



LAVORI IN CORSO

FOGLIO INFORMATIVO DELL'A.S.P.I.C. SEDI TERRITORIALI DI ALESSANDRIA E SAVONA

Anno 2, Numero 8

Il Counseling è psicoterapia?

23 Novembre 2008

Numero speciale!

- Cos'è il Counseling e come si è sviluppato in Italia!
- Prossimi appuntamenti
- La sana dimensione della solitudine

Sommario:

Il Counseling è psicoterapia?

Incontri gratuiti del Master in Counseling

Voucher formativi

Il Counseling è psicoterapia? (segue da pag. 1)

La sana dimensione della solitudine

Il Counseling è psicoterapia? (segue da pag. 3)

Capodanno 2009 con l'A.S.P.I.C. Alessandria e Savona!

Voucher formativi (segue da pag. 2)

La sana dimensione della solitudine (segue da pag. 3)

Prima di iniziare è necessaria una precisazione: è più corretto dire counseling/counselor o counselling/counsellor? Entrambe le definizioni sono corrette; la prima è la dicitura proveniente dagli U.S.A., l'altra fa riferimento alla lingua anglosassone. Il termine "COUNSELING" è stato adottato fin dall'inizio del secolo dall'American Psychological Association per intendere tutte le attività di orientamento psicologico, sociali (attitudinali e professionali) e personali (problemi esistenziali: prevenzione-formazione e di crescita personale). Il counseling è, quindi, un'intervento psicopedagogico atto a promuovere ed operare sulla salute più che sulla patologia; può essere definito come una professione relativamente giovane. Ciò significa che, mentre in alcune aree costituisce già attività ben affermata, esso è al tempo stesso ancora in piena evoluzione, con tutto ciò che ne consegue in termini di fluidità e costante rimodellamento di paradigmi. E' certo che il counseling è ben distinto dalla psicoterapia. Condivido con l'Istituto Superiore di Sanità (1995), l'idea che: "nessuna relazione di tipo professionale può e deve essere confusa con una relazione amicale, dove i limiti dell'ipercoinvolgimento e dell'identificazione sono ovviamente molto sfumati; questo concetto è la base stessa della possibile efficacia di qualsiasi relazione d'aiuto di tipo professionale". Il concetto di base che va tenuto in considerazione per parlare liberamente di counseling come qualcosa di specifico, e non come un sottoprodotto della psicoterapia, è costituito non tanto dalle modalità di attuazione - che possono essere spesso simili - quanto dagli obiettivi, dal contesto e dal tipo di contratto alla base dell'interazione di questa relazione d'aiuto. Esplicativa la metafora utilizzata da E. Giusti, durante una lezione del corso autorizzato e cofinanziato dalla Regione Lazio e Comunità Europea: "Se il motore di una macchina è molto mal messo, l'auto deve essere portata in officina ed il motore affidato ad un meccanico; se, invece, il danno è parziale, possiamo farci aiutare da qualcuno che se ne intende, o fare il lavoro per conto nostro, e quindi fare in modo di rimettere l'auto in carreggiata, senza rifare il motore". Parlare di psicoterapia significa riferirsi ad un intervento mirato, fondamentalmente, ad agire in modo terapeutico su disturbi o connotazioni ritenute patologiche o quanto meno necessitanti una 'terapia' che possa portare a miglioramento o a 'guarigione'. Se è vero che in campo psicoterapico, le stesse definizioni di psicoterapia, di psicopatologia, di salute e malattia, risentono fortemente dei sistemi teorici di riferimento, rimane tuttavia incontrovertibile il fatto che pressoché tutti gli approcci psicoterapeutici considerano il cliente/paziente l'obiettivo stesso dell'intervento ed utilizzano gli elementi relazionali od ambientali come strumenti atti ad ottenere una crescita o guarigione dell'individuo. In pratica si tratta di poter attribuire al paziente stesso le caratteristiche di disturbo che determinano la sofferenza". (Istituto Superiore di Sanità, 1995). Nel processo di counseling l'elemento "psicopatologico" non è rilevante come nel processo psicoterapeutico: qualora presente è, infatti, in secondo piano rispetto al problema portato dal cliente o al bisogno colto come centrale nella richiesta di aiuto. L'obiettivo della consulenza è far sì che l'individuo riesca a potenziare le proprie risorse e a creare le condizioni relazionali ed ambientali che contribuiscano al suo benessere. In altre parole, favorisce la presa di coscienza dei meccanismi interiori che spesso spingono a comportamenti ripetitivi negativi, a processi di bloccaggio, evitamento, ansia e conflitto; non mira solo a cercare l'origine delle difficoltà ma anche a far sperimentare al cliente nuove soluzioni, a stimolare un adattamento creativo dell'organismo all'ambiente. Focalizza, quindi, la sua attenzione sulla salute del cliente, differenziandosi dalla psicoterapia (continua a pag. 3)



Incontri gratuiti di presentazione del Master

Che cos'è il Counseling?

- E' un modo per **ascoltare l'altro** in maniera efficace, priva di pregiudizi ed interpretazioni.
- E' un modo per ascoltare se stessi, le proprie emozioni, le voci interne che ci criticano, è **imparare a conoscersi meglio**.
- E' un modo per **migliorare le nostre relazioni** e, di conseguenza, la nostra vita.

A cosa serve il Counseling?

- A relazionarsi con i propri **figli**.
- A comunicare meglio nella **coppia**.
- A migliorare le **relazioni professionali**.
- A **integrare** efficacemente l'aspetto della relazione umana all'interno della propria professione (per insegnanti, formatori, religiosi, educatori, volontari, esperti delle risorse umane, consulenti, manager, istruttori sportivi, medici, infermieri, operatori sanitari in genere, avvocati).

La professione del Counselor, dal 2000, è una **professione riconosciuta** dall'E.A.C. (European Association for Counseling) e dal C.N.E.L. (Consiglio Nazionale Economia e Lavoro).

Cos'è l'A.S.P.I.C.?

A.S.P.I.C. (Associazione per lo Sviluppo Psicologico dell'Individuo e della Comunità) si occupa di Counseling e relazione d'aiuto **da oltre vent'anni** con circa 30 sedi in Italia.

PROSSIMI INCONTRI GRATUITI DI PRESENTAZIONE DEL MASTER IN COUNSELING PROFESSIONALE

A Savona: Venerdì 28 Novembre 2008 alle ore 19.30

c/o Associazione EVAN-FIADDA, C.so Italia 24/5

A Genova: Mercoledì 10 Dicembre 2008 alle ore 19.30

c/o Salute in movimento, Via Dante 2

Voucher formativi

Il master in Counseling Professionale proposto dall'A.S.P.I.C. è considerato un corso di riqualificazione professionale e, pertanto, consente di accedere ai voucher formativi offerti dalla Provincia. Per informazioni sulla possibilità di ottenere questi finanziamenti bisogna rivolgersi ai Centri per l'impiego di competenza che a **Genova sono:**

Centro per l'impiego Centro-Levante Via Cesarea 14 Tel. 010.54.97.523

Centro per l'impiego Levante Via del Commercio 3 Tel. 010.54.97.470

Centro per l'impiego Medio-Ponente Via Muratori 7 Tel. 010.54.97.818

Centro per l'impiego Ponente Villa Podestà Via Prà 63 Tel. 010.54.97.901

Centro per l'impiego Val Bisagno Via Adamoli 3A nero Tel. 010.54.97.200

Centro per l'impiego Val Polcevera Via Teglia 8 Tel. 010.54.97.950

Collocamento disabili Via Cesarea 14 Tel. 010 .54.97.520/521

A **Chiavari Centro per l'impiego Tigullio Corso Millo 13 b Tel. 0185.36.09.01/02**

A **Savona l'indirizzo a cui fare riferimento è:**

Provincia di Savona - Settore Politiche Attive del Lavoro, Via Molinero Tel. 019.83.13.740

Per quanto riguarda le persone occupate il voucher può essere richiesto (anche da occupati extracomunitari o neocomunitari) da persone con le seguenti (segue a pag. 5)

Il Counseling è psicoterapia? (segue da pag. 1)

che si concentra, invece, sulla patologia. Personalmente considero il counseling come una strategia di promozione della salute e di prevenzione della malattia; infatti trascende totalmente la malattia prendendo in considerazione il benessere personale che, nel caso della relazione, passa dalla sufficienza all'ottimalità. La psicoterapia, invece, può essere considerata un intervento di cura e riabilitazione che, dal malessere, cerca di arrivare al benessere dell'individuo. (Schema 1).

SCHEMA 1. Aree di applicazione della psicoterapia e del counseling	
PSICOTERAPIA	COUNSELING
Disagio/Sofferenza psichica	Problemi interpersonali limitati e specifici all'area del conflitto
Disordini psicologici dovuti a Disturbo strutturale di personalità e riparazione di strutture di gravi disturbi. PATOLOGIE	Ambivalenza - Stress Scelte e decisioni difficili da compiere. DIFFICOLTA'
Riguarda soprattutto	
Fattori interni	Fattori esterni
Complessità del funzionamento intrapsichico impegnativo	Crescita - prevenzione e sviluppo della personalità. Questioni educative e di orientamento vocazionale
Tempi più lunghi	Tempi brevi

Le origini del counseling in Italia

Le origini del counseling possono essere rintracciate nella storia dell'assistenza sociale: questa ebbe inizio nel nostro paese, negli anni Venti. Un rapporto del CISS (Comitato Italiano di Servizio Sociale) - riportato da Margarone (1994) - faceva risalire al periodo del primo dopoguerra e precisamente fino al 1929, le prime iniziative in Italia di tipo assistenziale. Tali iniziative avevano tuttavia carattere filantropico, volontario ed erano basate su progettualità personali. Intorno al 1929 nacquero le prime iniziative, veramente efficaci nel campo dell'assistenza, che ebbero come ulteriore conseguenza la creazione della prima Scuola (segue a pag. 4)

La sana dimensione della solitudine

Riceviamo e pubblichiamo volentieri questo articolo-riflessione, frutto di un percorso personale di una nostra lettrice, già protagonista di recensioni librerie in numeri passati di "Lavori in corso". Speriamo possa rappresentare uno stimolo alla riflessione e/o, perché no, al confronto che è aperto naturalmente a tutti e potrà essere fatto, sempre su queste pagine, nei prossimi numeri.

Etimologicamente il termine solitudine rimanda alla parola "separare" composta da "se" e "parare". La prima indica "divisione", la seconda "parto". Il termine solitudine rimanda alla separazione del nascituro dalla madre con la conseguente perdita di uno stato particolare. La stessa parola solitudine rammenta all'uomo la perdita che ha vissuto, in quanto ne rappresenta l'evento avvenuto. Nessuno può negare che sia un'autentica esperienza di vita vissuta. Partendo da questa definizione etimologica, la prima considerazione che emerge è che la solitudine è **un'esperienza comune a tutti**, che fa parte del vissuto di ognuno senza distinzione di sesso, condizione sociale, età. La stessa cosa forse non si può dire della consapevolezza dell'essere soli, che presuppone un percorso personale di presa di coscienza non sempre immediato, anche perché la nostra società e la cultura dominante ci rimandano una convinzione forte che nello stare da soli in fondo si nasconda una qualche colpa, incapacità o difetto personali. In quanto esseri umani, siamo individui singoli in una rete di relazioni: con noi stessi, con gli altri, con il mondo e ci rapportiamo ad ognuno di questi ambiti in modo personale, seguendo i nostri istinti, desideri, valori. Ci sono alcune situazioni in cui la dimensione della solitudine può apparentemente venire meno, occasioni in cui l'identificazione all'interno di un gruppo è talmente forte da rischiare l'annullamento della propria personalità. Situazioni in cui l'individuo si sente manlevato, deresponsabilizzato, quasi inconsapevole rispetto ad azioni o decisioni prese sulla scia di una "supervolontà" esterna ai singoli. Possiamo citare diversi esempi, alcuni anche molto eclatanti quali i deliri delle folle o i gruppi di tifosi negli stadi, ma anche più sottili, quali la ricerca di omologazione nell'età adolescenziale. Va sottolineato che questa deresponsabilizzazione non porta necessariamente ad azioni o decisioni negative, quanto piuttosto a decisioni che una persona singola non avrebbe probabilmente preso in (continua a pag. 6)

Scrivici a:
lavorincorso@aspicalessandriaesavona.it

Visita il nostro sito:
www.aspicalessandriaesavona.it oppure
www.aspicsavona.it

Il Counseling è psicoterapia? (segue da pag. 3)

(prettamente femminile!) per assistenti sociali, a carattere continuativo, avente come scopo principale quello di assicurare una preparazione professionale. Si trattava di una scuola-convitto che preparava assistenti sociali per i lavoratori dell'industria e delle fabbriche. Bisogna tenere presente il periodo storico: era un'epoca contrassegnata da una politica autoritaria che non dava spazio ad alcuna struttura sociale di sottrarsi alle attività pilotate, esclusivamente, da precise direttive di partito. Come lo stesso Mussolini affermava in un articolo pubblicato su "Gerarchia" (Maggio 1925): "il servizio sociale aveva il solo obiettivo di impiegare le assistenti sociali fasciste di fabbrica per il benessere di alcune categorie di lavoratori, svolgendo prevalenti attività politico-sociali". Dopo il crollo del regime fascista nel Paese, distrutto dagli eventi bellici, cominciarono ad evidenziarsi gli innumerevoli problemi da affrontare, da quelli pratici ed immediati a quelli di una vera e propria ricostruzione morale della popolazione. Questo contesto sociale diede campo aperto a tutte le possibili iniziative, non escluse quelle provenienti dal Servizio Sociale. Si avvertì subito l'esigenza di un cambiamento radicale, di un rinnovamento di tipo professionale e quindi di nuovi punti di riferimento per le assistenti sociali. Un po' alla volta nacquero nuove scuole, non più a convitto ma esterne, l'iscrizione venne aperta a tutti i giovani in possesso del diploma di scuola superiore e, finalmente, anche al sesso maschile. Negli anni Sessanta un nuovo impulso proveniva intanto dall'incalzare dei problemi sociali non ancora risolti, cosicché sulla scia delle esperienze riportate in Italia da Odile Vallin (che aveva lavorato nel campo del Servizio sociale in Francia), si cominciò a delineare il concetto di "prevenzione". Questo nuovo concetto diede un ulteriore impulso alla professione il cui sviluppo era stato, in Italia, rallentato da un vecchio pregiudizio di stampo totalitario che non consentiva la possibilità di iniziativa, di indipendenza e di liberazione dal bisogno da parte dell'individuo. "L'assistente sociale aveva dunque necessità di una preparazione libera, democratica e disponibile ad accogliere ogni tipo di istanza che riguardasse la persona" (Margarone, 1994). Ecco dunque, secondo me, il punto di incontro fra assistente sociale e counselor: l'interesse e l'attenzione sono totalmente focalizzate sulla persona, sui suoi bisogni, esigenze, difficoltà. "Tra le prime definizioni date - negli anni '20-'30 - del lavoro di assistente sociale vi è, infatti, la seguente: "[...] è l'arte di assistere una persona a sviluppare e a utilizzare le proprie capacità personali di affrontare i problemi che incontra nel proprio ambiente. L'evoluzione storica del Servizio sociale ci consente oggi di affermare che l'assistente sociale svolge una professione che, attraverso l'utilizzo di strumenti specifici e nella sua funzione di indagine e studio, di progettazione, di organizzazione e gestione dei servizi e di rapporti con l'esterno, si propone come obiettivo realizzabile, mediante l'intervento operativo, lo sviluppo dell'autonomia della persona nell'uso delle risorse sociali e un migliore funzionamento delle stesse" (Margarone, 1994). Il counseling, dunque, nasce e muove i primi passi in Italia proprio grazie agli spunti offerti dall'assistenza sociale; ne prenderà in seguito le distanze e seguirà un percorso autonomo giovandosi anche dei contributi e delle teorie approdati in Italia dai Paesi anglosassoni.

Le origini del Counseling in Italia - Da dove siamo partiti

La figura professionale del counselor, come ho detto sopra, prende l'avvio in America rispondendo a tutte quelle persone che pur non "desiderando diventare psicologi o psicoterapeuti svolgono un lavoro che richiede una buona conoscenza della personalità umana"; approda in Europa negli anni '70, attraverso la Gran Bretagna, sia come servizio di orientamento pedagogico che come strumento di supporto nei servizi sociali e nel volontariato; in breve tempo si afferma con ruoli e funzioni specifiche (i fondatori dei vari approcci al counseling sono di origine anglosassone). In Gran Bretagna, la British Association for Counseling (BAC) è nata nel 1976, benché prima esistesse già lo Standing Council for the Advancement of Counseling (SCAC). I membri della BAC sono diventati sempre più numerosi, e nel 1994 è nata la European Association for Counseling (EAC) per rispondere ai bisogni delle diverse nazionalità in Europa e per "assistere l'ulteriore sviluppo del counseling come professione in Europa" (EAC, 1995). In Italia, per molti anni, si è operato in questo campo senza una specifica definizione di competenza; solo negli anni '70: scuole, istituti e centri di formazione iniziano a preparare dei validi professionisti con competenze di counselor, tale definizione, però, inizierà ad essere utilizzata solo negli anni '90. **Pionieri del counseling in Italia possono essere considerati Edoardo Giusti e Claudia Montanari, fondatori dell'A.S.P.I.C. (Associazione per lo Sviluppo Psicologico dell'Individuo e della Comunità).** Come E. Giusti ha affermato in riferimento alla giornata di studio della SOCIETA' ITALIANA DI COUNSELING S.I.Co. (30 Ottobre 1998): "Iniziammo la formazione strutturata 15 anni fa insieme ad 8 impavidi allievi e a tutt'oggi abbiamo formato e supervisionato più di 250 Counselor in Italia". La maggior parte ha trovato uno spazio professionale: chi in attività a convenzione, chi nella professione privata, chi in collaborazione con Ministeri e Provveditorato agli Studi; tutti, in ogni caso, hanno migliorato la propria professione di base con avanzamenti di carriera e/o integrazioni qualitative.

Emanuela Rahm, Tecnico Socio-Psico-Pedagogico e Counselor. Ha ottenuto l'Attestato di Qualifica professionale della Regione Lazio e Comunità Europea presso l'A.S.P.I.C. Inoltre ha completato il Master in Gestalt-Counseling. Attualmente lavora presso l'A.S.P.I.C. di Roma.

Aspettiamo insieme il 2009!
Nuova grande iniziativa di A.S.P.I.C. Alessandria e Savona:
Capodanno A.S.P.I.C. 2008 a

Dimora *La Guardia*

Condividete alcuni tra questi bisogni, obiettivi, desideri?

- unire l'utile al dilettevole, la vacanza alla crescita personale;
- fare un bilancio dell'anno passato "chiudendo i conti" e immaginando come vorreste essere nell'anno che verrà;
- trascorrere un fine/inizio anno in modo non convenzionale, non ordinario, anzi meglio in modo straordinario;
- coniugare il piacere dello stare insieme al divertimento con attività dedicate al benessere e alla crescita personale;
- celebrare senza trenini e compilation latino-americane;
- non essere obbligati a vestirti "come si deve";
- svegliarsi la mattina del 1° gennaio senza pensare "Meno male, anche questa volta Capodanno è passato!"

**Venite a sperimentare un Capodanno totalmente diverso:
 consapevole, magico e soddisfacente!**

Dove

Presso l'antica "Dimora la Guardia", costruita verso gli inizi del 1600 a Monastero Bormida in provincia di Asti, a circa un'ora da Genova e Savona e 45 minuti da Alessandria. Per informazioni: info@dimoralaguardia.it Sito internet: www.dimoralaguardia.it

DURATA E SVOLGIMENTO: il pacchetto di Capodanno prevede un Seminario residenziale con inizio alle 15.00 di mercoledì 30 dicembre 2008 e conclusione alle 15.00 di venerdì 1 gennaio 2009. Considerata la limitatezza dei posti a disposizione le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento del numero massimo consentito dalla struttura e dal programma.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 400,00 compresa la quota di iscrizione all'Associazione A.S.P.I.C., il vitto e alloggio per l'intero soggiorno e la cena del 31 Dicembre

Per informazioni ed iscrizioni: Marco Andreoli Cell. 349.16.76.415 oppure scrivere a: info@aspicalessandriaesavona.it

Voucher formativi (segue da pag. 2)

Caratteristiche: OCCUPATI CON CONTRATTO A CAUSA MISTA (Apprendistato, Contratto di Formazione Lavoro, Contratto di inserimento); IMPRENDITORI LAVORATORI AUTONOMI (Libero professionista non iscritto ad albi o ordini, Lavoro a progetto, Prestazione occasionale con reddito lordo complessivo annuo superiore a 7.500 Euro, Socio lavoratore con reddito lordo complessivo annuo superiore a 7.500 Euro; OCCUPATI ALLE DIPENDENZE (Full time tempo determinato/indeterminato con reddito lordo complessivo annuo superiore a 7.500Euro, Part-time tempo determinato/indeterminato con reddito lordo complessivo annuo superiore a 7.500Euro, Lavoratore in cassa integrazione ordinaria e straordinaria. NON possono accedere ai voucher: lavoratori interinali, liberi professionisti iscritti ad albi, lavoratori con qualifiche dirigenziali, lavoratori dipendenti di Enti pubblici, militari di leva.

Per informazioni a Genova: Sviluppo Liguria Via Greto di Cornigliano 6r (2° piano) Tel. 010.65.63.305, oppure c/o Istituto Fernando Santi Via XX Settembre 41 (3° piano) Tel. 010.58.10.59.

A Chiavari c/o Comune di Chiavari Piazza Ns. Signora dell'Orto 1 Sportello del Cittadino Tel. 0185.30.39.13

Questo foglio gratuito viene spedito a tutte le persone che hanno lavorato o sono venute a vario titolo in contatto con noi esprimendo la volontà di mantenere un contatto informativo. Se per qualunque motivo non volessi più ricevere questo foglio ti preghiamo di comunicarlo al nostro indirizzo e-mail ed il tuo nome verrà cancellato dalla mailing-list. Grazie.

La sana dimensione della solitudine (continua da pag. 3)

quanto non corrispondono alla sua indole, alla sua volontà di individuo. La mancanza di consapevolezza del nostro essere soli ha delle conseguenze in ogni ambito relazionale e non necessariamente solo in quello di coppia, come potrebbe risultare più facile pensare. Può essere infatti alla base di incomprensioni e difficoltà nel rapporto genitori-figli; l'esempio classico è la "colpevolizzazione" (o perlomeno la difficoltà di accettazione) dei genitori verso i figli nel momento del distacco in cui un figlio sceglie come priorità altro dalla famiglia natia o prende decisioni diverse da quelle verso le quali i genitori lo hanno educato. Oppure ancora la difficoltà da parte dei figli ad accettare una dimensione dei propri genitori diversa dall'essere "solo" madre e padre. Anche nelle relazioni di amicizia, la mancanza di consapevolezza del nostro essere soli può portare ad accusare gli amici di essere la causa della nostra infelicità o di non essere capaci a capire le nostre

necessità. Nella coppia, proprio per la natura più intima e profonda della relazione, tutto viene amplificato e il rischio di addossare la colpa del nostro essere soli all'altra persona è certamente più alto. Ma perché non proviamo a ribaltare i termini della solitudine in positivo guardandola da una prospettiva diversa? **Il nostro essere soli significa anche che tutti noi siamo esseri unici e inimitabili.** È una ricchezza, una possibilità di dare ognuno un contributo speciale alle relazioni e alle situazioni. È una responsabilità certamente che, al tempo stesso, significa anche libertà: si può infatti decidere di dare o non dare questo contributo e di diventare o non diventare soggetti proattivi in quello che facciamo. Del resto proprio la Gestalt in questo può esserci d'aiuto perché "favorisce un contatto autentico con gli altri e con se stessi, un adattamento creativo dell'organismo all'ambiente, unitamente ad una presa di coscienza di quei meccanismi interiori che, troppo spesso, ci spingono ad agire comportamenti ripetitivi. La Gestalt non mira semplicemente a spiegare le origini delle nostre difficoltà, bensì a farci sperimentare il percorso per nuove soluzioni" (da Serge Ginger "La Gestalt – Terapia del contatto emotivo", Ed. Mediterranee 1990). In quest'ottica ciascuno è responsabile delle proprie scelte e dei propri evitamenti o, per dirla sempre come Serge Ginger che nel libro citato parafrasa Sartre: "**Non è importante quello che ci hanno fatto ma cosa noi facciamo di quello che ci hanno fatto**". La consapevolezza della nostra solitudine ci porta a migliorare i rapporti con noi stessi e con gli altri, ci consente di vedere le cose nella loro relatività e ci aiuta a distinguere le cause vere della nostra felicità ed infelicità dalle cause apparenti. È una consapevolezza importante perché ci aiuta a vedere con chiarezza i nostri confini e quelli degli altri e a comprendere quindi se la sensazione di solitudine che proviamo in una situazione è da imputare al nostro essere individui soli oppure se è legata a cause esterne. Riconoscere di essere soli non significa condannarci alla chiusura, ma prendere le misure con le situazioni e le persone, sempre nella comunicazione delle emozioni, sensazioni e sentimenti. La comunicazione del nostro sentirci soli non significa immediatamente soluzione di questo sentimento; la comunicazione, pur rimanendo fondamentale, non porta all'identificazione o comprensione totale da parte dell'altro, che in quanto essere diverso può solo empaticamente starci vicino ma non sostituirsi a noi. La solitudine è un momento privilegiato in cui possiamo ritrovarci, capire in quale punto del cammino siamo e capire dove vogliamo andare. Non ci serve aver paura della solitudine: è una dimensione tutt'altro che di ripiego che ci consente di prendere le misure con noi stessi, con le cose, di fare chiarezza. Come scriveva Anna Giacobbe nell'articolo "A ritmo" nel numero 4 di Lavori in corso: "il momento della pausa, è il momento dove tutto dentro di noi vive intensamente, è l'esperienza che ci nutre, che ci fa diventare sempre più creativi/e per poi ripartire, sempre più ricchi/e, per una nuova avventura della vita". Proprio per questo possiamo concederci di sentirci bene e completi quando siamo soli: non è sintomo né di colpa né di stranezza, è se mai segno di un equilibrio con noi stessi che ci consente di non aver paura dei momenti solitari, ma di sentirci "interi" anche nella solitudine. È dunque importante **cultivare la sana dimensione della solitudine**, intesa come passioni e desideri che, se curati, arricchiscono il singolo che diventa a sua volta portatore di ricchezza in tutti i suoi rapporti: famiglia, amici, coppia...

Emanuela Ratto