

# COVID - 19

## TIRANNO E/O BENEFATTORE?



P. ARNALDO PANGRAZZI

- CULTURA DI APPARTENENZA
- CONDIZIONI ECONOMICHE
- SPIRITUALITÀ
- RISORSE / VALORI PERSONALI

## DIVERSE VARIABILI CONCORRONO NEL FAR FRONTE ALLE CRISI:

- LA PROPRIA FAMIGLIA E  
RELAZIONI SIGNIFICATIVE
- FORMAZIONE CONSEGUITA
- RISORSE ISTITUZIONALI

## ALL'OMBRA DEL CORONAVIRUS 5 PAROLE CON LETTERA S

- ◆ SALUTE
- ◆ SOLIDARIETÀ
- ◆ SENTIMENTI
- ◆ SAGGEZZA
- ◆ SPIRITUALITÀ



### CONSEGUENZE DI QUESTA PERCEZIONE:

- PERDITA DI CONTATTO CON I SENTIMENTI
- SENSO DI COLPA E/O DISAGIO DINANZI A CIÒ CHE SI PROVA
- LOTTA PER COMBATTERLI ED ELIMINARLI, INVECE CHE PER CANALIZZARLI

### CONDIZIONAMENTI

CULTURALI

RELIGIOSI

EDUCATIVI

- RICORSO A **STRUMENTI DI SOFFOCAMENTO**, QUALI: DROGA, ALCOOL, MEDICINE, IPERLAVORO...
- RISCHIO DI IDENTIFICARE IL SENTIMENTO CON UN DETERMINATO **COMPORTEMENTO** (ES. AGGRESSIVITÀ, VIOLENZA).

## CARATTERISTICHE DEI SENTIMENTI

- 🏠 SONO “**NATURALI**” E NECESSARI, PER ESSERE UMANI
- 🏠 RAPPRESENTANO L'INTIMITÀ DELLA PERSONA, IL SUO NUCLEO PIÙ PROFONDO
- 🏠 TUTTI PROVANO SENTIMENTI, ANCHE SE ALCUNI NON NE SONO CONSAPEVOLI

🏠 TENDONO AD AGIRE CON SCHEMI RIPETITIVI

🏠 **MORALMENTE NON SONO NÈ BUONI NÈ CATTIVI, DIPENDE DALL'USO CHE SE NE FA**

🏠 I SENTIMENTI HANNO BISOGNO DI ACCOGLIENZA, ALTRIMENTI SCALPITANO (**SOGNI, PROBLEMI PSICO - SOMATICI**)

🏠 POSSONO PRODURRE PIACERE O DOLORE, AVVICINAMENTO O ALLONTANAMENTO

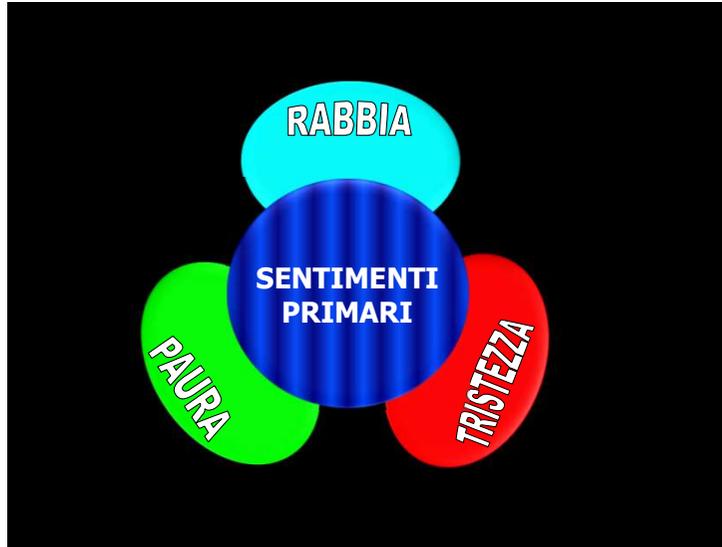
🏠 SONO SORGENTE DI INFORMAZIONE: È NECESSARIO ASCOLTARLI

🏠 INCLUDONO GRADI DI OBIETTIVITÀ E DISTORSIONE, ESSENDO SOGGETTIVI

🏠 L'IDENTIFICAZIONE DI UN SENTIMENTO TENDE A DILUIRLO E A PORLO SOTTO IL CONTROLLO COGNITIVO

🏠 SI MANIFESTANO SOTTO **UNA VARIETÀ DI SFUMATURE ED ESPRESSIONI**

🏠 SI POSSONO DIFFERENZIARE IN SENTIMENTI: **PRIMARI E SECONDARI**



**UNA DEFINIZIONE DI SOLITUDINE\***

**“CONDIZIONE DI CHI VIVE SOLO, IN MODO PERMANENTE O PER UN LUNGO PERIODO, RICERCATA PER ACQUISIRE PACE INTERIORE O SUBITA PER ASSENZA DI AFFETTI O APOGGI MATERIALI”**

\* DEFINIZIONE DEL VOCABOLARIO DELLA LINGUA ITALIANA – DE MAURO

**PER TUTTI**  
LA SOLITUDINE PUÒ  
ESSERE LEGATA A DIFFICILI  
DECISIONI DA PRENDERE,  
INCOMPRENSIONI O CONFLITTI,  
SENSO DI NON APPARTENENZA,  
MANCANZA DI AFFETTO,  
ARIDITÀ INTERIORE,  
ESPERIENZE DI INADEGUATEZZA  
O DI FALLIMENTO

- SOLITUDINE: ORIZZONTI**
- 1. AMBITI DI SOLITUDINE**
  - 2. TEMPI DI SOLITUDINE**
  - 3. CAUSE DI SOLITUDINE**
  - 4. PERCEZIONI DELLA SOLITUDINE E SUA FECONDITÀ**
  - 5. RISORSE NELLA SOLITUDINE**

- TIPI DI SOLITUDINE:**
- 1. CIRCOSTANZIALE**
  - 2. PSICOLOGICA**
  - 3. ESISTENZIALE**

**DIFFERENZA TRA:**

**SOLITUDINE**

**ISOLAMENTO**

**DUE VOCI IN INGLESE:**

**LONELINESS**

**SOLITUDE**

**DIVORZIATI / SEPARATI**  
(TORMENTO PER RELAZIONI INTERROTTE, TORTI SUBITI, ERRORI COMMESSI...)

**PERSONE IN LUTTO**  
(ASSENZE CHE PESANO NELLE ABITUDINI DI VITA...)

**VISSUTI PARTICOLARI DI SOLITUDINE:**

**MALATI**  
(NOTTI INSONNI...)

**ANZIANI**  
(TEMPI VUOTI, ASSENZA DI PRESENZE...)

**LUOGHI DI SOLITUDINE**

**ESTERNA**  
(MANCANZA DI CONTATTI / RELAZIONI / LEGAMI...)

**INTERNA**  
(VUOTO, SCONFORTO, ASSENZA DI SIGNIFICATI, DISPERAZIONE...)

## IL TEMPO E LA SOLITUDINE

**TEMPO**

COME **OPPRESSORE**

**SOLITUDINE  
COME ASSILLO /  
TORMENTO**

COME **BENEFATTORE**

**SOLITUDINE  
COME AMICA /  
ALLEATA**

**PERCHÉ, IN GENERALE,  
SI FUGGE LA SOLITUDINE?  
PERCHÉ POCHI SI TROVANO  
IN BUONA COMPAGNIA CON  
SE STESSI**

(Dossi)



## SOLITUDINE

**SUBITA**

(DISTACCHI, TRADIMENTI,  
EMARGINAZIONE...)

**CERCATA**

(BISOGNO DI SPAZIO PER SÉ,  
DI PACE, SILENZIO...)

## ALCUNE CAUSE DI SOLITUDINE:

- **SENSO DI ABBANDONO**
- **MANCANZA DI PRESENZE**
- **PERDITA DI AFFETTI**
- **INCOMPRENSIONI**

- **ASSENZA DI STIMOLI**
- **VUOTO INTERIORE**
- **SENSO DI INUTILITÀ...**

**ARIDA**  
PRODUCE MALINCONIA,  
MANCANZA DI INTERESSI  
E MOTIVAZIONE, OZIO...

**NERA**  
PRODUCE SCONFORTO,  
VITTIMISMO, VUOTO  
ESISTENZIALE...

**I DIVERSI VOLTI DELLA  
SOLITUDINE:**

**SERENA**  
PRODUCE PACE...

**FECONDA**  
PRODUCE CREATIVITÀ...

**OPZIONI NELLA  
SOLITUDINE:**

**STERILITÀ**

**FECONDITÀ**

**LA SOLITUDINE FECONDA  
È ABITATA DA:**

- ▣ SILENZIO SALUTARE
- ▣ MEDITAZIONE
- ▣ LETTURE BENEFICHE
- ▣ ASCOLTO MUSICA
- ▣ LINGUAGGI ARTISTICI...



**LA SOLITUDINE COSTRUTTIVA  
DIVENTA INVITO A:**



- **IMPARARE A STARE BENE DA  
SOLI (RIFLESSIONE, INTROSPEZIONE...)**

**LA SOLITUDINE COSTRUTTIVA  
DIVENTA INVITO A:**



- **COSTRUIRE RELAZIONI PIÙ  
PROFONDE CON GLI ALTRI**

## LA SOLITUDINE COSTRUTTIVA DIVENTA INVITO A:



➤ **APRIRSI A DIO E / O  
AL TRASCENDENTE  
(PREGHIERA,  
MEDITAZIONE...)**

## RISORSE NELLA SOLITUDINE



## LA SOLITUDINE COSTRUTTIVA DIVENTA INVITO A:



➤ **APPREZZARE  
IL DONO DI  
OGNI GIORNO  
E TROVARE  
RAGIONI PER  
CUI VIVERE**

### FISICHE

(ESERCIZI FISICI / SPORT,  
PASSEGGIATE, CONTATTO  
CON LA NATURA,  
RIORDINO CASA,  
GIARDINO...)

### COGNITIVE

(LETTURE, FREQUENZA DI CORSI,  
RIVISITAZIONE ALBUM FOTOGRAFIE,  
PRATICA DI HOBBIES,  
SVILUPPO DELLA  
CREATIVITÀ...)

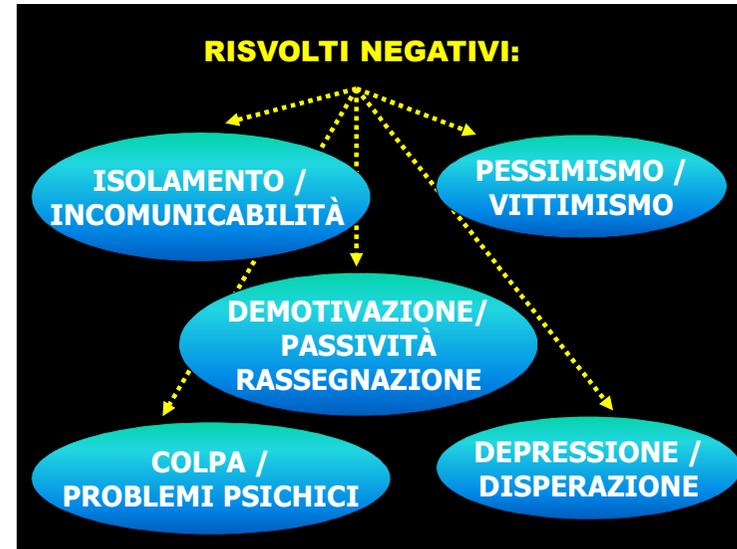
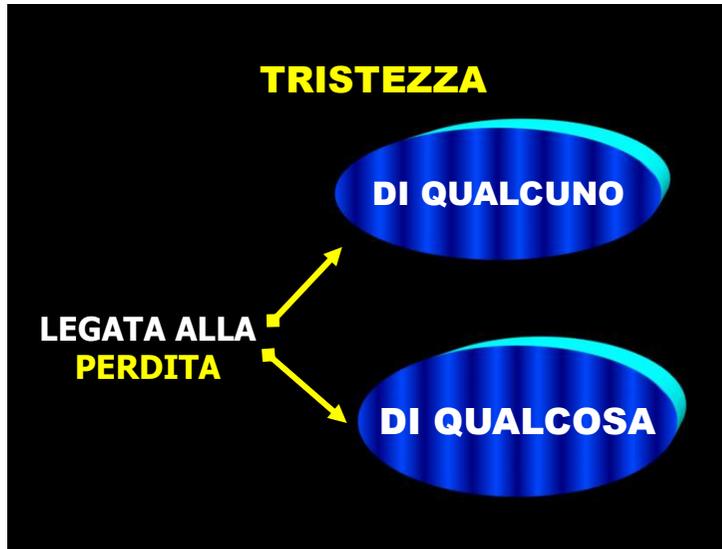
**SOCIALI**  
(GRUPPI DI AMICI SU  
WHATSAPP PER RECIPROCO  
SOSTEGNO, UMRISMO / CANTI,  
FORME DI VOLONTARIATO...)

**PSICOLOGICHE**  
(EDUCAZIONE ALL'ACCOGLIEZA,  
E ALL'ELABORAZIONE DEI  
SENTIMENTI, CRESCENTE  
CAPACITÀ DI GESTIRE  
I LIMITI...)



**SPIRITUALI**  
(APERTURA A DIO,  
CAPACITÀ DI TRASFORMARE LA  
"DIS-GRAZIA IN GRAZIA",  
RISCOPERTA DEI VALORI  
INTERIORI ED  
ESSENZIALI...)





## **TAPPE NELLA CANALIZZAZIONE DEI SENTIMENTI**

- 1. CONSAPEVOLEZZA**  
(DARE UN NOME, IDENTIFICARE...)
- 2. COMPrensIONE**  
(RISALIRE ALLA CAUSA...)
- 3. ACCETTAZIONE**  
(QUI SCATTANO DIVERSI MECCANISMI DI DIFESA)

## **4. ESPRESSIONE**

- VERBALE
- NON VERBALE
- COMPORTAMENTALE