile laddove siamo obbligati a lasciar andare. Che è una situazione che spesso evitiamo. Quanto conosciamo circa il nostro dover lasciare andare? Quanto siamo capaci di chiudere situazioni rimaste in sospeso in modo il più possibile "ecologico" per noi e per gli altri? Credo che questi siano argomenti importanti su cui riflettere.

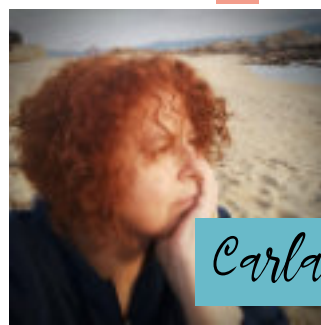
“QUANTE VOLTE
AFFRONTIAMO LA
MORTE NEL
PERCORSO DELLA
NOSTRA VITA? E
QUANTE VOLTE
TRASFORMIAMO
LA PAROLA
MORTE IN
QUALCOS'ALTRO A
NOI PIÙ
ACCETTABILE?”

Luca Castellano

Quando SEI quello che FAI

Cosa è oggi per me il Counseling? Credo di poter affermare che sia la mia professione futura. Quando iniziai il Master sinceramente non avevo le idee chiare. C'era una sorta di commistione tra counseling e psicologia nella mia testa. E, sinceramente, volevo solo arrivare al diploma e lavorare. Forse il primo anno è andata così... Poi però le nuvole in testa si sono diradate, lasciando spazio a una maggiore chiarezza. Io volevo ESSERE Counselor. E non solo come professione, ma anche come filosofia di vita. Fare sì che ogni ambito fosse permeato da questo essere e saper essere Counselor. Sono così arrivata al terzo anno... Emozioni,

paura, lacrime, crescita, consapevolezza. Parole come empatia, ascolto attivo, congruenza fanno ormai parte del mio percorso. Ormai sono all'ultimo step, la tesi, il mio primo cliente. Mi sento come una bimba che muove i primi passi. Tanta paura di cadere con anche la determinazione di rialzarmi, quando capiterà. Perché quando senti dentro che quello che fai ti appartiene, che quando hai davanti un cliente e senti che ti batte forte il cuore mentre lo agevoli nel suo percorso, beh allora questo vuol proprio dire che in quello che stai facendo c'è una grande passione. Che quello che sei e quello che fai sono una cosa sola.



Carla Monagheddu

DOMENICA 2 APRILE 2023 DALLE 15.00
**ESSERE IN RELAZIONE. IL COUNSELING E LE SUE
APPLICAZIONI PER IL BENESSERE
DELL'INDIVIDUO E DELLA SOCIETÀ**

CENTRO POLIVALENTE "CARLO E NELLO ROSSELLI"
VIA NINO BIXIO 13 - PIETRA LIGURE



MARCO ANDREOLI
Supervisor Counselor, Trainer Counselor
A cosa serve il Counseling
nella vita di tutti i giorni?



LORENZO DORATI
Professional Counselor
Ikigai e Counseling: un ponte
tra Oriente e Occidente



ALESSANDRA CONTA
Professional Counselor
I conflitti come possibilità
evolutiva, anziché l'inizio della
fine



ANGELO LOMBARDO
Professional Advanced Counselor
La comunicazione tra genitori e figli:
una questione di schemi di riferimento



SARA CAMUSSA
Professional Counselor
Eppure...Sentire
Accorgersi della meraviglia ogni giorno



GABRIELE ZANATTA
Professional Counselor, yoga trainer
Yoga e Counseling, quando il
benessere passa dal corpo



ELISABETTA MASSA
Professional Counselor
MODERA L'INCONTRO



MAURIZIO FIASCHI
Professional Counselor, music director
Il suono al servizio
del Counseling



INGRESSO LIBERO

Professione esercitata ai sensi della legge 14 gennaio 2003, n.4 (g.u.r. 22 del 26-1-2010)

Domenica 2 Aprile dalle 15 a Pietra Ligure, c/o la Sala del Centro Polivalente Carlo e Nello Rosselli, messa gentilmente a disposizione dal Comune di Pietra Ligure, ci incontreremo per parlare di Counseling, di relazioni, di conflitti, di meraviglia, di rapporto genitori-figli, di senso della vita, di Yoga e corpo, di suoni e musica. Tutto quanto fa relazione con noi stessi e il mondo che ci circonda e, dunque, tutto quanto fa anche Counseling, trasversale a tutti gli ambiti della nostra vita.

Lo faremo con membri dello staff Aspic e anche con professionisti amici e collaboratori di Aspic.

Lo faremo perché crediamo nelle potenzialità del Counseling e del lavoro su di sé. Lo faremo con una modalità interattiva che prevede un piccolo momento conferenziale, durante il quale i vari relatori si alterneranno nel racconto del proprio argomento e poi con un momento finale nel quale verrà dato spazio ad approfondimenti e domande da parte dei presenti. Il tutto moderato dalla "padrona di casa" che, in questo caso, sarà Elisabetta Massa. Lo faremo a Pietra Ligure perché, a oltre un anno dall'inaugurazione del centro Arbor Vitæ, e dopo una rassegna estiva con grande partecipazione di pubblico, ci piaceva donare alla cittadinanza uno spaccato di "noi". L'ingresso è libero. Non vediamo l'ora di incontrarti!

Gli "Attimi" di Marzo

Nel mese di Marzo siamo tornati ad avere due serate del nostro ciclo di incontri "Attimi" ed entrambi questi incontri hanno ricevuto feedback egregi da parte dei partecipanti. Vi racconterò tra poco nel dettaglio alcuni particolari relativi ad entrambe le serate, ma prima vorrei spendere qualche parola per ciò che "Attimi" è diventato per la nostra Comunità di Counselor. Non ricordo un appuntamento di questo ciclo di workshop nel quale i partecipanti siano stati meno di 20 o 25. Il target è costituito prevalentemente da Counselor anche se non di rado arrivano anche persone non formate al Counseling, ma che sono invece interessate alle tematiche proposte, che spesso sono tra le più variegate: conflitti, ansia da perfezione, critico interiore, respirazione, comunicazione efficace, apnea, pratica della Meraviglia, Yoga della risata, Soulcollage®, Sindrome dell'impostore, ecc.. E' straordinario vedere, ad ogni appuntamento, la partecipazione, l'entusiasmo ed il coinvolgimento delle persone presenti. Crea appartenenza, linguaggio simile, valori condivisi. A marzo poi, i due "Attimi" sono stati davvero notevoli.

23° INCONTRO CICLO "ATTIMI"
ESPERIENZA DI SOULCOLLAGE®
IMMAGINI DAL PROFONDO
CON BARBARA CARBONE
SU ZOOM
MERCOLEDÌ 15 MARZO
DALLE 19 ALLE 21



Il 15/3 Barbara Carbone ci ha guidato attraverso una piccola esperienza di Soulcollage®, accompagnandoci nella creazione della nostra prima carta del mazzo ideale previsto dal metodo. Una volta creata la carta ci siamo divisi nelle stanze virtuali di Zoom e abbiamo raccontato a ruota libera ciò che la visione della carta suscitava ad un nostro compagno che trascriveva ogni nostra parola per poi rileggerla. Esperienza davvero intensa.

24° INCONTRO CICLO "ATTIMI"
ESSERE O
NON ESSERE ABBASTANZA?
CON MARIANN SZILAGYI
MERCOLEDÌ 29 MARZO
DALLE 19 ALLE 21
SU ZOOM



Il 29/3 invece, Mariann Szilagyi ci ha accompagnato delicatamente attraverso un viaggio nella sensazione di non sentirci mai abbastanza. L'esperienza pratica che la conduttrice ci ha proposto è stata geniale nella sua semplicità: ci ha fatto scrivere 5 nostri difetti e ci ha invitato a trovarne il loro lato positivo. Per poi dividerci in stanze e condividere questo lavoro con un compagno*. E anche da questo momento sono scaturite esperienze ed emozioni profonde e significative. Concludo dicendo che è davvero bellissimo ascoltare le persone che mi ricordano l'appuntamento con "Attimi" e mi dicono di aspettarlo con trepidazione ed è altrettanto bello guardare le facce dei partecipanti alla serata di "Attimi", subito prima del commiato finale. UN MODO CONCRETO ED EFFICACE PER DIFFONDERE IL VERO COUNSELING DEI COUNSELOR!

appuntamenti

1/4 ORE 9:00-17:30 MICROCOUNSELING

1/4 ORE 10:00-19:00 SECONDO INCONTRO DEL IV ANNO SUL COUNSELING DI COPPIA A PIETRA LIGURE.

2/4 ORE 9:00-13:00 SECONDO INCONTRO DEL IV ANNO SUL COUNSELING DI COPPIA A PIETRA LIGURE.

2/4 ORE 15:00-18:00 "ESSERE IN RELAZIONE: IL COUNSELING E LE SUE APPLICAZIONI PER IL BENESSERE DELL'INDIVIDUO E DELLA SOCIETA'"
GIORNATA A INGRESSO LIBERO DEDICATA ALLA CITTADINANZA DI PIETRA LIGURE E DI TUTTO IL PONENTE LIGURE PRESSO IL CENTRO POLIVALENTE "CARLO E NELLO ROSSELLI" A PIETRA LIGURE

3/4 ORE 19:00-21:30 III ANNO DEL MASTER IN COUNSELING

3/4 ORE 19:00-21:30 MICROCOUNSELING

4/4 COUNSELING LAB 5° INCONTRO: LABORATORIO DI ADDESTRAMENTO AL COLLOQUIO CONDOTTO DA MARCO ANDREOLI

4/4 ORE 19:30-22:00 II ANNO DEL MASTER IN COUNSELING

5/4 ORE 19:00-21:30 SUPERVISIONE PER COUNSELOR IN FORMAZIONE O NEODIPLOMATI SU ZOOM CON MARCO ANDREOLI

12/4 ORE 19:00-21:00 25° APPUNTAMENTO DEL CICLO "ATTIMI"

14/4 ORE 19:00-21:30 GDC ON LINE ON LIVE CONDOTTO DA MARCO ANDREOLI E LORENZO DORATI.

15/4 ORE 10:00-19:00 INCONTRO IN PRESENZA AD ALESSANDRIA PER IL SECONDO E TERZO ANNO DEL MASTER IN COUNSELING

17/4 ORE 19:00-21:30 III ANNO DEL MASTER IN COUNSELING

17/4 ORE 19:00-21:30 MICROCOUNSELING

18/4 ORE 19:30-22:00 COUNSELING LAB 6° INCONTRO: LABORATORIO DI ADDESTRAMENTO AL COLLOQUIO CONDOTTO DA MARCO ANDREOLI

18/4 ORE 19:30-22:00 II ANNO DEL MASTER IN COUNSELING

19/4 ORE 19:00-21:30 SUPERVISIONE PER COUNSELOR ESPERTI SU ZOOM CON MARCO ANDREOLI

22/4 ORE 9:30-18:30 SECONDO ANNO DEL MASTER IN COUNSELING PER GLI ALLIEVI DI COSENZA E REGGIO CALABRIA IN PRESENZA A COSENZA

23/4 ORE 18:00-20:30 GDC "LE CHIAVI DI CHIRONE" A REGGIO CALABRIA CONDOTTO DA MARCO ANDREOLI E CLAUDIA SCUNCIA

E vi ricordiamo il nostro motto
che e':

**VIVA IL COUNSELING
DEI COUNSELOR!**

