

Una mostra con installazioni artistiche all'Università degli Studi di Milano-Bicocca.  
Dipartimento di Scienze Umane per la Formazione "R. Massa"

a cura di Chiara Grigolato



# La casa delle



# solitudini

Il nostro è il secolo della solitudine.  
Siamo soli nei luoghi del lavoro, nelle  
metropolitane affollate, nella pausa pranzo  
consumata al lavoro, nel tempo trascorso sui  
social, nel guardare un film su Netflix.  
Siamo la società touch, ma non ci tocchiamo più.

N. Hertz

05.03.2024  
07.03.2024



La solitudine  
è un'esperienza  
complessa  
e molto variegata.  
Abita tutte le età  
della vita.  
Non ha  
un'unica forma  
e comprende  
diversi volti.

## LE STANZE

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| 1. ENTRATA. Qual è la tua idea di solitudine?        | 4  |
| 2. SALA DA PRANZO. Sentirsi soli in compagnia        | 6  |
| 3. CORRIDOIO. Una successione di collage             | 9  |
| 4. SALOTTO. Una poltrona per blob, fiabe e fotolibri | 11 |
| 5. CAMERA. Isolamento o apertura: due volti          | 15 |
| 6. LAVANDERIA. Un bucato di vissuti soli             | 18 |
| 7. SCARPIERA. Fattori protettivi                     | 20 |
| 8. GIARDINO. Ti porto via con me                     | 22 |
| 9. USCITA. Qual è la tua idea di solitudine?         | 24 |



# La mostra in video: clicca ed esplora “La casa delle solitudini”





# 1. Entrata

## Qual è la tua idea di solitudine?



Foto di Chiara Grigolato "Consegna di scrittura"

Qual è la tua idea di solitudine?  
Concediti un breve momento di riflessione e lascia su un foglio  
un pensiero, una parola, un colore, un disegno o qualsiasi forma  
di espressione che associ a questa parola.



# Riscontri iniziali





# 2. Salada pranzo

## Sentirsi soli in compagnia

Foto di Giulia Sinjai Concas "Sala da pranzo"



*«Dove sono gli uomini?»  
ripresero dopo un po' il Piccolo Principe.  
«Si è un po' soli nel deserto...»  
«Si è soli anche fra gli uomini» disse il serpente.*

Il Piccolo Principe – A. De Saint-Exupéry



Una sala da pranzo al cui tavolo sono sedute persone che non condividono il pasto e non dialogano, ma osservano solamente il cibo nel proprio piatto, la propria solitudine.

Foto di Lorena Lerro



Foto di Lorena Lerro





# Cibi di solitudine



Adolescenza



Età adulta



Vecchiaia



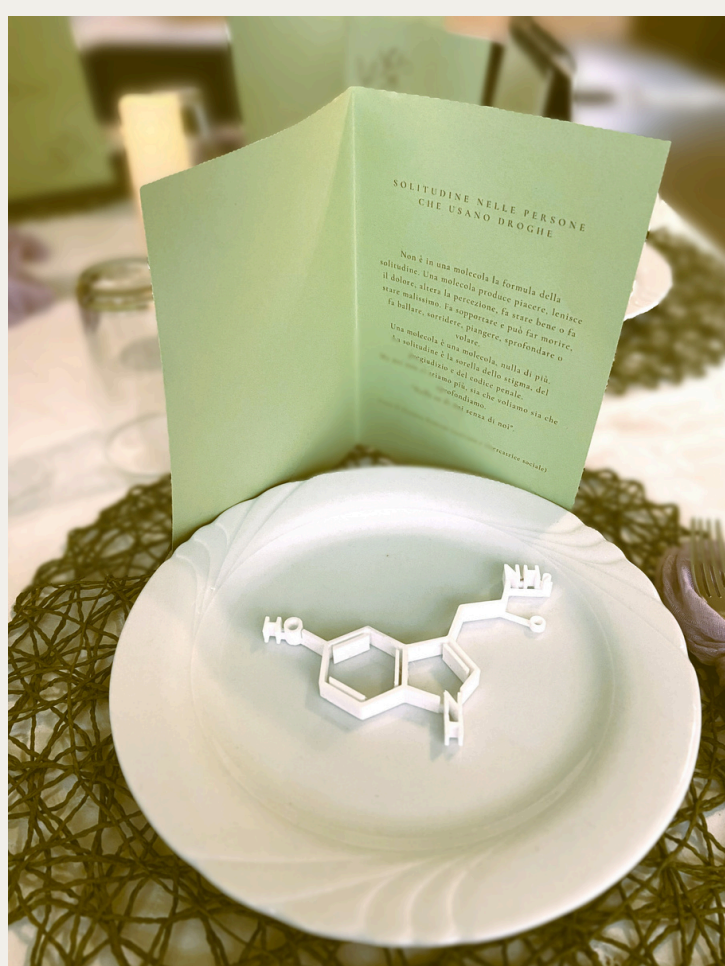
Carcere



Malattia



Migrazione



Uso di sostanze



Genere



# 3. Corridoio

## Una successione di collage

Foto di Giulia Sinjai Concas "Corridoio"



*La solitudine è ascoltare il vento  
e non poterlo raccontare a nessuno.*

J. Morrison



Un corridoio di collage, passaggio fra immagini e fotografie di luoghi dell'anima.

Foto di Giorgia Beltramini



Foto di Giorgia Beltramini





# 4. Salotto

## Una poltrona per blob, fiabe e fotolibri

Foto di Giulia Sinjai Concas "Salotto - Persone che leggono nelle poltrone"



*Sarei forse più sola senza la mia solitudine*

E. Dickinson



Un blob in tv,  
favole da leggere  
in poltrona e  
fotolibri da  
sfogliare sui  
tappeti.  
Studenti e  
studentesse alla  
ricerca delle  
diverse  
sfumature della  
solitudine.

Foto di Giulia Sinjai Concas



Foto di Giulia Sinjai Concas



Foto di Giulia Sinjai Concas





Foto di Chiara Grigolato



Foto di Giulia Sinjai Concas



Foto di Lorena Lerro



Foto di Lorena Lerro



Foto di Chiara Grigolato



Foto di Chiara Grigolato





# Clicca sui libri e sfoglia: alcune fiabe dalla mostra

*Un giorno ho aperto gli occhi*  
di Annalisa Locatelli



*Bino*  
di Chiara Corbetta,  
Ilaria Frigerio, Irene Faulisi



*Hope - La formichina*  
di Giovanna Stefanelli



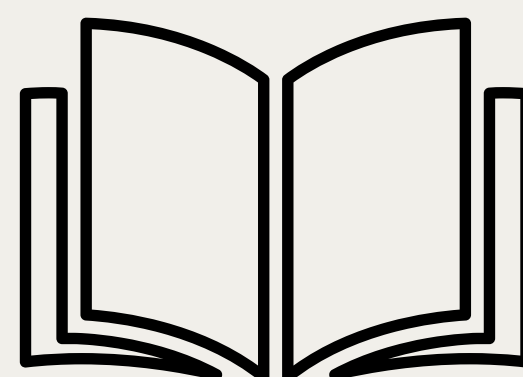
*Morgan c'è*  
di Margherita Parise



*Il riflesso dei colori*  
di Greta Alloni, Sara Corrain



*Rosso e blu*  
di Olivia Esther Matalon



*La cena del cuore*  
di Lia Meregalli



2. [https://www.edizioniets.com/pdf/9788846772473/Un-giorno-ho-aperto-gli-occhi\\_Annalisa-Locatelli.pdf](https://www.edizioniets.com/pdf/9788846772473/Un-giorno-ho-aperto-gli-occhi_Annalisa-Locatelli.pdf)  
[https://www.edizioniets.com/pdf/9788846772473/Bino\\_Chiaara-Corbetta-Ilaria-Frigerio-Irene-Faulisi.pdf](https://www.edizioniets.com/pdf/9788846772473/Bino_Chiaara-Corbetta-Ilaria-Frigerio-Irene-Faulisi.pdf)  
<https://www.edizioniets.com/pdf/9788846772473/Hope-La-formichina.pdf>  
[https://www.edizioniets.com/pdf/9788846772473/Morgan-c-e\\_Margherita-Parise.pdf](https://www.edizioniets.com/pdf/9788846772473/Morgan-c-e_Margherita-Parise.pdf)  
[https://www.edizioniets.com/pdf/9788846772473/Il-riflesso-dei-colori\\_Greta-Alloni-Sara-Corrain.pdf](https://www.edizioniets.com/pdf/9788846772473/Il-riflesso-dei-colori_Greta-Alloni-Sara-Corrain.pdf)  
[https://www.edizioniets.com/pdf/9788846772473/Rosso-e-Blu\\_Olivia-Matalon.pdf](https://www.edizioniets.com/pdf/9788846772473/Rosso-e-Blu_Olivia-Matalon.pdf)  
[https://www.edizioniets.com/pdf/9788846772473/La-cena-del-cuore\\_Lia-Meregalli.pdf](https://www.edizioniets.com/pdf/9788846772473/La-cena-del-cuore_Lia-Meregalli.pdf)



# 5. Camera

## Isolamento o apertura: due volti

Foto di Giulia Sinjai Concas "Camera da letto"



*"...è necessario distinguere la solitudine interiore,  
la solitudine dialogica, la solitudine creatrice,  
la solitudine che ci isola, e ci allontana dal mondo sociale,  
e che talora è scelta volontaria, e talora è imposta dalla vita,  
dalle alterne vicende della vita, dal destino,  
e che potremmo chiamare isolamento."*

In dialogo con la solitudine – E. Borgna



I visitatori fanno l'esperienza dei due volti della solitudine.

Il primo rimanda a una condizione di isolamento: un letto nasconde dal mondo esterno, chiude alla bellezza e alla scoperta della vita.

Il secondo riguarda le dimensioni di apertura e creatività nell'incontro con alcune immagini.

Foto di Giulia Sinjai Concas



Foto di Giulia Sinjai Concas



Foto di Giulia Sinjai Concas





Foto di Lorena Lerro

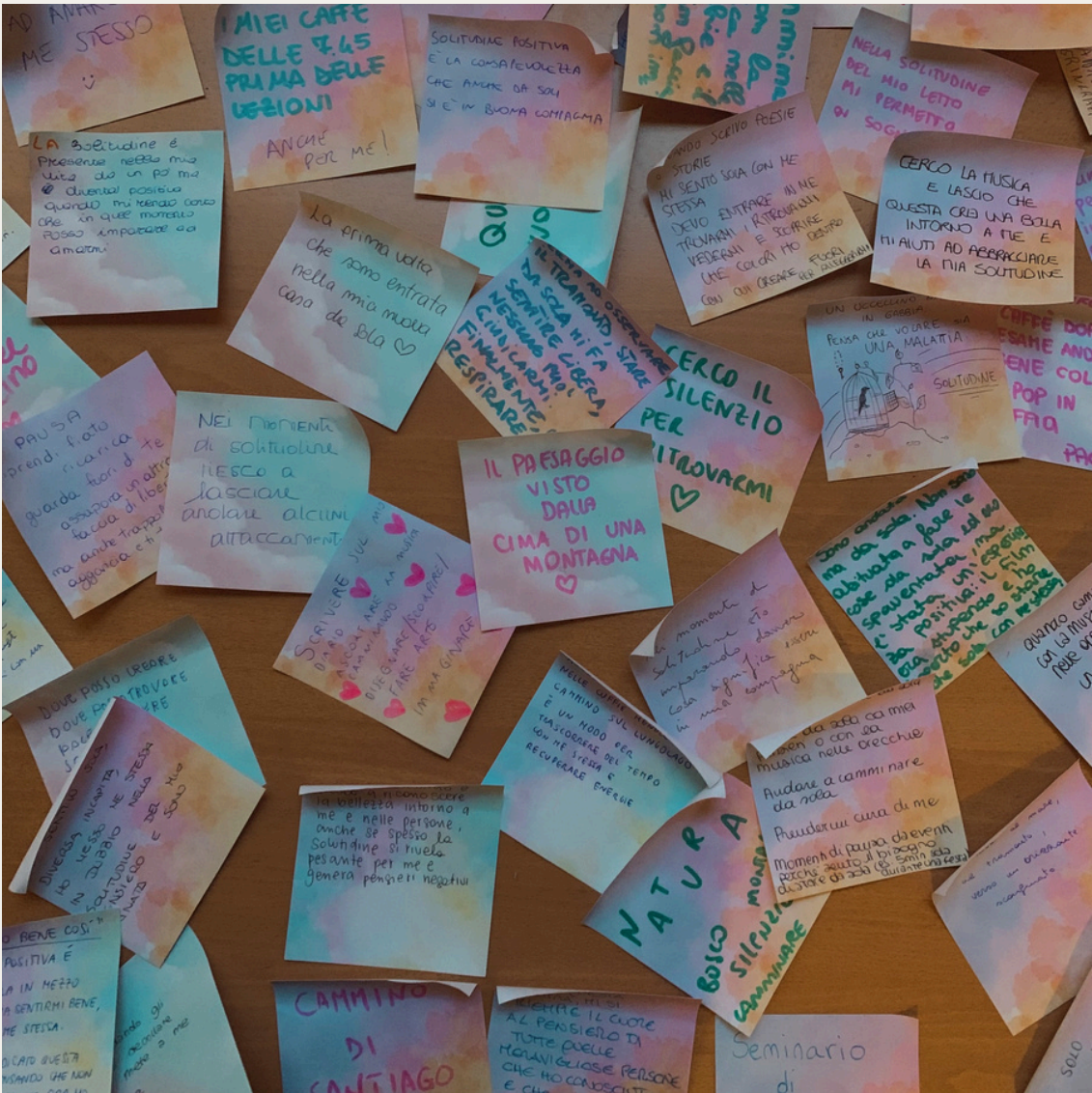


Foto di Lorena Lerro



Foto di Chiara Grigolato





# 6. Lavanderia

## Un bucato di vissuti soli



Foto di Chiara Grigolato "Lavanderia"

*Ognuno sta solo sul cuor della terra  
trafitto da un raggio di sole:  
ed è subito sera.*

Ed è subito sera - S. Quasimodo



Un bucato di vissuti soli che evocano e raccontano le solitudini di oggi. Testimonianze di persone di differenti età del territorio milanese intervistate dalle studentesse e dagli studenti del Corso di Educazione degli adulti e degli anziani, nell'anno accademico 2022-2023.

Foto di Chiara Grigolato

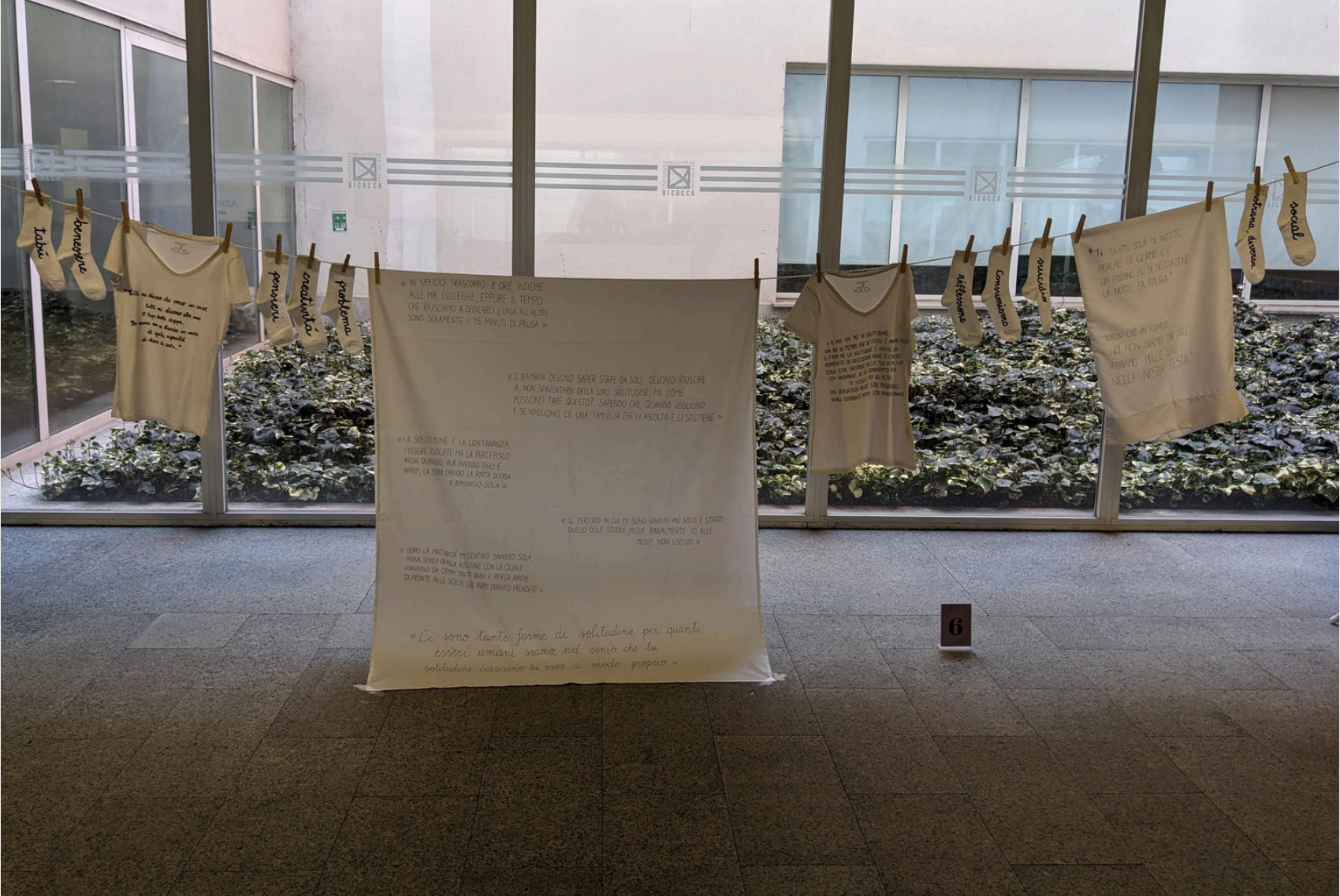


Foto di Giulia Sinjai Concas

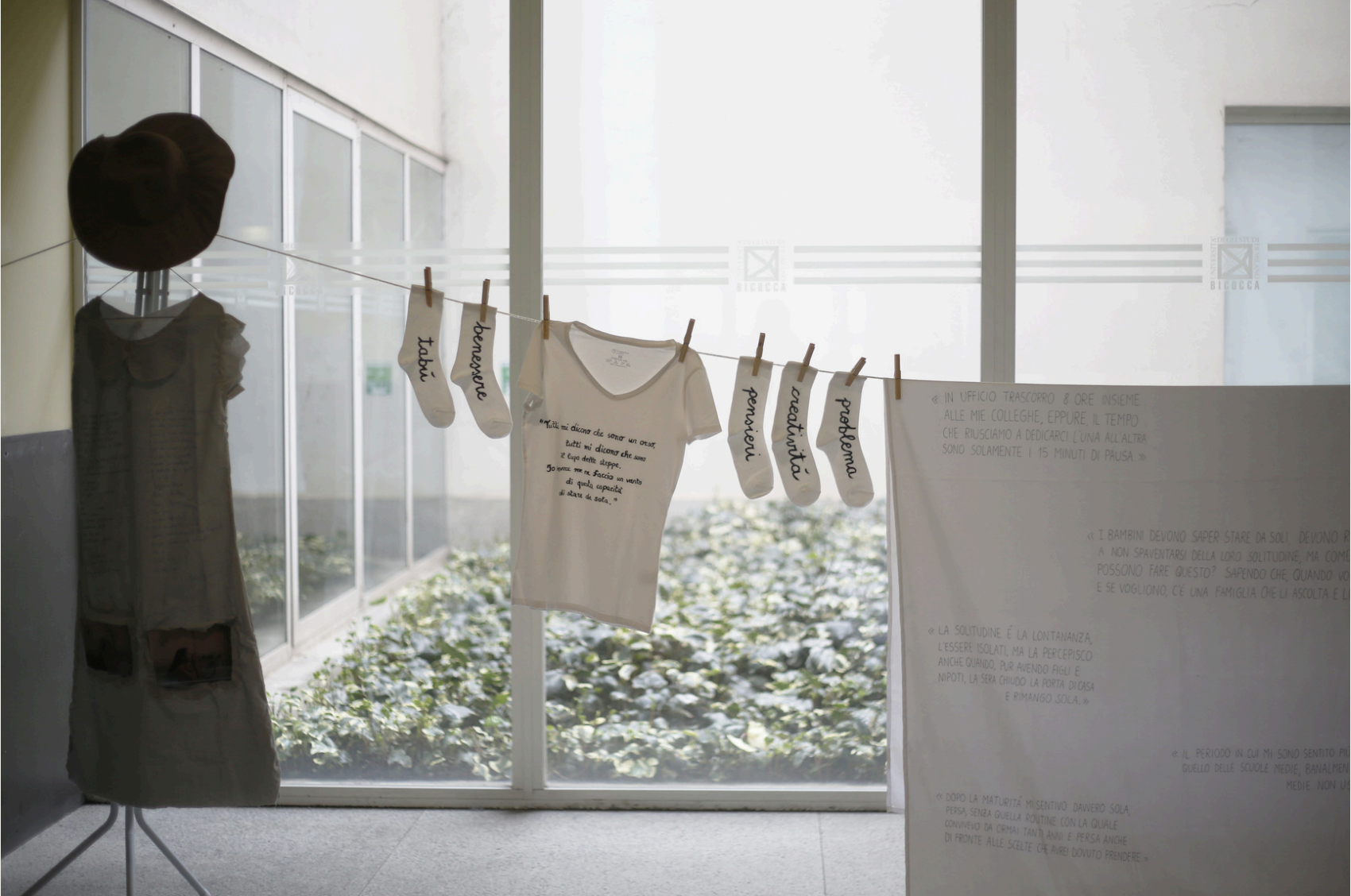


Foto di Giulia Sinjai Concas





# 7. Scarpiera

## Fattori protettivi

Foto di Giulia Sinjai Concas "Scarpiera"



*Bisogna essere molto forti  
per amare la solitudine; bisogna avere buone gambe  
e una resistenza fuori dal comune.*

P. P. Pasolini



A volte la solitudine può diventare un vissuto e una condizione difficile da gestire. In questi momenti possono venire in aiuto i cosiddetti fattori protettivi: strategie facilitanti che ciascuno scopre per riuscire a ritrovare un po' di benessere e rimettersi in cammino. Nel percorso espositivo questi supporti sono stati rappresentati metaforicamente da "scarpe" e "calzanti" che portano all'incontro con:

Relazioni  
Bellezza  
Psicoterapia  
Il sé  
Musica  
Natura  
Comunità  
Educazione  
Sport  
Teatro

...





# 8. Giardino

## Tiportovia come

Foto di Chiara Grigolato "Giardino - Bustine di semi di iris e playlist"



*La solitudine non è mica una follia,  
è indispensabile per star bene in compagnia.*

La solitudine - G. Gaber



A conclusione del  
percorso, due piccoli  
doni simbolici:  
semini di iris, fiore  
associato alla  
solitudine e playlist  
di brani musicali.  
Un invito a  
prendersi cura delle  
proprie solitudini.

Clicca sulla nota  
e lasciati  
accompagnare  
dalla playlist  
*Cantando sotto  
la solitudine*





# 9. Uscita

## Qual è la tua idea di solitudine?

Foto di Giulia Sinjai Concas "Consegna di scrittura"



Qual è la tua idea di solitudine?  
Dopo aver seguito il percorso,  
prenditi un momento per riflettere e lascia su un foglio  
un pensiero, un colore, una parola, un disegno  
o qualsiasi altra forma di espressione  
che associ alla dimensione della solitudine.

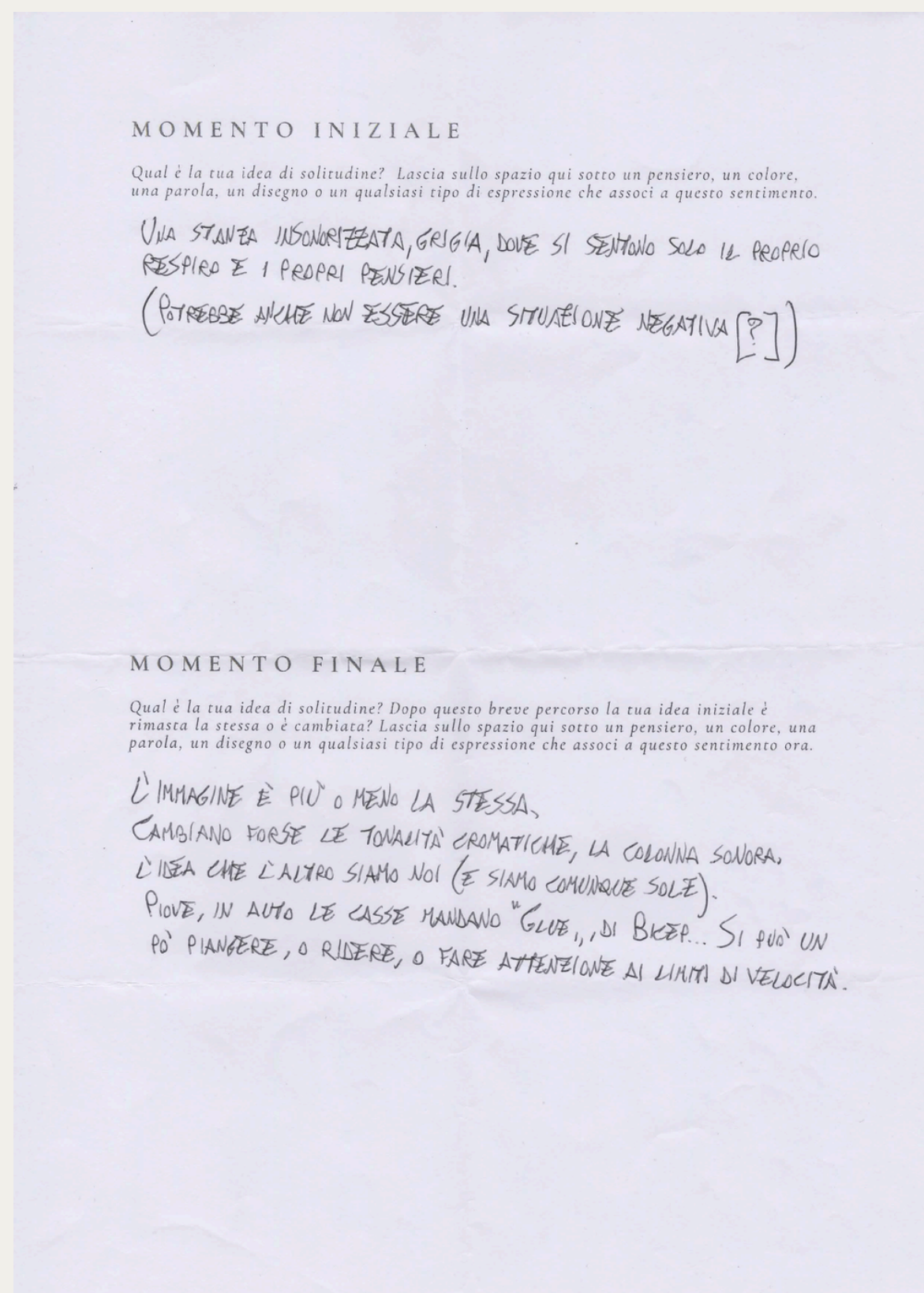
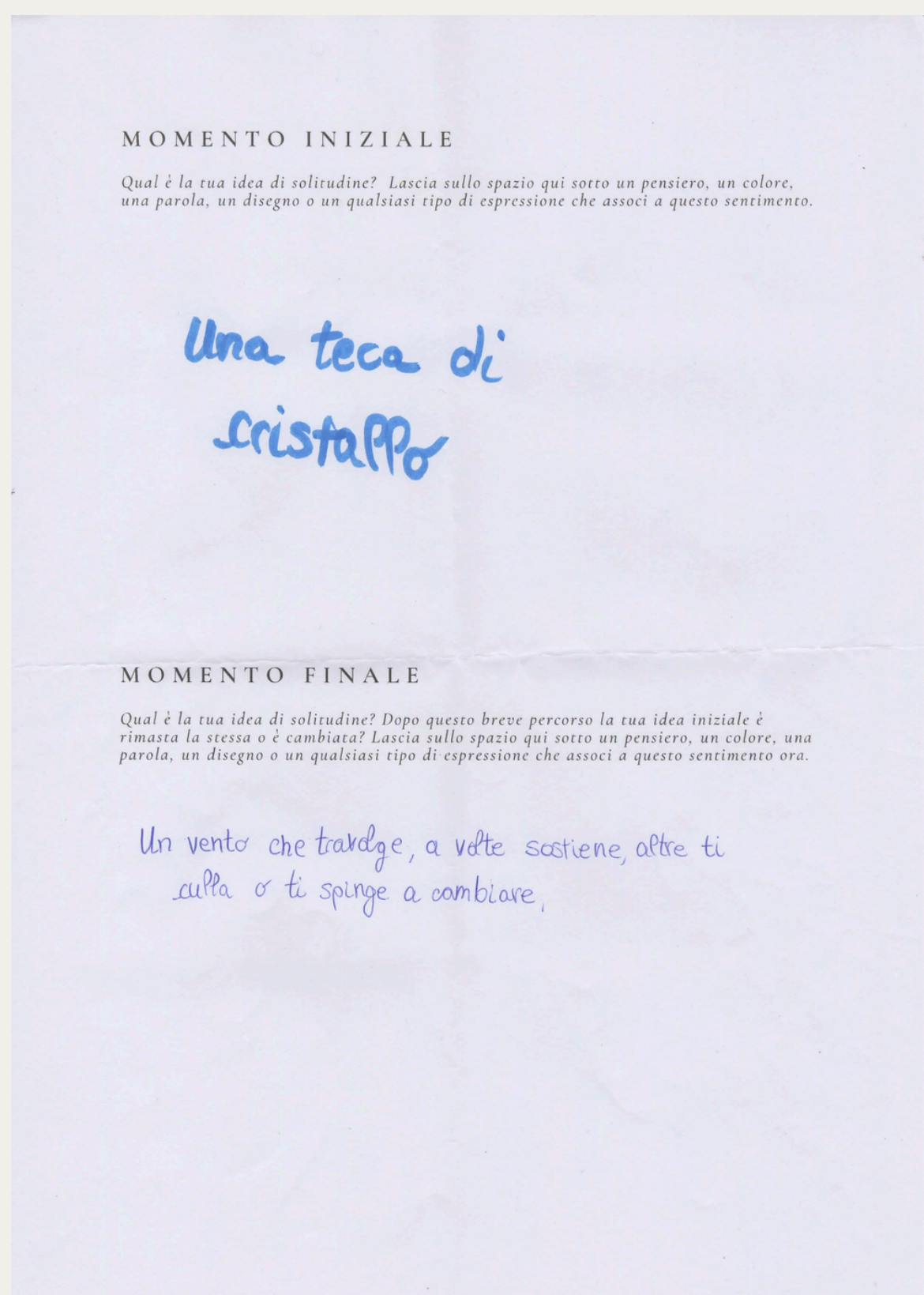
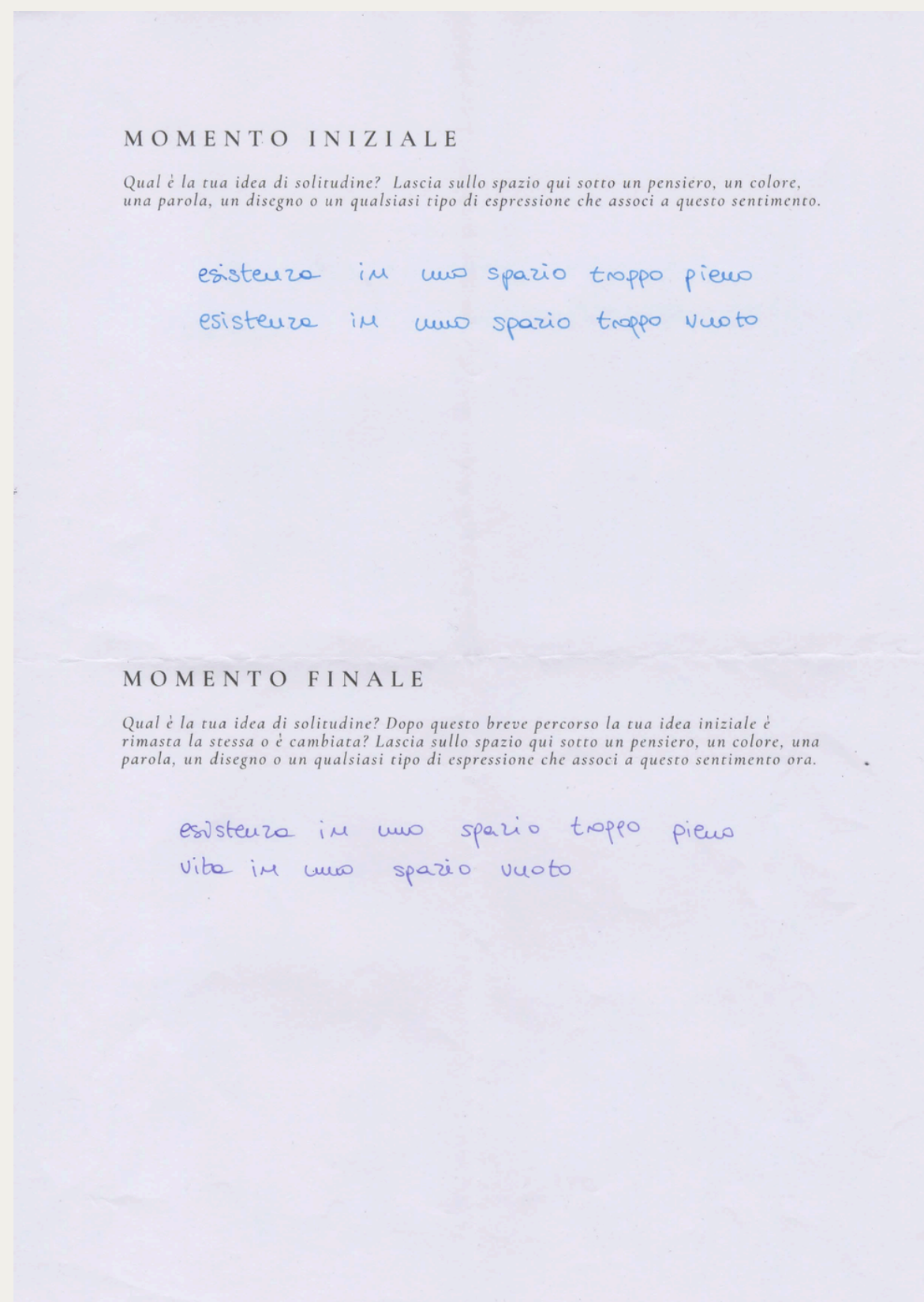
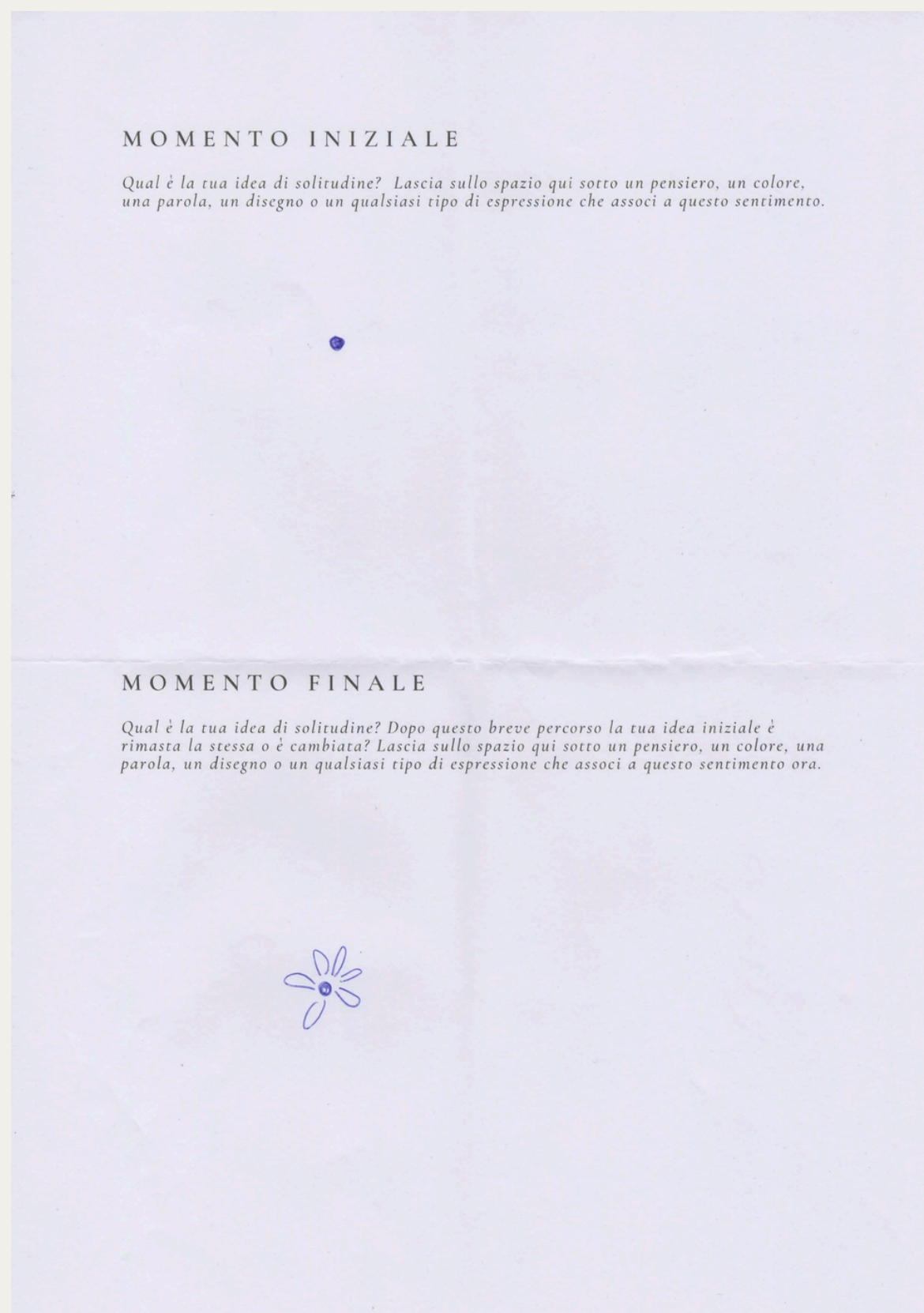


# Riscontri finali





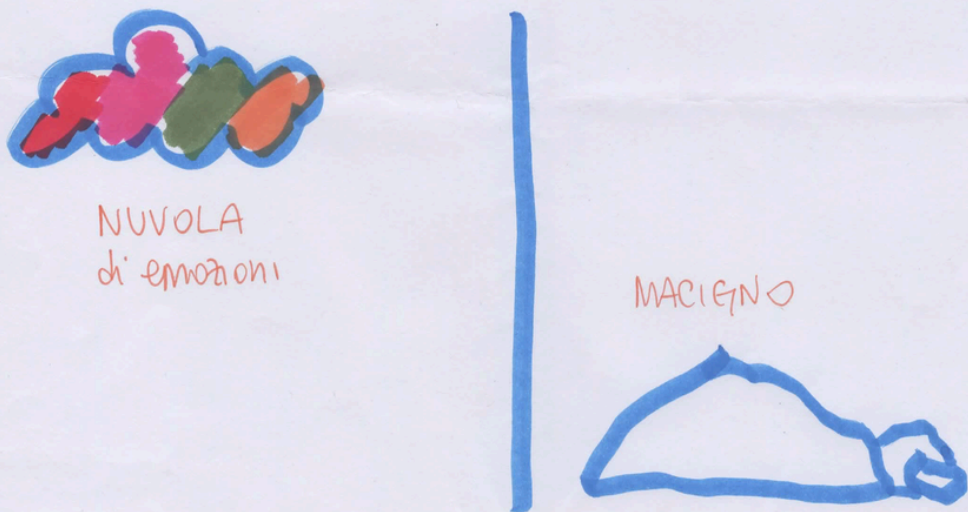
# Alcuni riscontri integrali





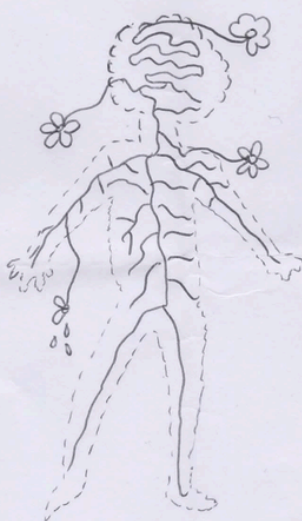
MOMENTO INIZIALE

Qual è la tua idea di solitudine? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento.



MOMENTO FINALE

Qual è la tua idea di solitudine? Dopo questo breve percorso la tua idea iniziale è rimasta la stessa o è cambiata? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento ora.



MOMENTO INIZIALE

Qual è la tua idea di solitudine? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento.



MOMENTO FINALE

Qual è la tua idea di solitudine? Dopo questo breve percorso la tua idea iniziale è rimasta la stessa o è cambiata? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento ora.



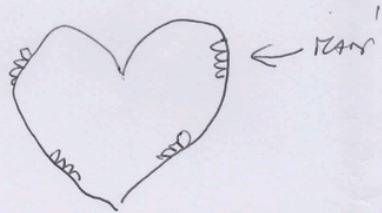
MOMENTO INIZIALE

Qual è la tua idea di solitudine? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento.



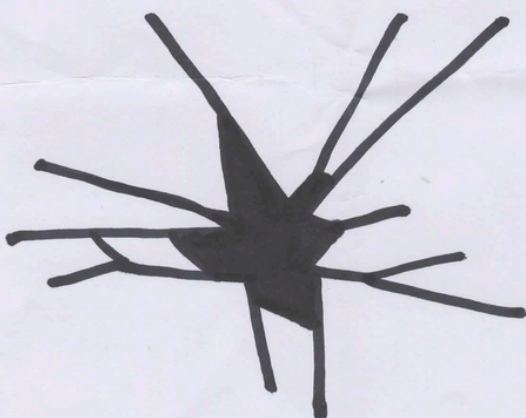
MOMENTO FINALE

Qual è la tua idea di solitudine? Dopo questo breve percorso la tua idea iniziale è rimasta la stessa o è cambiata? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento ora.



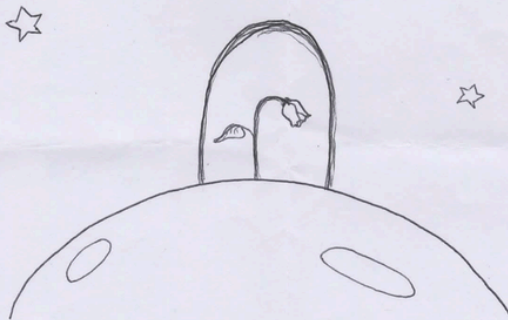
MOMENTO INIZIALE

Qual è la tua idea di solitudine? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento.



MOMENTO FINALE

Qual è la tua idea di solitudine? Dopo questo breve percorso la tua idea iniziale è rimasta la stessa o è cambiata? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento ora.





MOMENTO INIZIALE

Qual è la tua idea di solitudine? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento.



MOMENTO FINALE

Qual è la tua idea di solitudine? Dopo questo breve percorso la tua idea iniziale è rimasta la stessa o è cambiata? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento ora.

TRAMONTO e ALBA

MOMENTO INIZIALE

Qual è la tua idea di solitudine? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento.

PIOGGIA e GRIGIO

MOMENTO FINALE

Qual è la tua idea di solitudine? Dopo questo breve percorso la tua idea iniziale è rimasta la stessa o è cambiata? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento ora.

Dopo questa esperienza pioggia e grigio mi fanno ancora pensare alla solitudine, ma ho riflettuto su come la solitudine abbia anche un'accezione positiva.

A posteriori penso che una delle cose che amo più fare è leggere da sola nella mia camera, al parco o in spiaggia, e faccio in solitudine ma mi lascia delle vibes positive.

MOMENTO INIZIALE

Qual è la tua idea di solitudine? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento.

LA SOLITUDINE HA DIVERSE SFACCETTATURE X ME

SICURAMENTE LA FORMA DI SOLITUDINE CHE MI APPARTIENE È UNA SOLITUDINE VOLUTA GRAZIE ALLA QUALE MI SENTO DI CRESCERE E DI IMPARARE A CONTARE SULLE MIE RISORSE INTERNE, CHE MI SPINGE AD ESSERE SEMPRE ALLA RICERCA DI NUOVE SFUMATURE DI ME STESSO.

MOMENTO FINALE

Qual è la tua idea di solitudine? Dopo questo breve percorso la tua idea iniziale è rimasta la stessa o è cambiata? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento ora.

AVENDO VISSUTO MOLTO LA SOLITUDINE NELLA MIA VITA <sup>(IN VARIE FORME)</sup> PERSONALMENTE RICONOSCO DI ESSERE SENTITO RAPPRESENTATO IN CIASCUNA DELLE INSTALLAZIONI. OGNI DETTAGLIO COLPISCE IL MIO OCCHIO, CUORE E MENTE. MI SONO TROVATO A RIFLETTERE E A FARMI MOLTE DOMANDE. MI SONO SENTITO ATTIVAMENTE COINVOLTO E ADDIRITTURA AISONO EMOTIONATO PER CUI LA MIA IDEA DI SOLITUDINE NON È CAMBIATA, BENSÌ SI È ARRICCHITA.

MOMENTO INIZIALE

Qual è la tua idea di solitudine? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento.



MOMENTO FINALE

Qual è la tua idea di solitudine? Dopo questo breve percorso la tua idea iniziale è rimasta la stessa o è cambiata? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento ora.





## MOMENTO INIZIALE

Qual è la tua idea di solitudine? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento.



Solitudine per me è anche pensare tutti i giorni alla morte dei miei genitori, alla solitudine che proverò quando non ci saranno più.

## MOMENTO FINALE

Qual è la tua idea di solitudine? Dopo questo breve percorso la tua idea iniziale è rimasta la stessa o è cambiata? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento ora.

Non saprei, ma la morte mi ha permesso di sublimare tutte le inquietudini... grazie.

Mi sembra di poter toccare concretamente la possibilità e la speranza di vivere la solitudine - o affrontarla con preveggenza e di più.

## MOMENTO INIZIALE

Qual è la tua idea di solitudine? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento.

Mi viene in mente grigio chiaro.  
Una sera nuvolosa (e piovosa) davanti al camino.  
Per questo la considero delle carezze soffici e delicate.

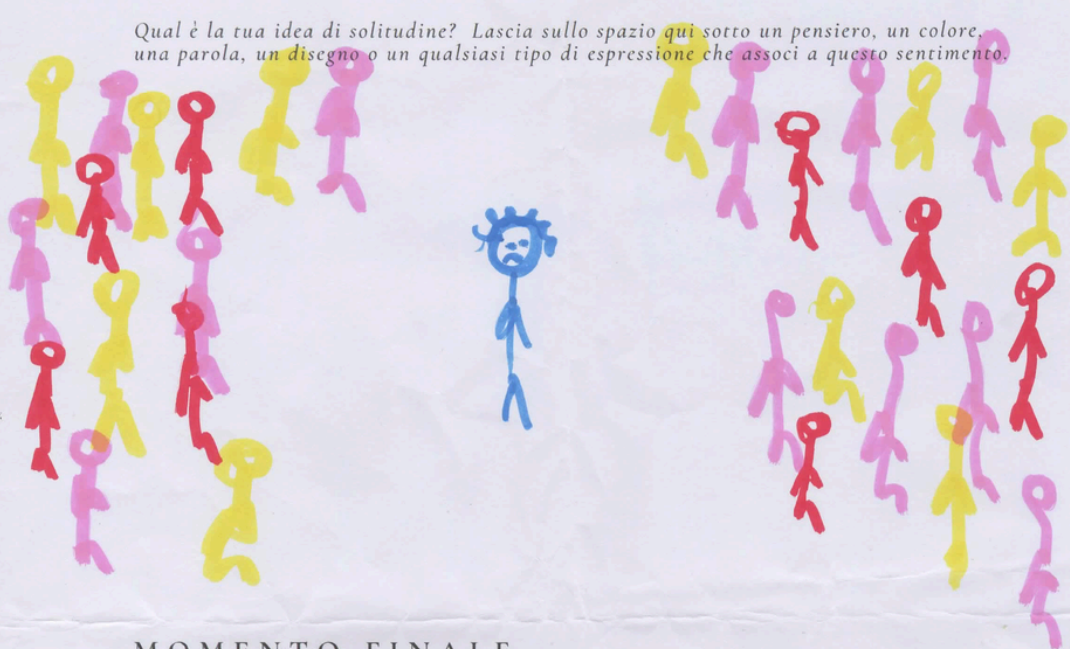
## MOMENTO FINALE

Qual è la tua idea di solitudine? Dopo questo breve percorso la tua idea iniziale è rimasta la stessa o è cambiata? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento ora.

come Margherita  
spuntata in mezzo  
all'erba

## MOMENTO INIZIALE

Qual è la tua idea di solitudine? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento.



## MOMENTO FINALE

Qual è la tua idea di solitudine? Dopo questo breve percorso la tua idea iniziale è rimasta la stessa o è cambiata? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento ora.



## MOMENTO INIZIALE

Qual è la tua idea di solitudine? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento.

Cuore vuoto, freddo, mancanza di respiro, non basta un abbraccio e nemmeno una parola, bisogna cercare di uscire da soli senza aver paura di chiedere che mano o di ammettere di ~~essere~~ soli.  
Sentirsi

## MOMENTO FINALE

Qual è la tua idea di solitudine? Dopo questo breve percorso la tua idea iniziale è rimasta la stessa o è cambiata? Lascia sullo spazio qui sotto un pensiero, un colore, una parola, un disegno o un qualsiasi tipo di espressione che associ a questo sentimento ora.

La solitudine c'è anche quando si è in compagnia, non è per forza negativa (soprattutto quando non ci spaventa) per il più attento a relazioni.  
E' un carattere e  
lo stare da soli è una pratica, c'è chi è più talentuoso e chi lo è di meno, ma si può allenare, sempre ricambiando, però, che va bene anche aver paura e che non sono sempre  
una felice solitudine (e quindi ogni tanto il cuore ci farà ancora un po' male).



*Grazie  
per avere abitato  
“La casa delle solitudini”.*