



LiberaMente

Programma di incontri teorico – esperienziali su:

“A Contatto con l’Esperienza”

Strumenti e tecniche della metodologia gestaltica

La nostra capacità di vivere esperienze riguarda tre fondamentali suddivisioni temporali: tutto ciò che conosciamo per le esperienze trascorse, vale a dire il passato, ciò che andiamo a conoscere ora o esperienza attuale, cioè il presente, e lo sconosciuto, il nuovo, cioè il futuro.

Un fatto è ora limpido e chiaro: né futuro né passato esistono. È inesatto dire che i tempi sono tre: passato, presente e futuro. Forse sarebbe esatto dire che i tempi sono tre: presente del passato, presente del presente, presente del futuro. Queste tre specie di tempi esistono in qualche modo nell’animo e non le vedo altrove: il presente del passato è la memoria, il presente del presente la visione (la percezione immediata), il presente del futuro l’attesa.

Sant’Agostino, Le confessioni

Queste tre aree temporali: Passato, Presente e Futuro coesistono sempre nella situazione che stiamo vivendo nel qui-e-ora e, al tempo stesso, ci condizionano nella nostra capacità di saper accogliere l’esperienza e dare forma alle novità. Soprattutto nei momenti di passaggio, in cui l’ansia del divenire ci spinge verso l’ignoto del nostro essere, abbiamo bisogno di poter attingere a tutte le nostre capacità per affrontare lo sconosciuto.

Nel programma di “*LiberaMente – A Contatto con l’Esperienza*” verranno focalizzati cinque **modi possibili di coscienza e di espressione** su cui lavorare: il **Cognitivo-verbale**, l’**Immaginativo**, l’**Emotivo**, il **Sensoriale** ed il **Corporeo**. Se integrati, questi modi ci consentono di aumentare la consapevolezza di noi stessi e di migliorare la nostra capacità di fare esperienza con l’ambiente.

Sfortunatamente “capita” ad ognuno di noi, per carattere, educazione, abitudini, convenzioni e paure, di mettere in “primo piano”, di prediligere e di coltivare solo alcuni di questi modi di coscienza e di espressione, relegando gli altri nello “sfondo” dell’inutilità o della presunta propria incapacità. Con questo sistema impoveriamo sempre più le nostre possibilità di essere in contatto con l’esperienza, sbilanciando e desertificando il nostro esserci nel mondo, nell’illusione che questa fissità ci dia più stabilità e ci preservi dalle incognite del nostro futuro.

Quello di cui dovremmo diventare più consapevoli nei periodi di stress e nei momenti difficili della nostra vita è che affrontare la realtà utilizzando, per esempio, solo la capacità “razionale” senza ascoltare le emozioni, i segnali del corpo, e senza utilizzare appieno i nostri sensi o le nostre abilità di immaginare, ci rende più fragili ed impreparati di quanto potremmo “pensare”. Similmente rifugiarsi troppo nella “fantasia” ci impedisce di programmare la nostra vita e di realizzare concretamente i nostri “sogni” ed i desideri delle persone a noi care.

Allo stesso modo sprofondare nella “emotività”, con reazioni eccessive che non riescono ad essere contenute dalla nostra scarsa abilità di riflettere sulle cose, non ci può dare la sensazione piena di vivere la nostra vita e le nostre relazioni con vero “sentimento”. Infine dilatando solo artificialmente i nostri sensi, non diventeremo certo più perspicaci e “sensibili”, né d’altronde curando ossessivamente solo il nostro corpo, la sua forma, la sua integrità, la sua efficienza, saremo eternamente “sani e belli” e sempre ammirati dagli altri.

La nostra convinzione (che è alla base del programma di “*LiberaMente – A Contatto con l’Esperienza*”) è che solo **integrando armonicamente** fra loro le nostre capacità **cognitivo-verbali, immaginative, emotive, sensorie e corporee**, in un costante dialogo ecologico con noi stessi e con il nostro mondo relazionale, potremo “piano piano” scoprire e sperimentare cosa abbiamo vissuto, chi siamo oggi e che cosa possiamo realisticamente diventare, in un contatto positivo con il nostro mondo.

Associazione Chirone -Via di S. Erasmo, 10 int. -00184 Roma -06.70495217 -www.chirone.eu



Destinatari

Il programma di incontri è rivolto a tutti coloro che desiderano **esplorare consapevolmente** il proprio modo di “**esserci nel mondo**” facendo **esprimere creativamente** le proprie personali ed uniche capacità, spesso intrappolate in **clichè** non più adeguati alla propria realtà attuale.

Sede e struttura del programma

Il programma è strutturato in **4 incontri** teorico–esperienziali nei fine settimana indicati nel calendario riportato di seguito.

I primi **3 incontri** si svolgeranno **a Roma** dalle ore 10,00 alle ore 19,30 del sabato e dalle ore 10 alle ore 14 della domenica. Ciascun incontro avrà una durata di **12 ore** di lavoro.

Il **4° incontro** avrà forma **residenziale** in un agriturismo **fuori Roma** e si svolgerà dalle ore 12 del giovedì alle ore 14 della domenica. L'incontro avrà una durata di **24 ore** di lavoro.

È possibile scegliere di partecipare a **singoli incontri** o **all'intero programma**, usufruendo in tal caso di una riduzione sul costo di partecipazione.

Calendario degli incontri di “*LiberaMente – A Contatto con l'Esperienza*”

1° Incontro	31 gennaio – 1 febbraio 2009	“Il cognitivo-verbale ”
2° Incontro	28 febbraio – 1 marzo 2009	“L’ immaginario ”
3° Incontro	28 – 29 marzo 2009	“L’ emotivo ”
4° Incontro	30 aprile -1 -2 e 3 maggio 2009	“Il sensoriale ed il corporeo ”

Costi

I costi variano a seconda della opzione di partecipazione scelta.

È possibile partecipare:

- ad **1 incontro** di fine settimana (sabato e domenica) al costo di **€140,00**
- a **2 incontri** di fine settimana (sabato e domenica) al costo di **€260,00**
- a **3 incontri** di fine settimana (sabato e domenica) al costo di **€360,00**
- al **solo incontro residenziale** (dal giovedì alla domenica) al costo di **€200,00 (*)**
- ad **1 incontro** di fine settimana + l'**incontro residenziale** al costo di **€300,00 (*)**
- a **2 incontri** di fine settimana + l'**incontro residenziale** al costo di **€400,00 (*)**
- a **3 incontri** di fine settimana + l'**incontro residenziale** al costo di **€480,00 (*)**

(*) + le spese di vitto ed alloggio della sistemazione in agriturismo per l'incontro residenziale

Attestato

E' previsto il rilascio dell'attestato di partecipazione al programma.

Colloquio gratuito informativo ed Iscrizioni

E' previsto un colloquio gratuito informativo per l'ammissione al programma e **per iscriversi al primo incontro del 31 gennaio – 1 febbraio 2009 è necessario prenotarsi entro il 13 gennaio 2009.**

Per **richiedere il colloquio, iscriversi e/o avere ulteriori informazioni** sulle attività della Scuola è possibile rivolgersi direttamente alla segreteria dell'Associazione “**Chirone**” e del **Dr. Filippo Rametta** allo **06.70495217** o inviare una e-mail a info@chirone.eu.