

Mara Mancina, counselor umanistico-esistenziale

IL MIO CURRICULUM IN BREVE

Sono una Counselor a indirizzo umanistico-esistenziale diplomata nel 2009 alla scuola Crea di Milano dopo un triennio di formazione e un tirocinio presso lo studio medico-psicologico La Nave del Sole specializzato in trattamento delle dipendenze.

Cosa significa counselor a indirizzo umanistico-esistenziale?

Vuol dire che presto particolare attenzione, nei colloqui individuali o di coppia, ai temi della psicologia umanistica e della filosofia esistenzialista quali la consapevolezza di Sé, la libertà interiore, la creatività, l'amore, il flusso di coscienza, la responsabilità e la dimensione etica insita in ogni individuo.

Personalmente, ho lavorato nel passato su me stessa con una psicoterapia certificata di tipo cognitivo-comportamentale, ho frequentato gruppi di auto-aiuto dei 12 Passi per anni, ho studiato e mi sono ritrovata nei principi della Psicosintesi e attratta dalla metodologia dell'Analisi Transazionale, conosco bene la pedagogia steineriana.

Ho praticato meditazione Vipassana con il maestro Flavio Pelliconi e scoperto i suoi grandi benefici, attualmente ho aggiunto alla mia formazione la conoscenza della Teoria Polivagale grazie al corso con Deb Dana e provo una grande passione per la Biodanza che considero terapeutica.

Sono una grande sostenitrice dei gruppi di auto-aiuto che adottano il programma dei 12 Passi per le dipendenze (quelle da sostanze, da comportamenti e anche quella emotiva e relazionale): in America esiste una formazione specifica di counseling chiamata Minnesota Model che nacque proprio in questo ambito. Faccio parte dell'associazione dei professionisti Focus 12 Passi e propongo la frequenza di questi gruppi ai miei clienti, quando pertinente alla problematica individuale, in parallelo con il percorso di counseling.

Ho svolto la mia attività di counseling, oltre che nell'ambito privato, all'associazione Progetto Itaca, una grande organizzazione che si occupa di disagio mentale. Qui, insieme ad altri colleghi counselor e con la supervisione del prof. Luigi Tacchini, medico psichiatra responsabile del Day Hospital psichiatrico del Policlinico di Milano, abbiamo creato un piccolo gruppo, Itacounseling, nel quale ho tenuto, dal 2012 al 2019, colloqui orientativi e di sostegno per i familiari delle persone con disturbi psichiatrici e di accompagnamento alla cura per le persone stesse.

Ho realizzato la mia vocazione di Counselor nel 2010 dopo una ventennale, importante carriera pubblicitaria come copywriter e poi direttore creativo internazionale nel campo dell'immagine e della comunicazione. Per le mie competenze professionali sono stata, fino al 2009, docente a contratto all'Università Statale di Milano nella facoltà di Lettere e Filosofia, corso in Scienze della Comunicazione, nella materia "Tecniche e teorie della comunicazione pubblicitaria e della promozione d'immagine": per questo insegnamento ho scritto un libro edito da Franco Angeli, una biografia umana e professionale sul più riconosciuto creativo pubblicitario mondiale e sul movimento etico-creativo che portò a cambiare la concezione e la struttura creativa pubblicitaria nell'America degli anni '60 "Bill Bernbach e la rivoluzione creativa".

Questo arricchisce la mia attuale professione di una particolare esperienza e sensibilità verso le dinamiche della comunicazione e dell'immagine, che sono fondamentali per realizzare relazioni efficaci con sé stessi e con gli altri: uno dei tanti temi da affrontare nella crescita verso l'autorealizzazione.

Ricevo nel mio studio a Milano o tramite Zoom o altri programmi.

Cellulare +39 3497146504 - indirizzo email: maramancina@gmail.com - Sito: www.maramancina.it

