

## NOTE ORGANIZZATIVE

Sono previsti 4 incontri di tre ore ciascuno il sabato pomeriggio, dalle 15.00 alle 18.00, da novembre a dicembre 2019.

Gli incontri si svolgeranno presso la sede del Consultorio, in Piazza Santa Maria n. 4, Ancona.

Per la partecipazione è prevista una quota di iscrizione di 30 euro.

Le iscrizioni si effettuano presso la segreteria del Consultorio Familiare, cell. 331 4318320, e-mail: [consultorionfamiliareancona@gmail.com](mailto:consultorionfamiliareancona@gmail.com) entro il 7 novembre 2019.

## IL CONSULTORIO, CHI SIAMO?

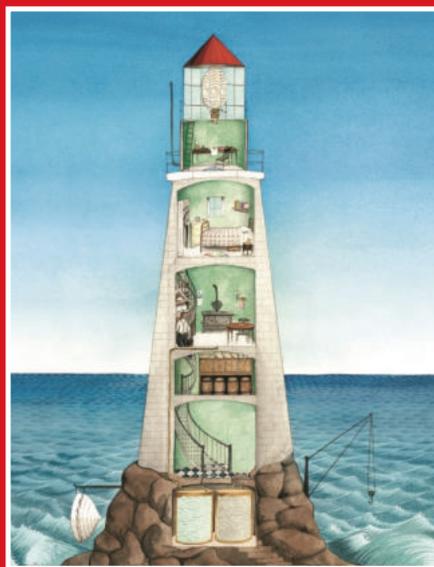
Il Consultorio Familiare del Centro Promozionale Famiglia è presente ad Ancona dal 1976. Accoglie ed ascolta persone, famiglie e coppie; promuove incontri di formazione e corsi di prevenzione su diverse tematiche.

Il Consultorio si avvale di un'equipe di specialisti ed esperti nei settori psicologico, educativo, medico, legale, filosofico e religioso.

**insieme**  
consultorio familiare  
centro promozionale famiglia

## CON ME CI STO IO

*Vivere le proprie solitudini*



## NOVEMBRE - DICEMBRE 2019

*Gli incontri promossi dal Consultorio Familiare "Insieme" della Diocesi di Ancona-Osimo, prevedono una quota di iscrizione.*

*Si svolgeranno presso la sede del Consultorio, Piazza S. Maria 4, Ancona, il sabato pomeriggio.*

**Iscrizioni entro il 7 novembre 2019.**

### **Info e adesioni:**

Consultorio Familiare Cell 331 4318320  
e-mail: [consultorionfamiliareancona@gmail.com](mailto:consultorionfamiliareancona@gmail.com)  
Pagina Fb: Consultorio Familiare Ancona   
sito: [www.consultorionfamiliareancona.it](http://www.consultorionfamiliareancona.it)

## OBIETTIVI E CONTENUTI DEGLI INCONTRI

La solitudine è un termine ambiguo che copre stati d'animo differenti. È qualcosa di più di un'esperienza diffusa, sotto certi aspetti è un'esperienza necessaria, inevitabilmente connessa alla condizione umana; è la nostra stessa individualità ad imporci la solitudine, non è possibile sfuggirle se non a costo di perdere la nostra identità. Infatti quando sperimentiamo noi stessi come individui autonomi, ci rendiamo conto di essere entità separate, distinte dagli altri.

Il senso di solitudine ci spaventa. L'epoca in cui viviamo del resto associa automaticamente la solitudine all'isolamento: stare soli è diventato sinonimo di sconfitta e depressione. La solitudine è un sentimento naturale e non un dramma esistenziale e, se ben vissuto, può portare a benefici inaspettati.

La solitudine esistenziale consente anche di prendere coscienza della nostra natura più intima e profonda mettendo l'anima di fronte a se stessa. Esiste una visione più positiva della solitudine esistenziale, quest'ultima a volte dolorosa, è essenziale per la crescita e per l'arricchimento individuale, che è possibile solo quando, senza maschere o fughe, accettiamo finalmente di trovarci di fronte a noi stessi.

Molti di noi faticano a cogliere il vero significato e la forza della solitudine come stato interiore. Essere soli significa essere completi della pienezza che è in noi che, se percepita, ci donerà uno stato di calma e tranquillità che ci fa vivere bene.

Il corso si propone di affrontare le seguenti tematiche:

- Una maggiore consapevolezza di essere soli e di sentirsi soli e della differenza dei due stati, focalizzando l'attenzione sulla condizione di solitudine fisica nella quale non ci si sente soli ma si torna a se stessi, con considerevoli benefici per l'individuo.

- La conoscenza dei fattori oggettivi e soggettivi legati al senso di solitudine.
- Le strategie e i fattori protettivi più utili per intervenire sul sentirsi soli.
- Mettere in atto le caratteristiche della persona resiliente per affrontare i sentimenti spiacevoli legati a questo stato.

## METODOLOGIA DEGLI INCONTRI

Gli incontri propongono momenti teorici ed esperienziali. Durante gli stessi si useranno tecniche espressive attraverso l'arte, le immagini tratte da video e film, il movimento e attività che stimolino la fantasia e l'espressione di sé, il confronto in gruppo e la riflessione personale.

Il gruppo è lo strumento fondamentale per facilitare il confronto delle proprie esperienze con quelle degli altri per poi avviare una riflessione personale. La riservatezza all'interno del gruppo è garantita dal rispetto di regole per il buon funzionamento della comunicazione e della condivisione. Il gruppo non è psicoterapeutico, ma sociale.

Gli incontri verranno condotti da esperti appartenenti al gruppo di psicologi e psicoterapeuti del Consultorio Familiare, coordinato dalla dott.ssa Arianna Archibugi, psicologa e psicoterapeuta.

Il gruppo è composto da: Camilla De Nicola, Alessandra Guercio, Maurizia Nardini, Raffaella Ramazzotti, Camilla Rossi, Michele Storti.