

Autori: Alfano Carolina, Pierro Santina

Relatori: Alfano Carolina, Pierro Santina

Istituto: Igit Istituto di Gestalt e Analisi Transazionale- Fisig

Titolo: Ansia e panico: il blocco dell'energia vitale

Curriculum:

Carolina Alfano: Psicologa, Psicoterapeuta in Gestalt e Analisi Transazionale, formatasi all'IGAT. Docente presso l'Istituto di Gestalt e Analisi Transazionale di Napoli. Socio Fiap. Esperienza nella psicoterapia con adulti, bambini e adolescenti. Ha approfondito le dinamiche adolescenziali anche con specifiche ricerche volte a migliorare il lavoro terapeutico. Gestione di gruppi psico- corporei per favorire una maggiore integrazione e consapevolezza psico- corporea.

Santina Pierro: Psicologa, Psicoterapeuta in Gestalt e Analisi Transazionale, formatasi all'IGAT. Docente presso l'Istituto di Gestalt e Analisi Transazionale di Napoli. Socio Fiap. Esperienza nella psicoterapia con adulti, bambini e adolescenti. Ha approfondito le dinamiche adolescenziali anche con specifiche ricerche volte a migliorare il lavoro terapeutico. Gestione di gruppi psico- corporei per favorire una maggiore integrazione e consapevolezza psico- corporea.

Tipologia: workshop

Abstract:

Ansia e panico sono due esperienze legate al corpo. Il corpo stesso prende spazio e tutta l'attenzione della persona viene spostata sui sintomi che diventano una distrazione per dimenticare quello che sta succedendo nel profondo. Il sintomo non va eliminato perché è una riorganizzazione adattiva per poter sostenere un'esperienza difficile da integrare. La prima parte del lavoro ha come obiettivo di fare acquisire al partecipante maggiore consapevolezza di sé attraverso le tecniche gestaltiche di "focalizzazione" e "drammatizzazione", in modo tale che il sintomo cominci a riempirsi di significato e venga favorita l'integrazione dei propri vissuti emozionali. La fase centrale si basa su una fantasia guidata strutturata per permettere di esperire e prendere consapevolezza delle aree in cui si è bloccata la propria energia vitale. Concludiamo con una esperienza in coppie per convogliare in un'azione concreta il blocco esplorato e favorire il superamento del conflitto.

Bibliografia:

F. Perls, "Io, la fame, e l'aggressività", ed. Franco Angeli

F. Perls, R. F. Hofferline, P. Goodman, " Teoria e pratica della Gestalt", ed. Astrolabio

E. Berne, " Analisi Transazionale e PSicoterapia", ad. Astrolabio