

Nives Favero

Amare senza farsi male

Storie di donne e di uomini
per raccontare il viaggio in due

Terra Nuova
EDIZIONI

Incontro gratuito aperto a tutti
e presentazione del libro

Amare senza farsi male

Storie di donne e di uomini
per raccontare il viaggio in due

"In questo libro mi rivolgo alle persone che si pongono delle domande su se stesse e sulle loro relazioni e che vogliono realizzare una unione di coppia positiva duratura.

Questo piccolo saggio nasce da una lunga riflessione sul tema dell'amore e dalla mia esperienza pluritrentennale di psicoterapeuta che si è occupata di percorsi individuali, di coppia, e di gruppo.

In tutti questi anni ho avuto modo di comprendere quanto sia essenziale per l'essere umano la relazione con l'altro e il sentimento d'amore, quante gioie e sofferenze sono dovute a questo, ma anche quanta confusione e fraintendimenti ci rendono difficile orientarci in questo territorio.

Nel testo descrivo le radici dell'amore come sentimento universale e individuo nove caratteristiche di personalità che ci permettono di progredire nella capacità di amare in generale. Le stesse, declinate nella coppia, favoriscono la nascita e la crescita di una relazione felice.

Per rendere evidenti questi aspetti, ho utilizzato numerosi resoconti tratti dalla mia professione e più di venti interviste ad "esperti" da me individuati (donne e uomini diversi per età, cultura, esperienze di vita), che hanno un rapporto felice, da un minimo di otto ad un massimo di cinquantadue anni.

Tutte queste vicende esistenziali hanno lo scopo di mettere in risalto da un lato pensieri, sentimenti, comportamenti che portano al fallimento della relazione, dall'altro le caratteristiche della personalità che favoriscono la relazione di coppia positiva duratura in modo che il lettore possa cogliere vividamente i movimenti interiori, i cambiamenti, le azioni che le persone fanno nel momento in cui in loro nasce e si sviluppa la capacità di amare."

La Dr.ssa **Nives Favero** (Tripoli, 1958) lavora da oltre trent'anni a Firenze, dove vive. Pedagogista, psicologa, psicoterapeuta, si occupa di psicoterapia individuale, di coppia e di gruppo.

È inoltre didatta della Scuola di Psicopsintesi Terapeutica e formatrice dell'Istituto di Psicopsintesi.

È impegnata con attività di docenza, formazione e supervisione nella specializzazione in psicoterapia di psicologi e medici.

Svolge attività di ricerca nella teoria e pratica della psicoterapia.

Ha pubblicato numerosi articoli scientifici.

"Amare senza farsi male" è il suo primo libro divulgativo.

Presenta l'incontro la Dr.ssa **Francesca Del Cima**, Psicologa e Psicoterapeuta SIPT, Direttrice della Scuola Mindfulness Project e co-fondatrice del Centro Mindfulness Project Pisa.

Sabato 9 Giugno dalle 17:00 alle 19:00



PISA
Mindfulness Project

Partecipazione gratuita e prenotazione obbligatoria

Per info e iscrizioni

info@centromindfulnesspisa.com

320.7525054

Mindfulness Project Pisa Onlus

via La Nunziatina 6, Pisa

www.centromindfulnesspisa.com

f Centro Mindfulness Pisa