

## INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi a

### Associazione di Volontariato "Amici della Mente o.n.l.u.s."

Sede operativa c/o  
Azienda Ospedaliera Luigi Sacco  
Via G.B. Grassi 74  
20157 Milano.

**Tel. 02/39042874**

Dal lun-ven dalle ore 9.00 alle 12.00

E-mail: [info@amicidellamente.org](mailto:info@amicidellamente.org)

La partecipazione è completamente gratuita. Sarà offerto un rinfresco a tutti i partecipanti.

Con il patrocinio di



L'Associazione "Amici della mente onlus"

**Mercoledì 24 Settembre 2014  
Ore 18,00  
Associazione "Amici della Mente"  
Sede legale  
Via Val Lavizzana, 6 Milano  
MM Gambara**

## **"I disturbi alimentari e l'amore a prescindere"**

La capacità di amare a prescindere è una competenza necessaria per stabilire una vera relazione d'aiuto con se stessi e con le persone che amiamo, ed è il fondamento dell'auto-aiuto. Vi proponiamo quindi un percorso di crescita attraverso il

**Gruppo di  
Auto-Mutuo-Aiuto.**

L'ASSOCIAZIONE "AMICI DELLA MENTE ONLUS" ha individuato tra i suoi obiettivi quello di diffondere gli argomenti utili alla comprensione del disagio psicologico utilizzando il linguaggio dell'arte piuttosto che quello accademico. In questo modo si intende favorire una maggiore e più profonda partecipazione emotiva ai temi della psicologia che per loro natura hanno bisogno di essere "sentiti" emotivamente più che capiti razionalmente.

A tale scopo AdM propone il progetto "**Faber in Mente**", ovvero una serie di iniziative culturali atte a diffondere i temi del "sapere psicologico" utilizzando le canzoni di **Fabrizio De Andrè**.

Il tema che vogliamo proporre è quello dell'**amare a prescindere**.

Questo argomento così rilevante in campo psicologico, è anche uno dei temi centrali dell'opera e del pensiero di Fabrizio De Andrè. I riferimenti contenuti nelle sue canzoni a questo proposito sono numerosi. Ad esempio l'amore a prescindere negato all'innamorato de *La ballata dell'amore cieco*, da una donna che chiede continue prove e che non sa amare quell'uomo per quello che è; o l'amore a prescindere del Gesù deandriano che perdona *con l'ultima voce chi lo uccise tra le braccia di una croce (Si chiamava Gesù)*; o ancora in *Dolcenera* dove De Andrè ci ricorda che *l'amore ha l'amore come solo argomento*.

## IL CONCETTO DI AMORE "A PRESCINDERE"

La percezione di poter essere amati e di amarci a prescindere dalle delusioni che possiamo dare agli altri o a se stessi, è un elemento fondamentale nella costruzione e nel mantenimento di un sistema psichico sano ed equilibrato. Il sentirsi amato a prescindere è infatti un costrutto che permette al bambino di costruire gradualmente il suo *senso del Sé* in un clima di fiducia, senza la costante paura di essere rifiutato dai genitori perché incapace di soddisfare le loro aspettative. I genitori che riescono ad infondere questa consapevolezza ai loro figli li aiutano a crescere sereni e senza ansie inutili. I figli in questo modo capiscono che le critiche che ricevono non sono attacchi alla loro persona ma incoraggiamenti per cercare di fare meglio.

Sviluppare la competenza dell' "amare a prescindere" ci aiuta ad accettare meglio noi stessi e gli altri, e ci permette di raggiungere importanti effetti migliorativi sulla qualità della nostra vita e sul nostro benessere psicologico.

A questo scopo vi proponiamo di partecipare a dei **gruppi di Auto-Mutuo-Aiuto** costituiti appositamente per favorire l'approfondimento di questo tema.

## IL GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

Si tratta di un'esperienza di gruppo che permette a persone accomunate dalla stessa esperienza di incontrarsi, conoscersi e confrontarsi in una dimensione di scambio e reciproco sostegno. Ognuno può in questo clima partecipare secondo la propria disponibilità e soggettività, portando le proprie storie di vita, ascoltando gli altri e esprimendo la propria opinione.

In questo incontro verranno illustrati sia il tema dell' amare a prescindere sia le caratteristiche dei gruppi di auto mutuo aiuto. Si permetterà quindi agli uditori di poter comunicare la propria volontà di partecipare ai gruppi.

## INTERVENTI

**L'importanza psicologica della capacità di amare a prescindere e il suo collegamento con l'opera e il pensiero di Fabrizio De Andrè.**

**Dr. Gabriele Catania (presidente AdM)**

**I gruppi di auto-mutuo-aiuto: un'esperienza di condivisione.**

**Laura Pozzi (facilitatrice gruppi auto-muto- aiuto AdM)**