

Responsabile Scientifico di Progetto
Dott. Paolo Baiocchi – Direttore Istituto Gestalt Trieste

PER INFORMAZIONI:

Segreteria scientifica e organizzativa:

Giusy Carciati, psicologa e mediatrice familiare

Via Rossetti N. 8 – 34125 Trieste - Tel. 040.3720619

e-mail: mutuosoccorsogestalt@gmail.com

siti: www.istitutogestalt.net, www.gestalttrieste.it

Le **Buone Pratiche** è una Onlus nata nel 2008 da un gruppo di amici già attivi, come professionisti o volontari, nel sociale.

L'Associazione è nata per sperimentare progetti e azioni innovative nel settore, con particolare riferimento alla **prevenzione del disagio e del malessere, individuale e collettivo, e allo sviluppo della qualità della vita della persona e della comunità.**

Tra i progetti più significativi realizzati :

- **La gestione della MicroArea di San Vito**, all'interno del programma MicroWin-MicroAree della locale Azienda Sanitaria di Trieste;
- **La Casa della Parola**, che si avvale del contributo dell'educatore e scrittore triestino Pino Roveredo e prevede una serie di attività educative rivolte ad adolescenti e giovani che si impegnano in laboratori culturali e artistici, realizzando testi, rappresentazioni teatrali, musicali, audiovisive, anche affrontando problematiche legate al proprio e altrui disagio.

L'Istituto Gestalt Trieste è una scuola di specializzazione in psicoterapia della Gestalt per psicologi e medici.

Opera a livello sociale perseguendo i seguenti obiettivi:

- diffusione di una cultura nella quale esista una prevenzione primaria intorno al disagio psicologico e sociale
- circolazione di modalità di pensiero, comportamento e gestione delle emozioni, atti a costituire benessere fisico, psichico e morale

Questo si realizza mediante:

- formazione di professionisti e operatori in grado di utilizzare appieno le tecniche e la filosofia del modello della Gestalt
- promozione di seminari esperienziali rivolti a privati, gruppi, enti pubblici
- ricerca scientifica permanente
- consulenza psicologica individuale e di gruppo
- interventi di counselling



In collaborazione con



Università degli Studi di Trieste

Psicologia

Presenta

La casa delle emozioni

Progetto di
Mutuo Soccorso Gestalt
rivolto alla comunità

L'importanza dei gruppi di mutuo soccorso nella gestione delle **difficoltà personali e relazionali** e nello sviluppo della **forza cooperativa** è testimoniato da numerosi studi ed esperienze. Basti pensare, a questo proposito, a quanta energia investono le aziende e le società sportive per creare il cosiddetto **"spirito di squadra"**. In un gruppo che funziona, i singoli membri diventano **responsabili** del proprio ed altrui benessere e dell'evoluzione del gruppo, senza delegare questa responsabilità a un vertice gerarchico, sia esso un capo o un terapeuta. Questo sforzo di **"indipendenza"** porta lentamente a maturare il **senso di responsabilità** degli individui ed il **potere** che ne consegue. **"Farcela da soli"**, cioè gestire situazioni difficili, contando sulle forze presenti nel gruppo, diviene il vero cibo per l'**autostima** e rappresenta la principale risorsa evolutiva dell'individuo.

Con il patrocinio di



Comune di Trieste



Cos'è un gruppo di Mutuo Soccorso?

Un gruppo di Mutuo Soccorso è composto da persone che decidono di aiutarsi l'un l'altra per un tema specifico, che può essere un problema o uno scopo. È una forma antica di alleanza per non essere soli di fronte a un problema. La nascita della cultura umana è infatti associata al formarsi di gruppi di persone che dialogarono intorno ad un fuoco.

Cos'è la Gestalt?

La Gestalt è una corrente di psicoterapia fondata da Fritz Perls che sta diventando una delle forme più diffuse di aiuto al disagio. È caratterizzata dall'attenzione data al presente piuttosto che al passato e dall'apprendimento fondato sull'esperienza e sulla relazione piuttosto che sulla comprensione intellettuale.

Scopo della attivazione dei gruppi di Mutuo Soccorso Gestalt

Lo scopo dei gruppi è sviluppare la capacità di riconoscere le emozioni, **imparare a calmarle e a usare il loro potenziale energetico.**

Le emozioni umane, generalmente, quando diventano eccessive e sregolate tendono ad attivare dei comportamenti reattivi che sono arcaici, legati alla sopravvivenza, e spesso contenenti una carica distruttiva.

I partecipanti ad un gruppo di Mutuo Soccorso apprendono degli "strumenti esistenziali", ovvero delle operazioni mentali volontarie e degli atteggiamenti interiori che, una volta sviluppati, permettono di incanalare le energie in comportamenti e azioni costruttive.

La capacità di diventare consapevoli delle proprie emozioni, saperle discriminare e modularle rappresenta una grande sfida culturale, sanitaria e professionale. Al giorno d'oggi gli psicofarmaci rappresentano la risposta più diffusa alla gestione delle emozioni eccessive di disagio.

Quante persone sono necessarie per costituire un gruppo di Mutuo Soccorso Gestalt?

Un gruppo per essere tale prevede 2 persone: nel progetto "La Casa delle Emozioni" è stato stabilito un limite minimo di 5 e massimo di 10 persone.

A chi è rivolto?

A chiunque sia interessato ad apprendere come gestire le proprie emozioni per scopi personali, professionali, sociali o umanitari e voglia scoprire come accrescere la propria forza e utilizzare al massimo la propria mente.

Come si fa a accedere a un gruppo di Mutuo Soccorso?

Segnalandosi alla Segreteria di progetto per un colloquio di accesso.

Come è strutturato il percorso?

Una volta creato, un gruppo potrà usufruire di:

1. **manuale di mutuo soccorso**
2. **30 ore di attivazione del gruppo (15 incontri di 2 ore) con un facilitatore (psicoterapeuta o counsellor formato presso l'Istituto Gestalt Trieste)**
3. **16 ore di conferenze-congresso annue (4 conferenze di 4 ore) di approfondimento e scambio**

Dove si svolgono le attività di gruppo?

I primi 5 incontri si terranno presso la sede dell'Istituto Gestalt Trieste, per poi trasferirsi in una sede che il gruppo eleggerà come propria

Quanto costa?

Tutte le azioni del progetto sono assolutamente gratuite

Quanto durano i gruppi?

I primi 15 incontri sono svolti con un facilitatore appositamente formato e messo a disposizione dall'Istituto Gestalt Trieste; gli incontri successivi sono lasciati alla volontà autonoma del gruppo, che deve autodeterminarsi.

Come si fa a saperne di più?

Consultando il sito web, presenziando alle conferenze gratuite e telefonando alla Segreteria Scientifica e Organizzativa di progetto, presso l'Istituto Gestalt Trieste.

Come si fa a sapere se i gruppi funzionano?

I gruppi lavorano sulla gestione delle emozioni sulla base della teoria della Gestalt, già ampiamente sperimentata in questo ambito.

Ogni partecipante verrà seguito individualmente per valutare scientificamente i progressi ottenuti, grazie alla collaborazione con il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Trieste