IN RISO VERITAS

27 e 28 marzo

Presso l'Istituto gestalt di Puglia – Arnesano (LE)

Il ridere è un componente fondamentale della vita di ciascun essere umano, tanto importante quanto il sonno, il mangiare, o l'avere affetti significativi intorno a sé. Se ridere fa bene, come molti ormai riconoscono (scoprendo, per altro, l'acqua calda), è certamente più salutare ciò che sta alla base del riso, rendendolo possibile. Il riso è infatti un effetto "collaterale" di qualcosa che lo precede: se il terreno non è adeguatamente preparato non ne nascerà mai quello zampillo di acqua pura, potente e rinfrescante che è la risata profonda, di pancia, che un po' ti sconvolge e un po' ti riequilibra. Il riso è dunque l'effetto spontaneo di qualcosa che deve essere preparato, custodito e allenato costantemente. Se mancano elementi di gioco e di espressione creativa di sé, nella vita di un individuo, se manca la disponibilità nel proprio occhio a cercare e trovare cose buffe intorno a sé, è probabile che questi non rida, è probabile che non gli risulti facile vedere un contesto nelle sue molteplici facce ed accettarne anche i lati meno congruenti o meno simpatici. E' probabile che lo stesso individuo resti prima o poi prigioniero di una visione troppo monolitica e rigida del mondo che ha dentro e fuori di sé.
Il senso di questo percorso sta nella ricerca di modi attraverso i quali preparare il terreno della propria esistenza ad accogliere l'imprevisto, la novità, l'elemento dissonante, ad accogliere i fiaschi del nostro curriculum esistenziale. Proveremo così ad allenarci, in un contesto protetto, a introdurre modalità espressive, nel proprio quotidiano, che possano favorire la permanenza di una fetta di gioco in ogni relazione, in ogni luogo che si frequenta. Ogni partecipante sperimenterà la differenza fra "ridere di" e ridere con", imparando a sospendere per un po' il giudizio verso i propri difetti, le proprie incompletezze, e verso gli altri (così strani e inutilmente diversi da me!)
Scopriremo che occuparsi della risata sarà come prendersi cura di una parte molto importante e della propria vita e del proprio carattere e che c'è molta "verità" nel ridere: il riso disvela il mondo che osserviamo e rivela noi stessi al mondo in cui viviamo. Nella nostra capacità di godere delle incongruenze del mondo, di rimanerne divertiti, c'è molto di come il mondo ci spaventa o ci incuriosisce: toccare questa paura e questa curiosità costituiscono passaggi importanti per migliorare la qualità della propria vita anche grazie a una profonda risata.

Obiettivi

1. allenarsi a ridere e a far ridere
2. Dare voce alla parte umoristica che è in ognuno di noi, lasciarla esprimere, per scegliere se e come usarla.
3. sviluppare una relazione nuova con le parti di noi che non ci piacciono
4. sviluppare nuove modalità di interazione nelle relazioni che viviamo come difficoltose, allo scopo di renderle per noi meno scomode, se non addirittura, a tratti, divertenti

Metodologia

Il corso è dannatamente esperienziale, e integra diversi esercizi ad alcuni spunti teorici e di approfondimento sugli aspetti psicologici del ridere.
Il clima sarà orientato al divertimento, all'accoglienza festosa, reciproca, e alla risata: cercheremo di favorire ognuno nel manifestarsi per quello che è, in un contesto protetto e fortemente rispettoso della privacy e delle ineguagliabili caratteristiche che contraddistinguono ogni individuo.
Il seminario prevede esperienze guidate di gruppo e individuali, esercizi mutuati dall'improvvisazione teatrale, dall'arte del clown e dalla psicoterapia della Gestalt, esperienze di rilassamento, giochi creativi e messe in scena.
Ogni strumento adoperato è finalizzato al tentativo di sviluppare in ogni persona una capacità creativa e di gioco più o meno latente che possa essere utilizzata come ponte per un rapporto migliore con sé stesso e con gli altri

Programma

Sabato

9 -13
Rito di apertura: un gruppo, tanti "personaggi"
Alla ricerca dell'INTENZIONE di ridere

15:00 – 19:00
Esercitazioni per sdinoccolare l'anima incancrenita
Improvvisare con il corpo, gli oggetti, le parole

Domenica

09:00 – 13:00
Un'intenzione, tanti modi per darle forma
Dal "ridere di" al "ridere con"
Il "METODO ANTÀNI" per ridere di più e meglio

15:00 - 19:00
Improvvisazioni teatrali: quando il buffo è nell'occhio di chi guarda
Co-costruire storie e personaggi

A chi è rivolto

Ad ogni essere umano.
Particolarmente indicato per chi lavora in ambito sociale, per chi affronta relazioni complesse, per chi si trova ad affrontare un pubblico o un'utenza. Per chi è annoiato, ma proprio tanto, di sé stesso, del marito, della suocera, dei vicini. Prima di picchiarvi meglio provare a fare questo corso.

Il conduttore: Michele Galgani - psicòmico

Psicologo e psicoterapeuta nasce a Lucca ma vive a Trani. Specializzatosi in psicoterapia presso l'Istituto Gestalt di Firenze, si occupa del ridere sin dalle prime fortunate poppate, da allora ne ha fatto elemento quotidiano di scambio col mondo, sia nelle relazioni interpersonali sia nel proprio lavoro di psicologo, sviluppando un fine senso dell'ironia, invidiatogli dai più, dai meno e dai per. I diviso in quanto tali hanno poco da invidiare.
Ha approfondito la tematica del ridere da molti punti di vista, grazie anche alle esperienze di cabarettista, cantante, presentatore, e agli attuali percorsi di approfondimento sul clown con Alessio Targioni e con Miloud Oukili: quali i modi per far nascere una risata? Quali gli effetti di una risata in più, o di una risata in meno? In quali contesti cercarla? In che modo il ridere influisce sulla qualità di vita degli individui? Sì può ridere di fronte ad un dolore, dietro ad un timore, davanti ad un odore, di fianco a un pallore? Queste le domande che si fa dal risveglio alla nanna, con evidenti conseguenze sul suo operato.
Da anni conduce corsi di formazione sul ridere, la relazione d'aiuto, l'accompagnamento del morente, il lavoro di gruppo per enti pubblici e privati in tutta Italia. Ha pubblicato nel 2008 il libro "Ridendo si impara"(edizoni L'Età dell'Acquario, Torino). Compratelo, funziona.
Lavora come psicologo presso l'Hospice "Aurelio Marena" di Bitonto (BA), dove si occupa di accompagnamento nell'ultima fase della vita e di cure palliative. E' segretario e fondatore dell'Associazione Faber, ha un neo sotto l'ombelico e porta il 46 di scarpe. Nessuno è perfetto.

Quando, dove e quanto?
Il corso si terrà sabato 27 e domenica 28 marzo presso la sede dell'Istituto Gestalt di Puglia, ad Arnesano (LE), in via De Simone n. 29
Il costo è di € 100+iva, da corrispondere al momento dell'iscrizione.
I
l seminario è valido come percorso di terapia personale per gli allievi dell'IGP.

Per informazioni contattare la segreteria dell'IGP ai seguenti riferimenti:
tel./fax: (+39) 0832 323862
e-mail: lecce@apuliagestalt.it