



**Centro Berne**

L'Analisi Transazionale Relazionale

# ***CHE FARE DELLA NOSTRA PARTE EMOTIVA?*** ***Cominciamo con la collera***

**WORKSHOP CONDOTTO DAL DOTT. FABIO RICARDI**

Viste a volte come qualcosa di pericoloso da evitare, oppure come qualcosa su cui non abbiamo nessun potere, e che dobbiamo vivere così come vengono, le emozioni sono comunque il tessuto della nostra vita quotidiana.

Sono molte, le emozioni (come sembra suggerirci il dizionario), o si riducono alla fine a poche fondamentali?

Comunque sia, ce n'è una che tutti, più o meno spesso, incontriamo: la collera.

Collera (o rabbia, come generalmente si dice) contro gli altri, collera contro noi stessi, collera contro il destino...Dobbiamo accettare questo tipo di esperienze, o negarle alla radice? La collera verso gli altri, in particolare, ha spesso effetti rilevanti, e non desiderati. Ma non c'è anche un rischio nel bloccare un'emozione che sentiamo così carica di energia?

Probabilmente la strada sta anzitutto *nel comprendere* la nostra collera: comprendere quale può essere la sua funzione; comprendere i pensieri, espliciti o impliciti, a cui la collera in realtà è collegata; mettere a fuoco le esperienze del passato a cui si connette la nostra "rabbia" presente; renderci conto di quanto sia importante e non scontato il passaggio tra il sentire, l'esprimere e l'agire.

In questa giornata, oltre a mettere in comune spunti di psicologia delle emozioni, dedicheremo del tempo a esercizi di consapevolezza per rendere più chiara a noi stessi la nostra esperienza in questo campo.

Con l'obiettivo di conquistare uno spazio di libertà maggiore nei confronti del nostro "arrabbiarci."

**IL WORKSHOP SI TERRA' PRESSO IL CENTRO BERNE, PIAZZA VESUVIO 19 - MILANO  
SABATO 21 APRILE 2018 DALLE ORE 10,00 ALLE ORE 18,00**

**PREZZO: € 80,00**

**(metà all'iscrizione e saldo entro 10 giorni dalla data del workshop)**

**PER STUDENTI E LAUREANDI IN PSICOLOGIA O MEDICINA: € 30,00**

**LE ISCRIZIONI SI CHIUDERANNO L'11/04/2018**

**IL WORKSHOP SI TERRA' SOLO SE VERRA' RAGGIUNTO UN NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI**