

ABC

Alessandra Bortolami Counseling INSIEME VERSO NUOVE POSSIBILITÀ



UN VIAGGIO SIMBOLICO

La ricerca di sé attraverso la creatività e l'espressività

Presso Studio Counseling, Via Fiorano 2bis, Torino

Giovedì 5, 12, 18, 26 maggio 2022
dalle ore 19.00 alle ore 22.00

L'espressività è l'uso creativo di un linguaggio che non richiede necessariamente competenze artistiche e ha come scopo quello di comunicare emozioni o elaborare delle immagini facendo ricorso a simboli o metafore e usando strumenti come i colori, il disegno, il teatro, movimento corporeo, la fotografia e la scrittura.

L'espressività permette una forma diretta, immediata, spontanea, arcaica ed istintiva di noi stessi che non passa attraverso la ragione ed è per questo motivo che può diventare un "velocizzatore" di consapevolezza.

Infatti, mentre le parole implicano la concettualizzazione e la verbalizzazione delle difficoltà, e possono mentire, nascondere, o dimenticare, le immagini e i gesti non mentono: sono immediati, autentici, partono dal profondo ed è più facile esprimerli perché non creano barriere di difesa.

Inoltre immergendoci nella nostra creatività abbassiamo le resistenze e le censure di quella parte di noi che ci critica e ci giudica, facilitando il contatto con il nostro sé più intimo.

La creatività stimola lo sviluppo di un linguaggio più nuovo e fresco, che aiuta a riconoscere i comportamenti ricorrenti nelle relazioni, coniugando l'immediatezza delle immagini con la dimensione riflessiva, l'esperienza individuale con quella di gruppo.

Meglio della razionalità, l'espressione creativa dà voce al conflitto e porta in luce difficoltà emotive, rendendo

visibile ciò che era nascosto. Disegnare serve a immaginare uno scenario alternativo nella vita reale.

Gli incontri proposti rappresentano un percorso dedicato ad alcuni simboli che verranno indagati con l'utilizzo di strumenti e tecniche espressive, che saranno presentate e fatte sperimentare direttamente ai partecipanti, in modo individuale e in gruppo, per allenare e provare in prima persona la loro funzionalità ed efficacia.

Per intraprendere questo percorso **non è necessario avere particolari doti artistiche o dimestichezza con gli strumenti**, in quanto l'attenzione è rivolta alla elaborazione di immagini e di emozioni attraverso una creatività e un atto espressivo già esistenti di ognuno di noi. Lo strumento espressivo è mediatore per l'espressione di sé e della propria personale e unica capacità creativa. Gli strumenti espressivi e creativi aiutano la lettura interiore attingendo alle proprie risorse.

Programma

1. Giovedì 5 maggio: **INTRODUZIONE AL COUNSELING ESPRESSIVO E CREATIVO**
2. Giovedì 12 maggio: **LA CASA**
3. Giovedì 18 maggio: **L'ALBERO**
4. Giovedì 26 maggio: **LA FAMIGLIA**

CONDUCE GLI INCONTRI: Alessandra Bortolami, Professional Advanced Counselor a indirizzo psicosintetico e relazionale specializzata in counseling a mediazione artistica e docente della scuola relazionale a mediazione spirituale corporea Spi.Co. www.alessandrabortolami.it

COSTO DI ISCRIZIONE AGLI INCONTRI: 100€ Iva inclusa. Sono dovuti 50 € quali caparra entro il 30 aprile.

COSTO DI ISCRIZIONE AL SINGOLO INCONTRO: 30€ Iva inclusa

NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI: Il corso verrà attivato al raggiungimento del numero minimo di 4 partecipanti.