

Vania Sessa Psicologa Psicoterapeuta della Gestalt, terapeuta EMDR

Workshop

Il corpo parla. Cosa dice il tuo?

Un'emozione non vissuta produce una contrazione. Una contrazione genera un dolore. Un dolore non trattato distoglie l'attenzione dall'emozione non vissuta

“E’ attraverso il mio corpo che percepisco gli altri ed è attraverso il corpo che percepisco le cose”

(M.Merlau Ponty)

Possediamo una risorsa profonda che a volte non riconosciamo, trascuriamo o trattiamo in malo modo: il nostro corpo.

Il corpo parla della vita che conduciamo, parla dei dolori, degli insuccessi, delle difficoltà, delle frustrazioni, delle paure. Parla anche degli entusiasmi, delle potenzialità, della forza che sono in lui. Se gli si presta attenzione, racconta di sé aspetti dimenticati o lasciati da parte della propria storia personale.

A volte per comunicare urla bisogni, desideri, sogni lasciati in un cassetto e lo fa attraverso tensioni, malesseri, sintomi.

Il corpo parla, nostro malgrado, a volte rivelando informazioni che avremmo preferito tenere per noi, o delle quali noi stessi siamo inconsapevoli. Il corpo sente e a volte esprime bypassando la nostra volontà, come quando il nostro volto arrossisce di vergogna o d'imbarazzo o il nostro piede inizia ad agitarsi. Il corpo dice di noi più credibilmente delle parole e annusa, vede, tocca, sente e riconosce l'altro in modo immediato e fidevole.

Il corpo parla, ed è possibile ascoltarlo.

Riconoscere, percepire ed ascoltare sensazioni ed emozioni è il primo passo verso l'integrazione di sé secondo il circolo ermeneutico del ciclo del contatto *“cosa sento, cosa penso e cosa voglio”*.

Tale ascolto del corpo è dunque una risorsa importante nella vita di chiunque ed un riferimento essenziale per chi lavora con la relazione d'aiuto.

Attraverso momenti di ***rilassamento movimento e meditazione*** il workshop offre la possibilità di contattare eventuali blocchi, rigidità posturali e tensioni per connetterli alle emozioni sottostanti che li hanno generati al fine di rendere più autentico e soddisfacente l'incontro con sé e con l'altro.

N.B.: Si consigliano abiti comodi, calzoncini e materassini.