



Scrittura emotivo riflessiva

PROF.SSA ALESSANDRA
BALESTRA

PROF.SSA GIULIA RAINERI

LABORATORIO DI SCRITTURA

Terapia per generare consapevolezza a lunga durata



UN CICLO DI TERAPIE CONTIENE:

Principi attivi: ascolto, passione, coinvolgimento, speranza

Catalizzatori ed eccipienti: letteratura, musica, arti pittoriche, cinema, fotografia, sguardi, lacrime, risa, sorrisi, dolcezza, ironia, sincerità

INDICAZIONI La terapia è indicata per chiunque abbia il desiderio di **prendersi cura di sé**, di dare **senso** e **significato** alle proprie **esperienze**, e alle proprie **fragilità**, di sperimentare la **reciprocità** e pensare a un futuro del **“noi”**

EFFETTI **Migliora la visione del mondo e delle relazioni**, aumenta la consapevolezza, l'autostima, l'ascolto, la riflessività, la speranza, la solidarietà.

Sviluppa la capacità di prendersi cura dell'altra/o e di tessere legami di libertà

LABORATORIO DI SCRITTURA

Terapia per generare consapevolezza a lunga durata



CONTROINDICAZIONI Non è indicata a chi soffre di fatalismo, determinismo, autosufficienza, onnipotenza, negazione delle emozioni e della responsabilità personale nel proprio posto nel mondo

EFFETTI COLLATERALI Può dare dipendenza ma ha effetti benefici sul **cuore**

INTERAZIONI Gli effetti vengono potenziati se la somministrazione è all'interno di un gruppo che **condivide**

Evidenze



L'uomo costruisce case perché è vivo, ma scrive libri perché si sa mortale. (Daniel Pennac)



Non c'è nulla di sorprendente come la vita. Tranne lo scrivere. Lo scrivere. Sì, certo, tranne lo scrivere, l'unica consolazione che abbiamo. (Orhan Pamuk)



Posso scrollarmi di dosso tutto mentre scrivo; i miei dolori scompaiono, il mio coraggio rinasce. (Anne Frank)

Ma, quindi, che cosa si fa?



A partire da spunti di varia natura (**film, musica, immagini, letture, conversazione etc.**) si producono testi di varia natura (**fiabe, pagine di diario, racconti, poesie etc.**) che vengono poi condivisi e raccolti in un **libro, frutto di una scrittura collettiva.** I temi proposti riguardano essenzialmente la **conoscenza di sé e dell'altro/a e le relazioni.**

Il clima è di rispetto delle sensibilità personali, i testi prodotti possono mantenere l'anonimato.

Possibile Calendario



lunedì 13 marzo 13,30-15,00

lunedì 20 marzo ore 13,30-16,00

giovedì 30 marzo ore 13,30-16,00

giovedì 13, 20 aprile ore 13,30-16,00

giovedì 27 aprile ore 9-12

giovedì 4, 11, 18, 25 maggio ore 13,30-16

lunedì 29 maggio ore 13,30-16,00

lunedì 5 giugno (14-17) Presentazione del libro, prodotto della scrittura collettiva, alla scuola

Il calendario potrà essere ridefinito in accordo con le esigenze del gruppo

Vi
aspettiamo!

