



## PREMOLO

Referente: Annalisa Bana

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca di Premolo, Via Grumello 2, tel. 035.704425, dall'1 settembre 2021

Modulo n°	<b>93</b>	<b>NARRARE LA SOLITUDINE</b>
--------------	-----------	------------------------------

<b>Docente</b>	Greta Capelli
<b>Giorno</b>	Mercoledì
<b>Orario</b>	15.00 – 17.15
<b>Periodo</b>	Dal 6.10.2021 al 3.11.2021(5 incontri)
<b>Sede</b>	Casa dei Premolesi, via Ranica 105 (€ 15)
<b>Argomento</b>	<b>Psicologia</b>

**Presentazione** *Che cosa accomuna, e che cosa invece differenzia, la solitudine dalla più semplice espressione “stare da soli”? Così come si fa con una storia, cercheremo di narrare, interrogare, condividere e scoprire altri significati di questo vissuto tanto universale quanto profondamente intimo. A partire dall'esplorazione delle molteplici e differenti sfaccettature della solitudine, il corso si propone di coinvolgere attivamente i partecipanti nella ricerca di strumenti quotidiani e creativi utili ad imparare a conoscere e vivere a contatto con la solitudine, così come a renderla una preziosa condizione a servizio del proprio benessere psicofisico.*

### Calendario

- 1** 6.10.2021 La solitudine è un vissuto estremamente complesso e dalle molteplici sfaccettature. Possiamo ricercarla e sperimentarla positivamente o, al contrario, rifuggirla e percepirla come fonte di sofferenza ed isolamento. A determinarne le differenti connotazioni contribuiscono molteplici fattori, tra i quali l'esperienza soggettiva, quella collettiva ed il contesto socioculturale che abitiamo.
- 2** 13.10.2021 La solitudine può essere sperimentata come una condizione subita, talvolta imposta, in grado di intaccare e debilitare il nostro benessere psicofisico. “Sentirsi soli” è uno dei possibili volti della solitudine, ed è spesso associato a vissuti negativi di depressione e inadeguatezza. Vi sono però strategie, abitudini e modalità alternative per entrare in contatto con la solitudine, le quali possono essere condivise ed esplorate attraverso il gruppo.
- 3** 20.10.2021 Quando iniziamo a sperimentare la solitudine? Winnicott, grande pediatra e psicanalista britannico, ci offre qualche spunto a riguardo. A partire dalle sue osservazioni sul processo infantile della separazione, esploreremo e rifletteremo su come l'esperienza della solitudine durante il ciclo di vita, se curata e valorizzata, possa permettere l'acquisizione della coscienza dell'“IO SONO”.
- 4** 27.10.2021 Nominare, raccontare e condividere la solitudine apre alla possibilità di guardare ad essa attraverso nuove prospettive. Grazie all'utilizzo di uno strumento creativo, nonché veicolo comunicativo, si può narrare la solitudine ed i suoi significati. Il gruppo diventerà potente mezzo di indagine, dialogo e restituzione, così come anche un'occasione di sperimentare lo sguardo altrui in relazione a questo vissuto.
- 5** 03.11.2021 Nominare, raccontare e condividere la solitudine apre alla possibilità di guardare ad essa attraverso nuove prospettive. Grazie all'utilizzo di uno strumento creativo, nonché veicolo comunicativo, si può narrare la solitudine ed i suoi significati. Il gruppo diventerà potente mezzo di indagine, dialogo e restituzione, così come anche un'occasione di sperimentare lo sguardo altrui in relazione a questo vissuto.