

Ciclo di incontri di presentazione del CSTG

Mollare la presa e lasciarsi andare alla vita: tra occidente e oriente una procedura per lasciar andare in 7 passi

Giovedì 12 Ottobre 2017 ore 19:30



“Mai ti è dato un desiderio senza che ti sia dato anche il potere di realizzarlo” (Richard Bach): realizzare e mollare la presa sono due facce della stessa medaglia, espressione di due tipi di aggressività, entrambe necessarie perché possiamo chiudere le gestalt incompiute e soddisfare i nostri bisogni... realizzare i desideri legati a diventare ciò che siamo.

Questo workshop nasce da osservazioni cliniche e personali: per molti di noi il punto non è tanto autorizzarci a lottare per ottenere ciò che vogliamo, magari disponiamo di una buona capacità aggressiva (nel senso *ad-gredior*, “vado verso”), il punto è che prima ancora ci occorre mollare la presa su altro. Può essere un introietto, un lutto non elaborato, un “ormai” travestito da “ancora” che non ci sta più bene e teniamo artificialmente in vita.

Quando non lasciamo andare, siamo posseduti da ciò cui siamo attaccati e ci muoviamo nel mondo come se guidassimo un’automobile col freno a mano tirato: possiamo anche dare gas, faremo pochi metri in avanti e con enormi sforzi.

L’attaccamento nel senso buddista del termine interferisce con l’autoregolazione organismica e, in senso più ampio, toglie sapore e leggerezza all’esistenza. Il workshop si concentra, non a caso, sul lasciar andare la morte e il lasciarsi andare alla vita.

Il primo riguarda il **mollare la presa** su quanto ha cessato di far parte della nostra vita (lavoro del lutto) o è ormai superato (ruoli obsoleti, rapporti “appiccicati addosso”). Permettere alla gestalt incompiuta di procedere verso la sua naturale chiusura, mollando la presa, è legato anche al **lasciarsi andare alla vita**, che riguarda il concederci di essere davvero presenti, mollando con fiducia il controllo e vivendo quanto la vita ci offre qui e ora.

Occorre lasciar andare ciò che si è stati per accogliere ciò che ora si è e si può essere: un processo impegnativo, ricorda Perls *“sopportare di morire per poi rinascere non è facile”*. Durante la serata spazieremo tra Occidente e Oriente fino a introdurre una procedura per lasciar andare in 7 passi, esito di studio personale, e sperimentaremo esercizi ad hoc.

Gabriella Giunco è psicoterapeuta della Gestalt. Si occupa di psicologia clinica e fa formazione per enti locali su temi come assertività, stress, consapevolezza, autostima. Esercita l’attività clinica privatamente a Milano, Liscate e Settala.

CSTG Via Mercadante 8 – Milano (MM Loreto)

Il CSTG è co-fondatore della Federazione Italiana di Scuole e Istituti di Gestalt (FISIG), membro della Associazione Europea di Gestalt Terapia (AETG), Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia-FIAP e della European Association for Psychotherapy (EAP).

L’incontro è aperto e gratuito previa conferma

Per informazioni:  segreteria@cstg.it  0229408785

Centro Studi di Terapia della Gestalt

Sede Legale: via Montanini 54 – 53100 Siena – tel/fax 057745379

Sede Didattica di Milano: via Mercadante 8 – 20124 Milano – tel/fax 0229408785

Sede attività residenziali: Località Podere Noceto – 53010 Ville di Corsano (Siena)

E-mail: segreteria@cstg.it

Sito: www.cstg.it

P. IVA 00782740526