

BE RICH – Consulenze individuali

*"Quello che realizza la nostra visione interiore,
che appare sub specie aeternitatis,
può essere espresso solo attraverso un mito."
(C. G. Jung)*

Applicando i principi della psicologia umanistico-esistenziale, della pratica esperienziale, della Programmazione Neuro Linguistica (PNL) andremo alla ricerca delle discrepanze tra le parole dette e il loro significato profondo. Analizzeremo anche le storie ricorrenti nella vita personale e lavorativa: quali gli scenari che si ripetono costantemente e che ci lasciano insoddisfatti? Quali le storie mitologiche che si celano dietro a queste ripetizioni? Come allargare l'orizzonte delle nostre possibilità?

Ogni seduta coinvolge la persona in un processo creativo con l'intenzione che:

- vada nella direzione di una maggiore consapevolezza di se stessa: il proprio corpo, i propri sentimenti ed emozioni, il proprio ambiente;
- impari a conoscere il proprio linguaggio non-verbale e quello dei propri interlocutori;
- espanda il proprio repertorio di metodi di espressione verbale, fisica ed emotiva;
- impari a essere cosciente dei propri bisogni e impari a sviluppare le abilità necessarie a soddisfarli senza violare la libertà altrui;
- integri comprensione intellettuale ed espressione motoria;
- scopra, in se stessa, polarità e forze conflittuali di cui non è cosciente;
- sviluppi un'apertura nei confronti del mondo intorno a sé, e allo stesso tempo sappia indossare un'armatura protettiva nelle situazioni potenzialmente distruttive o tossiche;
- impari a prendersi la responsabilità delle proprie azioni e delle conseguenze da esse generate.

Questo approccio si rivolge principalmente a persone che si trovano in difficoltà di fronte a quei problemi esistenziali che, purtroppo, si verificano normalmente nella vita – conflitti, rotture, solitudine, lutto, depressione, insoddisfazione, senso di incapacità e impotenza. In senso più ampio, si rivolge a qualsiasi persona che ricerchi una migliore espansione del proprio potenziale latente, non un semplice “star meglio” ma un “essere di più”, una migliore qualità di vita.

Un colloquio personale preventivo è auspicabile. Fissate un appuntamento gratuito (info@andreasbarella.com) per decidere se questa affascinante forma di ricerca e arricchimento personale può fare al caso vostro.

Qui sotto trovate una breve introduzione alla tecnica della Gestalt.

Cosa è la Gestalt

La terapia della Gestalt è stata fondata negli anni '50 da Fritz Perls, psichiatra e psicanalista tedesco, e si è sviluppata principalmente all'Istituto Esalen di Big Sur in California negli anni '60.

Terapia dell'esperienza *qui e ora*, essa si interessa soprattutto al contatto con l'ambiente circostante e alla responsabilità personale.

La Gestalt si occupa del costante riaggiustamento necessario tra l'individuo, la sua storia passata (le Gestalt inconcluse, che tornano a presentarsi regolarmente nelle situazioni di vita) e l'ambiente circostante formato da persone e interazioni. Secondo la Gestalt, l'unico momento su cui possiamo lavorare è il presente, il qui e ora, e proprio a questo livello vengono (ri)vissute le situazioni irrisolte.

In genere una seduta si svolge nel seguente modo:

- Colui o colei che lavora esprime la sensazione corporea presente, in un continuum di consapevolezza.
- Il facilitatore (colui che accompagna chi lavora, il terapeuta) aiuta chi lavora a riconoscere i propri gesti e atteggiamenti corporei e a renderli manifesti nel modo più completo possibile.
- Da questa presa di coscienza corporea emerge spesso un'emozione, che viene elaborata in immagini e in parole.
- Chi lavora sperimenta le possibilità a sua disposizione e ne esplora di nuove allo scopo di aumentare i propri punti di vista e migliorare gli strumenti a sua disposizione per affrontare la situazione analizzata.

Andreas Barella segue la corrente gestaltica di Dick Price e Paul Rebillot, allievi di Fritz Perls presso l'Esalen Institute.