IRG
Istituto ricerche di gruppo

ITACA

Il viaggio dell'apprendere nelle relazioni interpersonali

Itaca è un progetto formativo costruito come un viaggio che attraversa dieci tappe e si sofferma in esse, come altrettanti porti, seguendo un movimento caratteristico, che parte dalla **PRATICA** e giunge al **CONCETTO**.

È l'opposto delle tradizionali forme di apprendimento, costruite su un asse che parte dalla **TEORIA** e arriva alla **PRATICA**. È dunque un apprendimento dall'esperienza.

Ulisse e Calipso (1883), Arnold Böcklin, Basilea, Kunstmuseum

La partenza è chiara: noi siamo esseri di relazione, sociali. Noi viviamo con e per gli altri. E proprio nel campo relazionale si gioca la sfida del vivere, si sgranano i momenti del passato, del presente, del futuro. Nel campo relazionale affrontiamo gioie, sofferenze, sogni e aspettative, realizzazioni e progetti. Per questo motivo il **GRUPPO** è la modalità di lavoro che abbiamo scelto e che potenzia il ruolo dell'individuo impegnato nel viaggio.

I dieci temi scelti rappresentano un campionario possibile dell'esistenza, alcuni associati all'umano dalla notte dei tempi, altri apparsi nella contemporaneità e dunque fortemente sentiti nel quotidiano.

Empatia
Ascolto
Conflitto
Riconoscimento
Senso e momento presente
Fraintendimento • Autoinganno • Menzogna
Cambiamento
Regolazione delle emozioni
Tempo
Pensiero

IRG
Istituto ricerche di gruppo

Il percorso è organizzato in dieci appuntamenti di quattro ore ciascuno. Ogni appuntamento è composto da tre parti: un momento dedicato a esperienze pratiche sul tema, una breve presentazione teorica, che inquadra quanto emerso dalla pratica, e uno spazio di discussione e condivisione in gruppo.

A supporto delle esperienze, useremo materiali appartenenti a quattro diversi media espressivi: musica, poesia, arte figurativa e cinema. Ai partecipanti saranno forniti inoltre suggerimenti di approfondimento (sitografia, filmografia e bibliografia).

Non si richiedono conoscenze pregresse per accedere al progetto: l'ammissione prevede un colloquio motivazionale iniziale.

Il costo per l'intero percorso è di CHF 1'400, da versare in due rate, al momento dell'iscrizione e a metà del percorso. Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Calendario. Gli incontri si terranno il sabato mattina, dalle 9.00 alle 13.00, nelle seguenti date:

31.10.2020	14.11.2020	12.12.2020	09.01.2021	06.02.2021
06.03.2021	17.04.2021	29.05.2021	12.06.2021	10.07.2021

Per **iscrizioni o informazioni** potete scrivere a:
counseling@irgpsy.ch
o telefonare a:
078 760 70 68 (*Enrico Varsi*)

La conduzione è affidata a **Enrico Varsi**, biologo, consulente psicosociale e formatore, che ha lavorato per diversi anni alla FAO (l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Agricoltura e l'Alimentazione) in America Latina, dove svolgeva anche attività di formazione e di comunicazione istituzionale. Al ritorno in Europa si è dedicato alla formazione e alla comunicazione d'impresa per aziende e istituzioni nazionali e internazionali. Il counseling aziendale è cominciato allora e continua ancora oggi, affiancato dalla libera professione con individui e gruppi e dalla co-direzione del corso triennale in counseling generativo professionale all'Istituto ricerche di gruppo. Ha concentrato i suoi interessi sullo studio dell'empatia in diversi ambiti e sull'esplorazione del ruolo della creatività nella relazione d'aiuto e nella ricerca del benessere individuale

Empatia. È un atteggiamento dinamico dell'individuo, essenziale nella relazione con l'altro. Considerato spesso il più importante requisito per una comunicazione efficace, ci rallegra con due buone notizie: conosciamo i meccanismi intimi della nostra empatia e, soprattutto, sappiamo che la capacità empatica si può migliorare.

Ascolto. Come scrisse Zenone di Cizio, abbiamo due orecchie e una sola bocca, a indicare che l'ascolto è più importante della parola nella comunicazione umana. L'ascolto efficace può diventare una pratica attiva che costruisce e rafforza la relazione, aprendo a un livello superiore di comprensione.

Conflitto. Saranno esplorati due aspetti del conflitto interpersonale. Da un lato, sperimenteremo le tecniche di risoluzione, applicabili in diversi contesti. Dall'altro, potremo cambiare il punto di vista e affrontare il conflitto come latore di opportunità.

Riconoscimento. Quanto è importante per la nostra identità lo sguardo altrui? A questa domanda hanno tentato di rispondere le teorie del riconoscimento, che si pongono a cavallo tra la sociologia, la filosofia e la psicologia. Da queste possiamo apprendere come migliorare le nostre relazioni interpersonali attraverso la reciproca attribuzione di valore, la conoscenza dell'altro di tipo ricorsivo.

Senso e momento presente. Il *kairos*, l'attimo fuggente, era rappresentato dagli antichi Greci con un solo ciuffo di capelli sulla nuca, perché coglierlo non è facile. Ma il momento presente non è solo l'istante che scappa, è anche l'unico vero contatto che abbiamo con la realtà. Sperimentare uno sguardo diverso sul presente ci libera e ci dispone a una relazione con l'altro più ricca.

Fraintendimento • Autoinganno • Menzogna. Non è sempre facile riconoscere gli ostacoli che limitano le nostre relazioni. Alcuni sembrano provenire dagli altri, altri sembrano presenti in noi stessi. Conoscerli ci aiuta a conoscerci.

Cambiamento. Possiamo viverlo come evoluzione e crescita ma può anche farci paura. Entrambe queste dimensioni ricorrono nelle relazioni interpersonali e, pur rappresentando in apparenza un fatto individuale, possono influire positivamente o negativamente sul nostro ruolo sociale.

Regolazione delle emozioni. Il significato delle emozioni è uno dei grandi temi della contemporaneità, affrontato da filosofi e neuroscienziati, psicologi e antropologi, poeti e musicisti. Noi desideriamo esplorare la capacità individuale di riconoscere e regolare gli stati emotivi, alla luce delle più attuali riflessioni e risultanze e comprendere che impatto può avere sulla efficacia della comunicazione e del rapporto con gli altri.

Tempo. Esiste un tempo della relazione che non coincide di necessità con quello cronologico e noi possiamo modificarlo, per ritrovare quell'efficacia comunicativa che abbiamo perso o che sentiamo rallentata. Scopriremo che non conta solo il ritmo ma anche la direzione, tra tempo lineare e tempo circolare.

Pensiero. Spesso conteso tra ragione ed emozione, il pensiero, che ci caratterizza tra i viventi, è sempre un processo interattivo, con noi, con gli altri, con il mondo. La conclusione del viaggio getterà una luce nuova sulle tappe precedenti, lasciando spazio a una riflessione nuova, al progetto di un nuovo itinerario, di un nuovo inizio.