

“Mal d’Amore”

Riconoscere il disagio nelle relazioni affettive



Quello del **disagio affettivo** è un tema che riguarda tanti di noi. Si può esprimere in tutte le relazioni: con il partner, con gli amici, tra genitori e figli, ogni volta che viviamo l’amore in modo frustrante e non sano. In un legame che stringe, anziché liberare, si altera l’equilibrio tra il dare e il ricevere, delegando interamente all’altro il compito di colmare il nostro vuoto interiore. Inizia così a crearsi dipendenza.

Anche nei momenti di separazione e di distacco si può vivere un disagio per la difficoltà di lasciare andare.

Vivere una relazione in modo efficace e sano non vuol dire cambiare l’altro, ma imparare ad **accettare e amare prima di tutto se stessi**. Il disagio affettivo può essere affrontato, elaborato e trasformato in quel sentimento autentico che si chiama **Amore**, nutrito giorno dopo giorno da un rapporto gratificante e sereno con gli altri.

Prendendo parte al percorso si potrà più facilmente

- **riconoscere la propria modalità relazionale**
- **diventare consapevoli delle proprie emozioni nella relazione**
- **comprendere e accettare chi siamo per poter accettare l’altro**
- **acquisire strumenti per stare bene da sola/o e vivere meglio la relazione con gli altri.**

Nel seminario si lavora in gruppo, integrando storie individuali e contributi teorici. Nel gruppo si fa un’esperienza di condivisione, con la complicità di varie tecniche di lavoro come scrittura, disegno libero, uso del colore, di immagini evocative ed espressione corporea.

Il costo di iscrizione al percorso, condotto dalla professional counselor **Alessandra Bortolami**, è di **65 euro per 3 Incontri di 2,5 ore**.

Sono dovuti **30€ al momento della iscrizione** quali caparra entro l’ 8 gennaio. Il saldo a inizio corso.

Per partecipare o richiedere informazioni: alessandra_bortolami@yahoo.it 338.5089689

Martedì 30 gennaio, 14 febbraio, 27 febbraio dalle ore 19.30 alle ore 22.00

presso Via Fiorano 2bis, Torino