

# UN'ESPERIENZA DI GRUPPO

# IL GRUPPO COME LUOGO IN CUI CIÒ CHE È NASCOSTO PUÒ DIVENTARE CONDIVISO

PERFORMAT SALUTE MONTECATINI TERME

# Percorso AliMentARSI

## nutrirsi di consapevolezza per non riempirsi di cibo

## CHE VUOL DIRE?

## È UN PERCORSO DI GRUPPO GUIDATO DA PSICOTERAPEUTA E NUTRIZIONISTA PER PERSONE CON BINGE EATING (BED)



PFS Montecatini

# E che vuol dire Binge Eating (BED)?

## Abbuffare, mangiare incontrollatamente



PFS Montecatini

# L'OBIETTIVO

## NON È LA PERDITA DI PESO



PFS Montecatini

# E allora a che serve?



PFS Montecatini

# Attraverso
# l'Analisi Transazionale

- UN **GENITORE** CAPACE DI OFFRIRE CONTENIMENTO E PROTEZIONE AL POSTO DELLA CRITICA

- SVILUPPARE UN **ADULTO** OSSERVANTE, CAPACE DI FERMARSI, GUARDARE E COMPRENDERE CIÒ CHE STA ACCADENDO

- DARE SPAZIO AL **BAMBINO** LIBERO, PER I SUOI BISOGNI, LE EMOZIONI E I DESIDERI




PFS Montecatini

# PERCHÈ È IMPORTANTE QUESTA ESPERIENZA PER CHI HA UN BINGE EATING?

PFS Montecatini

promuovere comportamenti alternativi rispetto alle abitudini alimentari disfunzionali

comprendere quale funzione abbia avuto  l’abbuffata

costruire nuove possibilità

dare un senso ai vuoti e non riempirli

costruire un Adulto più consapevole capace di ascoltare le proprie emozioni e i propri bisogni

PFS Montecatini

# PERCHÈ UN'ESPERIENZA DI GRUPPO?

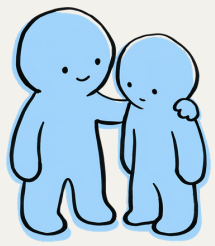
# CHE SUCCEDE?

PFS Montecatini

# IL GRUPPO

# PERMETTE DI FARE QUALCOSA CHE, NELLA SOLITUDINE DELL'ABBUFFATA, DIVENTA MOLTO DIFFICILE

PFS Montecatini



GUARDARSI INSIEME



PENSARE INSIEME



SENTIRE INSIEME



DARE PAROLE A CIÒ CHE PRIMA VENIVA AGITO ATTRAVERSO IL CIBO



SCOPRIRE CHE CIÒ CHE SEMBRAVA INDICIBILE POTEVA ESSERE ACCOLTO ANCHE DALLO SGUARDO DELL'ALTRO

PFS Montecatini






Vergogna

Rabbia



Paura

# Ascoltare le nostre parti e tutte le nostre emozioni




Sorpresa

Gioia

Disgusto

Tristezza





PFS Montecatini

# IL GRUPPO DIVENTA NUTRIMENTO

PFS Montecatini

# CREA CONNESSIONI DOVE PRIMA C'ERA ISOLAMENTO



PFS Montecatini

LA CONDIVISIONE PERMETTE DI RICONOSCERE LE PARTI PIÙ FRAGILI, RIDURRE LA FORZA DEL



GENITORE CRITICO E SVILUPPARE UN ADULTO CAPACE DI OSSERVARE SENZA CONDANNARE



PFS Montecatini

# UN PASSAGGIO IMPORTANTE DI QUESTA ESPERIENZA È PROPRIO QUESTO:



PASSARE DAL NASCONDERSI ALL'ESSERE VISTI



DAL GIUDICARSI ALL'OSSERVARSI



DALLA VERGOGNA ALLA CONDIVISIONE

PFS Montecatini

# PERCHÉ, NEI PROBLEMI ALIMENTARI, IL CIBO RACCONTA QUALCOSA



PFS Montecatini



# MA MOLTO SPESSO È NELLA RELAZIONE CHE BISOGNA INIZIARE AD ASCOLTARLO

PERFORMAT SALUTE MONTECATINI TERME