

# Le Carezze e l'Ascolto delle Emozioni: tra desiderio e paura

Gestire lo 'scambio' emotivo in modo  
più efficace rispettando i propri bisogni  
e quelli degli altri

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 al potere dell'educazione nell'operare una reale trasformazione della nostra civiltà. Credo che la vita sia un affascinante viaggio da vivere... consapevolmente.

# Laboratorio esperienziale sull'ascolto delle emozioni



Gruppo a cadenza bi-settimanale  
della durata di 3h c/o Studio Monti  
in Via Carlo Porta 7/a - Bologna

**Incontro individuale preliminare gratuito**

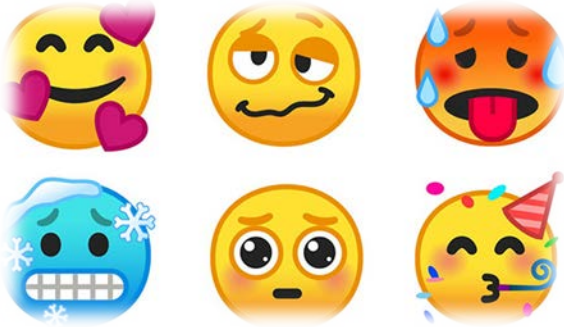
**Inizio del Laboratorio:**  
al raggiungimento di almeno 6 partecipanti

**Gruppo a numero chiuso:** min. 6 – max. 12

Per info, costi e prenotazioni:

mail : [info@vivereconsapevolmente.it](mailto:info@vivereconsapevolmente.it)  
tel.: 347-9745825

## A quale scopo?



- ✓ Acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie risposte emotive agli stimoli sociali e delle distorsioni che spesso ci portano a rifiutarle, nasconderle e fuggirle
- ✓ Favorire una migliore accoglienza interiore delle emozioni considerate 'negative' o dannose (rabbia, dolore, rancore, rassegnazione, ecc.)
- ✓ Acquisire una nuova capacità di contenere e trasformare tali emozioni 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
- ✓ Giochi formativi
- ✓ Role Playing



## Chi lo conduce?

**Dott. Gennaro Di Bonito**

Psicologo, Psicoterapeuta della Gestalt  
Esperto in Sessuologia Clinica

## Perché?

Il bisogno dell'essere umano di scambiare emozioni con i suoi simili è fondamentale per il suo equilibrio psicofisico ma nella nostra cultura questo bisogno è spesso considerato marginale e messo in secondo piano rispetto ad altri. Nella nostra giornata e nella nostra organizzazione sociale è previsto un tempo per mangiare, per dormire, per lavorare, ma non è previsto un tempo da dedicarsi per conoscere le proprie emozioni e per coltivare dei buoni rapporti intimi ed interpersonali, fatta eccezione per il divertimento che però, troppo spesso, diventa una distrazione ed una 'fuga' da se stessi.

Siamo spesso portati a valutare la gestione dei nostri bisogni affettivi come troppo onerosa e complicata rinunciando a dar loro attenzione ed a cercare una 'reale' soddisfazione. In questo laboratorio ci si propone di sviluppare la propria competenza emotiva e sociale imparando a riconoscere e gestire il proprio bisogno di ricevere e dare nutrimento emotivo.