



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

5 aprile 2025

## Il Counseling Narrativo

Dott.ssa Michela Carli

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

## IL COUNSELING NARRATIVO



### IL COUNSELING NARRATIVO

Il counseling narrativo sposta l'accento dal problema alle ipotesi di soluzione creativamente elaborate dal cliente; si trasferisce dal passato e dalla ricerca delle cause, al futuro e ai nuovi assetti più consoni a ciascun individuo.

### TIPI DI NARRAZIONE

- Narrazione metaforica
- Autobiografia
- Diario
- Narrazione attraverso disegni o immagini
- Romanzo mediatico
- Narrazione con le foto

## IL POTERE TERAPEUTICO DELLA SCRITTURA

- maggior consapevolezza di sé
- maggior facilità di esprimere i propri sentimenti
- riordina i pensieri
- sfogo che può diventare creativo
- autosostegno
- autoesplorazione

## IL VIAGGIO



## FOCUS

1\_ CONSAPEVOLEZZA SÉ

2\_ REALIZZAZIONE DI SÉ

## CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

- CHI SONO?
  - ▶ caratteristiche, talenti, abilità
- QUAL É LA MIA STORIA?
  - ▶ punti di svolta, successi

## LA LINEA DELLA VITA

Disegna una linea del tempo e segna in ordine cronologico tutti i punti di svolta della tua vita.

LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ AUMENTA **FIDUCIA** E **AUTONOMIA**, INGREDIENTI NECESSARI PER RAGGIUNGERE LE NOSTRE METE.

## AUTORITRATTO

### REALIZZAZIONE DI SÉ

- I TALENTI
- L'OBBIETTIVO

## I TALENTI TI PERMETTONO:

- ACQUISIRE FIDUCIA
- RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO
- ARRICCHIRE TE STESSO

## I FATTORI LIMITANTI

- PENSARE DI NON AVERE TALENTO
- FREQUENTARE I KILLER DEL TALENTO
- PENSARE CHE IL TALENTO BASTI DA SOLO

## I TALENTI

### **L'iperattivo**

Ha sempre bisogno di fare qualcosa per creare, progredire, stimolare gli altri. Eccelle nel lanciarsi a capofitto nelle cose.

«Ok quando si parte?»

### **Il flessibile**

Dotato di scioltezza e spirito di adattamento, accoglie con facilità l'imprevisto, anche se le cose vanno diversamente da com'era programmato.

### **Il sistematico**

Preciso, meticoloso, scompone i suoi progetti in tappe e obiettivi più piccoli. Ha bisogno di evolvere in un universo più prevedibile per realizzare i suoi obiettivi.

### **Il verificatore**

Analitico, logico e razionale, ama i fatti e vuole la prova di ciò che si afferma. Prende tempo e verifica tutto. Dicono di lui che è affidabile.

**Il preciso**

Una volta presa la sua decisione, resta concentrato sull'obiettivo e investe tutta la sua energia finché non lo raggiunge. Può essere paragonato a un missile o a un laser.

**L'organizzatore**

È multifunzionale e gestisce diverse variabili allo stesso tempo per ottimizzare il risultato.

**Il leader**

Sa e ama comandare, dare direttive, prendere in mano le situazioni. Il confronto, per lui, non è un problema.

**L'entusiasta**

Vede il bicchiere mezzo pieno e il lato buono di ogni situazione, però con lucidità. Eccelle nell'inquadrare e mettere in luce ciò che è positivo.

**Il responsabile**

Il suo senso di responsabilità e dei valori fa sì che dia la sua parola e s'impegni soltanto se può farlo. Onestà, rettitudine e lealtà sono i fondamenti della sua reputazione.

**Il comunicatore**

Come un abile narratore, fa passare il messaggio rendendolo accattivante. Elabora la forma e non si accontenta di enunciare i fatti.

**Il convincente**

Sa convincere gli altri, persuadendoli del suo punto di vista, è bravo a sedurre e a "vendere".

**L'unificatore**

Genera un elevato livello di fiducia, sa integrare le persone in un gruppo, amalgamandole e fidelizzandole.

**Il mediatore**

Sviluppa rapporti di collaborazione e usa la sua creatività per esaminare le situazioni da vari punti di vista, creando armonia intorno a sé.

**L'empatico**

Sa mettersi nei panni dell'altro e sentire ciò che prova, mantenendo la distanza necessaria per non essere travolto dalle emozioni altrui.

**Il competitivo**

Confronta il livello delle sue prestazioni con quelle degli altri e ha bisogno di questo per trarre energia e motivazione. Poiché il suo obiettivo è essere il migliore, riesce a fare sempre di più e meglio.

**Lo scopritore di talenti**

Riconosce il potenziale intorno a sé, sa vedere ciò che è unico e speciale nell'altro per sostenerlo e aiutarlo a crescere.

**L'ottimizzatore**

Sa dove sono le risorse. Trova le opportunità, procede con il suo fiuto e trae il massimo vantaggio da un sistema per rendere ancora migliore ciò che già funziona bene.

**Il visionario**

Capta le tendenze e intuisce prima degli altri ciò che sta per accadere. Spesso pioniere nelle cose, ha una visione ampia del futuro.

**Il creativo**

Guarda il mondo con occhi nuovi, ama giocare con le idee e i concetti: "Come sarebbe se... e poi se... o se..."

**Lo stratega**

Individua rapidamente le opzioni possibili in funzione del suo obiettivo e della situazione del momento, sa fornire una diagnosi affidabile e scegliere il metodo migliore per affrontare i problemi.

**Il collezionista**

Dotato di una viva curiosità, ama apprendere e raccogliere informazioni. Il suo motto è: "Può sempre servire!" Non cerca però necessariamente di sviluppare una competenza in un ambito specifico.

**L'intellettuale**

A volte ignorando le sue emozioni, ama scavare, sviscerare, approfondire e non si ferma mai alla superficie delle cose.

**Il resistente**

Convinto che si risolleverà sempre, la critica non colpisce la sua sicurezza e la fiducia in se stesso. Assomiglia al gatto che cade sempre in piedi.

LE PROVE

TALENTI	PROVE

TALENTI AL VAGLIO

talenti	fattibilità		facilità		riprod.		piacere		ricon.	
	sì	no	sì	no	sì	no	sì	no	sì	no
	sì	no	sì	no	sì	no	sì	no	sì	no
	sì	no	sì	no	sì	no	sì	no	sì	no
	sì	no	sì	no	sì	no	sì	no	sì	no
	sì	no	sì	no	sì	no	sì	no	sì	no
	sì	no	sì	no	sì	no	sì	no	sì	no

L'OBIETTIVO

SPECIFICO

MISURABILE

ACCESSIBILE

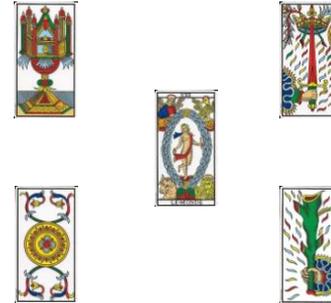
REALISTICO

TEMPORALIZZABILE

### L'OBIETTIVO:

- PUNTI DI FORZA
- CRITICITÀ
- RISORSE INTERNE
- RISORSE ESTERNE
- MINACCE ESTERNE
- TAPPE

## I TAROCCHI di Jodorowsky



### BILANCIO DELLE ENERGIE

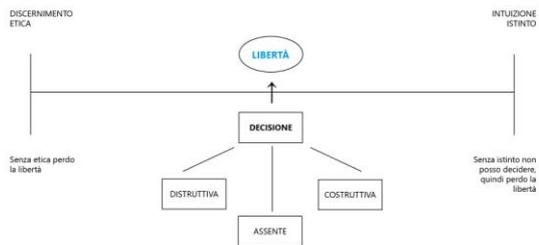
In una scala da 0 a 10 che punteggio dai alle tue energie?

- ⊗ Energia Creativa/sexuale
- ⊗ Energia Intellettuale
- ⊗ Energia Emozionale
- ⊗ Energia Corporeale

### ENERGIA CREATIVA/SESSUALE

- Dobbiamo prendere delle decisioni per avere la libertà di realizzarci
- Con le nostre decisioni cambiamo il corso della nostra vita

## ENERGIA CREATIVA/SESSUALE



## ENERGIA INTELLETTUALE

- È l'energia che ci porta al successo
- Il vero successo è una forma di crescita interiore

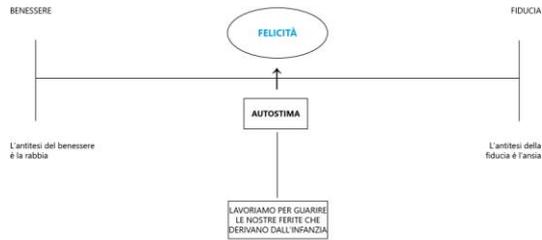
## ENERGIA INTELLETTUALE



## ENERGIA EMOZIONALE

- È l'energia che ci porta alla felicità
- Benessere e fiducia producono autostima che a sua volta genera felicità

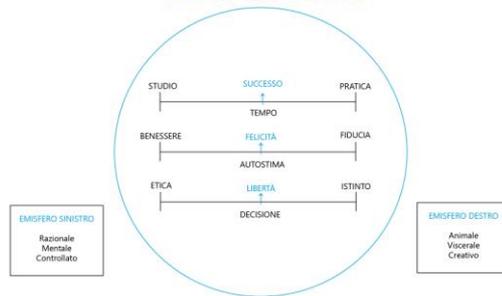
## ENERGIA EMOZIONALE



## ENERGIA CORPORALE

- Racchiude le tre energie precedenti e ne è alimentata
- Rappresenta i nostri limiti personali che proteggono il nostro giardino interiore
- Usiamo questi limiti per lavorare con attenzione e intenzione!

## ENERGIA CORPORALE



## LA LINEA

Disegna una linea del tempo e segna in ordine cronologico tutti i successi che hai ottenuto nella tua vita. Quindi, segna per ciascuno le abilità personali che hai messo in campo per raggiungerli.

## IL PASSAGGIO

- 1\_ Qual è la situazione attuale che vuoi modificare?
- 2\_ Perché vuoi modificarla?
- 3\_ Che cosa vuoi ottenere?
- 4\_ Cosa intendi fare per cambiarla?

## IL VIAGGIO DELL'EROE con Intuiti Creative Cards

## LA VALIGIA

- 1\_ cosa porti con te?
- 2\_ cosa lasci?

BUON VIAGGIO!

## Bibliografia

**Il Counseling Narrativo** – Judith Miller e Patrick O'Byrne – Erickson  
**Il Metodo Drammaturgico nella Narrazione di Counseling** – Rodolfo Sabbadini – FrancoAngeli  
**Autoanalisi per Non Pazienti** – Duccio Demetrio – Raffaello Cortina Editore  
**Curarsi con il Diario** – Ira Progoff – Pratiche Editrice  
**Psicologia della Famiglia** – Paolo Gambini – FrancoAngeli  
**Career Counseling** – Mark L. Savickas – Erickson  
**Ogni Vita Merita un Romanzo** – Erving Polster – Casa Editrice Astrolabio  
**La Terapia come Narrazione** – Michael White – Casa Editrice Astrolabio  
**Le storie che Curano** – James Hillman – Raffaello Cortina Editore  
**Vivere la Magia delle Fiabe** – Edouard Brasey e Jaean-Pascal Debaillleul – Edizioni Il Punto d'Incontro  
**Tarocchi Fiabeschi e Psicofiaba** – Paola Biato – Verdechiario Edizioni  
**Quaderno d'esercizi per scoprire i propri talenti nascosti** – X. C. de Saint Cyr – Vallardi Edizioni  
**La via dei Tarocchi** – Alejandro Jodorowsky e Marianne Costa – Universale Economica Feltrinelli

## Carte Illustrate

**Dixit** (negozi online o Città del Sole – Vicenza)  
**Tarocchi Fiabeschi** di Paola Biato (contattare l'autrice)  
**Vertigo** di Michela Carli (contattare l'autrice)  
**Intuiti** (negozi online)

Dott.ssa Michela Carli

[www.michelacarli.it](http://www.michelacarli.it)

[www.officinaparole.it](http://www.officinaparole.it)