



# LAVORI IN CORSO

foglio informativo dell'A.S.P.I.C. sede territoriale di Alessandria

Anno 2, Numero 5

## L'intelligenza del cuore

25 Luglio 2008

In questo numero:

- L'intelligenza del cuore
- Dietro le quinte di un seminario
- Prossimi appuntamenti
- Il teatro Noh e la "danza delle ombre"

### Sommario:

- L'intelligenza del cuore 1
- L'intelligenza del cuore "dietro le quinte" 1
- L'intelligenza del cuore "dietro le quinte" (segue da pag. 1) 2
- Dal teatro Noh alla "danza delle ombre" 2
- Seminario residenziale "Alla scoperta dei nostri poteri nascosti" 3
- Dal teatro Noh alla "danza delle ombre" (segue da pag. 2) 4
- L'emozione è un sentimento, non una sensazione 4

Il seminario "L'intelligenza del cuore", tenutosi a Peagna dal 25 al 27 giugno scorsi merita uno spazio speciale in questo numero di "Lavori in corso", che diventa così monografico. Intanto uno spazio di condivisione per la straordinaria atmosfera creata da tutti i partecipanti, (40 persone + 7 assistenti), che ha consentito un lavoro profondo, intenso, creativo, divertente e con molti momenti emotivamente "forti". Poi perché un gruppo eterogeneo (partecipanti ai Master in Counseling delle sedi di Alessandria e Savona di anni diversi più una decina di "esterni") ha impiegato circa due ore a diventare un unico grande gruppo coeso e questo, credeteci, è un grande merito specialmente in un mondo che ci impone costantemente "l'outgroup" (non appartieni al mio "branco" e quindi sei cattivo). Poi perché sempre lo stesso gruppo ha saputo trasformare le difficoltà (interne ed esterne, prima tra tutte il caldo quasi insopportabile) in risorse da utilizzare per mantenere alta l'energia. Se non è intelligenza del cuore questa... Grazie a tutti e alla prossima che, come potete vedere in questo numero sarà molto presto e cioè il 3, 4 e 5 ottobre!  
Marco Andreoli e Cristina Moresco

## L'intelligenza del cuore "dietro le quinte"

Un seminario esperienziale come quello che si è svolto a Peagna dal 25 al 27 giugno scorsi nasce da una lunga preparazione prima di tutto teorica e poi dalla stesura di una struttura lavorativa che, nel corso del tempo, viene rivista più volte nei minimi dettagli fino a raggiungere la forma che meglio rappresenta, naturalmente secondo i conduttori, lo spirito per il quale quella particolare idea di seminario è nata. Questo seminario, in più prevedeva la presenza e partecipazione di circa 40 persone di provenienza molto diversa e quindi era importante trovare un modo che salvaguardasse il lavoro individuale di tutti senza intaccare i momenti, energeticamente più esplosivi, di lavoro comune. Il tema centrale del seminario era la competenza emotiva, come cioè ci relazioniamo con le nostre emozioni (le riconosciamo, le utilizziamo per "ricattare" emotivamente gli altri, per convincerli/costringerli a stare dalla nostra parte, per impietosirli, ecc. siamo consapevoli dei "giochi" relazionali - termine preso a prestito dall'Analisi Transazionale, molto presente in questo seminario - che mettiamo in atto?). Ma per arrivare a contattare le nostre emozioni ed esprimerle in un gruppo di sconosciuti abbiamo bisogno di un approccio "leggero", soft, basato soprattutto sulla socializzazione, di una iniziale auto esplorazione cognitiva, della condivisione in piccoli gruppi e del divertimento. Ecco che la giornata di venerdì (pomeriggio e sera) si prefigge soprattutto di raggiungere questi obiettivi attraverso il lavoro nel grande gruppo, alcuni momenti di centratura personale, la condivisione in piccoli gruppi (nel seminario denominati affettuosamente "famiglie", esperienze sensoriali al buio o ad occhi aperti più o meno "forti" e sfilate emotive ludiche ancorché profonde e spunto di grandi riflessioni. Tutto questo condito dalle prime posizioni della "danza delle ombre" (di cui leggete a parte) e concluso con un rito comune della buona notte che prelude all'intenso Sabato. Sabato che inizia con un momento di scioglimento (continua a pag. 2)



## L'intelligenza del cuore "dietro le quinte" (segue da pag. 1)

corporeo che ci serve a comprendere quanta fatica facciamo a cercare di controllare costantemente le nostre emozioni e come invece possa essere liberatorio ed esaltante a volte lasciarle fluire liberamente. Il resto della mattinata è la continuazione dell'auto esplorazione (al livello razionale) del proprio panorama emotivo. In questo caso lo abbiamo fatto compilando un questionario sulla propria consapevolezza emotiva ed analizzando nello specifico (grazie agli strumenti acquisiti il giorno prima) alcune nostre reazioni emotive particolari nei contesti in cui le proviamo. Dopo aver "danzato" altre due emozioni primarie il pomeriggio è dedicato all'individuazione dei propri errori emotivi e alla presa di responsabilità individuale rispetto a questi. Questo è un concetto base in Analisi Transazionale o in Gestalt e prevede, da parte del singolo individuo, la consapevolizzazione del "proprio pezzo di responsabilità" nella relazione ed il cosiddetto "cambiamento del copione relazionale". In parole povere io posso cambiare il mio modo di relazionarmi all'altro ed osservare gli effetti che questo mio cambiamento porta alla relazione piuttosto che aspettare sempre che l'altro diventi come io vorrei che fosse. Ecco che, dopo avere analizzato da fuori e razionalmente il nostro panorama emotivo, averlo contestualizzato nella realtà di tutti i giorni, avere individuato i nostri errori emotivi ed averli "messi in scena" trovando nuovi sentieri e nuove possibilità relazionali, la giornata può concludersi con una serie di lavori personali in gruppo relativi ai vissuti emersi fin qui. Domenica, dopo le ultime posizioni della "danza delle ombre" possiamo aprire il nostro cuore e il modo per farlo è attraverso alcune difficili "prove": imparare a dare e a ricevere riconoscimenti, imparare a dare a noi stessi i meriti per le cose buone che facciamo e imparare a rifiutare le cosiddette "carezze di plastica", cioè quei riconoscimenti che sentiamo non veri oppure che sottolineano positivamente solo o principalmente un aspetto della nostra persona, trascurandone altri per noi altrettanto fondamentali. Superate queste prove difficili possiamo progettare il futuro attraverso alcuni piccoli mini-progetti di empowerment personalizzati in cui ci impegniamo a definire tempi e modalità realizzative di un passo concreto in un settore della nostra vita che ci sta particolarmente a cuore e che faremo non appena rientrati a casa. L'impegno di ognuno dei partecipanti al corso sta proprio nel provare a realizzare questo piccolo "passo concreto" e nell'individuare all'interno del gruppo una persona a cui poter relazionare i progressi ma anche le difficoltà nell'affrontare questo "compito a casa". Il seminario, dopo due giorni e mezzo di lavoro davvero intenso si è concluso con una celebrazione della separazione, rito in uso tra gli indiani d'America che vuole celebrare un qualcosa che spesso può provocare dolore e difficoltà (la separazione appunto) ma che è indispensabile e sano nella vita di ogni individuo.

## Dal teatro Noh alla "danza delle ombre" (di Marco Andreoli)

La parola Noh significa capacità, abilità. È il nome di una peculiare forma di genere teatrale giapponese, perfezionato 600 anni fa, con radici che affondano nel mito, un dramma poetico recitato, cantato e danzato. Ha generalmente un attore principale (spesso mascherato), uno secondario, e un coro. Fino al secolo scorso si trasmetteva oralmente da padre in figlio solo all'interno delle famiglie di attori, e solo in questo secolo l'insegnamento è stato esteso fuori dalle famiglie e anche alle donne. È una forma espressiva estremamente stilizzata, rappresenta storie drammatiche o tragiche tramite lenti movimenti ritualizzati, accompagnati da una recitazione basata su suoni gutturali, con un sottofondo musicale di percussioni e suoni di flauto. La trama è deliberatamente soppressa ed il dramma costituisce un'esplorazione di emozioni e stati d'animo dei protagonisti. La differenza con le forme teatrali occidentali è enorme: l'antagonismo, il conflitto, la soluzione, la catastrofe, la lotta, ecc. sono quasi completamente assenti, sostituiti dall'esposizione di una condizione interiore che raramente si sviluppa o si risolve: essa viene semplicemente descritta. Nel Noh come in altre tradizioni teatrali asiatiche, la corrispondenza tra teatro e pratiche rituali e meditative è ovvia, sia nello spettacolo stesso, sia nelle prove. Attraverso le tecniche del Noh, l'attore può risvegliare e mettere in moto energie e potenzialità altrimenti trascurate, addormentate, nel proprio vivere quotidiano. Nell'allenamento egli sviluppa la capacità di osservare se stesso mentre si muove e mentre canta. Si osserva non con lo sguardo, ma dall'interno, attraverso percezioni fisiche trascurate nel quotidiano: piedi che strisciano sul palco, percorso del respiro nel corpo, centro di gravità nel bacino. Così si diventa più consapevoli della propria energia interna, imparando ad attivarla e controllarla per mantenere il giusto equilibrio. Da queste sintetiche nozioni riguardanti il teatro Noh appare abbastanza evidente anche ai "profani" (continua a pag. 4)

Seminario esperienziale a Peagna (fraz. Di Ceriale)  
Seminario residenziale  
**Alla scoperta dei nostri  
poteri nascosti**  
dal 3 al 5 Ottobre 2008

**E' un percorso di Empowerment individuale**, a partire dall'espressione di un desiderio fino alla sua realizzazione, attraverso la "magia" personale che ognuno di noi sa e può operare. Tutti abbiamo competenze, esperienza, capacità umane e professionali. Alla vigilia di una scelta importante, di un cambiamento desiderato, di una decisione cruciale per la nostra vita, occorre talvolta chiamarle a raccolta, riconoscerle, selezionarle. Occorre accenderle di magia per darsi potere e decidere consapevolmente se e come usarle.

**A chi è rivolto:**

Chiunque senta di essere ad un punto di svolta nella propria vita personale e/o professionale. Un momento nel quale si senta il bisogno di chiamare a raccolta tutti i propri poteri personali per operare la "magia" del cambiamento, della decisione: **assumere un ruolo di maggiore responsabilità in campo lavorativo, cambiare casa, decidere di diventare genitore, abbandonare una situazione ben conosciuta per un imprevisto carico di rischio, separarsi da cose, persone, situazioni.**

**Modalità di lavoro**

Quasi interamente esperienziale, prevede esperienze individuali, in piccoli gruppi, condivisione nel gruppo allargato, lavori espressivi e rituali.

**Dove**

Il seminario si terrà presso la Casa per Seminari: "Santa Maria Belfiore", di Peagna, frazione di Ceriale (SV). Per informazioni: [santamariabelfiore@libero.it](mailto:santamariabelfiore@libero.it)

**Conduttori**

**Marco Andreoli**

Counselor, Formatore, Docente del Corso in Counseling Professionale dell'A.S.P.I.C. di Alessandria e Savona, specializzato in counseling di coppia e conduzione di gruppi.

**Maria Cristina Moresco**

Counselor, Formatore, Docente nel Corso in Counseling Professionale dell'A.S.P.I.C. di Alessandria e Savona, specializzata in Coaching e conduzione di gruppi.

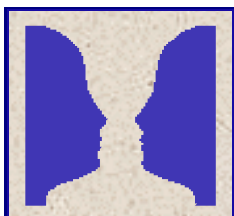
**DURATA E SVOLGIMENTO:** il Seminario avrà inizio alle 15.00 di venerdì 3 ottobre e si concluderà alle 15.30 di domenica 5 ottobre 2008

**QUOTA DI ISCRIZIONE:** € 150,00, compresa la quota di iscrizione all'Associazione A.S.P.I.C. Il costo della pensione completa è di € 100,00 per l'intero soggiorno

Per informazioni ed iscrizioni: Marco Andreoli cell. 349.16.76.415

o scrivere a [info@aspicalessandriaesavona.it](mailto:info@aspicalessandriaesavona.it)

Sito web: [www.aspicalessandriaesavona.it](http://www.aspicalessandriaesavona.it)



**Scrivici a:**  
**[lavorincorso@aspicalessandriaesavona.it](mailto:lavorincorso@aspicalessandriaesavona.it)**

**Questo foglio gratuito viene spedito a tutte le persone che hanno lavorato o sono venute a vario titolo in contatto con noi esprimendo la volontà di mantenere un contatto informativo. Se per qualunque motivo non volessi più ricevere questo foglio ti preghiamo di comunicarlo ad uno dei due indirizzi mail sottostanti ed il tuo nome verrà cancellato dalla mailing-list. Grazie.**



## Dal teatro Noh alla “danza delle ombre” (continua da pag. 2)

del counseling e del lavoro su di sé quanti e quali siano i punti di contatto tra i principi ispiratori di questa forma artistica e quelli su cui si fonda il counseling. Innanzitutto il concetto, molto Rogersiano, secondo cui la condizione interiore del personaggio principale non viene giudicata o etichettata ma semplicemente descritta e rappresentata nella maniera più “fenomenologica” (utilizzo questo termine così usuale a chi intraprende la formazione in counseling all’A.S.P.I.C., dove per fenomenologica si intende la descrizione del “fenomeno” osservabile e ascoltabile nel modo più aderente a come esso si manifesta, spogliandolo cioè il più possibile da interpretazioni, giudizi o vissuti personali). Ma i punti di contatto sono anche altri, primo tra tutti l’importanza della consapevolezza personale raggiunta, nel teatro Noh, attraverso la ripetizione quasi ossessiva degli stessi movimenti, fino ad entrare sempre più profondamente nelle sensazioni corporee ed emotive che la rappresentazione di quel movimento causano in noi, “osservando da dentro” i nostri cambiamenti rispetto a quell’emozione nel corso del tempo. Utilizziamo così il corpo e la consapevolezza emotiva in una forma di meditazione in movimento, sicuramente più congeniale a noi occidentali rispetto alla meditazione classica, basata principalmente sull’osservazione del proprio respiro prolungata nel tempo. Per questo motivo, nasce la “Danza del Folle”, intuizione geniale del grande terapeuta gestaltico Paul Rebillot, volta ad integrare l’esperienza del teatro Noh con la danza, il respiro, la meditazione e la consapevolezza personale, elementi spesso presenti nei percorsi di auto esplorazione e così utili per la conoscenza di sé. In questo tipo di danza elementi fondamentali di auto-osservazione sono il percorso che ciascuno fa per spostarsi da una posizione ad un’altra e le sensazioni/emozioni provate nel mantenere fissa per alcuni secondi, che a volte sembrano eterni, una determinata posizione. Il nome (danza del folle) non ha nulla a che fare con la pazzia bensì con la figura dei tarocchi (in francese fou, folle appunto) che è la figura che porta la vitalità in tutte le altre figure dei tarocchi di per sé più statiche. Dopo un inizio difficile (ho sempre avuto difficoltà ad esprimere le mie emozioni attraverso il movimento, anche se minimo) la “Danse du fou” ha rappresentato una tecnica molto potente ed efficace nel mio percorso di consapevolezza nel momento in cui il mio corpo “ha deciso” di seguire il flusso del movimento e l’armonia della danza. Per questo motivo ho voluto approfondirne le origini, cambiandola anche un po’ intanto nel nome poiché non amavo tanto quello a cui mi rimanda il termine “folle”. Ecco quindi che la danza del folle diventa per me la “danza delle ombre” perché danziamo parti di noi che a volte nemmeno sappiamo di avere, che sono quasi inconsistenti e non afferrabili, ma assolutamente presenti e reali nonché parte integrante di noi, proprio come la nostra ombra. Inoltre il raggiungimento delle varie posizioni viene accompagnato da una micro-danza preparatoria ed introduttiva che aiuta l’individuo a centrarsi sul proprio vissuto e a dare maggiore fluidità e naturalezza alla posizione statica che poi rappresenterà l’emozione o situazione che vorrà esplorare nel corso della danza-meditazione. Questo perché ho sperimentato che non è semplice, con il nostro approccio occidentale, “entrare” in una posizione consapevoli di cosa essa significhi per noi.

## L’emozione è un sentimento non una sensazione (di Deborah Di Cataldo)

Prima di partire per il seminario, ho letto e riletto una frase di Alexander Lowen, tratta dal libro “La spiritualità del corpo”, che mi aiutata ad entrare maggiormente in sintonia con la tematica del seminario ed è per questo che desidero condividerla con voi: “Le emozioni sono la diretta espressione dello spirito di una persona. Si può giudicare la forza dello spirito di un individuo dall’intensità dei suoi sentimenti, la grandezza del suo spirito dalla loro quiete. Quando ci muoviamo con sentimento, il nostro movimento è aggraziato perché è il risultato del flusso energetico che attraversa il corpo. Il sentimento è quindi la chiave della grazia e della spiritualità del corpo”. Nella mia famiglia, inizialmente, le emozioni avevano forme e colori: il giallo, la stanchezza, un cuore screpolato, emozioni forti, volti e sguardi luminosi e sorridenti..... In seguito, si sono trasformati in scudi che proteggono, bracciali con nodi, in contatto, in allegria, in un vuoto fertile, in un abbraccio verde e nella gioia di decidere quando e come perdere il controllo.... Infine hanno assunto la forma di bombe innescate, di carezze, di un cuore fertile, di risvolti soft, di lacrime di gioia.... ed io lì, insieme a voi tutti a nutrirmi delle vostre emozioni come “se fosse sempre la prima volta!”