

# LA **PREALPINA**

## **Laboratori e dibattito sull'isolarsi da amici e parenti Un'occasione per andare oltre problemi e disagio**

In fondo a una settimana magari densa di problemi e preoccupazioni si possono dedicare un paio d'ore soltanto a sè stessi, con l'obiettivo di superare disagio e isolamento?

La proposta nasce da due psicoterapeuti, **Giovanni Porta e Rosa Versaci**, che questa sera animano un laboratorio gratuito pensato per quanti tendono a isolarsi trovando difficoltà a esprimere il proprio disagio e finendo per chiudersi nella propria sofferenza. «Non è che si debba per forza stare in mezzo agli altri, ma isolarsi del tutto è l'ultima cosa da fare - spiega Versaci - Tutti siamo esseri sociali e come tali abbiamo bisogno di sentirci visti, riconosciuti e ascoltati. L'assenza di attenzioni ricevute non fa che accrescere la

rabbia contro noi stessi e il mondo, e questa rabbia ci allontana invece di spingerci verso la soluzione dei problemi». Dalle 18 alle 20, negli spazi della libreria Ubik di piazza San Giovanni, i due animeranno un laboratorio esperienziale dal titolo "Prove tecniche di cambiamento". «Nell'ambito di un gruppo non giudicante, proveremo ad aiutare i partecipanti a rendersi conto delle aree in cui vorrebbero operare un cambiamento - spiega Porta - Sarà un percorso divertente, ispirato a teatro e artiterapie, giocheremo un po' con i nostri limiti, per scoprire come esplorare qualche passo più in là». Dalle 21 alle 23 seguirà un dibattito sul tema "Stare in mezzo agli altri è difficile: io, i tanti me e tutti gli altri intorno".