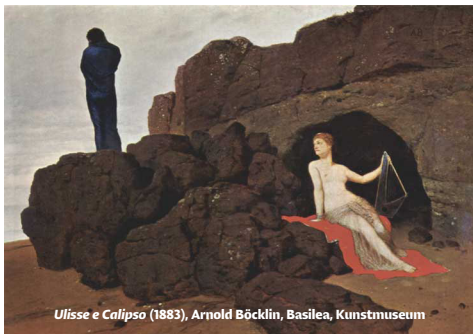


## ITACA

### *Il viaggio dell'apprendere nelle relazioni interpersonali*

**Itaca** è un progetto formativo costruito come un viaggio che attraversa dieci tappe e si ferma 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.



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

Frantendimento • Autoinganno • Menzogna

Cambiamento

Regolazione delle emozioni

Tempo

Pensiero



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:

28.3.2020	25.4.2020	30.5.2020	27.6.2020	12.9.2020
10.10.2020	14.11.2020	9.1.2021	6.2.2021	6.3.2021

---

Per **iscrizioni o informazioni** potete scrivere a:

[counseling@irgpsy.ch](mailto: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, esploreremo 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.

**Fraindimento • 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.