

## GRUPPO A.M.A DONNE CHE AMANO TROPPO

Imparare a riconoscere l'amore degli altri attraverso l'amore per se stesse



### Cos'è un gruppo di Auto-Mutuo Aiuto (A.M.A.)?

Il gruppo di **Auto Mutuo Aiuto** è un tempo, un luogo e uno spazio dove ci si possa sentire liberi di esprimere i propri sentimenti, emozioni, pensieri e dove poter parlare della propria vita rileggendola con lo sguardo di chi l'ascolta. Il valore dell'auto mutuo aiuto si basa sull'intuizione che **“chi è parte del problema è parte della soluzione”**. Le persone, riunendosi in maniera volontaria e spontanea, attraverso il reciproco aiuto, possono realizzare obiettivi di crescita personale.

## Un gruppo dedicato alle donne che amano troppo

A volte l'amore è motivo di sofferenza; succede quando giustificiamo i comportamenti offensivi o violenti del partner, i suoi tradimenti e le sue mancanze pur di averlo affianco. Se poi pensiamo che i suoi comportamenti avvengano per colpa nostra, perché magari non siamo abbastanza attraenti, intelligenti e affettuose, in realtà stiamo "amando troppo". Quando amiamo troppo siamo dominate dalla paura: paure di restare sole, di non essere degne di amore, di essere abbandonate... amare con paura significa attaccarsi morbosamente a qualcuno che riteniamo indispensabile per la nostra esistenza e vivere con angoscia e controllo la relazione. Ma qual è la ragione della paura nei rapporti? È il disamore di sé, la sfiducia nel proprio valore e nelle proprie capacità.

Si può guarire dal "mal d'amore" riconoscendo l'amore verso di se, perché nessuno può amarci abbastanza da renderci felici se non amiamo davvero noi stesse, perché quando nel nostro vuoto andiamo cercando l'amore, possiamo trovare solo altro vuoto.

L'Assipromos, prendendo spunto dal bestseller di Robin Norwood, si rivolge con questo gruppo alle "donne che amano troppo" e mette a loro disposizione uno spazio protetto dove esprimersi, confrontarsi, trovarsi e ritrovarsi. Il gruppo si incontrerà una volta a settimana e ogni incontro avrà una durata di due ore. All'interno del gruppo sarà presente un facilitatore a garanzia del rispetto delle regole e della libertà di espressione. Per partecipare al gruppo basta associarsi ad Assipromos, la tessera associativa che dura un anno ha un costo di € 10,00.

### Programma degli incontri

- Accoglienza
- Regole del gruppo
- Condivisione di testimonianze
- Considerazioni di gruppo sulle tematiche emerse dagli incontri
- Le frasi positive
- La parola del giorno
- Esercizio: riflessione su un concetto/frase/emozione.

Per informazioni e iscrizione al gruppo chiamare il numero: 379.114.26.82 o inviare un e-mail a [regionalelazio@assipromos.it](mailto:regionalelazio@assipromos.it).