

I gruppi AMA

Offrono uno spazio in cui ogni partecipante sia libero di esprimere la storia del proprio dolore, dei propri sentimenti, emozioni e difficoltà.

Favoriscono l'ascolto delle altre persone perché da questo nascono la solidarietà, il sostegno reciproco, la forza. Individuano modalità costruttive per gestire momenti di sofferenza e di solitudine.

I valori

Il rispetto: la differenza è la risorsa principale.

La fiducia: ogni partecipante può esprimere liberamente sentimenti ed emozioni senza essere giudicato.

Il legame: all'interno del gruppo i partecipanti sono coinvolti in una relazione profonda.

La riservatezza.



La paura
ci trattiene

La paura di
abbandonare ciò
che siamo sempre
stati, che abbiamo
pensato e sentito,
ci trattiene dal
realizzare il
cambiamento che
ci trasformerebbe
in persone più
sane, sicure,
sincere.

(R.Norwood)

Con la collaborazione del centro Auto
Aiuto Ticino www.auto-aiuto.ch

Gruppo
Auto Mutuo Aiuto

AmarSi

Alle persone che
vivono l'esperienza
della dipendenza
affettiva.

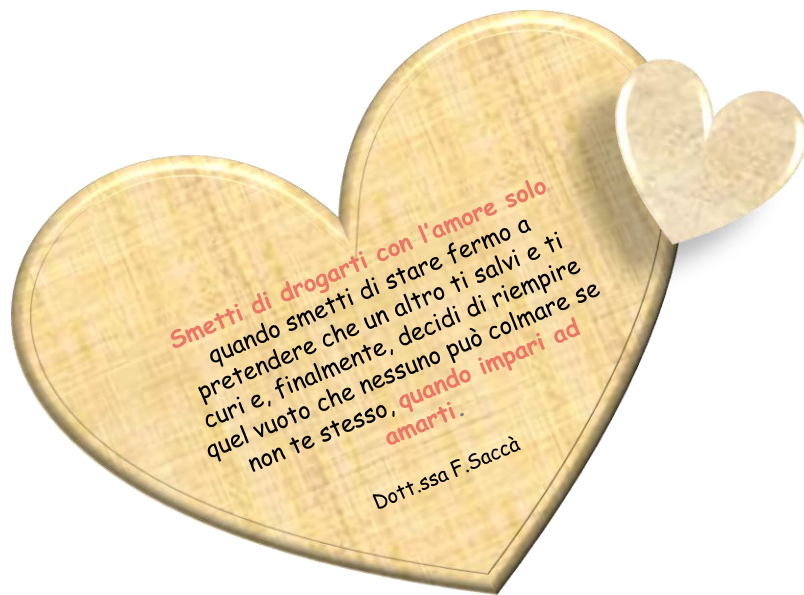


*Trasformare il disagio
in risorsa*

Per informazioni:

078/847.31.43

Ama.abilmente@gmail.com



Smetti di drogarti con l'amore solo
quando smetti di stare fermo a
pretendere che un altro ti salvi e ti
curi e, finalmente, decidi di riempire
quel vuoto che nessuno può colmare se
non te stesso, **quando impari ad**
amarti.

Dott.ssa F. Saccà

- Le relazioni affettive bloccate o conflittuali, sia di coppia che familiari, possono creare momenti di grande sconforto. Spesso il senso di colpa prende il sopravvento e porta a interrogarsi con molta sofferenza circa il proprio modo di amare, facendo oscillare, chi vive questa esperienza, tra il desiderio di fuga e il bisogno di riavvicinamento.