

A TU PER TU CON LA NOSTRA ENERGIA AGGRESSIVA:

Imparare ad accogliere l'aggressività
come spinta alla vita e all'auto-
affermazione che tutti noi abbiamo
dentro e che ci serve per sopravvivere e
per realizzarci!

condotto da
Gennaro Di Bonito
Psicologo, Psicoterapeuta della Gestalt

c/o Studio Monti
Via Carlo Porta 7/A – Bologna

Come raggiungere lo studio:

in auto: a pochi minuti dall'uscita 6 della
tangenziale di Bologna

con i mezzi pubblici: a dieci minuti dalla
stazione ferroviaria di Bologna (linea 27, 62,
95, 97 direzione Corticella)

Chi sono:



Mi chiamo Gennaro Di Bonito e sono uno
psicologo e psicoterapeuta individuale e di
coppia. Conduttore di gruppi di psicoterapia
e di formazione. Mi sono formato presso
l'IGF in psicoterapia della Gestalt. Ho
partecipato a incontri, convegni e workshop
esperienziali con psicoterapeuti di fama
internazionale tra cui Erving Polster, Claudio
Naranjo, Jacques Pluymaekers e Sergio
Mazzei. Credo che ognuno di noi abbia il
diritto di stare al mondo così come è,
all'importanza di riconoscere ed esprimere le
proprie emozioni e alla bellezza dell'incontro
con l'altro quando e se è possibile.
Credo che la vita sia un affascinante viaggio
da vivere... consapevolmente.

LABORATORIO SULLA RABBIA E L'ENERGIA AGGRESSIVA



Sei incontri della durata di 2h e mezzo
c/o Studio Monti
in Via Carlo Porta 7/a – Bologna

Gruppo a numero chiuso: 8 partecipanti

**Inizio del Laboratorio al raggiungimento del
numero di partecipanti.**

Per info, costi e prenotazioni:

mail : info@vivereconsapevolmente.it
tel.: 347-9745825

A quale scopo?



- ✓ Prendere contatto con la propria rabbia ed energia aggressiva permettendosi di ascoltarla ed accettarla
- ✓ Imparare ad usare l'aggressività come forza affermativa di sé stessi
- ✓ Riconoscere le frustrazioni e gli adattamenti del bambino che siamo stati e i nostri copioni emozionali
- ✓ Acquisire una nuova capacità di contenere e trasformare la rabbia in comunicazioni utili per stabilire relazioni più equilibrate e soddisfacenti.

In che modo?

Il laboratorio utilizzerà una modalità di tipo attivo attraverso l'utilizzo dei seguenti strumenti:

- ✓ **Lavori esperienziali individuali e di gruppo**
- ✓ **Fantasie guidate**
- ✓ **Tecniche creative, espressive e di gioco (disegni, argilla, strumenti musicali, carte proiettive, drammatizzazioni, pupazzi, ecc.)**



Perché?

La rabbia è una delle emozioni maggiormente fraintesa tra tutte quelle umane: viene considerata, solitamente, come qualcosa di ripugnante e pericoloso. Viene vista come qualcosa di distruttivo, qualcosa da dover nascondere a tutti i costi, di cui non andare fieri. In realtà la rabbia è una preziosa espressione del sé e riuscire ad esprimerla in maniera sana ci permette di proteggere i nostri confini e favorire il nostro processo di crescita ed autonomia. Frustrare e neutralizzare questa espressione di sé può essere estremamente pericoloso: retroflettere la nostra energia aggressiva può procurarci somatizzazioni fisiche e un più generale isolamento, defletterla, invece, può indurci ad atteggiamenti violenti e sgradevoli per noi stessi e gli altri. Per questo motivo è necessaria una sana espressione dell'energia aggressiva che, nella sua accezione positiva, diventa indispensabile per entrare in un processo, affermarsi e realizzarsi, soddisfare un bisogno, agire e apportare cambiamenti in se stessi e nell'ambiente circostante.