

Far fiorire il dolore



**“Dai diamanti non nasce niente,
dal letame nascono i fior”**

(Fabrizio De André,
Via del campo)

Fine settimana dedicato alla gestione del cambiamento. Saper affrontare, gestire e trasformare le situazioni di cambiamento e di crisi che caratterizzano la vita di ognuno di noi nelle sue diverse fasi. Periodi di passaggio evolutivo (dall'infanzia, all'adolescenza, alla maturità...), di crisi personale, di coppia, perdita del lavoro, cambiamenti di casa, città, Paese, separazione da una persona cara, perdita delle capacità fisiche ecc...

In un'epoca di continui cambiamenti e di crisi economica e sociale pare sempre più urgente diffondere delle modalità di gestione del cambiamento. Ovvero di tutte quelle situazioni in cui ci troviamo in una fase di passaggio da un contesto conosciuto ad un o sconosciuto . Queste possono essere di vario tipo. **a)** Evolutivo: nella vita dell'individuo come il passaggio dall'infanzia all'adolescenza, alla maturità, alla vecchiaia; nella coppia: matrimonio, figli, cambiamenti vari di uno o di entrambi, figli che escono di casa ecc.; nei gruppi (ad esempio tra colleghi di un'azienda); nelle società durante le diverse fasi di trasformazione. **b)** Altri cambiamenti riguardano situazioni di separazione o di perdita da o di una persona cara, **c)** o ancora crisi incidentali o traumatiche tipo p.e. perdita di capacità fisiche legate ad un incidente **d)**altri cambiamenti tipo perdita del lavoro , cambiamento di casa, città, Paese, **e)** perdita di un sogno e di un obiettivo in cui avevamo creduto ecc. In ognuna di tali situazioni avviene un passaggio che implica in sé l'attraversamento del **VUOTO**. Nel vuoto ci sentiamo smarriti, persi, spesso ciò a cui prima attribuivamo importanza muta, mutano i nostri valori, i nostri punti di riferimento. Lasciamo una situazione, un soggetto, un oggetto, una fase di vita a cui ci siamo affezionati, o meglio **ATTACCATI** e sentiamo un senso di **PERDITA**. Elaborare una crisi significa passare da questo senso di vuoto e di perdita iniziale, alla scoperta di una profonda **GRATITUDINE** per quanto abbiamo ricevuto: dalla persona che non c'è più, dal Paese in cui abbiamo vissuto, dalla fase di vita che abbiamo superato, dalla vicenda dolorosa che abbiamo attraversato. Passare dal vuoto, al vuoto fertile, alla percezione del **PIENO** e del **DONO** è una capacità che trasforma in modo alchemico un evento doloroso in un'occasione di crescita per sé e per chi ci sta accanto. Un po' come essere in grado di cogliere il ritmo dell'esistere in cui continuamente, ad ogni respiro moriamo e rinasciamo, in ogni istante. Saper osservare il fiume ed accorgersi che comunque continuerà a scorrere perché il cambiamento è movimento ed è l'essenza stessa della vita. A volte attraversare il vuoto può sembrarci pericoloso ma restare fermi lo è altrettanto, con la consapevolezza che ciò che rimane realmente immobile raramente respira. Da studi fatti sono state definite delle fasi che conducono a tale trasformazione. Nel fine settimana abbiamo l'obiettivo di far luce sui momenti che conducono a dar senso, significato al dolore, a farlo fiorire come nuova vita per noi e per gli altri . Ognuno avrà l'opportunità di accrescere la personale capacità di **LASCIAR ANDARE** ciò che lo tiene legato ad una situazione stagnante e dolorosa di questo tipo

attraverso una **metodologia esperienziale** . Utilizzeremo la meditazione, il lavoro di mutuo aiuto, il teatro trasformatore.

Docenti:

Prof. Ph.D Daniele Ungaro
Dott.ssa Ric. Elisabetta Damianis
entrambi sociolgi e counselor trainer

Quando:

date da definire

Dove:

A Gorizia,
P.zzale della Pace, 1 o dislocato in sedi staccate

Costi:

Il fine settimana costa euro 150

Modalità di iscrizione e pagamento:

Ci si iscrive inviando la scheda d'iscrizione via mail e versando la quota di euro 50 a :

GEMINO FORMAZIONE

IBAN: IT 13 C 08631 12400 000100847748

In tale quota è inclusa l'eventuale iscrizione all'associazione

Il saldo sarà pagato direttamente prima dell'inizio dell'incontro. La quota d'iscrizione non potrà essere restituita in caso di impossibilità di presenziare al corso.