

LA MASCHERA

LUCI E OMBRE DELL'ESSERE

L'Associazione Psychè O.N.L.U.S. propone un laboratorio sulla maschera al fine di stimolare una riflessione sul proprio "Essere".

Ognuno di noi nella quotidianità mostra solo una parte di sé, quella pubblica, che ritiene più appropriata per ritagliarsi un proprio spazio nel mondo ed essere accettato dagli altri. I diversi ruoli e funzioni che assumiamo pubblicamente costituiscono quella che Carl Gustav Jung chiama *Persona*, rifacendosi al nome che veniva dato nella Roma antica alla maschera teatrale indossata dall'attore della commedia.

Indossare questa maschera diventa con il tempo automatico e può portare a identificarsi con essa, dimenticandosi di aspetti più intimi e profondi che ci contraddistinguono e che comunque influenzano ciò che noi siamo. Opposta alla *Persona* troviamo l'*Ombra*, termine coniato sempre da Jung per indicare quegli aspetti della personalità che sono relegati nell'inconscio perché ritenuti poco adatti al nostro buon adattamento e funzionamento sociale. contenuti umbratili in realtà non sono necessariamente negativi, anzi la loro integrazione con la coscienza ci permette di raggiungere un maggiore equilibrio psichico e di entrare in contatto con una dimensione creativa della nostra personalità.

La riflessione sulla *Persona* e sull'*Ombra*, attraverso l'utilizzo di modalità diverse, permette di riconoscere ed esprimere non solo quegli aspetti della personalità che connotano il vivere quotidiano ma anche quelli che, per motivi diversi, non sono ancora riusciti ad affermarsi.

Utilizzare gli strumenti propri dell'arte terapia come facilitatori dell'espressione di contenuti emotivi insieme a spazi di riflessione guidata, secondo un modello prettamente psicoterapeutico psicodinamico, è una strategia efficace per raggiungere una maggiore consapevolezza rispetto al proprio funzionamento intrapsichico.

Il workshop sarà condotto nel rispetto della libertà individuale a volere condividere pensieri ed emozioni, al termine delle due giornate sarà consegnato il materiale prodotto.

PROGRAMMA

Il laboratorio si articolerà in due giornate di lavoro in cui si alterneranno attività di percezione corporea, meditazione, riflessioni guidate, attività artistico/creative, condivisione delle esperienze.

Conducono

Dott.ssa Chiara A. Ripamonti Psicologa, Psicoterapeuta

Cristina Ghiglia Arteterapeuta ed esperta in laboratori espressivi e creativi

La quota di partecipazione € 120,00 comprende la tessera associativa e i materiali

IL LABORATORIO SI TERRA' SABATO 17 ottobre dalle 10,30 alle 17,00

E DOMENICA 18 dalle 10,30 alle 15,30

PRESSO L'ATELIER "IL PUNTO" IN VIA SAN GLICERIO, 14 - MILANO

PER PARTECIPARE OCCORRE ISCRIVERSI ENTRO IL 15 OTTOBRE

INVIANDO LA PROPRIA ADESIONE A info@associazionepsyche.it

Per informazioni e iscrizioni 3356212124 oppure 3333297810