



SENZA DI TE DOPO DI TE

**Gruppo di sostegno psicologico
alla separazione**

Per chi sente il bisogno di uno spazio
in cui condividere e affrontare le difficoltà
legate alla fine del rapporto di coppia

- Il gruppo, condotto da due psicoterapeute, si incontra ogni quindici giorni per un'ora e mezza.
- È previsto un colloquio informativo e conoscitivo gratuito con le conduttrici.



Dr.ssa Teresa Golia
Psicologa-Psicoterapeuta
347.59.16.031
teresagolia@gmail.com

Dr.ssa Giuseppina Lalia
Psicologa-Psicoterapeuta
349.83.87.123
giusylalia.psi@gmail.com

Sede
S.P.I.G.A. - Società di Psicoanalisi Interpersonale e GruppoAnalisi
Via Monte delle Gioie, 22 - Roma
Studio Dott.ssa Golia - Corso del Popolo n. 51, Grottaferrata (RM)

■ LA SEPARAZIONE

La fine di un rapporto di coppia rappresenta spesso un evento critico stressante che costringe l'individuo a mettere in discussione i propri obiettivi, desideri e motivazioni.

La sofferenza della separazione può esprimersi attraverso sentimenti di tristezza, rabbia, delusione, vergogna e vissuti di fallimento e sfiducia, che vanno a minare la percezione della propria identità personale.

■ IL SOSTEGNO PSICOLOGICO

L'idea di offrire un sostegno psicologico nasce dal riconoscimento di come le difficoltà legate a tale momento di crisi impediscano di realizzare un'effettiva separazione emotiva e psicologica, indispensabile per riavviare il proprio progetto di vita.

Nel momento della separazione sostenere l'individuo significa aiutarlo a:

- ✓ esprimere i propri vissuti e sentimenti;
- ✓ elaborare e comprendere la rottura e il fallimento del legame di coppia;
- ✓ accettare gli inevitabili mutamenti relazionali ed esistenziali;
- ✓ separarsi in maniera rispettosa e non distruttiva;
- ✓ collaborare nella funzione genitoriale in presenza di figli;
- ✓ favorire la fiducia in se stessi e l'attivazione delle risorse individuali;
- ✓ vivere meglio e con maggiore consapevolezza le proprie relazioni;
- ✓ progettare con vitalità il proprio futuro e riorganizzare la propria rete sociale.

■ PERCHÈ IL GRUPPO?

Il gruppo è un luogo di incontro tra persone che vivono esperienze simili e un'opportunità di condividerle, ognuno con le proprie modalità e i propri tempi, aiutati e accompagnati da un sostegno competente.

Il gruppo rappresenta:

- ✓ una fonte di sostegno emotivo per i suoi membri;
- ✓ un luogo non giudicante, dove si lavora nel rispetto reciproco ed in assoluta privacy;
- ✓ una possibilità di arricchimento grazie a nuovi punti di vista;
- ✓ un contesto di crescita personale e relazionale, facilitato e potenziato dal confronto con l'altro.

Il gruppo, condotto da due psicoterapeute, è rivolto a coloro che vivono la rottura di un rapporto di coppia.