



SAN GIORGIO



L'Associazione Psicologi Psicoterapeuti Toscana,
in collaborazione con la Biblioteca San Giorno di Pistoia,
presenta il progetto:

Tu chiamale se vuoi "scomode emozioni"!

Un viaggio tra i meandri delle emozioni
più difficili da accettare.

settembre-novembre 2015

ore **17-19**
AUDITORIUM TERZANI
Biblioteca
San Giorgio
Via Pertini, Pistoia



Comune di
Pistoia

INTRODUZIONE

Cosa sarebbe l'uomo senza emozioni? Cosa saremmo noi senza gioia, amore, sorpresa, soddisfazione, ma anche rabbia, paura, tristezza, vergogna, senso di colpa, invidia e chi più ne ha più ne metta? Forse pochi sanno che il termine emozione deriva dal latino "ex-movere", che significa "mettere in moto". Sono le emozioni infatti il motore della vita, grazie ad esse possiamo dare colore alla nostra esperienza umana e dare sapore alla nostra quotidianità. È ormai assodato che le emozioni siano universali, ognuno di noi inevitabilmente le prova: ci accompagnano ogni istante della nostra esistenza, ci guidano nel modo in cui reagiamo nelle diverse situazioni, ci influenzano nel prendere decisioni, ci orientano nel dare significato a ciò che stiamo vivendo e inevitabilmente cambiano i nostri percorsi di vita. Talora rimaniamo spiazzati da esse: spesso infatti si manifestano in maniera del tutto involontaria e facciamo fatica a definirle, a descriverle, a comprenderle, a controllarle e a capirne la reale funzione. Quello che è certo però è che non potremmo farne a meno. Anche se i maggior studiosi del settore sono concordi nel definire le emozioni come "risposte complesse che nel corso dell'evoluzione sono state selezionate per favorire l'adattamento dell'organismo all'ambiente", nel vivere quotidiano ancora ci chiediamo a cosa possa servire il provare quelle sensazioni che ci fanno star male o che ci sembrano troppo "negative" da sentire sulla propria pelle. Con questo ciclo di incontri faremo un viaggio nell'animo umano per scoprirne segreti e risorse facendo luce su tutto quello che non sappiamo delle nostre più "scomode" emozioni.

DESTINATARI

Al ciclo di seminari vi possono partecipare tutti coloro che sono interessati all'argomento previa iscrizione presso la Biblioteca San Giorgio.

OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'obiettivo principale è quello di informare e formare i partecipanti rispetto al mondo delle emozioni: cosa sono, come si esprimono e che funzione hanno. Verranno approfondite soprattutto quelle emozioni che nel comune sentire vengono definite "negative", "scomode", dando loro un nuovo significato. Scopo finale è infatti quello di guidare le persone verso una auto-legittimazione di ogni emozione, anche quelle più difficili da accettare.

PROGRAMMA

Il ciclo di seminari prevede quattro incontri gratuiti che si terranno presso l'Auditorium Terzani della Biblioteca San Giorgio secondo la seguente calendarizzazione:

Lunedì 28 settembre

Incontro introduttivo, tenuto dalla **Dott.ssa Olivia Cialdi**, Psicologa Clinica e della Salute. Un piacevole viaggio alla scoperta del vero significato delle emozioni, del motivo per cui le proviamo e come le manifestiamo. Si potranno trarre delle conclusioni su una questione che è per tutti una grande fonte di dibattito: è proprio vero che riusciamo a nascondere quello che proviamo? O è solo un'illusione dell'uomo?

Lunedì 12 ottobre

Il **Dott. Massimo Macchi**, Psicologo Clinico, farà abilmente luce sui meandri dell'invidia e della gelosia: cosa scatena queste emozioni? Cosa nascondono e cosa rivelano di noi? Perché le proviamo? Un singolare viaggio tra desideri e paure nelle relazioni umane.

Lunedì 26 ottobre

La **Dott.ssa Alessandra Contiero**, Psicologa dello Sviluppo e della Salute, guiderà nella coinvolgente conoscenza della rabbia, indagando come si possa arrivare all'ira, all'odio, al rancore, ma anche al senso di colpa. Una carrellata tra le emozioni più difficili da controllare e di cui ancor oggi ci chiediamo: perché proviamo emozioni così intense e talora devastanti? Che funzione hanno? Potremmo vivere senza?

Lunedì 9 novembre

La **Dott.ssa Serena Giacomini**, Psicologa Clinica e della Salute, tratterà il delicato argomento della vergogna, con accenni alla timidezza e all'imbarazzo. Un sorprendente cammino fra le emozioni che hanno come base comune la paura, ma di cosa? Che significato hanno e quali motivazioni nascondono?

RELATORI E RESPONSABILI DEL PROGETTO

Maria Stella Rasetti, Direttrice della Biblioteca San Giorgio;

Dott.ssa Olivia Cialdi, Psicologa Clinica e della Salute, iscritta all'Albo degli Psicologi della Toscana n. 6587, Presidente dell'A.P.P.T.;

Dott. Massimo Macchi, Psicologo Clinico, iscritto all'Albo degli Psicologi della Toscana n. 6383, Tesoriere dell'A.P.P.T.;

Dott.ssa Alessandra Contiero, Psicologa dello Sviluppo e della Salute, iscritta all'Albo degli Psicologi della Toscana n. 6594, Segretario dell'A.P.P.T.;

Dott.ssa Serena Giacomini, Psicologa Clinica e delle Salute, iscritta all'Albo degli Psicologi della Toscana n. 5870, Vicepresidente dell'A.P.P.T.

Al termine dell'intero ciclo di seminari, a tutti coloro che ne faranno richiesta, verrà rilasciato un attestato di partecipazione dall'Associazione Psicologi Psicoterapeuti Toscana. Una copia della bibliografia predisposta dalla Biblioteca sui temi trattati sarà offerta gratuitamente a tutti i partecipanti.

La partecipazione è gratuita sia per l'intero ciclo di seminari che per un singolo modulo. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca ed esprimendo la propria intenzione di partecipare all'intero ciclo di seminari o ad un singolo modulo. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio del corso stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 90 richieste.