



Ci sono brutte esperienze di vita che lasciano il segno anche a distanza di molto tempo. Sono ricordi che tornano, anche quando non vorremmo. Ogni giorno ci troviamo a combattere non solo con quelle immagini, ma anche con quelle sensazioni che hanno lasciato dentro di noi. Anche quando non siamo travolti dalle emozioni, il corpo non dimentica, ecco allora che i sintomi e i malesseri ci parlano del nostro dolore.

Questo gruppo ha come obiettivo di offrire uno spazio terapeutico in cui condividere, esplorare ed elaborare questi momenti di vita in un ambiente protetto e con tecniche psicotraumatologiche specifiche.

“il gruppo è più della somma delle parti”: all’interno dell’esperienza gruppale potrai trovare un ambiente non giudicante in cui condividere quello che ti sentirai delle tue esperienze, scoprendo che non sei solo ma che il dolore è condivisibile. Potrai inoltre riflettere su che cosa ha comportato nella tua vita quello che ti è successo, analizzare le strategie che le diverse persone hanno creato e comprendere quali possono essere oggi nuovi elementi di benessere.

All’interno di questo percorso imparerai a:
Riconoscere il ruolo del trauma nelle relazioni attuali e nella tua vita quotidiana;

Ascoltare il tuo corpo e dare voce e significato agli eventuali sintomi che avverti;

Imparare strategie concrete di analisi e gestione dei sintomi del trauma;

Elaborare quello che ti è successo;

Costruire nuove risorse e nuove modalità per “lasciare il passato nel passato”;

Sperimentare un benessere fisico, emotivo e relazionale più stabile.

H⁶ A² R⁸ M³ O³ N² Y⁹

Il percorso si struttura in:

2 sedute individuali finalizzate alla ricostruzione del percorso di vita e conoscenza con le terapeute;

10 incontri settimanali della durata di 1 ora, presso lo studio di via Fogazzaro 9 a San Bonifacio (VR)

1 colloquio individuale di restituzione rispetto all’andamento del percorso.

I colloqui individuali si terranno nel mese di gennaio e prima parte di febbraio;

