

Autori: IMMACOLATA MARA FESTA - IDA FRANZESE

Relatori: IMMACOLATA MARA FESTA - IDA FRANZESE

Istituto: IGAT (NAPOLI)

Titolo: Dove le emozioni prendono corpo

Curriculum:

IMMACOLATA MARA FESTA: Psicologa. Psicoterapeuta della Gestalt e Analisi Transazionale. Specializzata in PsicoNeuroImmunologia Psicosomatica, Medicina Vibrazionale, Psicologia delle Organizzazioni e H.R. Libera professionista. Formatore esperto in materie psicologiche, comunicazione e competenze trasversali; Docente presso Istituti scolastici di diverso grado in programmi di educazione all'affettività, parità, inclusione sociale e cittadinanza attiva. Progettista Sociale.

IDA FRANZESE: Psicologa, psicoterapeuta ad orientamento gestaltico ed analitico transazionale (specializzazione conseguita all' IGAT di Napoli).Lavora privatamente in ambito clinico e sociale.Attualmente approfondisce l'integrazione tra psicoterapia, pratica meditativa e psicologia degli Enneatipi con il dottor Antonio Ferrara e il professor Claudio Naranjo

Tipologia: workshop

Abstract:

Un individuo viene definito 'sano' quando riesce a comprendere i propri pensieri, riconoscere e definire le proprie emozioni, sentire il proprio corpo nel qui ed ora. Abitualmente corpo, emozione, mente, tendono ad autoregolarsi in maniera indipendente tra loro, e addirittura una può prendere il sopravvento sull'altra. La strada per l'integrazione avviene attraverso il corpo che comunica in maniera sottile la necessità di essere ascoltato, compreso, al fine di ristabilire l'armonia dell'intero sistema psico-fisico. Tramite il contatto pieno con i sensi è possibile sia ristabilire la vitalità delle proprie sensazioni e percezioni, sia recuperare le proprie emozioni naturali, che sono di per sé fonte di benessere.Si propone un percorso in tre tappe per favorire la consapevolezza dei propri stati interiori, attraverso:

1Esp. individuale con musica:Il Corpo che ascolta

2Esp. individuale con immagini stimolo:Il corpo che osserva

3Esp. di chiusura in gruppo con i colori:Il Corpo che crea

Bibliografia:

Berne E., A che gioco giochiamo, Milano, Bompiani, 1967.

Berne E., Analisi transazionale e psicoterapia, Roma, Astrolabio, 1971

Dethlefsen T., Dahlke R., Malattia e destino: il valore e il messaggio della malattia, Roma, Mediterranee, 2007

Ferrara A., "Psicoterapia integrata: Gestalt-analisi transazionale-transpersonale", in Fenomenologia e integrazione. Atti del convegno, Capri, 2000.

MacLean P., Evoluzione del cervello e comportamento umano. Studi sul cervello trino, con un saggio introduttivo di Luciano Gallino, Torino, Einaudi, 1984.

Panksepp, J., and Biven, L. The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotion. New York: W. W. Norton & Company 2012

Perls F., Hefferline R. F., Goodman P., Teoria e pratica della terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana, Roma, Astrolabio, 1971, 1997 (ed. or. 1951).  
Zinker J., Processi creativi in psicoterapia della Gestalt, Milano, Franco Angeli, 2002 (ed. or. 1977)