



## LE SFUMATURE DELL'EMOZIONE: ESPLORARE IL SENTITO PROFONDO

AMBRA GUERRUCCI

Visto l'enorme successo che ha ottenuto il seminario tenutosi il 09-10 settembre, abbiamo deciso di realizzare un vero e proprio corso incentrato sull'osservazione di tutte le diverse emozioni che viviamo. Esse sono la cosa più presente nella nostra vista eppure più occulta. Da alcune ci difendiamo, altre le rincorriamo per scappare da altre. Raramente le viviamo in profondità e molto più generalmente ci fermiamo al pregiudizio che ne abbiamo, se ci piacciono o meno. In realtà ogni esperienza contiene un'emozione a sé, scaturita da un sentito profondo e unico, un frammento di noi. Vedremo il pregiudizio, che spesso non è vissuto consapevolmente, ma si traduce in un rifiuto dell'emozione. Vederla come brutta, non volerla vivere, sperare che cambi la situazione esteriore così da non provarla più, sono tutte forme di questo rifiuto. È proprio il rifiuto a muoverci, spesso in modo tanto automatico da non riconoscere nemmeno cosa sta avvenendo. Quando il rifiuto dell'esperienza guida le nostre parole e le nostre azioni, è come lasciare a queste parti il volante della nostra vita, con la conseguenza di ritrovarci a vivere amplificata proprio l'emozione da cui scappavamo.

In questo corso andremo a vedere come nasce il rifiuto ed inizieremo a riconoscerlo, così da poter andare oltre e sperimentare ciò che realmente il sentito profondo è. Lo vedremo nelle sue sfumature e vedremo tutte le differenze possibili tra queste, così che sia più facile orientare l'attenzione a certi dettagli. Il seminario nasce da una domanda che mi è stata fatta all'ultimo corso operatori: "quali sono le differenze che posso guidare il cliente a riconoscere?". Per chi è operatore diventa utile conoscere tutte le varianti delle sensazioni, così da poterle individuare e permettere al cliente di riconoscere quale sta sperimentando. In questo modo l'esperienza profonda sarà illuminata di consapevolezza e ci renderemo conto che racconta una storia, la nostra storia! Tutto questo è utile anche a chi non è operatore, ma sente l'esigenza di conoscersi più in profondità, scoprendo cosa sono davvero le emozioni che si trova a rivivere e che spesso lo portano a vivere situazioni simili. Se mi trovo a vivere sempre l'abbandono, il non essere riconosciuta nel lavoro, la mancanza di attenzioni nella relazione, la difficoltà di instaurare un legame, la mancanza di soldi etc... Significa che lì ci sono delle emozioni che chiedono di essere incontrate e attraverso questo corso posso allenarmi a stare di fronte a loro, vedendole davvero, anche in tutte quelle più piccole sfumature che normalmente passano inosservate. Un completamento del lavoro di riconoscimento e integrazione, in cui verrà fornito un grande database di sensazioni attraverso cui poter discernere i confini precisi di cosa stiamo vivendo.

8 incontri (da novembre a giugno) che si terranno dalle ore 15:00 alle 19:30 presso la sede operativa di Terra Aletheia a Monte Castello di Vibio, e anche in modalità online sul gruppo facebook dedicato.

Costo seminario 50,00 €/modulo

**info ed iscrizioni: (+39) 351 9651134 / [terraaletheia@gmail.com](mailto:terraaletheia@gmail.com)**

