



Sportello

di *Analisi Biografica a Orientamento Filosofico*  
per **madri sole**

**PHILO per SMALLFAMILIES**

Farnese (VT) – Grosseto - Milano - Roma – Vicenza – Vignola (MO)

**PHILO pratiche filosofiche**

[www.scuolaphilo.it](http://www.scuolaphilo.it)

## Sportello di *Analisi Biografica a Orientamento Filosofico* per madri sole

Ricevere un ascolto dedicato

Riconoscere i propri meriti

Esprimere le criticità

Individuare risorse e nuove opzioni

Imparare a progettare con fiducia



## L'idea

Ci sono molte madri sole, nella contemporaneità. E spesso la loro settimana acrobatica e la cura con cui si impegnano su mille fronti (figli, lavoro, casa, genitori anziani - per elencare solo le prime voci della lista) hanno del prodigioso.

Ma si tratta spesso di un merito sommerso, invisibile ai più. Talvolta anche a loro stesse. E possono finire col dubitare. Con il giudicarsi aspramente. E con il sospettare che non ci sia, in fin dei conti, merito alcuno nella loro esistenza: piuttosto tanta solitudine, fatica, errori, incertezza. Un sospetto che diviene un capogiro costante e che rischia di indebolirle e di gettare un'ombra paralizzante sul loro coraggio di madri e sulla loro creatività di donne.

L'idea dello *Sportello di Analisi biografica per madri sole* nasce, in seno alle attività di Philo – pratiche filosofiche, come una iniziativa volta a fornire un ascolto mirato, dedicato, professionale, competente ed economicamente sostenibile alle donne che, per diverse ragioni e contingenze della vita, affrontano da sole la sfida della genitorialità.

Sportello di ***Analisi biografica a orientamento filosofico*** per **madri sole**

## A cosa serve

Dedicato alle madri sole, lo sportello è una occasione per:

- formulare l'intento della cura di sé e del proprio nucleo monoparentale
- mettere in parola vissuti difficili da pensare prima ancora che da dire
- focalizzare urgenze, priorità, impedimenti, opzioni
- comprendere, con minore solitudine, le sfide implicate dalla propria posizione di donne e madri sole nella più vasta cornice sociale
- valorizzare risorse e talenti personali inespressi o già espressi ma non riconosciuti da se stesse
- avvistare nuovi orizzonti, sia pragmatici che di senso
- individuare aiuti (risorse interne e risorse esterne)
- pianificarne l'avvicinamento e l'assunzione
- iniziare a pacificarsi con la propria storia singolare e, dunque, allestire le condizioni di un rinnovamento della propria energia umana, materna e femminile.

[www.scuolaphilo.it](http://www.scuolaphilo.it)

Sportello di ***Analisi biografica a orientamento filosofico*** per **madri sole**

## **Aree ricorrenti della domanda di sostegno della madre sola**

- Difficoltà di accettare e valorizzare la propria vicenda biografica
- Gravidanza di una madre sola: criticità, inquietudini, speranze, progettualità, risorse
- Le enormi e molteplici responsabilità della madre sola con i figli piccoli e adolescenti
- La famiglia di origine (della madre sola): assente o presente, criticità e risorse
- La fatica fisica di fare tutto da sola: figli, lavoro, casa
- L'ambiente di lavoro e la madre sola
- Gli insegnanti scolastici dei figli e la madre sola
- La madre sola e i rapporti con i «genitori in coppia» degli amici dei figli
- I rapporti con l'ex coniuge e padre dei figli e con la sua famiglia di origine
- Le amicizie e la rete sociale
- Quando si è rimaste sole a seguito di un lutto
- Quando il padre del bambino non ha accettato la separazione
- La mancanza di tempo per sé stesse
- Il timore del futuro
- La creatività femminile e la funzione materna

## Come funziona

- Lo Sportello è operativo nelle città di Farnese (VT) – Grosseto - Milano - Roma – Vicenza – Vignola (MO).
- Nella **convenzione Philo per Smallfamilies** ([www.smallfamilies.it](http://www.smallfamilies.it)) il primo colloquio per le socie o soci Smallfamilies è gratuito e per gli incontri successivi, qualora si desideri intraprendere un percorso di Analisi filosofica, è prevista una offerta economicamente sostenibile e commisurata alle necessità della madre sola.
- Sia il primo colloquio che l'eventuale percorso sono condotti da analisti biografici a orientamento filosofico, psicoterapeuti, psicopedagogisti, esperti di pratiche filosofiche che collaborano con Philo. Il primo colloquio così come le successive sedute si svolgono nello studio del professionista che risponde alla richiesta di contatto e che condurrà sia il primo colloquio che l'eventuale successivo percorso.
- I primi colloqui vanno prenotati telefonicamente.

## Contatti

### **Farnese (VT), Grosseto, Milano**

**Andrea Renato Arrighi**, psicologo/psicoterapeuta, psicoanalista junghiano a orientamento filosofico. Laureato in Filosofia e Psicologia. Specializzato in Psicologia Analitica. Lavora privatamente a Milano, Grosseto e a Farnese (VT). Lavora anche come formatore interculturale. Cell. 3292921893; E-mail [andrea.arrighi@tiscali.it](mailto:andrea.arrighi@tiscali.it); sito: [www.andreaarrighi.it](http://www.andreaarrighi.it)

### **Milano**

**Carla Di Quinzio**, pedagoga, analista filosofa in formazione, collabora con Philo, conduce laboratori di pratiche filosofiche presso Università, R.S.A., e nei luoghi di lavoro dei professionisti della cura; lavora privatamente a Milano. Cell. 3391397733; E-mail: [carladiquinzio@gmail.com](mailto:carladiquinzio@gmail.com), sito [www.carladiquinzio.it](http://www.carladiquinzio.it)

### **Roma**

**Benedetta Silj**, analista biografico a orientamento filosofico (Sabof). Laureata in filosofia, collabora con Philo, da anni si occupa di formazione e tiene seminari e conferenze sulla creatività, la psicoanalisi del femminile e la spiritualità. Lavora privatamente a Roma. Cell. 3332806257. E-mail [benedetta.silj@gmail.com](mailto:benedetta.silj@gmail.com), sito [www.benedettasilj.it](http://www.benedettasilj.it)

### **Vicenza**

**Andrea De Pasquale**, pedagoga, psicologo, analista biografico ad orientamento filosofico in formazione. Si occupa di formazione e sostegno alla genitorialità e di educazione all'affettività con adulti e adolescenti e di pratiche filosofiche in contesti educativi. Lavora privatamente a Vicenza. Cell. 3453540121 E-mail: [andrea.depasquale75@libero.it](mailto:andrea.depasquale75@libero.it)

### **Vignola (MO), Milano**

**Claudia Baracchi**, professore di Filosofia Morale, docente Philo, Analista biografico a orientamento filosofico. Lavora privatamente a Vignola (MO) e Milano. Cell. 3387685033 E-mail: [claudia.baracchi@unimib.it](mailto:claudia.baracchi@unimib.it)

## Domande frequenti delle madri sole. 1

- **Nel percorso posso parlare anche dei miei figli?**

Certamente i figli sono uno dei grandi temi di una madre sola. E sarebbe impensabile non includerlo in questo percorso. Tuttavia è bene precisare che l'oggetto di questo lavoro non è il trattamento del "figlio problematico" (e se ci sono segnali di un disagio preoccupante occorre rivolgersi ad uno specialista dell'infanzia). Piuttosto l'attenzione e lo sguardo sono qui orientati a esplorare i problemi che la madre sola incontra nel suo ruolo genitoriale e casomai del riverbero che i figli, con le innumerevoli implicazioni della loro presenza, evocano nel vissuto della madre. Questo permette alla madre di cominciare a differenziare le sue difficoltà genitoriali e personali dalle eventuali difficoltà-problematicità del bambino o dell'adolescente. E questa assunzione, già di per sé, costituisce un'allentamento delle maglie confusive della relazione intergenerazionale.

- **Questo tipo di sostegno può creare dipendenza?**

E' difficile rispondere a questa domanda senza sbandierare retoricamente lo slogan di tutte le professioni di aiuto: l'autonomia della persona! Dunque proviamo ad arrivarci in modo riflessivo. Un certo grado di dipendenza lo sperimentiamo in tutte le relazioni significative della nostra vita. Non siamo monadi. "Farsi" (da soli), non a caso, è espressione del gergo tossicomane, che prova a smarcare il suo bisogno dell'altro umano (esposto a tutte le incognite dell'incontro) con la dipendenza dalla sostanza, un partner inumano e sempre a disposizione. Ciò detto, pure una dipendenza eccessiva dall'altro umano non è salubre né auspicabile. Tanto più se questo altro occupa un ruolo di "supposte" competenze. Direi quindi che accedere ad un percorso di aiuto degno di questo nome significa incontrare un professionista capace di allestire uno spazio in cui la/il consultante impari a dare cura e misura sia alla sua dipendenza che alla sua indipendenza.

- **Come faccio a capire se per me va bene un percorso di Analisi biografica a orientamento filosofico o se avrei invece bisogno di una cura clinica o farmacologica?**

L'Analisi filosofica trasmette degli strumenti utili per innescare l'ascolto e la cura di sé rispetto a problematiche esistenziali ordinarie. Può capitare, in qualche caso, che il percorso di ascolto biografico- filosofico aiuti la consultante a mettere a fuoco che ha bisogno di un lavoro clinico e che sia dunque orientata e indirizzata ad uno specialista. Il che non è da considerarsi un esito negativo, ma una occasione di approfondimento e cura delle proprie criticità.



## Domande frequenti delle madri sole. 2

- **E se “non sono” una madre single ma “mi sento” una madre single posso accedere ugualmente al percorso?**

Il “sentirsi madri sole” - non come stato d’animo passeggero ma come percezione persistente e penosa nella genitorialità - denuncia una realtà interna, psichica ed emotiva. E in questi casi, se pure si è donne formalmente “accompagnate”, “conviventi” o “coniugate”, la realtà interna preme per rivendicare la sua verità, la sua domanda di ascolto, di senso e di riscatto. Dunque, se non si tratta di crisi temporanee o di una sana solitudine esistenziale che è bene sia presente anche nella vita di coppia, allora certamente si può iniziare ad interrogarsi, ad approfondire.

- **E se poi mi accorgo che ho problemi più grandi di quanto pensassi?**

E’ possibile. E non ci pare affatto una sventura. Ma, al contrario, una grande opportunità per iniziare a prendersene cura. D’altra parte può anche accadere che un percorso di ascolto riveli una minore incombenza dei problemi che tanto temevamo solo perché trascurati o negati. Possiamo scoprire che sono meno drammatici. E che rivolgendogli una attenzione saggia divengono meno insidiosi. Meno avvelenati dal giudizio e dalla paura. Per la prima volta dicibili, degni e gestibili.

- **Un percorso analogo può essere di aiuto anche per i “padri soli”?**

Certamente sì. Tenendo conto delle differenti premesse, congiunture e pressioni socio-culturali che un padre solo contemporaneo si trova a fronteggiare. Non si tratta di condizioni necessariamente migliori o peggiori di quelle che incontra una madre sola. E’ semplicemente una dimensione diversa. Ed è più rara, anche se crescente, una domanda di ascolto della propria interiorità da parte della figura paterna. Dunque ben vengano anche i padri soli e la loro domanda di approfondimento!

## **Cosa è l'Analisi biografica a orientamento filosofico (Abof)**

- Un percorso individuale di Analisi biografica a orientamento filosofico costituisce una occasione in cui la persona possa mettere in parola questioni che sente importanti nella sua vita attuale ricevendo un ascolto attento, competente e mirato alla accoglienza della sua complessità, alla focalizzazione dei suoi problemi e all'emersione delle sue risorse e delle opzioni progettuali più consone e generative, per se stessa, per il suo presente e per l'ecologia dei suoi legami.
- Per approfondire leggi l'articolo «Cosa è l'Analisi biografica a orientamento filosofico» di Romano Màdera al link della Scuola Philo: <http://www.scuolaphilo.it/docs/Madera-abof.pdf>


## Chi è PHILO

**PHILO pratiche filosofiche** è una associazione nata a Milano nel 2006, raccogliendo l'eredità pluriennale di un movimento di pratiche filosofiche diffuso sull'intero territorio nazionale e articolato in numerosi seminari permanenti territoriali. Scopo di Philo è promuovere e divulgare le pratiche filosofiche.

### Le attività di PHILO

- La **Scuola quadriennale di formazione in Analisi biografica a orientamento filosofico (ABOF)**, un corso di alta formazione che si rivolge a coloro che desiderano competenza professionale nella formazione e nella cura.
- Il **Centro Culturale**, che promuove eventi rivolti al pubblico, articolati in incontri, convegni, seminari di formazione, sportelli di ascolto e laboratori di sostegno e consapevolezza per rispondere alle criticità della vita contemporanea.
- **Mitobiografica – Scuola del mestiere di vivere**, un percorso formativo triennale finalizzato a promuovere la scoperta e la valorizzazione del proprio «mito» personale e della propria vocazione anche in ambito professionale.
- La **collana Autori di Philo** (IPOC Editore)

**PHILO pratiche filosofiche**, Via Piranesi 10/12, Milano [www.scuolaphilo.it](http://www.scuolaphilo.it), [info@scuolaphilo.it](mailto:info@scuolaphilo.it)



*Ecco, l'inverno è passato,  
è cessata la pioggia,  
i fiori sono apparsi nei campi,  
il tempo del canto è tornato.  
Alzati, amica mia, mia bella,  
e vai verso te stessa!*

**Cantico dei Cantici**