

 International 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 <i>Il tempo vissuto della coscienza</i> <i>Gestalt Community Interventions and Art-based Research Projects</i> Venerdì 27, Sabato 28, Domenica 29 novembre 2026
---	--

Shobha G. Arturi



Medico, psicoterapeuta, didatta IGF e Azioni e Contaminazioni, esperta di costellazioni familiari, in pratiche di consapevolezza corporea e di meditazione. Laureata in medicina e chirurgia, specializzata in Agopuntura e Psicoterapia della Gestalt, in Costellazioni Familiari, Danza Consapevole, Istruttrice di pratiche meditative.

Docente FISIG (Federazione italiana Scuole Istituti Gestalt) presso l'Istituto Gestalt di Firenze.

Esercita nel suo studio di Colle di Val d'Elsa come psicoterapeuta della gestalt. Conduce workshops in cui meditazione, danza, corporeità e psicoterapia della Gestalt si intrecciano.

Conduce anche corsi e percorsi formativi in Costellazioni Familiari

Le lunghe esperienze formative e di vita, la frequentazione antica con pratiche meditative orientano il suo lavoro di trasformazione con le persone improntato a una scoperta delle proprie possibilità esistenziali e al contatto aperto, sincero, potente e delicato al tempo stesso, con sé e con l'altro.

SANITÀ | *Quasi niente: giocare, forse meditare*

Conduttrice | Workshop Venerdì 27 – 15:15-17:15

C'è un pregiudizio, che meditare sia serio, che sia un evento solitario che allontana dal contatto. Noi avviciniamo invece il processo della meditazione a un contatto più intimo con noi stessi, con un altro e con il mondo che ci circonda, un contatto che è sensoriale e sorprendentemente godibile.

In questo tempo, ci dedicheremo all'affinamento della sensibilità necessaria perché anche il sapore di un the venga avvertito e con esso le infinite sfumature che fanno la vita ricca di colori oltre le gamme dominanti.

La sensibilità è quella di un corpo che si apre al gioco e all'imprevisto. Ci distrarremo dal consueto modo di abitare noi stessi per accorgerci di particolari, dettagli marginali e sorprendentemente significativi che costellano in modo inusuale il nostro mondo interno e ciò che ci circonda. Dall'infinitamente piccolo all'infinito sopra, sotto e intorno.

SANITÀ | *Una vita sana*

Relatrice | Tavola Rotonda Venerdì 27 – 17:45-19:45

Una vita sana non è una vita senza malattia, ma una vita intera. La vita è un mistero, diceva Kierkegaard, da esperire e non da spiegare: occorre fare esperienza. Ma di cosa? Di ciò che la vita ci fa incontrare dentro e fuori di noi. E dei conflitti che incontriamo.

“Bisogna che l'uomo si renda conto innanzitutto lui stesso che le situazioni conflittuali che l'oppongono agli altri sono solo conseguenze di situazioni conflittuali presenti nella sua anima, e che quindi deve sforzarsi di superare il proprio conflitto interiore per potersi così rivolgere ai suoi simili da uomo trasformato, pacificato, e allacciare con loro relazioni nuove, trasformate.” Martin Buber - Il Cammino dell'uomo

“Conosci te stesso”, l'iscrizione all'ingresso del santuario di Delfi, è compito non facile, tanto che da secoli rimane l'incipit di ogni ricerca umana e spirituale.

In Gestalt l'invito è a rivolgere l'attenzione al nostro interno e accorgerci della nostra molteplicità, a distogliere lo sguardo fisso che ci fa identificare con una parte a scapito di molte altre e attivare uno sguardo più ampio, uno sguardo “periferico” dove parti neglette e ignorate di noi stessi attendono di essere riconosciute e di avere parola e gioco nella nostra vita. Gli esiti sono impreveduti e spesso sorprendenti: abbiamo doti e qualità che misconosciamo e squalifichiamo, ubbidendo spesso a mandati familiari o sociali. Il portato delle nostre parti “marginali” inaugura l'arricchimento in senso creativo, qualitativo e non quantitativo

della vita: sarà una vita più ricca di senso, non è detto che sarà più ricca di oggetti o riconoscimenti dall'esterno. Ci abitueremo anche ad apprezzare e coltivare una certa marginalità, anche se il pensiero dominante punta in prevalenza al successo materiale.

Nel mio lavoro individuale e di gruppo spesso invito le parti più marginali di ognuno a emergere e a mostrarsi per quello che sono: aperture e possibilità, magari diverse dalle aspettative consuete, ma vitali, portatrici di energie nuove e di creatività. Far scattare la scintilla dell'impulso creativo è evento augurabile se non indispensabile di ogni terapia, e forse di ogni relazione umana nutriente.

Nelle proposte formative che nel corso del tempo ho offerto a educatori e operatori della salute, un ingrediente fondamentale, che risponde a un bisogno esistenziale reale è occuparsi di sé e conoscere sé, prima di occuparsi e pretendere di conoscere l'altro, scoprire e esprimere i propri desideri, lasciando gli impulsi e le energie rivolgersi verso ambiti più larghi. Diventare e sentirsi creativi.

Tutt'altro che un atto di egoismo, questo è l'inizio di un vero e proprio atto di "conversione" in cui occuparsi di un altro è un fenomeno empatico che riconosce la diversità dell'altro senza imposizioni né sovraccarichi.