

STORIE IN TRASFORMAZIONE

Serate di laboratorio interattivo per persone separate o divorziate sole

Si svolgerà a partire da ottobre un percorso in 5 tappe condotto da una professionista dell'Istituto di Psicologia Individuale "A. Adler", la dott.ssa Silvia Ornato, rivolto a coloro che vivono una separazione dal coniuge e sono rimaste sole, e vogliono scoprire risorse inaspettate dalla propria esperienza, per far fronte a tutto ciò che comporta questa diversa situazione di vita; questa proposta si pone all'interno del progetto "**L'anello perduto**", una delle attività proposte dall'Ufficio Famiglia diocesano, in collaborazione con gli Uff. Famiglia del cuneese.

"I cambiamenti fanno parte della vita, dai più semplici e ininfluenti a quelli che ci espongono maggiormente e ci fanno sentire spaesati, – afferma la dott.ssa – e a volte siamo noi a cercare e volere il cambiamento, in altri momenti lo incontriamo e lo subiamo, nostro malgrado. Alcuni cambiamenti sono così profondi da coinvolgere interamente il nostro progetto di vita, mettendo in discussione o rivoluzionando ciò che prima appariva scontato. *"Mi sento come se mi mancasse la terra da sotto i piedi"*, è ciò che si sperimenta in questi momenti".

Continua la dott.ssa Ornato: "Pensare e vivere il cambiamento spaventa e disorienta, sono minacciate la sicurezza e la stabilità personali. La grande questione in gioco, di fatto, è l'identità: Chi ero, chi sono e chi sarò? Quale immagine hanno gli altri di me? Chi sono adesso senza quella persona che fino a poco fa mi era accanto e con cui ho costruito il presente ed immaginato il futuro? Come cambia la storia, quando i personaggi si trasformano, il lieto fine non si realizza come idealmente era stato tracciato e il "noi" cede nuovamente il passo ad un "io" da ridefinire? Come transitare dalla sofferenza di una storia finita alla vitalità che scaturisce dalla certezza che "la storia" continua?"

Queste domande non trovano risposta immediata, ma si fanno sentire e ci interpellano profondamente. Nel percorso laboratoriale, con l'ausilio di tecniche attive e momenti di confronto, si condivideranno emozioni, reazioni, fatiche e prospettive, nell'ottica costruttiva di ritrovare radici e traiettorie di significato, per continuare a scrivere e raccontare la storia di ognuno.

Queste le tematiche che verranno proposte:

introduzione al percorso e presentazione;

Ri-trovarsi e ri-conoscersi: il delicato problema di ridisegnare se stessi per continuare a scrivere la propria storia.

Sentire e sentirsi: emozioni, elaborazione e consapevolezza nei processi di separazione e cambiamento.

Autostima e desiderio: l'importanza di non smarrire la fiducia in sé e negli altri per ripartire.

verifica del lavoro svolto, e rilancio di nuove proposte con le persone che in passato avevano partecipato a questo itinerario.

Per partecipare al laboratorio che si terrà in Fossano, è necessario iscriversi tramite e-mail: lanelloperduto@diocesifossano.org (oppure telefonando a Paolo, 338/2335931). Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento delle 18 persone.