

Al giardino dei Ciliegi a Firenze:

## **SEMINARIO DI SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA:**

### **"Ogni vita merita un romanzo"**

SABATO 30 ore 10-19 (con intervallo pranzo)  
e DOMENICA 31 gennaio ore 10-14

Conducono: Prof.ssa Marialuisa Bianchi, insegnante di lettere e scrittrice (Vie di Fuga. Storie di e per adolescenti. Franco Angeli, 2005, Apparizioni 2009):

055 660500 luisabianchi2005@libero.it

Dott.ssa Berica Tortorani, psicologa e psicoterapeuta. Tel 380/5054063

Il seminario suggerisce un percorso che attraversa, in modo parallelo, la capacità di scrivere e i vari significati psicologici che vengono attivati dalle esercitazioni proposte. La sinergia delle competenze letterarie e psicologiche delle conduttrici consente di affrontare sia il vissuto emotivo, sia l'approccio tecnico e metodologico legato alla scrittura, fatto di consigli e orientamenti sui singoli lavori prodotti. Il metodo autobiografico utilizzato è uno strumento per conoscersi e interrogarsi, imparare a prendersi cura di sé e rileggere la propria storia, con una consapevolezza nuova, in un clima favorevole all'espressione e alla sperimentazione.

Questo lavoro si colloca in uno spazio che non è direttamente terapeutico ma può aiutare ad incrementare il benessere dei partecipanti. Un'opportunità per soddisfare i bisogni di base dell'individuo come riconoscere la dignità della propria esistenza e dare significato al vivere, prima di tutto nel proprio spazio psichico ed emozionale.

Accade che ci si meraviglia di fronte alle avventure altrui e non ci si avvede che anche la propria esistenza offre altrettante possibilità. In questo senso il lavoro del seminario utilizza il contesto del gruppo come contenitore e catalizzatore dei processi sopra descritti, prevedendo anche momenti individuali di contatto con se stessi, favoriti dalla dimensione corporea.

Questa proposta di lavoro guidato può aiutare nel rapporto con se stessi e con gli altri, presuppone infatti la capacità di liberarsi dai blocchi mentali, attirare flussi di energia e di fede in se stessi e nell'attività che si sta compiendo. Scrivere di sé significa conoscere la storia che ci lasciamo dietro, dunque scoprire chi siamo. Il passato è tutore di ogni identità e la scrittura permette di impersonare, attraverso il racconto, parti di sé poco frequentate e conosciute. Fare autobiografia non equivale quindi a ricostruire fedelmente come le cose siano andate, quanto piuttosto a dare significato alla propria esistenza, grazie alla forma che il racconto le conferisce, vedendo la propria vita come un disegno, dal contorno definito, in cui finalmente riconoscersi.

Il seminario vuole offrire l'opportunità di entrare in contatto con la preziosità della vita, con il fascino dell'esistenza di ogni persona, mostrando come la scoperta, il riconoscimento e la condivisione di tali qualità sia di per sé terapeutica. Può quindi aiutare a cambiare il punto di vista sulla propria vita, lasciando spazio soprattutto alla memoria involontaria, che collega il presente al passato in modo inatteso.

Al termine del seminario ogni partecipante riceverà una lettura, con competenza psicologica dei lavori prodotti.

Per permettere ai partecipanti di aderire alla specificità dei contenuti proposti e dei processi attivati si propone il modulo già sperimentato che prevede l'articolazione del gruppo in un giorno e mezzo (12 ore circa) sabato dalle 10 alle 19, escluso intervallo pranzo di un'ora circa