

Il programma ha la durata di 4 giorni e sarà strutturato in modo tale che i pazienti possano sperimentare momenti di lavoro psicoterapeutico gruppale e personale. Ogni giornata sarà scandita da ritmi lenti e momenti di discussione sulle diverse tematiche:

- Ricostruzione "narrativa", attraverso la storia personale, di quei fenomeni di fissazione nella crescita psico-emotiva e della comparsa dei sintomi ansiosi.

- Sperimentazione della noia e della solitudine.

- Utilizzo di tecniche meditative per incrementare l'attenzione sulla respirazione e la pratica dell'attesa.

- Utilizzo di tecniche di lavoro sul grounding, la respirazione e la corazza muscolare.

DOMENICA 25 LUGLIO 2010

18.00–20.00 Inizio lavori e presentazione gruppo (sensazione)

LUNEDI' 26 LUGLIO 2010

09.30-13.30 Classificazioni del disturbo ansioso e momento esperienziale (consapevolezza)

13.30– 14.30 Pausa pranzo

14.30-18.30 Respirazione e dintorni (mobilizzazione)

MARTEDI' 27 LUGLIO 2010

09.30-13.30 L'espressione artistica dell'ansia (azione)

13.30– 14.30 Pausa pranzo

14.30-18.30 L'espressione artistica dell'ansia (azione)

MERCOLEDI' 28 LUGLIO 2010

09.30-13.30 Relazione organismo/ambiente e contatto (contatto)

13.30– 14.30 Pausa pranzo

14.30-18.30 Relazione organismo/ambiente e contatto (contatto)

GIOVEDI' 29 LUGLIO 2010

09.30-13.30 Chiusura delle gestalt aperte (ritiro)

13.30– 14.30 Pranzo e chiusura lavori

*Il termine ansia deriva dal latino *anxiētās-ātis*, da *angere* che significa stringere ed è caratterizzato da un persistente stato di preoccupazione, stato tormentoso dell'anima, provocato dall'incertezza circa il conseguimento di un bene separato o la minaccia di un male temuto (Borgna, 2005), timore, paura, apprensione, sensazione che le cose possano sfuggire di mano, bisogno di trovare una soluzione immediata e, nel caso di esposizione prolungata, frustrazione e disperazione. L'ansia presenta un versante somatico di attivazione fisiologica (attività cardiaca accelerata, disturbi vasomotori, disturbi respiratori, disturbi della muscolatura striata, ecc.) ed un versante psichico.*

Così come accade per le emozioni, anche nelle condizioni ansiose le dimensioni spaziali e temporali si modificano in forme diverse. In tutte le condizioni d'ansia si assiste a modifiche del modo di vivere nel tempo e passato, presente e futuro assumono un "peso" diverso: "in ogni situazione d'ansia cioè, passato e futuro, precipitano, e sprofondano, nel presente: nel gorgo di una vertiginosa accelerazione e anticipazione del futuro (di un futuro sigillato dalle ombre e dalle inquietudini) che non è vissuto come e-ventuale (come possibile) ma come già realizzato nel qui-e-ora in cui rifluiscono, dilagano, anche gli eventi del passato (Borgogna).

*Verrà proposto un lavoro mirato e che prevede l'applicazione dell'esperienza clinica raccolta sinora in ambito gestaltico oltre agli approfondimenti teorici provenienti da diversi orientamenti raccolti in occasione del Congresso su *Ansia e panico* e la cui pubblicazione è prevista per ottobre. Verranno utilizzate tecniche di lavoro psico-corporeo, meditativo ed artistico-immaginario, strumenti di la lettura in chiave gestaltica dell'ansia come inibizione dell'excitment collegata al blocco del respiro. Verranno affrontate anche le implicazioni di carattere "catastrofico" collegate alla crisi di panico, la mancanza del radicamento nel vissuto corporeo ed i correlati tra inibizione della funzione ad-gressiva e angoscia .*

Sekhmet è la dea egizia di Rehesu; dea della salute e del male nello stesso tempo, patrona della guerra e della medicina. Raffigurata in forma leonina è ritenuta sposa di Ptah. Così come la dea egizia Sekhmet rappresenta salute e distruzioni, l'ansia può essere sia una risorsa sia un elemento vincolante nel processo di crescita dell'individuo.

Nucleo centrale della filosofia d'intervento del progetto

SEKHEMET è la "canalizzazione dell'ansia libera in una direzione", seguendo lo schema ad-gressivo proposto dal modello gestaltico.

A CHI E' RIVOLTO?

Il progetto è rivolto ad adulti che vivono quotidianamente il problema dell'ansia (attacchi di panico, ansia generalizzata, fobie, disturbo post traumatico da stress, fobia sociale). Il programma potrà essere accreditato come ore di formazione per il master che verrà attivato nell'anno accademico 2011-12 presso CSTG di Milano

DURATA:

Il programma ha la durata di 4 giorni presso Podere Noceto—Ville di Corsano—Siena

DATE:

Dal 25.07.2010 (dalle ore 18) al 29.07.2010 (alle ore 13.30)

LUOGO:

Podere Noceto Strada di Grotti-Bagnaia 1216, Ville di Corsano (Monteroni d'Arbia), Siena

COSTI: I costi saranno così ripartiti:

- *Vitto e alloggio 45 euro al giorno per un totale di 180 euro*
- *Residenziale corso 80 euro al giorno per un totale di 320 euro + IVA*





Sekhemet si propone come scopo principale lo studio e la ricerca applicata nel campo della terapia dell'ansia; per il raggiungimento dello scopo essa si avvale di psicoterapeuti, counselor, esperti di dramma-terapia, formatori, medici generici e specialisti.

I servizi offerti

Psicoterapia e/o counseling individuale, di coppia e familiare.

- Incontri di gruppo
- Consulenze psicologiche
- Centro di documentazione
- Informativa sulla rete dei servizi presenti sul territorio
- Accoglienza e terapia di comunità

COMITATO SCIENTIFICO:

Riccardo ZERBETTO, Medico Psichiatra Psicoterapeuta, Direttore Centro Studi di Psicoterapia della Gestalt-CSTG, Già Docente inc. di Psicopatologia all'Università degli studi di Siena, Presidente della Federazione Italiana Scuole e Istituti di Gestalt (FISIG), Didatta Supervisore FISIG, Past President European Association for Psychotherapy (EAP) Pres. Onor. Della Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia– FIAP.

Rosa VERSACI, Psicologa, Psicoterapeuta, Phd in Psicobiologia con indirizzo Neuropsicologia, Assistente alla didattica CSTG.

TESTI DI RIFERIMENTO:

Riccardo ZERBETTO, Rosa VERSACI (2010). *Ansia, Disturbo Ossessivo Compulsivo e Gambling*. Carocci Ed., Roma.

Riccardo ZERBETTO, Rosa VERSACI (in corso di stampa). *Ansia e Panico: modelli di Psicoterapia a confronto* (cura di). Franco Angeli Ed., Milano.

1- I partecipanti dovranno consegnare una settimana prima del residenziale un elaborato con la storia del proprio sintomo (io e la mia ansia) che verrà letto dai responsabili del corso.

2- I partecipanti dovranno identificare quali sono le persone che sottolineano in loro gli aspetti d'ansia (chi ti dice che sei ansioso/a? In quali contesti? Familiare? Lavorativo? Relazionale? Ecc)

3- I partecipanti dovranno fare un elenco degli *stressors* della propria vita (incidenti, traslochi, lutti, licenziamenti, cambio lavoro, residenza, ecc.)

“Ansia trae commutazione dalla parola latina ‘angustia’, l’angusto passaggio. L’eccitazione non può fluire liberamente attraverso il collo di bottiglia che porta alla trasformazione. Si può riferire anche alla ‘angustia’ del torace.

Con questo siamo arrivati all’aspetto fisiologico dell’ansia. L’eccesso di eccitazione mobilitato ha bisogno di una maggiore quantità di ossigeno. Quindi il cuore comincia a correre per procurare più ossigeno, poiché tratteniamo il respiro dell’attesa.

... Nello stato ansioso il respiro è fuori tempo.”
da *In and out the garbage pail* (trad. It. : *Qui e ora*) di F. Perls

“Nessun organismo è autosufficiente” (Perls, 1995, *L’io, la fame e l’aggressività*)

“L’ansia è la tensione tra l’ora e il dopo.” (trad. It. : *Qui e ora*) di F. Perls

L’angoscia è la disposizione fondamentale che ci mette di fronte al nulla. (Martin Heidegger)

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:
SEGRETERIA ORGANIZZATIVA
Tel. 349.7843623
rosa.versaci@alice.it

Sekhemet

Ansia ed eccitamento: quando una spinta creativa si trasforma in distruttiva



25-29 Luglio 2010

Podere Noceto

Strada di Grotti-Bagnaia 1216, Ville di Corsano
(Monteroni d’Arbia), Siena