



Centro Berne
L'Analisi Transazionale Relazionale
DAL 1978

DOLORE E SOFFERENZA, COME CURARE LE NOSTRE FERITE

WORKSHOP

**SABATO 15 APRILE 2023,
ore 09.30-13.30**

Conduce: Pier Luigi Spatola

Costo: € 40,00

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



Dolore e sofferenza a volte sono usati come sinonimi ma indicano ambiti molto diversi dell'esperienza umana. Non possiamo fare il viaggio della vita senza fare l'esperienza del dolore ma la sua durata è limitata se questo dolore viene accolto. Il dolore ha una causa esterna, la sofferenza è interna. La sofferenza è uno stato dell'essere, coinvolge tutte le funzioni della mente e nasce proprio dal tentativo di evitare o di resistere a quel dolore e più resistiamo, più soffriamo. La sofferenza nasce da tutto quello che non possiamo esprimere e di conseguenza rimane prigioniera in noi accompagnandoci, a volte, per tutta la vita. In qualche modo possiamo dire che siamo programmati per evitare ciò che temiamo, detestiamo o disprezziamo ma se non ci è possibile ne soffriamo. Solo imparando a stare e ad accettare quello che c'è potremo sentirci pacificati e sereni.

L'OBIETTIVO

In questo workshop impareremo a riconoscere le nostre ferite, come curarle tornando a sentirci liberi.



SCAN ME