

Gruppi di auto mutuo aiuto



Una delle finalità per cui esiste la Casa delle Donne è quella di agire per rafforzare la consapevolezza di noi stesse e del nostro valore, condizioni indispensabili per affrontare le difficoltà e i disagi della nostra vita e per prevenire la violenza ed aiutarci ad uscire da essa.

Quale donna non è stata in qualche modo toccata dalla violenza? Molte violenze e molestie alle quali siamo sottoposte come donne, sia in famiglia sia sul lavoro, sono sotterranee e poco visibili e possono farci sentire sole, confuse e portarci ad attribuire a noi stesse la colpa di quanto subiamo. Capire quello che sta succedendo, scoprire che altre donne vivono esperienze analoghe, condividere la ricerca di soluzioni individuali e collettive per uscire dall'oppressione, permette di alzare la testa e di lasciar spaziare lo sguardo sul mondo.

La prima cosa necessaria ad una donna per sfuggire alla violenza è che la riconosca, la seconda è che smetta di giustificare chi gliela fa. A volte non si tratta di violenza, ma di difficoltà a gestire o a uscire da rapporti difficili e densi di sofferenza emotiva per dipendenza affettiva. E' importante imparare a "leggere" con maggior consapevolezza nel proprio disagio e nelle proprie sofferenze, acquisendo una più chiara coscienza di sé e del proprio autonomo valore. Nei **gruppi di auto mutuo aiuto**, si attua tale percorso: attraverso il dialogo-confronto tra le singole donne e il loro vissuto, insieme ad una psicologa-psicoterapeuta, ciascuna potrà riconoscere qualcosa di sé anche nell'altra.

Il lunedì dalle 18 alle 19,30, a cura di Martina Americo il martedì dalle 17,30 alle 19 e dalle 19 alle 20,30, a cura di Ines Damilano, il mercoledì dalle 18 alle 19,30 a cura di Monica Desiati