

"Non ho mai provato nulla di simile, ero certo di morire", e ancora "sto impazzendo?", e "Ciò che più mi spaventa è che possa ritornare", e poi "e se mi viene mentre sono di fronte ai colleghi ... per strada ... sull'autobus ... ", e "se mi viene quando sono solo per strada, chi mi aiuta?" "e se non andassero più via ..."; queste sono le frasi tipiche di chi soffre di attacchi di panico. Chi lo ha vissuto o lo vive sa bene quanto sia spaventoso; sa bene come rischia la paralisi perché la paura del suo ritorno lo porta a barricarsi in casa o ad uscire solo con persone fidate. La vita si restringe di colpo; i pensieri hanno spesso per oggetto il panico, la libertà si va perdendo tra un attacco e l'altro, mentre la gabbia diventa ogni giorno più stretta. Capita spesso, poi, che chi soffre di attacchi di panico si autoaccusi e/o sia colpevolizzato dagli altri in quanto il suo male in apparenza non ha ragioni di esistere, non ha **ragioni oggettive**. Che ci vorrà mai per uscirne: **"uscirne dipende solo dalla tua volontà!"** Ecco il pensiero o il rimprovero o il consiglio sbagliato: accade di frequente, infatti, che proprio chi è determinato a riconquistare la sua vita, sia quello che meno ci riesce, che incontra più difficoltà a guarire. Il panico è ancora lì, ma in compenso l'autostima è a pezzi ed i sensi di colpa proliferano. E che dire di come ci si sente quando tra sé e sé ci si confronta con gli altri, con quelli che non soffrono di panico? Può allora capitare che a volte, o spesso, o sempre, ci sentiamo inadeguati o inferiori o malati oppure indegni, miseri o invidiosi della libertà che gli altri hanno e noi no, della loro possibilità di decidere che noi invece abbiamo perduto. "Ne uscirò mai?" è la frase di chi soffre di attacchi di panico da anni; all'inizio si pensa "così come sono venuti se ne andranno" ma quando il tempo passa e loro sono

ancora con noi cominciamo a preoccuparci; e se dopo anni il panico è ancora nostro compagno di vita, ci viene a trovare anche la paura e la fantasia di un futuro oscuro in cui riusciamo a focalizzare solo l'attacco di panico e la nostra vita al suo servizio.

Il panico è IL NEMICO, il nostro nemico quotidiano, ma se provassimo a pensarlo amico, a pensare che in realtà è qui per "segnalarci" che è ora di cambiare strada, che è necessario uscire dalle nostre ataviche prigioni (siano esse emotive, o ideali o pensieri disfunzionali) allora smetteremmo di combatterlo e ci metteremmo in ascolto per capire il suo messaggio fino ad oggi "inascoltato".

Questo corso è dedicato a chi vuole concedersi uno spazio ove sia possibile dare "un senso" al panico, conoscerlo, capirne il suo messaggio, agirlo operando i cambiamenti richiesti, per poi ringraziarlo e salutarlo. A tal fine saranno analizzate le strutture del pensiero nonché utilizzate tecniche corporee ed esercizi di rilassamento utili a sbloccare le energie, l'emotività e promuovere un diverso modo di pensare e di agire.

E' previsto un incontro settimanale della durata di 1,30h il lunedì dalle ore 19.00 alle 20.30

Costo mensile: 150 euro

Si consiglia di venire con abiti comodi e scarpe da ginnastica.

I gruppi saranno tenuti dalla Dr.ssa Maddalena Decembrino e dal Dr. Luigi Pignatelli

Dr.ssa Maddalena Decembrino (tel. 331- 5297795), ha conseguito la laurea in discipline artistiche al D.A.M.S. e la laurea specialistica in Psicologia Clinica e di Comunità; diplomata al corso quinquennale in Antropologia Sophianalitica Esistenziale individuale e di gruppo (psicoterapia ad orientamento esistenziale riconosciuta dalla E.A.P. - European Psychotherapy Association) presso la S.U.R (Sophia University of Rome); ha partecipato al corso teorico-pratico di formazione psicoterapeutica della durata biennale (1987/1989) sull'adolescenza; dal 1990 al 1995 ha partecipato ai laboratori teorico-esperenziali di tecniche di teatroterapia e lettura psicologica dei film (Sophia - Art) presso la S.U.R di Roma; esperta in Tecniche di Rilassamento e di Espressione Corporea; dal '94 al '04 ha praticato Bioenergetica individuale e di gruppo presso l'Istituto di Bioenergetica di Napoli; ha conseguito ad ottobre 2007 il 1° livello Reiki.

Dr. Luigi Pignatelli (tel. 331-1087853), ha conseguito la laurea in discipline artistiche al D.A.M.S. e la laurea specialistica in Psicologia Clinica e di Comunità; diplomato al corso quinquennale in Antropologia Sophianalitica Esistenziale individuale e di gruppo (psicoterapia ad orientamento esistenziale riconosciuta dalla E.A.P. presso la S.U.R; dal 1990 al 1995 ha partecipato ai laboratori teorico-esperenziali di tecniche di teatroterapia e lettura psicologica dei film (Sophia - Art) presso la S.U.R di Roma; esperto in Tecniche di Rilassamento; Istruttore di Qi Gong dal 2000, studia Qi Gong Tradizionale Cinese dal maggio 1990 secondo la Scuola del M° Li Xiao Ming; allievo del Sifu Howard Young Lee da aprile 1999 nel Qi Gong Kung Fu stile Choy Lay Fut; allievo da novembre 2006 del Sihing Mauro Gallotta nel Kung Fu stile Wing Tsun; ha seguito da novembre 1999 ad aprile 2001 il corso di Light of Life (medicina energetica cinese) conseguendo, in data 29.05.2001, il diploma di Practitioner rilasciato dal Light of Life Institute di Los Angeles; ha studiato la teoria e la tecnica sull'uso dei Fiori di Bach; ha conseguito a settembre 2008 il 1° livello Reiki.

I nostri corsi

Incontri individuali e di gruppo.

Indicati per problemi di ansia, depressione, attacchi di panico, disfunzione nel controllo della rabbia, timidezza, problemi di coppia e di realizzazione personale, crisi esistenziali, ecc.

Corsi di Qi Gong Tradizionale Cinese.

E' una forma di "ginnastica dolce" e meditazione dinamica. Migliora l'elasticità corporea, dona una maggiore vitalità, rafforza il sistema immunitario, apporta benefici alle funzioni polmonari, cardiovascolari, digestive ed al sistema nervoso in generale.

Tecniche di rilassamento e di gestione dello stress e dell'ansia.

Si insegneranno alcune tecniche individuali che si sono dimostrate efficaci per prevenire e far fronte a tutte quelle situazioni della vita quotidiana che ci procurano ansia e tensioni, fornendo quegli elementi utili per una migliore qualità della vita. Il corso prevede l'apprendimento di tecniche caratterizzate dalla facilità d'uso e dall'applicabilità in ogni contesto.

Trattamento energetico con la Light of Life®.

Aiuta a liberarsi da impronte energetiche debilitanti, risveglia le capacità di autoguarigione innate, stimola il recupero fisico ed emozionale, dissolve i blocchi emotivi, e gli schemi comportamentali negativi che spesso trascinano in un lento ciclo di infelicità.

Fiori di Bach.

Cura naturale basata sull'utilizzo di essenze di fiori selvatici per riequilibrare disordini emotivi e disagi psicologici. Aiutano a sbloccare le energie necessarie alla guarigione.

Associazione "La Ghianda" Centro per lo Sviluppo del Potenziale Umano

"La Ghianda" è un'associazione culturale senza scopo di lucro il cui intento è quello di portare alla consapevolezza ed alla realizzazione i talenti e le potenzialità racchiuse in ogni essere umano. Ogni uomo ha grandi qualità (energetiche, creative, emotive, spirituali) che spesso restano bloccate e soffocate da esperienze passate o da modi errati di affrontare la vita. Questo comporta l'uso di una parte limitata delle proprie qualità che porta ad identificarci con un'immagine parziale di sé ed alla credenza che questa possa essere l'unica realtà possibile. Il progetto che persegue l'Associazione è quello di liberare le diverse potenzialità racchiuse in ognuno di noi per poter migliorare la qualità della nostra vita. Per far questo l'Associazione si avvale dell'apporto del sapere che l'uomo nei secoli ha creato nella ricerca costante di un equilibrio e benessere profondo: la psicologia, la filosofia, le religioni primitive e moderne, la medicina ufficiale e alternativa, le discipline orientali volte all'aspetto energetico dell'uomo, l'arte, ecc. In questa ricerca costante l'Associazione si avvale di professionisti ed esperti nei settori che riguardano le esperienze che proporrà.



Organizza il

Gruppo di Sostegno Psicologico

per

Attacchi di Panico

Il gruppo sarà condotto da Psicologi del Centro.

Inizio del gruppo: 22.03.2010

Per informazioni e prenotazioni:

Tel.: 331-5297795 331-1087853

e-mail: info@laghianda.taranto.it

Sito web: www.laghianda.taranto.it

Sede: Via Romagna, 20 - Taranto