Ministero dell'Università e della Ricerca

PRO-BEN

# L'EQUILIBRIO TRA DIPENDENZA E AUTONOMIA COME FATTORE PROTETTIVO PER IL BENESSERE NELLE RELAZIONI INTIME

**Con la dott.ssa Carolina Papa**
Psicologa e Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale.
Dottoranda di ricerca in Psicologia e Neuroscienze Sociali presso La Sapienza. Ricercatrice e docente presso le Scuole di Psicoterapia Cognitiva APC-SPC.

## Workshop gratuito dedicato a studenti e studentesse

Come possiamo restare connessi all'altro senza perdere noi stessi? Questo workshop offre uno spazio di riflessione e confronto sul delicato equilibrio tra dipendenza e autonomia nelle relazioni intime. **Analizzeremo come dipendenza e indipendenza influenzano il benessere relazionale, imparando a riconoscere i segnali di squilibrio e le dinamiche disfunzionali, come la gelosia patologica o i comportamenti di evitamento e di rivalsa.** Un percorso per sviluppare maggiore consapevolezza e costruire relazioni basate su una dipendenza emotiva sana, in cui ci si possa affidare all'altro senza rinunciare alla propria individualità.

**13 NOVEMBRE 2025**
**ORE 16.00-18.00**
**Dipartimento di Giurisprudenza (Via Ostiense, 161)**
**Aula 2**

Roma Tre