

LA TRAPPOLA DELL' "IO SONO..."

VIVI SENZA VERGOGNA E APRITI ALLA VITA

"Io sono ansioso", "Io non sono bella", "Io sono impacciato", "Io sono intelligente", "Io sono troppo arrabbiato" ...ogni volta che ci identifichiamo con queste e altre parole, costruiamo una gabbia che ci impedisce di mantenerci aperti nello scoprire la ricchezza e le possibilità che la vita offre.

"Io sono bella" implica che dovrò truccarmi in un certo modo o valorizzare attentamente il mio viso o il mio corpo, e in ogni situazione dovrò piacere agli altri, mostrando estrema disponibilità e gentilezza, non potrò mai abbassare la guardia e lasciarmi andare (o perderò la mia grazia), mantenendo un elevato controllo anche tra amici o col partner.

"Io sono brutta" implica che gli altri di sicuro non mi vorranno, mi staranno distanti e che ogni sforzo per essere più carina sarà, in ogni caso, inutile o mi ridicolizzerà ancora di più. "Sono brutta", quindi, per non provare vergogna starò alla larga dalle persone, e se si avvicinano, sarà per prendersi gioco di me, per cui meglio allontanarli subito mostrandosi infastiditi...

Tutta questa fatica e questi sforzi (*tutte queste sbarre della gabbia*) vanno nella direzione di evitare di sentirsi sbagliati, di vergognarsi per ciò che si è: "sono brutta e gli altri non mi vogliono" o "sono bella ma gli altri non mi vorranno se divento brutta".

Ogni trappola dell'"io sono" agisce allo stesso modo, sia che l'etichetta sia positiva, sia che l'etichetta sia negativa: la **vergogna** per ciò che siamo o potremmo

essere influisce negativamente sul modo di sperimentarci in diversi contesti. Secondo la psicologia Funzionale, ogni etichetta irrigidisce le nostre Funzioni che perdono la loro naturale mobilità e di conseguenza alcune Esperienze non hanno lo spazio necessario per essere vissute pienamente. Ogni trappola, in particolare, va a comprimere i Funzionamenti delle Sensazioni, del Lasciare, della Condivisione e della Consistenza. Senza queste esperienze la persona perde la propria bussola intesa come elemento fondamentale per progettare e per riconoscere ciò che è davvero importante per sé.

Questo Workshop ha l'obiettivo di individuare le proprie gabbie dell'"io sono" e permettere ai partecipanti di riacquisire mobilità al di fuori di queste gabbie, mettendosi in gioco alla scoperta del proprio Essere, in ogni esperienza e in ogni momento.

RIFERIMENTI TEORICI

Il Funzionalismo Moderno, sulla cui epistemologia si basa il costruito clinico della Scuola Europea di Formazione in Psicoterapia Funzionale, nasce dalla necessità di integrare nella teoria e nella pratica psicoterapeutica le più recenti acquisizioni della ricerca scientifica sull'integrazione del Sé.

Il Neofunzionalismo, con un approccio olistico, si concentra su Funzionamenti che appartengono ad ogni essere vivente umano e che sono spesso visibili anche in specie animali. Infatti, la Forza, la capacità di Percepire ed Esplorare, il Sentirsi, il Contatto, sono Funzionamenti riconoscibili ed individuabili non solo nella razza umana, ma anche in molte specie animali. Ogni Funzionamento di fondo consolidato nelle Esperienze di Base, è predisposto da un preciso quadro di Funzioni, che si vanno a considerare ed a modificare nella pratica psicoterapeutica.

Le Funzioni si modulano affinché l'organismo possa esprimere ciascuno dei suoi Funzionamenti in precise Esperienze di Base nel modo più ampio possibile.

METODOLOGIA

Il lavoro prevede l'essere guidati in esperienze pratiche psicocorporee che consentono l'apprendimento tecnico e la crescita personale sul tema proposto. I vissuti potranno essere raccolti e condivisi in gruppo, permettendo una riflessione sia personale sia teorica. Le tecniche utilizzate fanno riferimento alla matrice della Psicologia Funzionale e prevedono attività in gruppo ed in coppia con tecniche psicocorporee, di tocco e contatto. Il lavoro attraverso le Esperienze permette ai partecipanti di sperimentarsi in prima persona e di riconoscere e integrare le proprie emozioni, sensazioni e vissuti.

DOCENTI

L. Casetta e D. Trabucchi, Psicologhe, Psicoterapeute Funzionali

DESTINATARI

Il percorso formativo è rivolto a tutti coloro, inclusi studenti e specializzandi, che intendono sviluppare capacità personali attraverso esperienze pratiche che approfondiscono il tema proposto.

ADESIONI E ISCRIZIONI

La quota di partecipazione al corso formativo è di euro 100 + IVA ed andrà versata nella prima giornata di corso. L'adesione va segnalata alla segreteria dell'Ass. Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale – Istituto S.I.F. di Padova entro il 20 febbraio 2015. L'iscrizione può avvenire via telefonica, o inviando il modulo retro stampato via e-mail o fax.

SI PREGA DI INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO COMODO.

(es. tuta e calzini)

SCHEDA DI ISCRIZIONE

*Nome.....

*Cognome.....

*Data di nascita.....

*Luogo di nascita.....

*Residenza: via.....n.....

CAP.....Città.....Provincia.....

Domicilio (se diverso dalla residenza):

via.....n.....

CAP.....Città.....Provincia.....

*Professione.....

*Ente di appartenenza.....

*P.iva.....

*C.F.....

E-mail.....

Cell.....

Richiedo i crediti ECM: SI/NO

Sono interessato a ricevere informazioni sulle attività del Centro: SI/NO

In allegato invio copia della ricevuta del bonifico bancario

Autorizzo al trattamento dei miei dati, Ai sensi del **D.Lgs. n.196/2003**

Padova, il

Firma.....

Associazione
Centro di Psicologia e Psicoterapia
Funzionale-Istituto S.I.F. di Padova
Via Vicenza, 12/a
35138 Padova

Per informazioni
contattare lo Sportello informativo:
dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00

Tel: 049.7389287

Fax: 049.723961

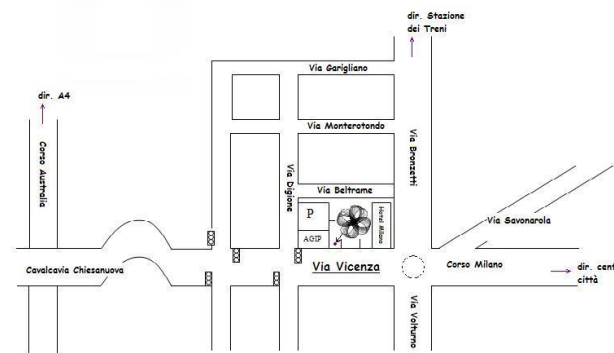
info@psicoterapiafunzionale.it

www.psicoterapiafunzionale.it

Come raggiungere il Centro

Il Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale si trova in prossimità dell'Hotel Milano raggiungibile **dalla Stazione Ferroviaria** con l'autobus n.10 scendendo alla prima fermata di via Vicenza.

Se si arriva in auto da Padova ovesto dalla tangenziale, subito dopo il cavalcavia di Chiesanuova, ci si trova già in Via Vicenza. Proseguire fino alla rotonda e fare inversione di marcia.



In collaborazione con la
S.I.F. "SOCIETÀ ITALIANA DI
PSICOTERAPIA FUNZIONALE"
e con la
S.E.F. "SCUOLA EUROPEA DI PSICOTERAPIA
FUNZIONALE"
Sedi: Padova, Napoli, Firenze, Roma, Catania

(www.psicologiafunzionale.it)



Associazione

CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE

Istituto S.I.F. di Padova

Presidente: Dott. Giuseppe Rizzi

Vicepresidente: Dott.ssa Roberta Rosin

**LA TRAPPOLA DELL'
"IO SONO..."
VIVI SENZA VERGOGNA E
APRITI ALLA VITA**



**21-22 FEBBRAIO 2015
DALLE ORE 10.00 ALLE ORE 17.00**