

## SEMINARIO

### **IO HO VOGLIA DI TE MA NON NE SENTO IL BISOGNO!**

**-La costruzione dell'amore: cercarsi, trovarsi, tenersi per poi cercarlo trovarlo e tenerlo!-**

*Seminario esperienziale intensivo sulla vita amorosa  
come esperienza di co-costruzione nel pieno riconoscimento di se e dell'altro.*



### **PRESUPPOSTI TEORICI**

La relazione con l'altro ci accompagna già prima di nascere e per tutta la vita cerchiamo la giusta distanza o vicinanza dagli altri e soprattutto l'equilibrio tra i nostri bisogni e quelli di chi ci è più vicino. Il paradosso del ritmo appartenenza-differenziazione si trasforma nella Psicoterapia della Gestalt in strumento terapeutico attraverso il lavoro sul *confine di contatto*. Freud narrava del dilemma di due porcospini che, in una notte d'inverno, volevano riscaldarsi a vicenda, senza pungersi. Di questo famoso dilemma la Psicoterapia della Gestalt ha fatto uno dei suoi temi organizzatori: il confine "*gate*", che separa, è paradossalmente anche ciò che, nel contatto, unisce. Il concetto di confine di contatto è una formulazione della Psicoterapia della Gestalt, che riconosce la natura paradossale del contatto, ove l'organismo *mantiene la propria separazione e, contemporaneamente, ricerca l'assimilazione e l'unione* (Menditto, 2006 e 2008). Il movimento verso

l'altro (mi lego/ slego da te) come in una danza, procede per piccoli passi che vengono *co-creati*. Man mano che la relazione prende forma attraverso uno sviluppo della consapevolezza condivisa vi è un aumento dell'intimità che fa sentire le coppie unite nel tendere ad uno stesso fine: il bene proprio e dell'altro in un rapporto di impegno reciproco. Malgrado questo modo maturo di vedere le cose e le intenzioni costruttive che possono animare i partner, essi possono sentirsi bloccati nella ripetizione di litigi senza via d'uscita e ritrovarsi sempre più estranei e incapaci di comprendersi anche quando sono capaci di riconoscere, almeno teoricamente, la buona fede e le buone intenzioni dell'altro. Il compito del terapeuta è di aiutare la coppia, o il singolo individuo, a comprendere il significato evolutivo di ciò che sta vivendo, di liquidare un assetto esistenziale e relazionale che ha esaurito il suo potenziale creativo e a ricostituirne uno più attuale, conforme alle nuove domande di ciascuno e alle istanze emotive emergenti nella coppia. La terapia è dunque un momento creativo che parte dal disagio esistente, non lo elude ma lo attraversa, lo rielabora per aiutare i due a reinventarsi attorno a una nuova utopia. Tutte le dimensioni temporali vi sono implicate: il presente col dramma del conflitto in atto, il passato come una storia di alleanza di coppia che ha esaurito il suo potenziale e il futuro come nuovo sogno condiviso, radicato nelle competenze apprese. Ciò che emerge è comunque proiettato verso l'ignoto e il sostegno del terapeuta facilita la costruzione di una capacità di tollerare l'incertezza, attraverso un rilancio della fiducia reciproca e della speranza.

## PROGRAMMA

- **Cercarsi, è il primo passo verso la consapevolezza, avere voglia di conoscersi, di ascoltarsi di soddisfare i propri bisogni.**

Il terapeuta si propone da guida attraverso un processo di consapevolezza delle modalità non funzionali attuate nella relazione e delle trappole del non amore: 1) l'individuo si sente in dovere di far coincidere le proprie scelte, sentimenti e bisogni con quelli di altre persone a causa dell'attivazione di nevrotici **meccanismi di confluente** e ha difficoltà ad affrontare il terrore della separazione. 2) L'altro smette di esistere ed **esisto solo io**. La persona impegnata a "cercare se stessa" mal sopporta il compromesso, la rinuncia e la mediazione. Sente il fastidio ad avere altri tra i piedi e il desiderio di vivere senza rendere conto a nessuno. I rapporti di coppia tendono perciò a diventare rapporti d'amore con riserva: benché desiderosi di vivere emozioni, sentimenti forti e passioni durevoli, i partner mettono le loro energie in patti a termine, diventano cinici, perdono il senso della gratuità, la motivazione alla cura dell'altro e delle cose comuni. 3) Cercare

l'appagamento negli altri invece che in noi stessi, in maniera controproducente per il nostro benessere. L'individuo scopre quanto sia facile incorrere in relazioni basate sulla **dipendenza** dove non si è più in grado di sentirsi bene in modo autonomo ed autosufficiente, poiché tutto dipenderà dall'azione altrui.

- **Trovarsi, dopo la ricerca di sé c'è la scoperta delle proprie polarità, delle parti con le quali si fa fatica a fare i conti;**

Attraverso lavori esperienziali e di gruppo si guideranno i partecipanti a ritrovare il proprio e personale “senso di unità della coppia” che comprende non solo la capacità e il desiderio di vicinanza, ma anche le reciproche esperienze di allontanamento. La capacità di sperimentare il desiderio di appartenere e il bisogno di allontanarsi consente alle coppie di acquistare maggiore consapevolezza delle **polarità paradossali** presenti nella danza fatta di contatto e ritiro. Quando si acquista la consapevolezza che l'altro come noi stessi ha dei propri pensieri, sentimenti, visione del mondo, che possono essere in sintonia con quelli del partner oppure anche molto diversi si può realizzare la comprensione reciproca e la vicinanza che portano ad un maggiore integrazione degli stili personali nella scoperta di significati condivisi.

- **Tenersi, amarsi per quello che si è, non avere il bisogno di appoggiarsi, cominciare a guardare gli altri con gli occhi del desiderio!**

Con il supporto del terapeuta, si può cominciare un percorso verso una nuova consapevolezza di quello che siamo e di ciò che abbiamo bisogno per dare maggiore senso alla nostra vita. Si può imparare a *stare* nella relazione, a *uscirne* per poi rientrare; apprendere e gestire l'autonomia nella relazione consolida il senso di noi stessi. Accettarsi e rispettarci è l'unica via verso la felicità nel momento dell'incontro con gli altri. I due individui rimangono tali, indipendenti e separati l'uno dall'altro, ma sono legati in modo inscindibile e solo grazie a questo legame riescono a crescere insieme giorno dopo giorno, come individui e come coppia.

## TARGET

Il corso prevede 16 ore di formazione teorico-esperienziale (due giorni) ed è rivolto ad allievi e ex-allievi Istituto Gestalt di Puglia, e in generale tutti coloro che sono interessati a vario titolo (personale e/o professionale) ai temi dell'amore e della coppia.

Il numero massimo è di 20 partecipanti.

## **OBIETTIVI**

Nello specifico, il seminario si pone l'obiettivo di favorire il potenziamento della capacità di gestione della relazione di aiuto, con un focus particolare sulle tematiche dei processi relazionali con l'altro e nei rapporti di coppia. Al tal fine, il seminario prevede di partire dalle esperienze personali dei partecipanti, proponendo lavori personali in gruppo, per una crescita della consapevolezza delle proprie dinamiche interne e il potenziamento delle proprie capacità di ascolto empatico e non giudicante.

## **CONTENUTI**

Per percepire in maniera nuova e diversa l'altro è necessario un certo atteggiamento "sperimentale" che consiste nell'impegno e nella capacità di guardare con occhi nuovi ai vecchi schemi e di cambiarli in un processo di continua scoperta di modalità nuove di sperimentare il sé, l'altro e la relazione. Il workshop intende concentrarsi sulla possibilità di far emergere in superficie terapeutica la qualità e l'intensità delle emozioni, gli evitamenti, i giochi delle parti, i ruoli fissi che l'individuo, o la coppia, tende ad assumere nella relazione con l'altro, le modalità con cui si rendono complici del loro blocco, i modi in cui ciascuno manipola l'altro, le forme del potere, le deleghe di responsabilità, i modi in cui disperdono la loro energia motivazionale per allontanarsi dagli obiettivi che dicono di perseguire, ecc.. A questo livello, gli elementi di consapevolezza che l'individuo acquisisce e le trasformazioni che ne derivano, diventano risorse che permettono, in modo analogico, di aprire spiragli su diverse aree problematiche e pervenire a nuovi assetti relazionali.

Si favoriranno, dunque, esperienze e riflessioni su tematiche riguardanti le difficoltà nella vita amorosa, al fine di accompagnare i partecipanti attraverso un percorso di contatto innovativo, diverso cioè da quello che la coppia pratica e che, per forza di cose, è un percorso inadatto, ripetitivo, sintomatico. Il terapeuta, attraverso l'uso di alcune tecniche derivate dalla psicoterapia della Gestalt (sedia vuota, psicodramma, lavoro con le polarità, fantasie guidate, ecc.) ,guiderà l'individuo nel cogliere e sciogliere i nodi del processo relazionale.

## **MATERIALE DIDATTICO**

Lavagna a fogli mobili

Proiettore

Lettore multimediale

## **DOVE E QUANDO?**

Presso e in collaborazione con:

**Istituto Gestalt di Puglia, presso Spazio del Sé, via Pavoncelli n° 139 – Bari**

Sabato 5 novembre 2016: ore 15,00 – 20,00

Domenica 6 novembre 2016: ore 9,00 – 18,00 (un'ora di pausa pranzo)

## **CONDUTTORE**

Mirko Antoncecchi, psicologo e psicoterapeuta della Gestalt, socio CNCP

## **COSTO:**

150 euro (IVA esclusa)

## **PROCEDURA DI ISCRIZIONE:**

**Per informazioni e prenotazioni,**  
contattare lo 0832.323862,  
o inviare una mail ad [info@apuliagestalt.it](mailto:info@apuliagestalt.it),  
o compilare il form di prenotazione