

CORSO DI BIOGENEALOGIA EMOZIONALE

Il programma

1° INCONTRO - APPARTENENZA: lo Spazio Vissuto

Sentire di trovarci in un luogo sicuro è fondamentale per procedere nella nostra esperienza di vita; impariamo come riconoscere e muoverci nel territorio attraverso un processo che inizia già dalla primissima infanzia, matura con la pubertà e continua nella vita adulta attraverso l'incessante relazione con l'ambiente. Quanto più solido il contesto che ci ospita, tanto più sano e sereno il nostro approccio alla vita.

PROGRAMMA:

- Significato dello Spazio come Ambiente e Territorio
- Confine tra spazio personale e spazio comune
- Il nucleo familiare: genitori e figli
- Necessità, desideri, valori
- Unione e separazione

2° INCONTRO - IDENTITÀ ED EREDITÀ: la Natura del Corpo

Il corpo ci permette di sentirci presenti al mondo, si modella attraverso le esperienze che facciamo, i successi e gli insuccessi, gli incontri e i confronti. Il corpo ci definisce permettendoci di percepire i nostri confini, stabilire relazioni, riconoscerci in ruoli ed ambiti diversificati. Manifestiamo la nostra unicità scegliendo in che modo percorrere le vie che ci conducono al nostro cammino.

PROGRAMMA:

- Spazio interiore come punto di partenza e d'arrivo
- Il clan: leadership e gerarchie
- Dipendenza e autonomia
- Sopravvivere od evolvere: principi e valori
- Ambiti e ruoli

3° INCONTRO - TEMPO: il Segno che lascio

Il modo in cui utilizziamo il tempo influisce direttamente sulla qualità del nostro presente; il tempo è una risorsa fondamentale per realizzare tutto quello che siamo chiamati a compiere e come ne percepiamo lo scorrere può determinare una sensazione di fruttuosità o di soperpero. La traccia che lascio sarà un riferimento anche per chi verrà dopo; cosa desidero rimanga di me?

PROGRAMMA:

- Vivere lo scorrere del tempo
- Aspettative, mete, riscatti e rivalse
- Fruttuosità e spreco; spreco ed esubero
- Influenza e sintomi del corpo

4° INCONTRO - ALBERO, DIRAMAZIONI E RADICI: Forza e Relazione tra gli alberi

Quando ci relazioniamo all'esterno il corpo attiva un processo di risposte e reazioni che si manifestano attraverso diversi gradi di forza fisica. Questa energia si riflette in come ci mettiamo in comunicazione con l'altro e la sua intensità condiziona la qualità della condivisione.

PROGRAMMA:

- Relazione: un equilibrio a due
- Influenza dell'albero familiare sulle relazioni esterne
- Unione ed opposizione
- Dinamicità degli equilibri
- Scelta e decisione