

## Prendersi cura del proprio dolore

Laboratorio teorico esperienziale condotto da Nicoletta Freti e Luca Panseri

*Sabato 14 Novembre 2009, giornata di espressione artistica, ascolto e condivisione finalizzata all'elaborazione del dolore.*

Nel laboratorio creeremo un spazio di accoglimento e ascolto della nostra sofferenza personale. La osserveremo e descriveremo. La faremo uscire dallo spazio angusto del nostro patimento privato per allargare le possibilità di condivisione e attribuzione di significato.

Utilizzeremo lo scambio dialogico sia a coppie che in gruppo e successivamente ci avvicineremo al lavoro creativo con l'obiettivo di organizzare il vissuto doloroso in una nuova narrazione, più adatta ad essere compresa e tollerata.

Darsi la possibilità di osservare e condividere la sofferenza personale, utilizzare la propria angoscia per scrivere una storia, per dipingere un quadro, favorisce la conoscenza di sé, l'integrazione di parti rimosse, aiuta a riconsiderare la propria vicenda personale in modo più fiducioso e creativo.

L'arte, che ha molte forme e scopi, può infatti essere un valido strumento di conoscenza di sé e di elaborazione del proprio dolore. Gli artisti (poeti, letterati, pittori) hanno utilizzato spesso l'arte come mezzo per metabolizzare e trasformare esperienze dolorose e di lutto attraverso l'atto creativo.

Invece di essere rimossa, tramite il gesto artistico la sofferenza viene rappresentata. Scrivendo, dipingendo, il dolore viene accolto, osservato, riconsiderato e muta di forma. Il dolore così figurato, narrato, può essere trasformato e superato.

Orario: dalle 9,30 alle 13,00 e dalle 14,30 alle 18,00

Per informazioni e iscrizioni scrivere a [segreteria@diacounseling.it](mailto:segreteria@diacounseling.it) o telefonare al 3493162413

**Nicoletta Freti**, si è diplomata in Pittura all'Accademia di Belle Arti di Bergamo nel 1997 ed ha insegnato nella stessa Accademia dal 1997 al 2008. E' diplomata presso la Scuola Superiore di Counselling di Nonterapia con cui ora collabora.

E' socio fondatore della Dià - Associazione Dialogico-Dialettica di Bergamo. È co-fondatrice della Scuola di cura di sé di Bergamo, di cui è condirettore e responsabile della sezione artistica. E' Counselor formatore iscritta all'albo del Coordinamento Nazionale Counselor Professionisti CNCP. E' specializzata in Counseling per artisti e Creativity Coaching.

**Luca Panseri**, psichiatra e psicoterapeuta.

E' socio della SEPI (Society for the Exploration of Psychotherapy Integration) ed è co-fondatore e vice-direttore della Dià (Associazione Dialogico-Dialettica), co-fondatore e condirettore della Scuola di cura di sé di Bergamo. E' iscritto all'albo del Coordinamento Nazionale Counselor Professionisti come Counselor formatore.