

**Relazione sul workshop esperienziale
di approfondimento del convegno “Psicoterapia: Arte della Relazione”
Perugia, 4 ottobre 2015**

L'Istituto di Psicoterapia della Gestalt Espressiva ha organizzato domenica 4 ottobre 2015 una giornata di approfondimento esperienziale sulle tematiche trattate nel convegno “Psicoterapia: Arte della Relazione” svoltosi nella giornata precedente. Si tratta di un workshop (letteralmente laboratorio) interattivo, nel quale gli esperti Oliviero Rossi, per la mattina, e Rosella De Leonibus, per il pomeriggio, hanno condotto un gruppo esperienziale col metodo della psicoterapia della Gestalt presso la sede IPGE di Ponte San Giovanni (PG).

Oliviero Rossi, co-direttore della Scuola, ha riunito i partecipanti chiedendo a ognuno di presentarsi brevemente e di esprimere la prima emozione che provava nella circostanza. Dopo aver rotto il ghiaccio, il professor Rossi ha spiegato che la seduta avrebbe avuto come oggetto fondamentale di studio il sogno, in particolare ricreare attraverso l'intervento di ognuno un ipotetico sogno collettivo. Viene scelto un “sognatore”, il quale dovrà utilizzare tutti i presenti per cercare di rappresentare il sogno stesso, attraverso attivazioni corporee e sensorie e frasi stimolanti. Chiudendo gli occhi e creando una possibilità positiva di contatto attraverso il gruppo, il “sognatore” cerca di riprendere contatto con la propria esistenza e con il proprio io. In seguito viene proposto un ulteriore gioco di “abbracci senza braccia”, concentrandosi, chiudendo gli occhi e facendo respiri profondi, per cercare di trasmettere calore umano e positività semplicemente ascoltando il corpo dell'altro. La seduta mattutina si conclude con un rapido giro di domande su cosa ci si porta via da questa esperienza e su cosa invece si lascia. Nel pomeriggio la dottoressa De Leonibus inizia il workshop concentrandosi sulle emozioni primarie e secondarie, soffermandosi particolarmente sulle prime in quanto innate. Dopo una breve descrizione di ognuna (gioia, tristezza, paura, rabbia, disgusto) si inizia a entrare nel tema attraverso una attivazione del movimento corporeo, prima camminando per la stanza poi con attivazioni mimiche e posturali, esplorando le forme di espressione di tutte quelle emozioni che sono fondamentali per il nostro essere. Si cerca di cogliere con quale emozione si ha più familiarità e con quale meno, confrontandosi e riflettendo su se stessi per poi riportare in gruppo la propria esperienza di vita. La seduta si è conclusa con una *short letter* individuale di sette minuti rivolta all'emozione che per ognuno è stato più significativo incontrare nell'esperienza proposta.

Guido Nasini

Tirocinante del Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche dei Processi Mentali dell'Università degli Studi di Perugia presso l'Ass.ne CIFORMAPER – Gestalt Ecology®