



CON IL PATROCINIO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA COUNSELING

COSA FA E COSA NON PUÒ FARE IL COUNSELOR

SCUOLA SUPERIORE DI COUNSELING PSICOBIOLOGICO

ISO - Istituto di Scienze Olistiche

Proprietà letteraria riservata.

Qualsiasi parte di questo Ebook può essere riprodotta con ogni mezzo purché a scopo di ricerca o divulgazione, ma con il consenso degli autori.

Qualsiasi riferimento a persone, enti, società e situazioni non è casuale ed è stato rigorosamente accertato e documentato nella sua correttezza e veridicità. Gli autori sono naturalmente disponibili a rettificare immediatamente qualunque dato possa essere dimostrato contrario alla realtà dei fatti e ingiustamente lesivo dell'immagine e della dignità altrui, riservandosi il diritto di difendere la propria.

Terza edizione: settembre 2025

Indice

Avvertenze	1
Introduzione	4
Bibliografia olistica	20

AVVERTENZE

Le informazioni riportate in questo manuale sono destinate esclusivamente agli allievi delle nostre scuole di formazione a scopo informativo e formativo, e non sono pertanto da considerarsi utili ai fini di diagnosi o prescrizione medica. Prima di assumere rimedi di qualsiasi tipo, ancorché naturali, le nostre scuole raccomandano sempre di rivolgersi al proprio medico. Cure e rimedi naturali non sono in alcun modo sostitutivi dei farmaci, possono presentare controindicazioni e causare reazioni allergiche. Si consiglia sempre per tanto molta cautela nell'utilizzo.

Questa guida non è non vuole e non può essere un manuale pratico per la diagnosi e la cura di patologie, naturalmente. Non è questo, infatti, il compito e il ruolo del Consulente olistico.

Questo manuale, frutto della elaborazione, della traduzione italiana di parte dei suoi contenuti, e dell'aggiornamento del Dipartimento Studi, Ricerche e formazione in Scienze e discipline olistiche di HSA, in collaborazione con Istituto di Scienze Olistiche, nasce dalla condivisione dei testi e delle ricerche scientifiche, dei manuali e della stesura delle lezioni tenute nel corso degli ultimi venticinque anni nell'ambito del programma di studi in Scienze olistiche delle Scuole europee certificate da Holistic Sciences Academy.

Esso vuole offrire uno strumento agile agli allievi delle scuole di Alta Formazione perché essi possano acquisire le necessarie conoscenze di base di una Scienza molto articolata e complessa come quella che studia il funzionamento e la salute del corpo e della mente umane, in una prospettiva olistica di promozione del benessere spirituale, e mai di diagnosi o cura di patologie.

Ogni testo facente parte del programma di studi delle nostre Scuole è necessariamente sintetico, perché gli argomenti affrontati sono molti, e su ciascuno di essi esiste una letteratura vastissima e molto approfondita. E' ad essa che si rimanda l'allievo che, meritevolmente, intenda approfondire i concetti fondamentali qui esposti, anche tramite la bibliografia fornita.

Tuttavia, proprio nell'ottica di fornire una preparazione anche professionale dai risvolti eminentemente pratici, esso contiene una lunga serie di suggerimenti, istruzioni, indicazioni utili per prendersi cura della propria salute fisica, psichica e spirituale anche attraverso la consulenza del consulente, le quali devono comunque essere sottoposte all'esame e all'approvazione del medico curante.

Le informazioni contenute nelle nostre lezioni riportano dati ed esperienze che non intendono suggerire possibilità di diagnosi o terapia, essendo rivolte a informare circa evidenze scientifiche, empiriche o tradizionali in materia di salute, molte delle quali ancora da verificare a livello clinico, e la cui applicazione pratica resta comunque esclusiva del medico curante.

In particolare, quando si riportano dati e affermazioni relative alla possibilità che certe cure, rimedi o alimenti possano agire positivamente su una qualsiasi patologia, si intende che ciò può avvenire solo previa diagnosi e valutazione da parte del medico sull'opportunità di utilizzo delle stesse.

Il Direttore didattico
prof. Judith McDowell

INTRODUZIONE

Il presente manuale descrive in modo chiaro e accessibile il ruolo del counselor ISO, figura professionale non sanitaria che opera per la promozione del benessere e della qualità della vita delle persone attraverso interventi di natura consulenziale, educativa e psicoeducativa. L'obiettivo non è curare o trattare disturbi, bensì sostenere consapevolezza, autoregolazione e uso più abile delle risorse personali nella vita quotidiana. L'intero impianto è conforme alle disposizioni di legge vigenti e, per quanto riguarda l'inquadramento del rapporto con il cliente, si colloca nell'ambito della prestazione d'opera intellettuale autonoma disciplinata dagli articoli 2222 e seguenti del Codice Civile.

Il counselor ISO svolge un'attività autonoma, senza vincolo di subordinazione, organizzando mezzi e tempi del proprio lavoro e assumendosi la responsabilità della prestazione resa. Ciò significa che la relazione con il cliente viene definita con un accordo scritto, chiaro e trasparente, nel quale sono esplicitati oggetto dell'incarico, durata, compensi, modalità di svolgimento, limiti di competenza e trattamento dei dati personali. Non vi è sovrapposizione con le professioni sanitarie poiché il counselor non formula diagnosi, non somministra né interpreta test clinici,

non prescrive farmaci o diete, non attua terapie o trattamenti sanitari. Quando emergono bisogni di natura clinica, l'unico comportamento corretto è sospendere l'intervento e indirizzare la persona verso i servizi e i professionisti abilitati, offrendo se necessario indicazioni utili per l'accesso.

Ambito di azione

L'ambito d'azione del counselor ISO può quindi essere compreso come un percorso di accompagnamento alla consapevolezza ed al Benessere. In pratica, si lavora su competenze semplici e potenti: educazione al respiro, attenzione al presente, organizzazione realistica delle giornate, cura di routine che favoriscano sonno, concentrazione e calma, allenamento di abilità comunicative di base e chiarificazione dei valori che orientano le scelte.

Per "educazione al respiro" si intende l'apprendimento di modalità respiratorie dolci e sicure, come la respirazione diaframmatica e l'espiazione leggermente più lunga dell'inspirazione; lo scopo è ridurre l'attivazione e offrire un'ancora semplice per l'attenzione. L'"attenzione al presente", spesso chiamata mindfulness, in linguaggio internazionale, consiste nel notare con curiosità e senza autocritica ciò che accade momento per momento, dai pensieri alle emozioni, dai

suoni al respiro, imparando a rispondere con maggiore libertà invece che reagire automaticamente.

Abilità comunicative

Nell'area delle abilità comunicative, il counselor ISO propone esercizi di ascolto, riformulazione e assertività per gestire con più equilibrio conversazioni quotidiane e piccoli conflitti. L'assertività, ad esempio, è l'arte di esprimere bisogni e limiti in modo chiaro e rispettoso, evitando sia l'aggressività sia la rinuncia a sé.

Anche il "lavoro sui valori" ha una funzione centrale: scegliere un valore guida realistico (come gentilezza, chiarezza, sobrietà) e tradurlo in azioni minime ma concrete permette di dare direzione alle giornate e di trasformare la consapevolezza in comportamento osservabile. Il diario di pratica è lo strumento più semplice per monitorare tali progressi; non è un resoconto prolisso, ma una traccia essenziale dove annotare data, esercizio svolto, sensazione prevalente ed eventuale gesto di coerenza compiuto nella giornata.

Le pratiche proposte sono sempre non cliniche, gradualì e a basso rischio.

La meditazione viene introdotta in forme elementari e accessibili, come l'attenzione al respiro o al contatto dei piedi a terra; le

pratiche in movimento restano dolci e rispettose dei limiti individuali, includendo mobilizzazioni articolari leggere e camminata consapevole; gli accorgimenti ambientali - ordine dello spazio, cura della luce, riduzione del rumore e dell'iperconnessione digitale - sono presentati come igiene di base per favorire presenza e concentrazione.

Talvolta si affiancano integrazioni semplici, come l'uso discreto di suoni morbidi o di aromi selezionati con criterio, sempre e soltanto come supporto e mai in sostituzione del lavoro fondamentale su respiro, postura e attenzione. Ogni tecnica viene adattata allo stato del momento: se l'attivazione è elevata, saranno utili respiri lenti ed esercizi di radicamento; se prevale torpore, possono giovare una breve camminata consapevole o qualche minuto di mobilità; se la lucidità è già presente, una seduta breve e silenziosa è sufficiente per consolidarla.

Confini professionali

Per evitare equivoci, il manuale chiarisce i confini della professione. Il counselor non utilizza linguaggi, promesse o strumenti che possano far pensare a diagnosi o cura; non prospetta guarigioni, non tratta sintomi o disturbi, non interpreta segnali corporei o emotivi come indicatori clinici. Il criterio guida è la tutela della persona. Si privilegiando pratiche reversibili e

modulabili, si spiegano con parole semplici possibili effetti secondari benigni, come noia, irrequietezza o commozione, e si indicano strategie di autoregolazione per tornare rapidamente a un assetto confortevole, ad esempio aprire gli occhi, osservare lo spazio, compiere tre respiri lenti con espirazione prolungata, bere un sorso d'acqua e riprendere solo quando ci si sente stabili.

Quadro giuridico di riferimento

Il quadro giuridico di riferimento viene spiegato con chiarezza. Gli articoli 2222 e seguenti del Codice Civile disciplinano la prestazione d'opera: il professionista si obbliga a compiere un'opera o un servizio con lavoro prevalentemente proprio e senza vincolo di subordinazione, dietro compenso. In questa cornice rientra il counselor ISO, che offre un'attività intellettuale autonoma di promozione del benessere e non sanitaria.

Tale inquadramento comporta doveri precisi: adottare un contratto trasparente che definisca obiettivi educativi e limiti dell'intervento; presentarsi in modo veritiero, evitando titoli e diciture che evochino attività riservate alle professioni sanitarie; raccogliere un consenso informato coerente con la natura extra-sanitaria del servizio; custodire i dati personali nel rispetto della normativa vigente sulla protezione dei dati; aggiornarsi

regolarmente su metodi, etica e regole del settore. Quando la situazione lo richiede, la responsabilità primaria è il rinvio appropriato: di fronte a segnali di possibile rischio o a richieste che escano dall'ambito del benessere, l'intervento si sospende e la persona viene indirizzata a figure competenti.

Il percorso tipico si sviluppa in fasi semplici. La prima è l'accoglienza e la definizione dell'obiettivo in termini di qualità di vita, come migliorare la gestione del tempo, preparare una routine serale favorevole al sonno, ridurre la dispersione digitale, affrontare con più calma conversazioni delicate.

A seguire, si concorda un patto educativo che specifica impegno realistico, frequenza delle sessioni, azioni quotidiane minime tra un incontro e il successivo e criteri di verifica non clinici.

La parte centrale è l'intervento psicoeducativo, al cui interno si alternano micro-lezioni di consapevolezza, esercizi guidati su respiro e attenzione, pratiche brevi in movimento e addestramento comunicativo.

Infine, si pianifica l'autonomia: l'obiettivo non è creare dipendenza dal professionista, ma trasferire strumenti perché la persona continui in modo indipendente a coltivare le abitudini che sostengono il proprio benessere.

I termini utilizzati vengono sempre spiegati con linguaggio comune. "Centratura" indica la capacità di ritrovare rapidamente

un baricentro interno attraverso respiro e postura; “radicamento” significa percepire stabilità e contatto, per esempio notando il peso del corpo sui piedi o sulla sedia; “autoregolazione” è l’abilità di modulare attivazione e attenzione in funzione del compito; “psicoeducazione” riguarda informazioni e pratiche che aiutano a conoscere e gestire abitudini quotidiane, come ritmo sonno-veglia, pause e alimentazione informata, senza mai entrare in prescrizioni o indicazioni cliniche.

Quando compaiono parole di derivazione tradizionale, esse sono usate come mappe pratiche e non come dottrine: “mindfulness” equivale a attenzione intenzionale e non giudicante; “visualizzazione” è l’uso consapevole di immagini semplici per orientare l’azione, come rappresentare mentalmente un colloquio difficile gestito con calma e chiarezza; “valori” sono le qualità che si desidera incarnare con coerenza, trasformate in piccoli gesti verificabili.

Valutazione e analisi dei risultati

La valutazione dei risultati segue criteri concreti e non medici. Il counselor ISO osserva con la persona se sono aumentati i momenti di attenzione al presente, se le giornate risultano meglio organizzate, se si è più capaci di dire un “no” costruttivo, se si riduce la tendenza a reazioni impulsive, se la routine scelta viene mantenuta con continuità ragionevole. Sono indicatori di processo, sufficienti per misurare l’utilità dell’intervento

nell'ambito del benessere. Quando tali indicatori non migliorano o emergono elementi di sofferenza che eccedono il raggio d'azione del counseling, la scelta responsabile è rimodulare gli obiettivi o procedere al rinvio.

La comunicazione al pubblico rispetta la stessa linea di chiarezza. Le parole usate non devono creare confusioni con l'ambito sanitario; si parla di "promozione del benessere", "educazione alla consapevolezza", "allenamento di abilità personali" e "organizzazione di routine salutari". Si evita ogni promessa di risultati clinici e ogni riferimento a diagnosi o terapie. Questa trasparenza non indebolisce l'impatto del lavoro: al contrario, accresce fiducia e credibilità, tutela la persona e valorizza il ruolo specifico del counselor ISO all'interno dell'ecosistema dei servizi alla persona.

Strumenti, abilità e risorse del counselor ISO

Di che cosa dispone, in concreto, un counselor che opera legittimamente per la promozione del benessere al di fuori dell'ambito sanitario? L'"armamentario" non è fatto di diagnosi o terapie, bensì di discipline educative, risorse pratiche e tecniche dolci che sviluppino consapevolezza, autoregolazione e qualità delle abitudini. Ciò implica, innanzitutto, un linguaggio chiaro: le parole usate non devono far pensare a trattamenti clinici, ma a

strumenti di apprendimento. Di seguito si presenta, in modo discorsivo, ciò che un professionista può utilizzare con sicurezza, spiegando i termini meno comuni e offrendo esempi concreti di applicazione nella vita quotidiana.

Il primo ambito è quello della consapevolezza del respiro, un insieme di esercizi semplici riassumibili nel termine "pratiche respiratorie". La respirazione diaframmatica, ad esempio, consiste nel lasciare che il respiro scenda in basso, gonfiando morbidamente l'addome in inspirazione e permettendo una lenta fuoriuscita dell'aria in espirazione. È una tecnica non medicalizzata, utile per "abbassare i giri del motore" quando l'attivazione è alta.

Un'altra forma molto accessibile è l'espirazione prolungata: si inspira naturalmente e si allunga di poco l'espirazione (per esempio, 4 tempi in entrata e 6-8 in uscita), con effetto di distensione. Quando si parla di "coerenza respiratoria" si intende un ritmo regolare e confortevole, non forzato, che favorisce una sensazione di ordine interno. Queste pratiche si propongono in micro-sessioni di due o tre minuti, prima di iniziare un compito impegnativo, durante una pausa, o la sera come preparazione al riposo. Si tratta di competenze educative, non di cure: non si "prescrive" nulla, si insegna a usare il respiro come leva di autoregolazione.

Accanto al respiro, un secondo pilastro è l'alfabetizzazione corporea, cioè l'imparare a riconoscere come sta il corpo senza giudicarlo. Il "body-scan" è l'esercizio più semplice: a occhi aperti o chiusi, si porta l'attenzione a zone del corpo (piedi, gambe, addome, spalle), prendendo atto di tensioni, calore, contatto con la sedia, senza voler cambiare nulla. Questo addestra la presenza fisica e riduce la reattività.

Il "radicamento", altro termine ricorrente, significa avvertire stabilità: si percepisce il peso del corpo sui piedi o sulla sedia, si lascia scendere l'espiazione e ci si orienta nello spazio con lo sguardo. È particolarmente utile nelle conversazioni difficili o prima di una decisione, perché restituisce calma di base.

Nel medesimo ambito rientrano le "mobilizzazioni dolci": piccoli movimenti lenti di collo, spalle, colonna e anche, eseguiti in sincronia con il respiro, che sciolgono rigidità senza obiettivi ginnici. Non si entra in manipolazioni o atti sanitari: si educa alla cura di sé con mezzi semplici e reversibili.

Un terzo campo riguarda l'attenzione al presente, spesso indicata con il termine internazionale "mindfulness". L'idea non è svuotare la mente, ma abitare ciò che c'è: respiro, suoni, contatto, pensieri che vanno e vengono. La "meditazione seduta di base" si svolge in posture comode, per pochi minuti, ancorando l'attenzione al respiro o a un punto del corpo. La "camminata consapevole" applica gli stessi principi al movimento: si notano i passi,

l'appoggio, l'aria sul viso, senza fretta. Per chi fatica a stare fermo, questa variante risulta spesso più accessibile. Al termine si lascia sempre un momento di integrazione silenziosa, per consentire alla mente di "mettere a fuoco" l'esperienza.

Alla consapevolezza si affiancano le competenze comunicative, perché molto del benessere quotidiano passa dalle parole. L'"ascolto attivo" è la capacità di prestare attenzione a ciò che l'altro dice senza preparare subito la risposta, verificando di aver compreso con brevi riformulazioni ("Se capisco bene, ciò che Le preoccupa è...").

L'"assertività" è l'arte di esprimere bisogni e limiti con chiarezza e rispetto, evitando sia l'aggressività sia la rinuncia a sé: può tradursi in frasi preparate in anticipo, come "In questo momento non posso prendere in carico questa richiesta; posso proporre un'alternativa domani mattina".

Le "domande aperte" - "Che cosa aiuterebbe davvero, qui e ora?" - favoriscono autonomia e responsabilità, evitando il ricorso a soluzioni imposte dall'esterno. Questi strumenti non sono terapia: sono allenamenti linguistici per vivere relazioni più ordinate.

Una risorsa trasversale è la chiarificazione dei valori. "Valori", in questo contesto, significa qualità guida da incarnare nelle scelte - ad esempio gentilezza, sobrietà, chiarezza. Il counselor aiuta a

individuare una per volta e a tradurla in un gesto quotidiano concreto. Se il valore scelto è la gentilezza, il gesto potrebbe essere "prendere un respiro prima di rispondere a un messaggio sgradito". La traduzione in azione è ciò che rende i valori operativi e misurabili. Per monitorare il processo, il "diario di pratica" è lo strumento più efficace e semplice: si annotano data, esercizio svolto, sensazione prevalente e un piccolo trasferimento nella giornata. Non serve scrivere pagine: conta la continuità.

Sul piano organizzativo, l'igiene di vita rappresenta un'area potente e spesso trascurata. L'"igiene digitale" indica piccole regole per limitare il sovraccarico: silenziare notifiche non essenziali, concentrare le risposte a finestre orarie definite, mettere il telefono fuori dalla stanza nell'ultima mezz'ora della sera. L'"igiene del sonno" comprende rituali di rallentamento - luce più calda, respiro lento, nessuno schermo nei minuti finali - e non implica mai prescrizioni mediche. La "gestione del tempo" si affronta con strumenti molto concreti: suddividere un compito in micro-passi, impostare un timer breve (quindici o venti minuti) per iniziare, fare una pausa di due minuti tra blocchi. Anche questa è educazione, non terapia: si addestrano abitudini efficaci.

Molti professionisti integrano supporti leggeri.

La musica e i suoni continui, come una campana soffusa o un sottofondo neutro, aiutano a dare ritmo alle esercitazioni, purché i volumi restino bassi e rispettosi.

Le fragranze naturali, usate con criterio, possono fungere da "àncora olfattiva": un aroma agrumato associato all'inizio della pratica può, col tempo, facilitare l'ingresso nello stato di attenzione. È importante spiegarne i limiti e le regole di sicurezza, come la necessità di aerare l'ambiente e di evitare applicazioni sulla pelle in assenza di competenze specifiche. Anche semplici strumenti digitali – un timer, un'app per registrare il respiro o un diario elettronico – possono sostenere l'aderenza.

In alcuni casi si utilizzano dispositivi personali di consapevolezza, come bracciali che mostrano il ritmo cardiaco per rendere visibile l'effetto dei respiri lenti; non si "interpreta clinicamente" il dato, lo si usa come feedback educativo.

L'allestimento dello spazio è parte dello strumentario. Un ambiente ordinato, con luce non abbagliante e sedute comode, comunica già al corpo un invito alla calma. Anche a casa, si può ritagliare un angolo essenziale: una sedia stabile, un piccolo tappetino, un oggetto significativo. La ritualità sobria – iniziare e chiudere con la stessa sequenza di tre respiri, dire mentalmente "grazie" – non ha nulla di magico: è un linguaggio educativo che segnala al sistema quando si entra e quando si esce dalla pratica.

Tutto ciò si svolge entro confini giuridici chiari. L'attività del counselor rientra, per inquadramento, nella prestazione d'opera intellettuale autonoma prevista dagli articoli 2222 e seguenti del Codice Civile: si tratta di un lavoro professionale svolto senza subordinazione, regolato da un accordo scritto che definisce oggetto, durata, compensi e limiti. La natura extra-sanitaria va dichiarata espressamente: non si fanno diagnosi, non si trattano patologie, non si usano test clinici, non si promettono effetti terapeutici.

Quando emergono segnali che indicano bisogni di cura – insonnia severa persistente, ideazioni autolesive, abuso di sostanze, sintomi fisici importanti non valutati – la via corretta è sospendere il percorso e indirizzare la persona ai servizi sanitari competenti, offrendo informazioni su come accedervi.

Per comprendere il “come” operativo, può essere utile un esempio integrato. Una persona riferisce irritabilità serale e difficoltà a “staccare”. In apertura si chiarisce che l'obiettivo è migliorare la qualità della routine, non trattare disturbi. Si insegna la respirazione con espirazione allungata per due minuti, si affianca un body-scan breve per riconoscere dove il corpo trattiene tensione, si propone una micro-regola di igiene digitale (ultimi venti minuti senza schermi), si prepara una frase assertiva da usare in caso di messaggi fuori orario (“Nei prossimi giorni risponderò al mattino, grazie per la comprensione”), si sceglie un

valore guida – ad esempio “sobrietà” – da tradurre in un gesto concreto: spegnere una luce superflua e respirare tre volte prima di chiudere il computer. Tutto viene annotato nel diario per una settimana. La sessione successiva non valuta sintomi clinici: verifica se la persona si sente un poco più padrona del proprio ritmo serale e se la routine è stata sostenibile.

Questo è, in sintesi, l’armamentario legittimo: respiro, attenzione, corpo, parole, valori, ambiente, piccoli supporti sensoriali e strumenti di organizzazione. Sono mezzi modesti e potenti, a basso rischio e a elevata trasferibilità nella vita reale. La loro efficacia non dipende dalla promessa di risultati straordinari, ma dalla continuità con cui si trasformano intuizioni in comportamenti ripetibili. Il counselor che li utilizza con chiarezza di ruolo e rispetto dei confini di legge offre un servizio prezioso: aiutare le persone a vivere con un po’ più di calma, ordine e responsabilità, senza oltrepassare il perimetro delle professioni sanitarie.

In conclusione, il counselor ISO opera come facilitatore di buone pratiche di vita, con strumenti semplici, linguaggio chiaro e confini professionali solidi. Il suo compito è sostenere la persona

nel coltivare presenza, ordine, respiro, movimento dolce, comunicazione efficace e coerenza con i propri valori.

L'efficacia nasce dalla continuità delle piccole azioni e dalla capacità di tradurre intuizioni in comportamenti quotidiani, non dalla ricerca di stati eccezionali. Il rispetto delle disposizioni di legge, l'adozione di un contratto trasparente e l'attenzione ai limiti di competenza garantiscono un servizio utile e sicuro, che integra in modo responsabile la rete di risorse disponibili per la promozione della salute intesa nella sua accezione più ampia, senza mai sconfinare nell'ambito riservato alle professioni sanitarie.

BIBLIOGRAFIA OLISTICA

- 1) L'essere umano e i suoi simboli -C. G. Jung, Raffaello Cortina Editore
- 2) La psicologia dell'inconscio -C. G. Jung, Newton Compton
- 3) Psicologia e alchimia -C. G. Jung Bollati Boringhieri
- 4) Ricordi, sogni, riflessioni -C. G. Jung, BUR
- 5) Il libro rosso -C. G. Jung, Bollati Boringhieri
- 6) La sincronicità -C. G. Jung, Bollati Boringhieri
- 7) Gli archetipi dell'inconscio collettivo -C. G. Jung Bollati Boringhieri
- 8) L'interpretazione dei sogni -S. Freud, Mondolibri
- 9) Complesso, archetipo, simbolo -J. Jacobi, Bollati Boringhieri
- 10) Metodologia della ricerca psicologica -Pedon, Gnisci, Il mulino
- 11) Pragmatica della comunicazione umana -P. Watzlawick Astrolabio
- 12) Oltre la coscienza ordinaria -V. Ampolo, Kurumuny
- 13) 50 grandi idee di psicologia -A. Furnham, Dedalo edizioni
- 14) Costruisci la tua intelligenza -M. Polito Editori riuniti university press
- 15) Dispense di Psicologia generale prof. Velardi (facoltà di Psicologia)
- 16) EMDR -F. Shapiro, M. S. Forrest Astrolabio
- 17) Dispense di psicologia della comunicazione prof. Vannoni (facoltà Psicologia)

- 18)Dispense di psicologia clinica prof.ssa Vegni (facoltà Psicologia)
- 19)Dispense di fondamenti anatomico-fisiologici dell'attività psichica prof.ssa E. Russo (facoltà di Psicologia)
- 20)Re-visione della Psicologia -J. HillmanAdelphi
- 21)Riza psicosomatica -AAVVabbonamento giugno 2014/giugno 2015
- 22)Mente e cervello -AAVVabbonamento maggio 2015/maggio 2016
- 23)A tu per tu con Raffaele Morelli -D. Moscaedizioni Riza
- 24)Corso pratico di autostima vol. 1, 2, 3 -R. Morelli, V. Caprioglio, K.Vignoliedizioni Riza
- 25)Dispense di psicologia dell'Handicap -nell'ambito del corso di sostegno per disabili LUME-
- 26)Dispense di psicologia dello sviluppo prof.ssa C. D'Ardia (facoltà di Psicologia)
- 27)La nuova psicologia -S. GrofSpazio interiore edizioni
- 28)Educare oggi (libro+DVD) -P. CrepetEnea edizioni
- 29)La sindrome degli antenati -A. A. SchutzenbergerDi Renzo editore
- 30)Il codice dell'anima -J. HillmanAdelphi
- 31)Anatomia della guarigione -E. F. PoliAnima Edizioni
- 32)I complessi -H. DieckmannAstrolabio
- 33)Che cos'è la psicologia -P. DacoBUR Rizzoli
- 34)Che cos'è la psicanalisi -P. DacoBur Rizzoli

- 35)La diagnosi in psicologia clinica -N.Dazzi, V.Lingiardi,
F.GazzilloRaffaello Cortina Editore
- 36)Stati primitivi della mente -J. Van Buren/ S. AlhantiAstrolabio
- 37)PDM manuale diagnostico psicodinamico -AARaffaello
Cortina Editore
- 38)DSM-V manuale diagnostico statistico dei disturbi mentali
-AARaffaello Cortina Editore
- 39)Dispense di psicologia sociale -Prof.ssa S.Cellamare(facoltà di
Psicologia)
- 40)Dispense su "il simbolo" -J. Jacobi(facoltà di Psicologia)
- 41)Dispense su "Luna e coscienza matriarcale" -E
Neumann(facoltà di Psicologia)
- 42)Dispense su "introduzione alla simbolica del serpente" -C.L.
landelli (facoltà di Psicologia)
- 43)Dispense su "origini culturali del simbolismo tra Freud e Jung
-B. Iaccarino(facoltà di Psicologia)
- 44)Dispense su "simboli nella basilica di Porta Maggiore in Roma
-A. Carotenuto) (facoltà di Psicologia)
- 45)Dispense su "elementi distruttivi nell'analisi" -A.
Guggenbiihl(facoltà di Psicologia)
- 46)Dispense di psicologia dinamica -Prof. S. Gullo(facoltà di
Psicologia)
- 47)La casa di psiche -U. Galimberti,La Feltrinelli
- 48)Terapia sistemica individuale -L. Boscolo, P. BertrandoRaffaello
Cortina editore

- 49) Il lavoro dei tuoi sogni -G. Clemente Edizioni l'età dell'acquario
- 50) Teoria e tecnica dell'analisi del transfert -M.M. Gill Astrolabio
- 51) Un nuovo sguardo alla schizofrenia -C. Elia Franco Angeli editore
- 52) Le eclissi dell'anima -N. Ghezzani Franco Angeli editore
- 53) La natura sistemica dell'essere umano -P. Bertrando, M. Bianciardi Raffaello Cortina editore
- 54) L'intreccio, neuroscienze clinica e teoria dei sistemi dinamici -M.O. Florita Franco Angeli
- 55) A che gioco giochiamo -E. Berne Tascabili Bompiani
- 56) Verso un'ecologia della mente -G. Bateson Adelphi
- 57) Gioco e realtà -D. Winnicott Armando editore
- 58) Non esiste una giustificazione -G. Grifoni Romano edizioni
- 59) L'evoluzione della mente -M. Donald Bollati Boringhieri
- 60) La rete delle vite -F. Capra Bur
- 61) La realtà delle immagini -L. Klages Christian Marinotti edizioni
- 62) L'archetipo della madre -C.G. Jung Bollati Boringhieri
- 63) Dall'alfabeto a internet -D. De Kerckhove Mimesis edizioni
- 64) Dispense di psicologia del lavoro -R. Pisanti (facoltà di Psicologia)
- 65) Coping power -AAVV Erickson edizioni
- 66) Problem solving strategico da tasca -G. Nardone Ponte alle Grazie, Salani editore
- 67) Psicosoluzioni -G. Nardone Bur Rizzoli

- 68) Tarocchi fiabeschi e psicofabba -P. BiatoVerdechiaro edizioni
- 69) Correggimi se sbaglio -G. NardonePonte alle Grazie, Salani editore
- 70) Il dialogo strategico -G.Nardone & A.SalviniPontealle Grazie, Salani editore
- 71) Che rabbia -A.Ellis & R.C.Tafrate
- 72) La nobile arte della persuasione -G.NardonePonte alle Grazie, Salani editore
- 73) L'arte del cambiamento -G.Nardone & P.WatzlawickTEA edizioni
- 74) Psicoterapia breve a lungo termine -G.Nardone, E.Balbi, A.Vallarino, M.BartolettiPonte Alle Grazie
- 75) Modelli di famiglia -G.Nardone, E.Giannotti, R.RocchiTEA edizioni
- 76) Cogito ergo soffro -G.Nardone & G.De SantisPonte alle Grazie, Salani editore
- 77) Psicotrappole -G.NardonePonte alle Grazie, Salani Editore
- 78) Psicologia contemporanea, rivista mensile n 263 al...
-AAVVGiunti
- 79) Capire la psicologia, Freud -AAVWHachette edizioni
- 80) Le nostre zone erronee, guida all'indipendenza dello spirito
-W.W.DyerEdizioni Bur
- 81) Psico-cibernetica 10 tecniche essenziali -P.MaxwellArea51 Publishing

- 82) Sette argomenti essenziali per conoscere l'essere umano
-G.Nardone Ponte alle Grazie, Salani Editore
- 83) Ossessioni Compulsioni Manie -G.Nardone & C.Portelli Ponte
alle Grazie, Salani Editore
- 84) Metodo Mindfulness -M.Williams & D.Penman Mondadori
Editore
- 85) Manuale di Psicologia Criminale -I.Vitale corso in pdf gratis
online
- 86) Vivere senza stress -L.Mellin Gruppo editoriale Macro
- 87) Non è colpa tua -M.Wolynn Gruppo editoriale Macro
- 88) Atlante delle emozioni umane -T.Watt Smith Gedi gruppo
editoriale
- 89) Ma tu chi sei? -R&L Richardson Essere felici gruppo Macro
edizioni
- 90) Te stesso al 100% -W.W.Dyer Edizioni BUR
- 91) La saggezza dei tempi -W.W.Dyer Edizioni Bur
- 92) Corso di neuropsicologia -I.Innocenti Humantrainer.com
- 93) Corso di psicodiagnosi e test psicologici -I-
Innocenti Humantrainer.com
- 94) Corso di trattamento dell'ansia -I.Innocenti Humantrainer.com
- 95) Dizionario internazionale di psicoterapia -G.Nardone &
A.Salvini Garzanti
- 96) Dizionario di psicologia, psicoanalisi, psichiatria, neuroscienze
-U.Galimberti Feltrinelli

- 97)Collana Neuroscienze & Psicologia "Siamo la nostra memoria"
-E.G.GarciaHacette
- 98)Psicologia della religione e teoria dell'attaccamento -a cura
di G.Rossi & M.AlettiAracne edizioni
- 99)Diagnosi interpersonale e trattamento dei disturbi di
personalità -L.Smith BenjaminLas Roma
- 100)Collana Neuroscienze & Psicologia "Il cervello e le emozioni"
-T.Cotrufo, J.M.Urena BaresHacette
- 101)Collana Neuroscienze & Psicologia "Che cos'è
l'intelligenza?" -A.Triglia, B.Regader,J.Garcia AllenHacette
- 102)Collana Neuroscienze & Psicologia "I neuroni specchio"
-S.Catuara Solarz
- 103)Collana Neuroscienze & Psicologia "La mente è una tabula
rasa?" -J.R. Alonso Pena, I. Alonso EsquisabelHacette
- 104)Collana Neuroscienze & Psicologia "Creare il mondo"
-J.VioscaHacette
- 105)Collana Neuroscienze & Psicologia "La mappa del cervello"
-I.Pereda PerezHacette
- 106)Collana Neuroscienze & Psicologia "Come prendiamo le
decisioni?" -R.Moreno BoteHacette
- 107)Collana Neuroscienze & Psicologia "Alla ricerca dell'io"
-J.Zamora Bonilla-
- 108)Collana Neuroscienze & Psicologia "La mente ci inganna"
-H.MatuteHacette
- 109)Capire la psicologia: Howard Gardner -AAVWHacette

- 110)Capire la psicologia: Jean Piaget -AAVWHacette
- 111)Capire la psicologia: Lawrence Kohlberg -AAVWHacette
- 112)Capire la psicologia: John Bowlby -AAVWHacette
- 113)Capire la psicologia: Albert Bandura -AAVWHacette
- 114)Collana Neuroscienze & Psicologia "L'evoluzione del cervello umano -E.BrunerHacette
- 115)Collana Neuroscienze & Psicologia "Che cos'è la coscienza?" -A.FerrùsHacette
- 116)Collana Neuroscienze & Psicologia "Personalità" -G.FeixasHacette
- 117)Manuale di valutazione delle capacità genitoriali -G.B.Camerini, L.Volpini, G.LopezMaggioli Editore
- 118)Collana Neuroscienze & Psicologia "Il cervello musicale" -V.MaojoHacette
- 119)Collana Neuroscienze & Psicologia "Il sesso è anche nel cervello" -F.Burgaya-MarquezHacette
- 120)Collana Neuroscienze & Psicologia "Reti neurali e plasticità funzionale" -J.SepulcreHacette
- 121)Collana Neuroscienze & Psicologia "Menti prodigiose" -J.VioscaHacette
- 122)Collana Neuroscienze & Psicologia "Il cervello inconscio" -M.QuevedoHacette
- 123)Collana Neuroscienze & Psicologia "Il cervello che invecchia" -M.Bentivoglio, G.Grassi ZucconiHacette

- 124)Collana Neuroscienze & Psicologia "Il cervello morale" -C.J. Cella Conde, F.AyalaHacette
- 125)Intelligenza ecologica -D.GolemanRizzoli
- 126)Intelligenza emotiva -D.GolemanBUR
- 127)Emozioni distruttive -Dalai Lama & D.GolemanMondadori
- 128)Collana Neuroscienze & Psicologia "Sonno e veglia" -D.A. CastroviejoHacette
- 129)Collana Neuroscienze & Psicologia "Come apprende il cervello?" -M.DierssenHacette
- 130)L'anima fa arte n°18, Stelle -AAVVRivista di psicologia online
- 131)Collana Neuroscienze & Psicologia "Lo stress" -G.E. TafetHacette
- 132)Collana Neuroscienze & Psicologia "Il mistero della mente simbolica" -X.MariñoHacette
- 133)Collana Neuroscienze & Psicologia "Piacere e ricompensa" -J.Correas LaufferHacette
- 134)Collana Neuroscienze & Psicologia "Nella mente del bambino" -T.CotrufoHacette
- 135)Collana Neuroscienze & Psicologia "Comunicazione non verbale" -N.JarHacette 136)Collana Neuroscienze & Psicologia "Dall'anima alle neuroscienze" -J.R.Alonso & I.Alonso EsquisabelHacette
- 137)Collana Neuroscienze & Psicologia "Resilienza" -D.Javier FederHacette

- 138)Collana Neuroscienze & Psicologia "Il cervello artistico"
-M.DierssenHacette
- 139)Collana Neuroscienze & Psicologia "Il cervello adolescente"
-J.QuinteroHacette
- 140)Collana Neuroscienze & Psicologia "Il cervello e le dipendenze" -C.del AlamoHacette
- 141)Collana Neuroscienze & Psicologia "Cyborg" -S.Catuara SolarzHacette
- 142)Collana Neuroscienze & Psicologia "Menti criminali"
-A.Calcedo BarbaHacette
- 143)Collana Neuroscienze & Psicologia "Neuroeconomia"
-E.Ortiz Teran, J.Lopez PascualHacette
- 144)Collana Neuroscienze & Psicologia "Matematica e neuroscienze" -D.Gomez DominguezHacette
- 145)Fattore 1% -L.MazzucchelliGiunti
- 146)Oltre se stessi -G.NardonePonte alle grazie
- 147)Non devi migliorare -R.MorelliRiza
- 148)Come essere felici -R.MorelliRiza
- 149)Il sesso è amore -R.MorelliRiza
- 150)Ciascuno è perfetto -R.MorelliRiza
- 151)Come trovare l'armonia in se stessi -R.MorelliRiza
- 152)Ragionamento, psicologia, logica -a cura di P.Cherubini, P. Giaretta, A.MazzoccoGiunti. al Imagination, Oxford University Press, 1961, ISBN 0195133730

- ^ Louisa Lim, Painful Memories for China's Footbinding Survivors <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=8966942>
- ^ James A. Crites Chinese Foot Binding, <http://www.angelfire.com/ca/beekeeper/foot.html>
- ^ <http://www.allaboutphilosophy.org/cultural-relativism.htm>
- ^ Justin Marozzi, The son of the Father of History, 2007, <http://www.telegraph.co.uk/culture/books/3665968/The-son-of-the-Father-of-History.html>
- ^ Introduction to The Journey of Friar John of Pian de Carpine to the Court of Kuyuk Khan, 1245-1247, as translated by William Woodville Rockhill, 1900, <http://depts.washington.edu/silkroad/texts/carpini.html>
- ^ Schultz, Emily A., and Robert H. Lavenda. Cultural Anthropology A Perspective on the Human Condition. 7th ed. New York: Oxford UP.
- ^ "RACE - The Power of an Illusion . What Is Race |." PBS. 08 Mar. 2009 <http://www.pbs.org/race/001_WhatIsRace/001_00-home.htm>.
- ^ Miller, Barabra. Cultural Anthropology. 4th ed. Boston: Pearson Education Inc., 2007.
- ^ Lorber, Judith. "Night to His Day": The Social Construction of Gender." From Inquiry to Academic Writing: A text and Reader. Boston: Bedford/St. Martin's, 2008. 617-30.

- ^ Bourgois, Philippe. "Workaday World, Crack Economy." *The Nation* (1995): 706-11.