



## ***Mettere in Gioco le Emozioni***

***Esplorare il mondo emozionale e delle difese attraverso  
le Carte delle Emozioni e le Carte delle Difese***



***Venerdì 3 ott. h 10/18***

***Sabato 4 ott. h 9,30/18***

***Domenica 5 ott. h 9,30/17***

*Seminario residenziale tenuto da*

***Dott.ssa Gabriella Bertino e Dott. Massimo Castaldo***

***Sede: Villa LASCARIS – Via Lascaris, 4 – Pianezza***

**Lavorare con le emozioni vuol dire lavorare con ciò che colora, dà forma, forza e quindi energia, all'esperienza della vita.**

Le emozioni sono l'ingrediente fondamentale del processo del vivere. Ma a volte un errato rapporto con esse condiziona i comportamenti, i pensieri e le convinzioni, sia in relazione a se stessi che agli altri e al mondo, rischiando di influenzarci e intrappolando l'esperienza.

Come afferma il Venerabile Chogyam Trungpa, monaco tibetano:

*"le emozioni sono composte da energia, che può essere paragonata all'acqua, e dal processo dualistico del pensiero, che può essere paragonato a un pigmento o ad una tinta. Quando energia e pensiero sono mischiati diventano le vivaci e colorate emozioni.*

*Il concetto fornisce all'energia una particolare posizione, un senso di rapporto che rende le emozioni vivide e intense. Fondamentalmente la ragione per cui le emozioni sono così sconcertanti, dolorose e frustranti è perché la nostra relazione con esse non è affatto chiara."*

*(Chogyam Trungpa Rinpoche, Il mito della libertà e la via della meditazione, Astrolabio 1978)*

In seguito ad esperienze condizionate perdiamo il contatto diretto con le nostre risorse emozionali, inquinandole di schemi, convinzioni, giudizi. Pertanto è importante ricostruire un rapporto più consapevole, capace di attingere alla forza e al nutrimento che le emozioni, quando liberate da schemi e rigidità, possono donarci

***Le emozioni sono fondamentali nel gestire la nostra vita, ci sostengono, ci nutrono, ci proteggono, sono dei potenti salva vita. Le emozioni ci connettono alle esperienze della vita.***

***Le difese sono risposte fisiologiche e naturali a situazioni di sofferenza*** ma a volte diventano sovrastanti, fino a bloccare le risposte adattive.

Per questo diventa prezioso ***riconoscere le difese che si attivano nei pazienti e nei terapeuti***, riconoscerne il valore protettivo ma anche, come sottolineano anche le ricerche all'interno della *teoria polivagale*, ***favorire risposte più adattive***, risalendo la scala gerarchica delle difese fisiologiche dal freezing all'ingaggio sociale.

***Le difese, se riconosciute e integrate sono strumenti che ci aiutano a proteggerci e vivere al meglio la vita.***

Grazie alla esperienza che abbiamo maturato in questi anni nel lavoro con le emozioni e con le difese, in particolare attraverso l'utilizzo delle carte, costruiremo percorsi di lavoro sia individuali che di gruppo per dare voce alle parti più emotive e intuitive.

Attraverso ***tecniche esperienziali ed espressive***, con l'ausilio delle ***Carte delle Emozioni*** e delle ***Carte delle Difese***, alleneremo la capacità di riconoscere e integrare gli stati emozionali e le condizioni difensive che si attivano in risposta al senso di pericolo.

***Oltre alla possibilità di riconoscimento possiamo, attraverso l'uso delle Carte, agevolare risposte evolutivamente più adeguate a situazioni di stress e di forte impasse e favorire l'integrazione della propria dimensione emotiva e protettiva.***

**Per ulteriori informazioni: <https://www.centroaware.it/blog-centro-aware-mindfulness-a-torino/>**

**Costo del seminario: 330 euro (con acconto di 150 euro)**

**Per iscrizioni rivolgersi a:** Gabriella Bertino 3470526873  
[bertino.gabri@gmail.com](mailto:bertino.gabri@gmail.com)

Massimo Castaldo 3890570778  
[Massimo.castaldo@gmail.com](mailto:Massimo.castaldo@gmail.com)