

## “Mal d’Amore”

### Riconoscere il disagio affettivo per comprendere due bisogni umani: individualità e relazione

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.

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 seminario si potrà più facilmente

- **riconoscere le situazioni esterne e interiori che alimentano i problemi legati all’affettività**
- **comprendere le conseguenze e le caratteristiche emotive di un rapporto**
- **affrontare ed elaborare l’esperienza di disagio per 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 e di immagini evocative.

Il costo di iscrizione al seminario, condotto dalla professional counselor **Alessandra Bortolami**, è di **75 euro**.

Sono dovuti 20€ al momento della iscrizione quali caparra. Prenotazione obbligatoria entro giovedì 27 aprile. Per partecipare o richiedere informazioni: [alessandra\\_bortolami@yahoo.it](mailto:alessandra_bortolami@yahoo.it); 338.5089689.

Container Concept Store, Via del Carmine 11, Torino

**Giovedì 4, 11 e 25 maggio dalle ore 19.30 alle ore 22.30**