



MARIA ROSA BOVERO

*PSICOLOGA \ PSICOTERAPEUTA
\ INSEGNANTE DI MINDFULNESS*

LAUREATA A PIENI VOTI PRESSO L'UNIVERSITÀ DI PSICOLOGIA DI TORINO, MI SONO SPECIALIZZATA IN PSICOTERAPIA PSICOANALITICA E HO INIZIATO DA SUBITO A LAVORARE PER IL SERVIZIO PUBBLICO CHE HO LASCIATO DOPO UN'ESPERIENZA VENTENNALE PER DEDICARMI AD ALTRI INTERESSI.

LA PASSIONE PER LA PROFESSIONE MI HA PORTATA A PROSEGUIRE GLI STUDI, E AD APPROFONDIRE NUOVE DISCIPLINE E METODI EFFICACI NELLA RIDUZIONE DEL DISAGIO MA ANCHE NELLA PROMOZIONE DELLA SALUTE.

PSICOTERAPIA

LA PSICOTERAPIA È STATA LA MIA PRIMA GRANDE PASSIONE, MI PIACE DEFINIRLA COME UN PERCORSO DI CURA E DI CONOSCENZA.

QUANDO IL NOSTRO CORPO E LA NOSTRA MENTE NON SONO IN ARMONIA, QUANDO UN TRAUMA DEVIA IL PERCORSO DI VITA, SVILUPPIAMO SINTOMI FISICI O PSICHICI: PENSIERI OSSESSIVI, ANSIE, FOBIE, INSICUREZZA; SONO SEGNALI CHE CI INDICANO CHE QUALCOSA NON STA FUNZIONANDO E CHE UN INTERVENTO È NECESSARIO.

IL DISAGIO PORTA LA PERSONA CHE NE SOFFRE A VIVERE UNA SITUAZIONE DI STALLO, DI IMPOSSIBILITÀ DI CAMBIAMENTO, DI PARALISI. ECCO PERCHÉ UN'ALTRA PROSPETTIVA SI RENDE NECESSARIA, UNO SGUARDO ATTRAVERSO CUI POTER METTERE O RIMETTERE A FUOCO.

IL PERCORSO PSICOTERAPICO PERMETTE DI METTERE IN LUCE CIÒ CHE NON È EVIDENTE E DI RESTITUIRE-COSTRUIRE INSIEME LE CONDIZIONI DI LIBERTÀ E ORIENTAMENTO PER MUOVERSI NELLA PROPRIA VITA.

I MODI E I TEMPI DELLA TERAPIA VENGONO VALUTATI INSIEME A SECONDA DELLA PERSONA, DEL DISAGIO E DELLA SITUAZIONE DI VITA. PER QUESTO È NECESSARIO UN ORIENTAMENTO INIZIALE IN CUI CI SI CONOSCE E SI METTE A FUOCO IL PROBLEMA.

MINDFULNESS

HO INCONTRATO LA MINDFULNESS DIECI ANNI FA E DA SUBITO È ENTRATA A FAR PARTE DEL MIO PERCORSO PERSONALE E PROFESSIONALE.

LA PRATICA DELLA MINDFULNESS AIUTA A METTERSI IN CONTATTO CON IL PROPRIO TEMPO INTERNO, CON IL PROPRIO RITMO, QUESTO GENERA DA SUBITO UNA SENSAZIONE DI QUIETE E DI CONTATTO. LA CRESCITA DELLA CONSAPEVOLEZZA, "VEDERE LE COSE PER QUELLO CHE SONO", PERMETTE DI USCIRE DAL VORTICE FRENETICO DELLA ROUTINE PER RICOLLOCARSI NELLA PROPRIA VITA.

NELLA MIA FORMAZIONE HO PARTECIPATO A MOLTI RITIRI E SEMINARI INTENSIVI INCONTRANDO STRAORDINARI MAESTRI QUALI CORRADO PENSA, NEVA PAPACRISTOU, CRISTINA FELDMAN, ELENA ROSENBAUM, FRANCO CUCCHIO, FRANK OSTASESKI, ALAN WOLLANCE E ALTRI ANCORA.

HO AVUTO L'ONORE DI PARTECIPARE ALLE GIORNATE DI STUDIO " THE MINDSCIENCE OF REALITY" CON LA PRESENZA DEL DALAI LAMA, OLTRE A RINOMATI MONACI E NEUROSCIENZIATI CHE PER DUE GIORNI HANNO DIBATTUTO E SI SONO INTERROGATI INSIEME. SONO DIPLOMATA AL MASTER NEUROSCIENZE MINDFULNESS E PRATICHE CONTEMPLATIVE DELL'UNIVERSITÀ DI PISA IN COLLABORAZIONE CON L'ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA DI POMAIA. HO SCELTO DI CERTIFICARMI CON QUESTO MASTER PERCHÉ CREDO CHE LA MINDFULNESS SIA ESATTAMENTE IL RISULTATO DELL'INTEGRAZIONE TRA LE ANTICHE PRATICHE MEDITATIVE E LE RECENTI SCOPERTE NEUROSCIENTIFICHE.

CONDUCO CORSI DI MINDFULNESS SIA IN GRUPPO CHE IN SESSIONI INDIVIDUALI. LA PRATICA DELLA MINDFULNESS È TALMENTE AMPIA E DIFFUSA CHE HO POTUTO LAVORARE IN CONTESTI TRA LORO MOLTO DIVERSI, AMBIENTI CLINICI (OSPEDALE G. BOSCO, TORINO, OSPEDALE CARDINAL MASSAIA DI ASTI), ARTISTICI (TEATRO REGIO DI TORINO), SCOLATICI, (ISTITUTO BODONI, TOMMASEO DI TORINO, UMBERTO I DI ROMA).

PSICOGENEALOGIA

ALTRO STRUMENTO DI CUI MI AVVALGO È LA PSICOGENEALOGIA. UN METODO D'INDAGINE CHE APPROFONDISCE LA TRASMISSIONE INCONSCIA TRANSGENERAZIONALE. PER STUDIARLA HO SCELTO DI ANDARE A PARIGI DALLA SUA MADRINA A. SCHUTZEMBERGER, DA LEI HO IMPARATO L'UTILIZZO DELL'ALBERO PSICOGENEALOGICO, UN ALBERO FAMILIARE CHE PUÒ SALIRE FINE A QUATTRO GENERAZIONI E CHE PUÒ METTERE IN LUCE TRAUMI IRRISOLTI, APPARENTEMENTE DIMENTICATI, MA ATTIVI. SEPPURE POCO DIFFUSA IN ITALIA LA PSICOGENEALOGIA GODE ORMAI DI UNA CERTA ESPERIENZA E DI NUMEROSI STUDI CHE EVIDENZIANO COME ALCUNI TRAUMI SI INSCRIVONO NELL'INCONSCIO FAMILIARE E CONTINUANO A RIPROPORSI IN CERCA DI UNA SOLUZIONE.

UN INCIDENTE CHE CONTINUA A RIPETERSI NELLA STESSA DATA, UN FALLIMENTO O UNA MALATTIA CHE SI RIPRESENTA NELLE GENERAZIONI POSSONO ESSERE INDIZI DI UNA SITUAZIONE DI QUESTO TIPO. IN QUESTO CASO COSTRUIRE L'ALBERO PSICOGENEALOGICO PUÒ ESSERE DI GRANDE AIUTO PER FAVORIRE LO SBLOCCO DI UNA SITUAZIONE TRAUMATICA.

DAL 2020 COLLABORO CON LO STUDIO CORPORE NELLA CONDUZIONE DI CORSI DI MINDFULNESS. NELLA CONVINZIONE CHE IL BENESSERE SIA QUALCOSA DI PIÙ DELL'ASSENZA DI MALATTIA, MI TROVO IN PERFETTA SINTONIA CON LA FILOSOFIA DELLO STUDIO CHE SI ADOPERA PER PROMUOVERE IL BENESSERE IN UNO SPIRITO OLISTICO.

PER ALTRE ULTERIORI INFORMAZIONI VISITARE IL SITO WWW.MARIAROSABOVERO.IT