



Le psicologhe Mara Boni e Margherita Villa

Un cammino insieme per evitare relazioni affettive tossiche

Quattro incontri con due psicologhe per un gruppo di giovani donne

CESENA

Si è conclusa la seconda edizione di "In-dipendenza affettiva: un percorso verso l'autonomia", esperienza di gruppo per esplorare i sintomi e i segnali di una relazione disfunzionale. Le psicologhe e psicoterapeute Mara Boni e Margherita Villa hanno condotto i quattro incontri in cui si è articolata l'iniziativa, promossa dal Centro Donna del Comune di Cesena e dalla cooperativa "LibraZione", che gestisce il servizio. Finanziato dalla Regione, questo progetto si inserisce tra le proposte presentate dall'amministrazione comunale in occasione della Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza sulle donne che si celebra il 25 novembre.

Negli spazi concessi dal Centro di Documentazione Educativa, grazie a un potenziamento regionale delle ore riservate al servizio psicologico, giovani donne maggiorienni hanno potuto ac-

quisire gratuitamente strumenti utili a gestire relazioni affettive disfunzionali e una conoscenza e di ascolto di se stesse, delle proprie emozioni e dei propri bisogni. L'iniziativa, in uno spazio sicuro e accogliente, ha inoltre dato l'opportunità non solo di condividere esperienze ma di tessere nuove relazioni.

Attività di role playing, brainstorming di gruppo, attivazioni psicologiche e corporee sono i metodi che sono stati usati per creare un ambiente scevro da giudizi e in cui lo scambio continuo di riflessioni ed esperienze ha dato alle partecipanti «nuovi occhi e nuove consapevolezza», come ha riferito una delle partecipanti del gruppo.

Sono stati esplorati gli elementi che caratterizzano e definiscono una relazione disfunzionale e di dipendenza affettiva e poi quelli propri di una relazione funzionale all'interno della quale è possibile riconoscere e distinguere gli spazi del singolo da quelli della coppia. Narrazioni di storie di vita personale vissuta hanno infine permesso, sotto la guida delle esperte, di rileggere sotto una luce nuova il mondo delle relazioni affettive.