

Costruire la giusta distanza



Alcuni porcospini, in una fredda giornata d'inverno, si strinsero vicini per proteggersi, col calore reciproco, dal rimanere assiderati. Ben presto però sentirono le spine reciproche; il dolore li costrinse ad allontanarsi di nuovo l'uno dall'altro. Quando poi il bisogno di scaldarsi li portò di nuovo a stare insieme, si ripeté quell'altro malanno: di modo che venivano sbalottati avanti e indietro tra due mali, finché non ebbero trovato una moderata distanza reciproca, che rappresentava per loro la migliore posizione.

A. Shopenauer

seminario di psicodramma
condotto da **Anna Boeri**



5 e 6 maggio 2012 - Piacenza

L'essere umano per vivere ha bisogno degli altri. Necessita di essere ascoltato, tenuto, compreso, di entrare in intimità e di confondersi con l'altro. Sente anche il bisogno opposto, che è quello di separarsi, di individuarsi dall'altro per affermare la propria soggettività.

La dialettica fra queste due posizioni e la costruzione della "giusta distanza" consente di riconoscere i propri e gli altrui bisogni e di sperimentare una reale autonomia individuativa e creativa.

Durante l'incontro faremo esperienza della confidenza, dell'accudimento sano cercando di trovare quel punto di equilibrio utile, commisurato, che consente di tenere a bada la paura dell'altro. Cercheremo di dosare atteggiamenti "materni" e "paterni" in funzione dei bisogni evolutivi per ciascuno.

Destinatari rivolto agli adulti e aperto a tutti

Obiettivi

- Saper riconoscere e legittimare i propri bisogni di vicinanza e di distanza dall'altro
- Imparare a trovare una posizione adeguata nelle relazioni

Metodo di lavoro Si lavora nel Teatro di Psicodramma presente nella sede del Cpp. Il metodo è quello dello **psicodramma moreniano**, ampiamente utilizzato nella formazione, nella promozione alla salute, nella psicoterapia, ambiti nei quali la dimensione del gruppo è importante e vitale. Si consiglia abbigliamento comodo. Si lavora senza scarpe

Orari di lavoro

prima giornata 9.30 - 13.00/ 14.00 - 18.00
seconda giornata 9.00 - 13.00

Costo € 140

Verrà rilasciato un Attestato di partecipazione

Per ulteriori informazioni:

info@cphp.it

tel. 0523-498594

PRESCRIZIONE AL SEMINARIO DI PSICODRAMMA