

## **Percorso di Libroterapia: “Sfumature della Femminilità”,**

*Nessuna lotta può concludersi vittoriosamente se le donne non vi partecipano a fianco degli uomini. Al mondo ci sono due poteri: quello della spada e quello della penna. Ma in realtà ce n'è un terzo, più forte di entrambi, ed è quello delle donne.* *Malala Yousafzai*

**9 incontri, 7 libri**

**(costo a persona: 250 euro)**

**1. Incontro introduttivo:** formazione del gruppo e obiettivi personali

**2. la conflittualità** il rapporto affettivo con il femminile più rilevante, quello tra madre e figlia, può essere contrassegnato da conflitti e da competizione, la madre può ostacolare l'indipendenza della figlia e già in questo primo rapporto possono maturare i semi della difficoltà della donna verso la differenziazione per costruire una sana individualità.

Cosa so, io, del rapporto tra me e mia madre?

**3. La donna tra pregiudizi e libertà** la libertà della donna è stata ed è tutt'ora spesso percepita come una minaccia per la società, il semplice diritto della donna di essere persona, con una propria identità in grado di vivere in modo autonomo è purtroppo ancora faticoso punto di arrivo, frutto di percorsi personali e sociali a volte impervi e, in alcune società, ancora tabù.

Come hanno inciso o incidono su di me i pregiudizi e i tabù sociali?

**4. l'amore**

Talvolta con il Cuore/ Raramente con l'anima/ Ancora meno con la forza/ Pochi amano davvero. *Emily Dickinson*

E io “amo davvero”? Cos'è “amore” per me?

**5. La dipendenza** quando il vincolo di coppia offusca i propri bisogni e desideri e incatena all'altro soffocando la nostra individualità possiamo parlare di love addiction o dipendenza affettiva. Chi soffre di Dipendenza Affettiva si sente inadeguato e non degno di amore e vive costantemente con il terrore di essere abbandonato dal partner. La paura dell'abbandono induce al tentativo di controllare l'altro con comportamenti compiacenti di estrema sacrificialità, disponibilità e accudimento, con la speranza di rendere la relazione stabile e duratura.

Come vivo io le relazioni di coppia?

**6. La maternità** Ho digitato “maternità” su Google e la prima didascalia apparsa non è il suo significato più diffuso, ma qualcosa che ha a che fare con l'INPS. Ho sorriso, sembra che sia scontato sapere cosa sia e di cosa si stia parlando quando si pronuncia la parola “maternità”, solo scrivendo “maternità significato” appaiono i suoi significati! Allora chiediamolo a noi stesse:

cosa significa “maternità” per me?

**7. La famiglia** Basta a definire “famiglia” un insieme di individui che vivono insieme legati da vincoli di sangue? O sono piuttosto le emozioni, gli invisibili legami, l'attaccamento che rendono “famiglia” le persone che siano consanguinee o no?

Cosa è “famiglia” per me?

**8. Il lavoro** La definizione di “lavoro” è davvero interessante, lavoro è “impiego di un'energia per raggiungere uno scopo determinato”, “occupazione specifica che prevede una retribuzione ed è fonte di sostentamento” . La donna solo da un passato recente, non in tutte le culture e spesso con grandi ostacoli, ha la possibilità di dare forma alla propria energia, di renderla visibile e fonte di sostentamento, per contribuire in modo creativo al benessere comune e a quello personale.

Cos'è il lavoro per me? L'ho potuto scegliere? Che posto ha nella mia vita?

**9. Incontro conclusivo:** verifica del percorso e degli obiettivi personali