

La vita è relazione

Come riconoscere ed elaborare la dipendenza affettiva

aggiornamento riconosciuto da AssoCounseling

Sabato 9 aprile 2016

dalle ore 10.00 alle ore 18.00

Alessandra Bortolami, professional counselor

Istituto Internazionale di Psicopsintesi Educativa - via Gioberti 78, Torino

Quello della **dipendenza affettiva** è un tema che riguarda tanti di noi nelle sue diverse espressioni: verso il proprio partner, gli amici, i genitori, i figli. La dipendenza affettiva è l'amore vissuto in modo frustrante e non sano, un "legame che stringe", in cui si altera quel necessario equilibrio tra il "dare" e il "ricevere". Il bisogno dell'altro nasce dal vuoto che abbiamo dentro di noi. Quando deleghiamo l'altro a riempire questo vuoto si crea 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 per vivere in libertà chi siamo veramente e costruire un rapporto gratificante e sereno con gli altri. La dipendenza affettiva può essere affrontata, elaborata e trasformata in quel sentimento autentico che si chiama **Amore**.

Obiettivi

Fornire gli strumenti che permettano di identificare le situazioni esterne e le condizioni interiori che possono determinare situazioni di dipendenza affettiva, individuarne le conseguenze, riconoscere i vissuti emozionali e imparare ad affrontarli, elaborarli e trasformarli per gestire meglio la relazione con gli altri.

Il lavoro di gruppo, esperienziale con riferimenti teorici, si svolgerà attraverso la condivisione e l'elaborazione dei vissuti dei partecipanti, utilizzando tecniche di lavoro come la scrittura, il disegno libero, l'uso del colore o delle immagini evocative.

Metodologia

Il lavoro di gruppo si svolgerà attraverso la condivisione e l'elaborazione dei vissuti dei partecipanti, utilizzando tecniche di lavoro come la scrittura, il disegno libero, l'uso del colore o delle immagini evocative.