

BE RICH – Seminari esperienziali

Il lavoro di gruppo ha il vantaggio di aggiungere alcuni aspetti che nel lavoro singolo non sono contemplati: il sostegno reciproco, la condivisione tra pari, la costruzione di rituali di gruppo, lo staccarsi fisicamente dalla propria vita di tutti i giorni per una giornata (sabato 9-17). Alcuni seminari durano due giorni: iniziano sabato mattina e terminano domenica pomeriggio.

SOMMARIO

1. Alla ricerca del significato perduto dei nostri sogni.
2. Introduzione alla teoria e alla pratica della psicologia umanistico-esistenziale.
3. Contatto.
4. Innamorarsi.
5. Tradimento! Ovvero: la storia di Otello, Medea, Faust, Gesù, Atalanta e molti molti altri e altre.
6. Tempo di Qualità: alla riscoperta della lentezza e della presenza personale
7. Il mito greco di Atalanta la cacciatrice

1. Alla ricerca del significato perduto dei nostri sogni (un sabato)

"Il sogno rammenta le maniche sdrucite dell'anima" (William Shakespeare)

L'interpretazione di un sogno può dare luogo a una comprensione intellettuale o intuitiva. Ricordiamo i sogni anche quando non li comprendiamo, perché sono importanti a livello simbolico. Quando un sogno viene interpretato correttamente, non appena la situazione a cui si riferisce diventa chiara, il sognatore ha un lampo di intuizione, una folgorazione. Afferra per intuito e non dimentica ciò che apprende.

In questo seminario della durata di due giorni, lasceremo che i nostri sogni escano allo scoperto dal mondo arcano delle immagini con cui l'inconscio comunica con la nostra mente cosciente. Per comprenderli meglio li trasformeremo in linguaggi diversi: la danza, il racconto, il disegno, la drammatizzazione. Lavoreremo con il sogno nella sua interezza e con parti significative di esso. Alla fine, in gruppo, celebreremo un rituale in cui integreremo nella nostra vita quotidiana le scoperte fatte.

Ogni partecipante avrà la possibilità di scegliere un sogno significativo e di analizzarlo nel corso del seminario.

2. Introduzione alla teoria e alla pratica della psicologia umanistico-esistenziale (un sabato)

In questo seminario andremo alla scoperta di quell'universo vastissimo che va sotto il nome di psicologia umanistico-esistenziale. Analizzeremo alcuni aspetti teorici e poi ne faremo l'esperienza in un ambito di gruppo.

La psicologia umanistico-esistenziale è un incontro esistenziale tra esseri umani. Essa permette alla persona di scoprirsi e rivelarsi durante l'incontro con l'altro, invece di dare per scontata la propria reazione e la propria visione del mondo. Essa mette l'accento sulla scoperta di qualcosa di fisico, organico: si cerca di rispondere alle domande "Cosa stai *facendo* in questo momento?", "Quale *sensazione provi* nel tuo corpo?"

Durante il seminario viene distribuito del materiale che riassume e illustra la storia della teoria e i principali attori di questa scuola psicologica. Inoltre, esploriamo in modo teorico ed esperienziale i concetti di:

- qui e ora;
- meccanismi di gruppo;
- la drammatizzazione;
- la sedia aperta

3. Contatto (un fine settimana)

Ulisse torna a Itaca. Durante vent'anni di assenza ha combattuto un'interminabile guerra, ha incontrato mostri e visitato il mondo sotterraneo, ha dovuto piegarsi al volere degli dèi a lui ostili. Per sopravvivere, ha imparato a nascondersi, a non svelarsi mai completamente. Ora è a casa, ha ucciso i pretendenti che volevano rubargli moglie e regno. Rimane l'ultima prova, per la quale nascondersi non serve: faccia a faccia con Penelope, la donna amata. Ulisse si blocca. Neppure Penelope, di fronte a lui, sa come comportarsi. Lo ha aspettato così a lungo che non crede che suo marito possa essere realmente tornato; teme uno scherzo degli dèi. Si riconosceranno dopo venti anni, segnati dalle inevitabili ferite che la vita ha loro inferto?

Partendo da questa immagine mitologica, exploreremo il nostro atteggiamento nel contatto con le altre persone. Il contatto, diceva Fritz Perls, è l'unico istante in cui la il sé delle persone si realizza veramente.

Quali sono i nostri bisogni? Cosa vogliamo dalla persona che ci sta davanti? Da dove, nella nostra storia personale, vengono questi bisogni? E, altrettanto importante, quali sono le nostre paure al momento del contatto? Come influenzano il nostro atteggiamento e la nostra esistenza? Come rendere coscienti e attuali nella nostra vita questi aspetti che provengono dal nostro passato e che ci influenzano? E come possiamo arricchire, a livello fisico, emotivo e intellettuale il nostro comportamento abituale?

Mediante un procedimento che utilizza la gestalt, la meditazione guidata, le arti teatrali, il disegno, la musica, exploreremo il modo in cui ci sveliamo e ci nascondiamo nel nostro contatto quotidiano con le persone.

4. Innamorarsi (un fine settimana)

Chi non è mai stato innamorato? Chi non conosce le gioie e le pene dell'innamoramento? Quando siamo innamorati non siamo più noi, ci troviamo (deliziosamente) preda di reazioni automatiche, di sentimenti intensi... quasi uno stato visionario. Nei tempi antichi l'esperienza di entrare in contatto con energie di questo tipo avveniva in un contesto sacro e religioso. Oggi l'innamoramento sembra essere il più grande sistema energetico della psiche occidentale. Nella nostra cultura ha soppiantato la religione come arena dove donne e uomini cercano significato, completezza ed estasi.

In questo seminario esploriamo che cosa c'è, per ognuno di noi, dentro questo sistema energetico: che cosa offriamo e che cosa desideriamo dall'Amato o Amata? Che cosa proiettiamo su di lui o lei? Che cosa vogliamo e a cosa rinunciamo in nome di questa felicità? Cerchiamo queste risposte ripercorrendo in modo giocoso la nostra storia personale: disegno, meditazione guidata, drammatizzazione, discussioni e un rituale finale ci permettono di inserire la grande energia proveniente dall'innamoramento in una cornice di significato più ampia.

5. Tradimento! Ovvero: la storia di Otello, Medea, Faust, Gesù, Atalanta e molti molti altri e altre (un fine settimana)

"Tradire" significa, etimologicamente, consegnare a qualcun altro qualcosa di sacro che non era pensato per quella persona. Si può trattare di un oggetto, come il vello d'oro che Medea dà a Giasone. Oppure si può trattare di una persona, per esempio Giuda che consegna Gesù ai suoi nemici. O di parti di noi stessi, come quando rinneghiamo la nostra creatività e le nostre potenzialità in nome del quieto vivere.

Il tradimento viene vissuto a vari livelli: possiamo subirlo, essere vittime di una privazione ingiusta e ingiustificabile (il nostro partner ci preferisce qualcun altro, un patto sancito viene dimenticato). Ma possiamo anche perpetrarlo noi, il tradimento: la novità e l'entusiasmo ci pervadono e dimentichiamo quanto raggiunto, giustifichiamo ogni azione in nome di un Bene Maggiore. In entrambe le occasioni si insinua un pericoloso tarlo: quello del tradimento di se stessi, delle proprie credenze, dei propri valori, della propria voglia di vivere.

Venite a esplorare il vostro atteggiamento nei confronti del tradimento. Grazie al lavoro personale e di gruppo, alla drammatizzazione rituale, al disegno e alla danza, andremo alla ricerca del significato fecondo e rigenerativo di questa situazione di vita che tutti noi, volenti o nolenti, prima o poi, subiamo e consumiamo.

6. Tempo di Qualità: alla riscoperta della lentezza e della presenza personale

In un'epoca contraddistinta dalla rapidità e dalla fretta, molte persone sono alla ricerca di una lentezza che permetta di gustarsi appieno le esperienze significative della vita. In questo corso si analizzeranno e sperimenteranno azioni e atteggiamenti che hanno contraddistinto i nostri progenitori per millenni: creazione di piccoli rituali personali, come ritagliarsi del tempo per se stessi, come rilassarsi con semplici tecniche di meditazione guidata. Il risultato sarà quello di

sviluppare una maggiore presenza in quello che si fa, una maggiore calma, un maggiore ascolto delle proprie esigenze profonde.

7. Il mito greco di Atalanta la cacciatrice

In questo corso si vive l'esperienza della mitologia e si ascolta quello che il mito smuove mettendoci a confronto con tematiche universali. Ci si dedicherà al mito di Atalanta, la giovane cacciatrice che vive la sua vita in libertà senza adattarsi ai dettami del mondo maschile che la vuole sposata e proprietà di un uomo. Si leggerà il mito e analizzerà come risuona nelle vite di chi vorrà partecipare.

(ver. gennaio 2018)