

Liberi da ansia, vergogna e senso di inadeguatezza: gruppo psicologico per

AFFRONTARE E REGOLARE AL MEGLIO LE EMOZIONI CHE TI BLOCCANO

nei rapporti d'amicizia e d'amore

Ogni persona ha bisogno di sentire sicurezza, vicinanza, riconoscimento, affetto, calore, senso di padronanza e piacere nelle **relazioni** per lui/lei più significative. Ciò tuttavia non si realizza sempre in modo spontaneo e semplice. Spesso si può provare paura, ansia, vergogna, senso di inadeguatezza che bloccano la crescita di relazioni d'amicizia e/o sentimentali.

Tutto ciò appare ancora più delicato e difficile in età di transizione come il passaggio dall'adolescenza all'età adulta.

Quella del **giovane adulto** è una fase di vita in cui si è alle prese con il compito di stabilire un'identità/immagine di sé coerente e sentita come sufficientemente buona e soddisfacente. E' anche un'età in cui ci si può mettere alla prova e crescere attraverso il vivere esperienze emotive e relazionali profonde, intime ed amoroze.

Le difficoltà e frustrazioni nelle prime esperienze relazionali possono portare tuttavia a sentirsi bloccati e/o sfuggire dalle relazioni, per evitare in tal modo di stare nuovamente male. Ciò tuttavia rinforza il *circolo vizioso di ansia, vergogna e senso di inadeguatezza rendendo sempre più complicato l'avvicinamento alle relazioni*. Evitare ciò che è temuto tende infatti, sul lungo termine, ad aumentare il senso di minaccia ed ansia.

Perciò riteniamo che il contesto migliore e più funzionale per risolvere le difficoltà relazionali sia proprio il **gruppo**, costituito in modo da poter essere vissuto come sicuro, protetto, di sostegno e aiuto reciproco.

Perché scegliere quindi il gruppo come contesto per mettersi in gioco?

- ✓ In primo luogo, il gruppo facilita lo scambio e l'attivazione di risorse e potenzialità in persone che affrontano problematiche e tematiche comuni. La condivisione di esperienze simili alleggerisce infatti il vissuto individuale e promuovere la costruzione di strategie per la risoluzione delle difficoltà. Il gruppo può offrire contenimento e protezione, consentendo così una esperienza emozionale trasformativa.
- ✓ Il gruppo è inoltre in grado di fornire un'esperienza personale immediata e ricca grazie allo "specchio psicologico" che il gruppo offre attraverso la molteplicità di tutti i suoi partecipanti. Il gruppo può cioè offrire ad ogni partecipante di vedere e riconoscere in sé potenzialità e qualità che la persona non è consapevole di avere.

Il percorso avrà i seguenti **OBIETTIVI SPECIFICI**:

- ✓ acquisire maggiore consapevolezza delle proprie difficoltà relazionali in termini di **sensazioni, emozioni e pensieri**
- ✓ riconoscere e sviluppare le proprie **potenzialità relazionali ed emotive**
- ✓ acquisire **nuove modalità relazionali** e maggior senso di **fiducia in sé** e **padronanza** per gestire relazioni amicali e sentimentali
- ✓ acquisire nuove modalità e maggior senso di padronanza per gestire e **risolvere ansia e vergogna** nelle relazioni

DI COSA PARLEREMO?

- ✓ Analisi delle difficoltà relazionali
- ✓ Individuazione delle paure specifiche e loro significato
- ✓ Ansia e paura nelle relazioni
- ✓ La vergogna: da dove viene? come affrontarla e risolverla?
- ✓ Relazioni amicali e sentimentali bloccate
- ✓ Abilità di efficacia interpersonale

COSA FAREMO?

Si svolgeranno 6 incontri di gruppo della durata di 2 ore ciascuno con frequenza quindicennale.

Ogni incontro prevede momenti riflessivi ed esperienziali personali su tematiche inerenti desideri, bisogni, emozioni, pensieri e difficoltà relative alle relazioni amicali e amorose, condivisione in gruppo senza l'obbligo di esporsi più di quanto ogni persona senta per sé buono e possibile, interventi delle conduttrici di spiegazione, mediazione e cura delle relazioni.

L'attenzione sarà verso ogni partecipante come parte del gruppo e l'impegno è quello di ascoltare, sostenere, confrontarsi reciprocamente, dare risposte autentiche. Le conduttrici sosterranno quindi tutto il gruppo, garantendo il benessere di tutti i partecipanti e la riservatezza del processo.

A CHI È RIVOLTO?

Il gruppo si rivolge a giovani tra i 18-23 anni. Sono previsti min 6 e max 8 partecipanti.

INFO E ISCRIZIONI

Per iscrizioni (entro il 28 febbraio 2020):

3319473196 da martedì a venerdì dalle 13 alle 17

vera.bergomi@ilcalabrone.org

È previsto un numero minimo di 6 e un numero massimo di 8 partecipanti. Il costo della partecipazione è di €20 all'ora (con necessità di partecipare al percorso complessivo di 12 ore).

Per informazioni sul corso, contenuti e metodologia:

3899906326 dott.ssa Francesca Cristini

CONDUTTRICI

Dr.ssa Daniela Quaresmini

Psicologa, Psicoterapeuta, svolge attività di psicoterapia con adulti, coppie, adolescenti e genitori in Brescia, Docente in Psicologia generale e clinica alla Scuola di Specializzazione in Psicoterapia della Coirag sede di Milano, Docente presso la scuola di Specializzazione in Psicoterapia Psicodrammatica di Brescia per l'insegnamento psicoterapia con gli adolescenti, Supervisore individuale e di gruppo per operatori sociali, educatori ed operatrici di Centri di pronto intervento e Case rifugio, Formatrice nelle aree : violenza nei legami familiari, percorsi di uscita dalla violenza, genitorialità autoctona e migrante, educazione all'affettività e alla sessualità nelle scuole di ogni ordine e grado.

Dr.ssa Francesca Cristini

Psicologa, Psicoterapeuta, svolge attività di psicoterapia con adulti, adolescenti e genitori in Brescia; Docente esercitazioni in Metodi e tecniche di analisi della domanda nel colloquio psicologico e tutor di Esercitazioni Pratiche presso Facoltà di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore di Brescia; collabora con Cooperativa Sociale Il Calabrone per La Fenice, Centro Specialistico per adolescenti e famiglie, e come consulente e supervisore di progetti di prevenzione e promozione del benessere, tra cui il progetto di ricerca e intervento Adolescenti 2020; autrice di diverse pubblicazioni scientifiche tra cui Cristini, Santinello (2012), Reti di protezione. Prevenzione del consumo di sostanze e dei comportamenti antisociali in adolescenza, Franco Angeli.