

# I PRIMI MESI SENZA SIGARETTE: LA LUNGA STRADA PER DIVENTARE NON FUMATORI



## PERCORSI DI COUNSELING INDIVIDUALI e/o IN PICCOLO GRUPPO

**Smettere di fumare** è un processo lungo, fatto di avanti e indietro, di dentro e fuori, è una sorta di gara di fondo. Si punta ad acquisire lo stato di non fumatore come **nuovo stile di vita**, non è solo un cambiamento di comportamento ma una vera e propria ricostruzione dell'**identità** a cui il fumatore arriva per diversi motivi:

- desiderio di **depurazione** perché il livello di intossicazione a un certo punto diventa intollerabile
- desiderio di **liberazione** da una dipendenza che da un certo punto in poi si percepisce come insopportabilmente mortificante
- prescrizione del **medico**
- desiderio di introdurre un forte **cambiamento** nella vita
- desiderio di **vita e salute**
- desiderio di vederci e di farsi vedere **senza cortine fumogene** dietro cui nascondersi, dietro cui nascondere "l'altro"

Il **counseling** può essere uno strumento molto utile ad accompagnare il tabagista nel suo processo di cambiamento : non come ambito dove acquisire una tecnica per imparare a smettere di fumare ma come percorso di consapevolezza e di elaborazione del passaggio complesso e faticoso da un'identità di fumatore a una di non fumatore.

Il counseling gestaltico, **individuale o in piccolo gruppo**, può diventare un viaggio durante il quale prendere consapevolezza dei bisogni che sono alla base del fumare, di quale utilità è stato il fumare, di come trovare un'altra modalità di adattamento creativo.

# Le counselor



## ISABELLA VIGANO'

Sono nata l'11 dicembre 1953 a Milano dove vivo e lavoro .

Sono **counselor a indirizzo gestaltico** e mi sono formata nel triennio 2008-2010, presso il Centro Studi di Terapia della Gestalt di Milano; mi sono diplomata con una tesi dal titolo **"Il grande cambiamento: la liberazione dal tabagismo"**

Costituiscono una base fondamentale alla mia formazione professionale e personale i percorsi terapeutici ed esperienziali che ho seguito negli anni:

- 1979 e 1987: gruppi esperienziale di bioenergetica con Luciano Marchino
- 1980-1982: terapia psicosomatica
- 1990-1992: formazione in Biosistemica con Jerome Liss
- dal 1996 al 2002: percorso individuale di analisi junghiana

Ho un percorso professionale ricco e articolato: ho spaziato dall'attività di ricerca socio-economica a quella della formazione e della consulenza, lavorando molto nell'ambito dell'imprenditoria e del lavoro autonomo femminile. È stata un'esperienza appassionante che mi ha permesso di imparare sul campo proprio quell' **"arte maieutica" che non addestra e non cura ma aiuta a "far uscire" le potenzialità che ciascuna persona possiede.**

Dal 2002 con altre cinque donne sono socia fondatrice della società PERIPLO - Studio di consulenza, progettazione e ricerca educativa ([www.periplo.org](http://www.periplo.org) [www.disturbiapprendimento.com](http://www.disturbiapprendimento.com)). Svolgo la mia attività di counselor in PERIPLO: la sede è a Milano in Via Appiani 5 (Zona Moscova).

### Recapiti:

[isabella.vigano@periplo.org](mailto:isabella.vigano@periplo.org)

cell. 3356705782



PERIPLO

Studio di consulenza, progettazione e ricerca educativa

## MARIA AURELI

Sono nata il 19 settembre 1985 ad Ascoli Piceno, vivo e lavoro a Milano.

Sono **counselor a indirizzo gestaltico** e mi sono formata nel triennio 2008-2010, presso il Centro Studi di Terapia della Gestalt di Milano; mi sono diplomata con una tesi dal titolo: "L'arte di diventare grandi".

Tappe fondamentali del mio percorso professionale sono:

- dal 2007 al 2009: ho lavorato presso la Comunità Orthos; l'Associazione Orthos si propone come scopo principale lo studio e la ricerca applicata nel campo della terapia delle dipendenze ed in particolare della dipendenza da gioco d'azzardo;
- dal 2008: socia lavoratrice, impiegata presso Amenano Società Cooperativa Sociale che si occupa prevalentemente di riabilitazione psichiatrica;
- dal 2010: co-conduzione del gruppo di sostegno per familiari di pazienti psichiatrici presso la Fondazione Lighea Onlus.

Svolgo la mia attività di counselor presso Amenano Società Cooperativa Sociale la sede è in via Torquato Taramelli 59 (MM Zara)

### Recapiti:

[coop.amenano@libero.it](mailto:coop.amenano@libero.it)

cell.3287048758



AMENANO



Società Cooperativa Sociale