

# E VIVO DI EMOZIONI CHE... A VOLTE NON SO RICONOSCERE

MINI WORKSHOP  
GRATUITO

LUNEDI' 22 MAGGIO 2023  
ore 18.30-20.30

Conduce: **Beatrice Parizzi**

Questo incontro si terrà in presenza presso il Centro Berne, salvo diverse future comunicazioni atte a ottemperare le disposizioni sanitarie del momento.



SCAN ME



**Centro Berne**  
L'Analisi Transazionale Relazionale  
DAL 1978



DI COSA PARLEREMO:

di emozioni, di quelle che abbiamo imparato ad esprimere e di quelle che risultano più faticose

DESTINATARI: tutti

IL TEMA DELL'INCONTRO:

quante volte è capitato, ad ognuno di noi, di provare un'emozione e non riuscire ad esprimerla? O di sentirne una e di esprimerne all'esterno un'altra? Si pensa che le emozioni siano semplici, logiche, di facile comprensione ed espressione. Nella teoria è così mentre nella pratica della vita e della quotidianità è più complesso. Questo perché non tutti sono stati educati al riconoscimento e all'espressione di tutte le emozioni. Sono infatti molti i contesti familiari in cui non è permesso sentire e manifestare determinate emozioni: la persona impara allora a mascherare l'emozione "proibita" e ad esprimerne un'altra permessa e incoraggiata dal contesto familiare. I bambini e gli adulti poi imparano quindi ad utilizzare queste emozioni permesse, in sostituzione a quelle proibite, come modo per vedere esauditi i loro bisogni all'interno del contesto familiare; questo però li porta ad esprimere emozioni che non sono autentiche.

L'OBIETTIVO:

in questo incontro vedremo insieme quali sono le emozioni e lavoreremo sulla loro espressione e riconoscimento, per stare meglio nella quotidianità.