

# DI-PENDERE: SENTIRSI APPESO

## WORKSHOP

**SABATO 18 FEBBRAIO 2023,  
ore 09.30-13.30**

**Conduce: Beatrice Parizzi**

**Costo: € 40,00**

Questo incontro si terrà in presenza presso il Centro Berne, salvo diverse future comunicazioni atte a ottemperare le disposizioni sanitarie del momento.

**QUESTO EVENTO HA OTTENUTO IL  
RICONOSCIMENTO FORMATIVO  
ASSOCOUNSELING**

I crediti assegnati sono 4.  
Il codice di riconoscimento è  
CUR/5290/2023.

CORSO DI AGGIORNAMENTO  
RICONOSCIUTO DA

**ASSOCOUNSELING-**



SCAN ME

**DI COSA PARLEREMO:** della dipendenza affettiva, di che cosa porta le persone ad instaurare relazioni basate sulla dipendenza dell'altro e sulla svalutazione delle proprie risorse e capacità

**DESTINATARI:** tutti

**IL TEMA DELL'INCONTRO:** quante volte abbiamo sentito parlare di dipendenza affettiva negli ultimi anni? Questo termine indica una modalità relazionale in cui si ha una percezione di sé e dell'altro distorta, in cui io esisto solo se c'è l'altro e l'altro esiste solo in funzione mia. La base su cui poggia una relazione di dipendenza affettiva è il meccanismo della svalutazione: un processo interno attraverso la quale una persona nega o minimizza aspetti di sé stesso, dell'altro o della realtà. In Analisi Transazionale, si parla di Simbiosi. In queste relazioni, due persone funzionano e si comportano come se, nel loro insieme, ne costituissero una sola: la sensazione, di conseguenza, è di poter vivere e sopravvivere solo in presenza dell'altro. Può capitare quindi che le persone dipendenti affettivamente, abbiano imparato che nella loro vita possono stare in relazione solo se si fanno carico dei bisogni dell'altro a discapito dei loro. Faticano a prendersi cura di sé e a coltivare la propria autonomia e indipendenza in quanto sono costantemente orientate verso i bisogni e le necessità del partner, pensando che questo sia l'unico modo per poter essere visti, riconosciuti e quindi amati. Da questa panoramica teorica si comprende la complessità delle dinamiche interne che sottostanno ad un legame di dipendenza affettiva. Cercheremo insieme di comprenderle in modo più approfondito.

**L'OBIETTIVO:** In questo incontro cercheremo di comprendere in modo più approfondito ciò che può portare le persone a creare delle relazioni di dipendenza e a svalutare sé stessi.