

# G.A.D.A.

## GRUPPI DI AIUTO SULLA DIPENDENZA AFFETTIVA

### COS'E' UN GRUPPO DI AIUTO E PERCHE' PUO' ESSERE MOLTO UTILE?

Un **gruppo di aiuto** è una iniziativa creata al solo scopo di darsi **incoraggiamento** e **sostegno reciproco** quando ci si trova ad affrontare la medesima problematica esistenziale: nel nostro caso la **Dipendenza Affettiva**.

Il gruppo di aiuto G.A.D.A. di Aspic Milano è un luogo in cui è possibile esprimere emozioni, domande e riflessioni relative a ciò che ci sta a cuore, dandoci la possibilità di sviscerare insieme vissuti, dubbi e perplessità.

La condivisione è il principio base che guida questa esperienza, attraverso la quale ognuno può riscoprire nell'altro le sue stesse difficoltà, venendo in contatto con percorsi nuovi da cui imparare a guardare le cose con occhi diversi.

### «DIPENDENZA AFFETTIVA» OVVERO?

Si parla di Dipendenza Affettiva quando il «rapporto d'amore» è vissuto come condizione stessa della propria esistenza.

Le persone che ne soffrono vedono nell'altro la fonte di ogni benessere e, pur di non rischiare di perdere l'oggetto amato, sono disposte a sacrificare qualsiasi bisogno o desiderio personale fino al punto di annullare il proprio Sé.

Queste persone passano la loro vita a mendicare l'«affetto» dell'altro; lo idealizzano per sopprimere i sentimenti di inadeguatezza, vuoto, ansia, impotenza, scarsa autostima, non amabilità, che si trovano a fronteggiare.

L'importanza attribuita all'oggetto d'amore spinge il dipendente affettivo a preservare il rapporto «sentimentale» ad ogni costo, fino ad assumere un atteggiamento di assoluta «dedizione», adoperandosi affinché i bisogni e i desideri dell'altro vengano soddisfatti.

Questo atteggiamento è spiegato dal fatto che nella dipendenza affettiva la persona vive costantemente nel terrore di poter perdere la persona amata, evento considerato insopportabile.

Si parla appunto di «dipendenza» affettiva per sottolineare il fatto che, proprio come per le dipendenze da sostanze (es. droga, alcol, tabacco..) il soggetto non può rinunciare (pena la «crisi d'astinenza») all'oggetto amato, ma anzi, con il passare del tempo, richiede «dosi» di presenza o vicinanza sempre maggiori.



## ORIGINI DELLA DIPENDENZA AFFETTIVA

La Dipendenza d'Amore trova le sue radici nell'infanzia di queste persone, i cui bisogni d'amore, affetto ed accudimento sono stati frustrati.

Nella relazione con le figure significative infatti il bambino impara, attraverso le cure e la sensibilità dell'altro, che egli è una persona degna d'amore»: è questo sentimento a nutrire il suo amor proprio e la sua fiducia verso se stessi e gli altri.

I soggetti che sviluppano la Dipendenza Affettiva non hanno introiettato questo sentimento ma, al contrario, si sono convinte, talvolta inconsciamente, «che i loro bisogni non contano» o che «non sono degne di essere amate».

## CONDUZIONE DEL GRUPPO

**ANCA MIHAELA ARDELEAN**, counselor ad approccio umanistico integrato, diplomata presso Aspic Roma. Co-fondatrice nel 2012, insieme alla collega Michaela Sbarra, del gruppo G.A.D.A. di Roma, tuttora svolge attività privata come counselor individuale e di gruppo, avvalendosi delle tecniche audiovisive.



## GRUPPO DI AIUTO DIPENDENZA AFFETTIVA

Il gruppo si terrà due volte al mese di **MARTEDI'**, dalle 20.30 alle 22.30, presso la sede Aspic Milano, **Via Sangallo 41, Milano**

### ISCRIZIONI E COSTI:

Per maggiori info e per ricevere il calendario contattare la segreteria Aspic:  
02.70006555 - 349 0807583  
aspicmilano@libero.it

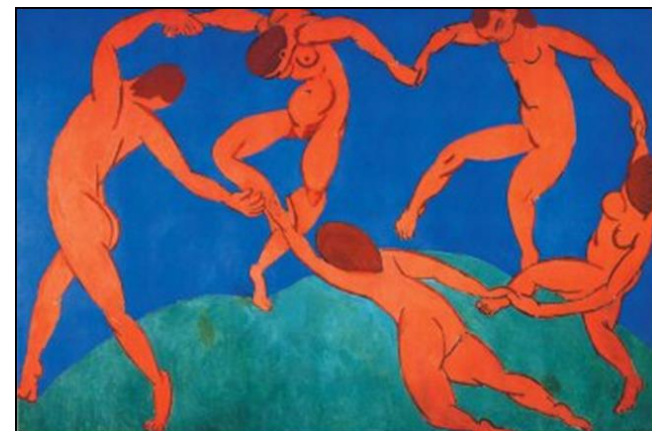
La partecipazione è subordinata al tesseramento annuale all'Associazione ASPIC (65,00 €) e la quota di partecipazione è di 10,00 € per ogni incontro.

#### ASSOCIAZIONE ASPIC MILANO

Aspic Milano è attiva dal 1997 e promuove la cultura e la professione di Counseling con corsi di formazione specifici, gestisce uno sportello di ascolto e si occupa di seminari, incontri e gruppi di crescita su diverse tematiche relative al benessere e al counseling

Via Sangallo 41 - 20133 Milano – 02.70006555 – [www.aspicmilano.com](http://www.aspicmilano.com)  
aspicmilano@libero.it  [www.facebook.com/aspicmilano](https://www.facebook.com/aspicmilano)

# G.A.D.A.



## Gruppo di Aiuto Dipendenza Affettiva

*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*

*Robin Nordwood*

