





gestalt

Training

2026

SIAMO IN TEMPO
 Il tempo vissuto
 della coscienza

VILLA LA STELLA, FIRENZE
 27-28-29 novembre

INTERNATIONAL GESTALT TRAINING
V Edizione 2026

SIAMO IN TEMPO
Il tempo vissuto della coscienza

*Gestalt Community Interventions
 and Art-based Research Projects*

Venerdì 27, Sabato 28, Domenica 29 novembre 2026

Alessandro Cini



Psicologo, psicoterapeuta, ph.D

Psicologo e psicoterapeuta della Gestalt con un orientamento fenomenologico esistenziale. Ha un dottorato di ricerca in dinamica non lineare e sistemi complessi, ed è l'autore di *Semplicità e complessità* (Aldenia, 2018). È responsabile della ricerca presso

l'Istituto Gestalt Firenze, insegna psicoterapia e lavora clinicamente con gli adulti in terapia individuale e di gruppo. Il suo lavoro integra la teoria della complessità, la fenomenologia dell'esperienza vissuta e la ricerca qualitativa in psicoterapia.

RICERCA | *Il profumo delle miserie di Dio*

Co-conduttore con Silvio Oliva | Workshop Venerdì 27 – 15:15-17:15

Spesso, per evitare qualcosa di spiacevole finiamo per perdere di vista anche il buono che la vita ci sta offrendo.

Per non sentire dolore, paura, vergogna cominciamo a stare alla larga da tutto ciò che potrebbe farceli incontrare. Così, piano piano, la nostra vita comincia a restringersi...

Questa cosa forse è legata a un'idea un po' misera di felicità: l'unico modo di essere felici è vivere situazioni felici. In realtà si può essere molto tristi senza perdere la propria felicità. Si può stare male e continuare comunque ad essere presi dal desiderare, amare, ridere...

Il workshop vuole esplorare questo passaggio: in che modo ognuno di noi per evitare di soffrire rimpicciolisce la propria vita? E come diventerebbe la nostra vita se smettessimo di chiederle di essere piacevole e cominciasimo a sentirla tutta?

Quando ci avviciniamo a un'esperienza, ci arriviamo con una storia passata e una storia futura. Ci sono aspettative deluse o soddisfatte e cose rimaste in sospeso; forse desideriamo che succeda qualcosa e temiamo che accada altro. Tutto questo dà sapore a ciò che viviamo e partecipa al modo in cui ci muoviamo nel presente. Il futuro non lo possiamo abitare, possiamo soltanto immaginarlo, anche attraverso i materiali della nostra storia. Eppure qualcosa che ancora non esiste può sconsolarci, metterci fretta, spaventarci o darci il coraggio di affrontare ciò che abbiamo davanti. Neppure il passato rimane immutato alle nostre spalle. Un'esperienza presente può cambiare il senso di qualcosa che è accaduto molto tempo prima, mentre quello che si è attraversato contribuisce a dare forma a ciò che sembra possibile oggi. Forse passato, presente e futuro appaiono distinti e legati da nessi causali soprattutto quando li disponiamo in ordine sulla linea del tempo. Nell'esperienza vissuta si intrecciano e si influenzano ricorsivamente: ciò che è stato partecipa a ciò che anticipiamo, ciò che anticipiamo cambia il modo in cui viviamo adesso, ciò che accade riverbera su entrambi.

Il presente non è un tempo semplice. Lavorare nel qui e ora richiede di considerare la storia che vi prende parte e le possibilità verso cui si apre. La stessa attenzione riguarda la ricerca: come accorgersi dei diversi tempi che partecipano all'esperienza di una persona? Come seguire un processo senza ridurlo alla successione degli eventi? Forse guardare al tempo vissuto significa chiedersi, oltre a che cosa sta accadendo adesso, quale passato e quale futuro stanno contribuendo a fare di questo particolare presente il presente.