LABORATORIO 1

Ana Maria Costantini e Maria Pia Zompa

FORMATRICI PROPONENTI: Ana Maria Costantini e Maria Pia Zompa

Laboratorio espressione e narrazione di reciproca interiorità

“Non racconti una storia solo a te stesso. C’è sempre qualcun altro. Anche quando non c’è nessuno. ”

(Margaret Atwood)

“L”uomo costruisce e ricostruisce i propri mondi narrandoli e la narrazione svolge la funzione fondamentale di ricercare, definire e ridefinire un senso della propria unicità. La relazione di cura, viene così vista come un racconto, come un’opera d’arte in cui la creatività è sinonimo di assoluta libertà e cambiamento che si colloca in un ambito epistemologico parimenti libero, creativo e contemporaneamente rigoroso”. (1)

CONTENUTI DELLA PROPOSTA:

La narrazione, la storia è di natura intrinsecamente relazionale. L’espressione di reciproche interiorità fluisce, arricchendosi attraverso metafore. La storia ne è contenitore ed armonizzatrice di un senso.

Il gioco liberamente espresso, liberamente e pariteticamente modificato porta in una direzione che orienta.

Nella relazione di aiuto attraverso la creazione di una storia co-costruita, il counsellor e il cliente danno una forma ad uno spazio, non limitato, di invenzione, di fantasia, in cui si incontrano per intrecciare una storia. In esso tutto può succedere fra con-fusione e individuazione. Le regola principale del gioco è quella della "reciprocità". In questa relazione di aiuto si stabilisce un clima di curiosità ed interesse scambievole in cui si sperimenta ciò che succede senza dare giudizi né interpretazioni.

Quello che conta è l'esperienza del racconto che si va realizzando insieme, una disponibilità a trasformare quello che c'è nel campo, "sia che venga da me, sia che venga da te", a scambiarsi suggestioni. Paesaggi, personaggi, vicende che si aggregano via via a costituire una trama. Si gioca, si narra, si rappresenta, si sente con tutto il corpo.

La storia si co-costruisce qui ed ora, stando nel presente in un campo relazionale sensibile.

Punti dell'attività

Si farà esperienza della co-costruzione di una storia intrecciata, favorendo l'espressione- narrazioni di reciproche interiorità:

. La relazione di aiuto intesa come un racconto.

· Relazioni di reciprocità tra soggetto-soggetto, tra me e me , tra me e tu

. Ascolto e sentire la tensione stando nel campo relazionale.

· Storia di vita, sentita ed espressa.

. Vedere immagini narrative.

(1) Il metodo della co-costruzione di storie e narrazione è stato creato dal dott.Amedeo Galluppi nel lavoro svolto in qualità di Psichiatra nell'ex ospedale psichiatrico e in qualità di Responsabile del Centro Diurno della Salute Mentale, ASL 3 a Pistoia.

LABORATORIO 2

Barbara Addario e Debora Del Bianco

Laboratorio Barbara Addario e Debora Del Bianco

SCRITTURA ESPRESSIVA E DEMOCRAZIA

Ritrova la democrazia interna giocando con le parole e le immagini verso le quali la tua creatività ti guida. A partire dalle parole che sceglierai in una pagina scritta, lasciandoti guidare dalla fantasia e dai colori, manifesterai a te stesso/a il tuo sentire nel qui ed ora, insieme co-costruiremo poi le tue intenzioni a partire da quel “guizzo creativo”

LABORATORIO 3

Filippo Carbonera

Le strade dell’essenziale. Cosa resta quanto tutto cade

“Esserci: Una pulsazione tra l’accorgersi e il volere” – Paolo quattrini

Vivere, come dice Heidegger, è un Dasein - un esistere nel tempo che consiste in una tensione tra l’accadere e il volere, tra l’accorgersi e l’intenzionarsi.

I due atti non seguono il medesimo percorso e non rispettano gli stessi principi e purtuttavia portano verso quel nucleo essenziale in noi che se intuito nel silenzio e nella quiete del nostro essere più profondo ci può indicare la strada del vivere lasciando cadere il superfluo.

Questa pulsazione continua tra vuoto e pieno, tra osservazione e azione, tra morte e vita se lasciata al suo ritmo naturale senza interruzioni diviene un movimento fluido, una sorta di danza che rende l’esistenza un esperienza vissuta.

Da una parte il meditare inteso come strumento fenomenologico ovvero come “l’andare dentro” l’accadere, come atto di immersione negli elementi della vita stessa – fuoco/acqua/aria/terra – archetipi energetici dell’esistenza da scoprire ed equilibrare alla maniera “del buon governo aristotelico” e che si dispiega in un tempo Kronos, dall’altra il contemplare come “l’andare fuori e lontano” dai fenomeni per riposare e dimorare in un tempo Kairos, fermo e stabile e in quell’elemento invisibile ed eterico chiamato – spazio – dal quale osservare lo scorrere di questo esistere non più con l’occhio della Demos-Kratos ma da quello più temperato della via di mezzo che tutto tiene senza mai trattenere.

Metodologia:

Il laboratorio, che è uno spaccato di un percorso più lungo, prevede quindi sia una parte teorica introduttiva che una parte pratica con alcuni esercizi che provengono dalle arti marziali e dalle tradizioni spirituali orientali per i quali sono consigliati abiti comodi.

“

“Attento attento; ma rilassati rilassati; destate l’attenzione ma nello stesso tempo rimanete rilassati; così rilassati da non ricordare nemmeno più di rimanere rilassati” - Sogyal Rinpoche

LABORATORIO 4

Ornella Marini

Ornella Marini

Supervisione – il corpo come luogo di riposo che riconosce, “ospita” e abita le differenze

grazie all’intimità emozionale.
Il Tantra è una via spirituale che parte dal corpo, il senso di questa affermazione nasce dalla consapevolezza di una sensibilità corporea particolarmente profonda, sensibilità intesa come attitudine al vivere ogni evento esistenziale con apertura permeabilità e vibratilità.

In questo senso il corpo è veicolo di trascendenza, perdita di attaccamento all’identità personale. Sembra paradossale, noi solitamente associamo al corpo, alle sue caratteristiche estetiche ed ai suoi segnali di vita del proprio mondo interno, tutta la nostra identità.
Nel Tantra il corpo non è altro che manifestazione di ciò che è oltre noi, anche se comprende noi.
I suoi confini nell’esperienza tantrica, si dissolvono.

La visione fenomenologica del vivere è molto vicina a queste qualità: il momento presente, l'ascolto profondo, la presa di coscienza dei fenomeni che nel momento creano la relazione come entità che è qualcosa di molto di più della somma di loro stessi, ci chiede di trascendere, ci chiede di spostarci da noi stessi e mettere davanti a tutto la relazione stessa, diventare la relazione.

Il Tantracounseling, cioè il counseling che unisce il Tantra alla Fenomenologia Esistenziale, è profondamente aiutato dal "corpo sensibile" a cui si accede grazie alle pratiche.

il corpo dunque nella relazione di aiuto può diventare come un "luogo di riposo", dove vibrano la presenza e l'ascolto "nudi" cioè liberi dall'ansia da prestazione, luogo dal quale accedere così ad una profonda intimità relazionale, campo nel quale la persona riscopre l'intimità con se stessa.
Ed in questa qualità di contatto, sentirsi accompagnata, nella sospensione del giudizio, a riaccedere velocemente ma profondamente alle proprie infinite risorse per affrontare dubbi disagi e difficoltà.

DURANTE IL LABORATORIO di supervisione affronteremo casi o temi personali secondo questa visione.

LABORATORIO 5

Patrizia D’Ottavio

Io Professionista, Noi Brand: Trovare la propria identità nella co-creazione della rete

Il valore del singolo cresce dentro la comunità. Questo seminario guida il counsellor a individuare il proprio posizionamento unico e a rafforzarlo partecipando attivamente alla costruzione dell'identità collettiva dell'associazione.

Incontrare la propria identità professionale nell'appartenenza

Definire il proprio spazio come counselor richiede radici salde. Questo seminario di 2 ore guida il professionista a individuare la propria unicità espressiva e a rafforzare la propria presenza attraverso il confronto e l'incontro autentico con la comunità associativa

La Co-creazione del Brand (Democrazia dal basso)

In un'associazione professionale, il brand non può essere calato dall'alto da un direttivo isolato, nasce da un processo democratico e partecipativo.

Il brand rappresenta la sintesi della visione, della deontologia e della missione dell'intera comunità dei counsellor associati.

Nasce dall’insieme delle percezioni, dei valori, delle esperienze e delle emozioni che collegano il socio all’associazione di appartenenza.

Si costruisce attraverso l’impegno, dando voce alle diverse anime dell'associazione.

Quando un socio si riconosce nel brand associativo definisce meglio il proprio ruolo e diventa il primo "ambasciatore" dell'associazione, rafforzandone la reputazione all'esterno.

Appartenere ad un''associazione funge da "bollo di garanzia" e tutela per cliente. Dice: "Chi fa parte di questa rete rispetta standard etici e formativi altissimi".

Sotto questo cappello comune, ogni counsellor che incontra ed esprime con chiarezza il proprio personal brand può quindi ricercare ed esprimere con maggior fluidità il proprio orientamento, le proprie competenze, eccellenze personali e professionali, la propria unicità.

Il brand dell'associazione supporta e valorizza il personal branding del singolo, non lo cancella ma aiuta il counselor a definirsi in modo chiaro nella professione.

LABORATORIO 6

Francesco Cattafi

Titolo: La Tirannia del Carattere, e la Democrazia dell'Organismo Naturale

Laboratorio Esperienziale di Gestalt e Analisi Bioenergetica - Durata 4 ore

Conduce: Francesco Cattafi - Psicoterapeuta gestalt e psicoterapeuta in analisi Bioenergetica

Max 40 partecipanti.

(ORARIO ADATTATO PER LABORATORIO DI UN'ORA E MEZZA)

ABSTRACT

Il carattere è una tirannia necessaria. È l'insieme di adattamenti intelligenti che da bambini abbiamo costruito per sopravvivere, per essere amati, per non sentire troppo dolore. Con il tempo, però, quella corazza che ci ha salvato diventa prigione. Reich la chiamava corazza caratteriale, Perls la chiamava nevrosi: un sistema di controllo centralizzato che governa il corpo, reprime il respiro, censurà le emozioni e impone un'unica narrazione su chi dobbiamo essere.

L'organismo naturale, al contrario, è una democrazia. Non ha un dittatore. Ha fame, sonno, desiderio, paura, rabbia, amore, lacrime, tremore, piacere. Ogni parte ha diritto di parola e voto. La salute non è ordine, è autoregolazione organismica.

Questo laboratorio non è una conferenza teorica, ma un'esperienza di risveglio del corpo vivente sotto la tirannia.

Obiettivi del lavoro:

Rendere visibile e percepibile la propria corazza caratteriale: dove trattengo, dove non respiro, dove controllo.

Restituire voce e spazio alle parti dell'organismo messe a tacere.

Sperimentare il passaggio dal controllo (tirannia) all'ascolto e all'autoregolazione (democrazia).

Metodologia:

Integrazione di strumenti della Psicoterapia della Gestalt e dell'Analisi Bioenergetica di A. Lowen. Lavoro a cerchio, in diadi e individuale al centro, con musica e uso del respiro.

Articolazione delle 4 ore:

I TEMPO - 90 min: SVELARE LA TIRANNIA

Fenomenologia del Carattere.

Grounding di gruppo e costruzione del cerchio. Radicamento e presenza.

Esercizio bioenergetico di lettura corporea: come si manifesta il mio carattere nel corpo? Lavoro su respiro, sguardo, mandibola, diaframma, bacino.

Polarità gestaltica: "Il Tiranno e il Sottomesso" - dialogo a due sedie. Dare voce al proprio critico interiore caratteriale.

II TEMPO - 90 min: LA RIVOLUZIONE DELL'ORGANISMO

Dalla Corazza al Flusso.

Esercizi bioenergetici di scarica e rilascio: il bow, lo shaking, l'arco, il lavoro espressivo sulla rabbia e sul lasciarsi andare. Far tremare la tirannia.

Esercizio gestaltico di consapevolezza: "Cosa vuole il mio organismo ora, se non dovesse ubbidire al carattere?" - lavoro su bisogni, impulsi e interruzione di contatto.

III TEMPO - 60 min: LA DEMOCRAZIA

Integrazione e Restituzione.

Esperienza di autoregolazione: respiro spontaneo, movimento libero e contatto organismico.

Cerchio di condivisione e risonanze. Dalla performance alla presenza.

Chiusura e integrazione: come portare la democrazia organismica nella vita quotidiana.

Il laboratorio è aperto a tutti, non è richiesta esperienza precedente. Si consiglia abbigliamento comodo, tappetino e bottiglietta d'acqua. Si lavora scalzi.

PLENARIA 1

Roberta Gambelli, Andreina Di Palma, Elena Onel

La Geometria del Noi

Un laboratorio che appoggia lo sguardo sul movimento e che grazie a questa pratica trasformativa permette di abitare uno spazio dialogico democratico e fenomenologico del gruppo.

Approfondiremo e agiremo il metodo Azul come esperienza per Testimoniare e accogliere

Verso la fine del viaggio vi proporremo un'esperienza a coppie per testimoniare e accogliere la danza dell'altro.

Un viaggio per ascoltare le emozioni che si sono mosse in me, quelle che hanno ancora bisogno di spazio e la trasformazione che sto attraversando.

Metà del gruppo danzerà liberamente al centro dello spazio, mentre l'altra metà custodirà questa danza dai bordi della sala, in piedi o seduti. Chi danza potrà cercare il sostegno del proprio testimone in qualsiasi momento, semplicemente fermandosi, anche a distanza.

Con il cuore aperto e in piena presenza, il testimone saprà ascoltare la vicinanza o la distanza emotiva del partner, lasciando spazio all'intuizione e alla cura reciproca.

PLENARIA 2

Teatroterapia

Francesca Cantaro e Luisa Lauretta

Plenaria - Teatroterapia

Armarsi, riarmarsi, disarmarsi?

«…. il teatro è una grande forza civile, il teatro toglie la vigliaccheria

del vivere, toglie la paura del diverso, dell'altro, dell'ignoto, della vita, della morte»

Leo De Bernardinis

Fare esperienza di una pluralità di voci che si mobilita per disegnare un orizzonte corale che prende forma dalla ritualità e dalla dimensione poetica dell'atto teatrale