ESSERE INDIVIDUALMENTE *INSIEME*”

LABORATORIO DI SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA PER INCONTRARE LA PROPRIA STORIA IN UN CONTESTO DI CONDIVISIONE

METODO LUA-LIBERA UNIVERSITÀ DELL’AUTOBIOGRAFIA DI ANGHIARI(AR), TOSCANA

Conduttrice Valentina Poli

Diarista Veronica Rossetti

Valentina Poli

- **Cell 3388841816 ; e-mail valentina.poli60@gmail.com**

- Laureata in Lettere e Filosofia
- Presidente dell'Associazione Spazzi di Campagna Onlus
- Nel 2013 inizio la frequentazione di laboratori di scrittura autobiografica, dal 2014 frequento la LUA, la scuola triennale di scrittura autobiografica e biografica diretta da Duccio Demetrio
- Negli ultimi tre anni mi sono dedicata ad approfondire la mia formazione in metodologie di scrittura autobiografica
- Dal 2019, in seguito al corso "Morphosis -Mnemon - Sperimentazioni pratiche", esperta nella conduzione di laboratori di scrittura autobiografica e nella raccolta biografica per la formazione degli adulti

Veronica Rossetti

Email: veronica.r91@libero.it; cell. 331 1323873

Laureata in Lettere Classiche e Giornalista Pubblicista mi sto laureando nuovamente in “Studi di genere tramite la poesia in Italia e in America”

2013 ho frequentato un corso di scrittura creativa di primo livello all’università A.Avogadro di VC

2017 ho frequentato un corso di scrittura creativa avanzata, storytelling e giornalismo 2.0 a Milano

fin da piccola ho utilizzato la scrittura come strumento creativo per imprimere su carta il mondo come lo vedevo io. Dall’estate del 2014 alla primavera del 2019, sotto la supervisione della psicologa Elena Vercellone, grazie alla scrittura di un diario giornaliero, di poesie e racconti sono riuscita a superare i Dca (anoressia/bulimia)

LUA-LA LIBERA UNIVERSITÀ DELL'AUTOBIOGRAFIA

Fondata nel 1998 da Duccio Demetrio e Saverio Tutino, è un'associazione culturale divenuta luogo e comunità di ricerca, formazione e diffusione della scrittura e della cultura autobiografica, in ogni ambito, unica nel suo genere

I corsi proposti dalla Scuola triennale offrono la possibilità :

- Di scrivere la propria storia in funzione dello sviluppo della consapevolezza personale
- Di specializzarsi in metodologie autobiografiche e biografiche al fine di poter operare, professionalmente:

1. nella formazione degli adulti
2. nella consulenza individuale a persone in disagio esistenziale
3. nella raccolta e promozione delle memorie locali

CHE COSA VUOL DIRE NARRARE?

La narrazione è :

fondamentale per entrare in relazione con l’altro ;

rende visibile e fruibile ogni esperienza vissuta,

un capitale di conoscenza concreta che dorme dentro di noi.

Dis-vela la nostra vita attraverso l'oralità, ma soprattutto attraverso la scrittura (vita che può sembrare opaca in quanto non ci rendiamo conto di tutto quello che succede mentre lo viviamo)

COS'È LA SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA

La scrittura autobiografica:

educa al pensiero quale percorso di auto-formazione continua accrescendo la consapevolezza di sè

ha carattere formativo perchè è un modo attivo per riflettere su di sè e sulle proprie esperienze vissute

la sua pratica permette di prendersi cura di sé per conoscersi meglio e poter essere sempre più protagonisti della propria vita

consente uno sdoppiamento: chi scrive diventa osservatore della propria vicenda. Distanziarsene può consentire di vederla da una prospettiva nuova, può rivelare quel che ancora non si era visto

La memoria

"Le cose si scoprono attraverso i ricordi che se ne hanno. Ricordare una cosa significa vederla - ora soltanto - per la prima volta"

Cesare Pavese

La memoria è possibilità di ripensare:

- chi siamo stati
- ciò che ci ha formato come persone
- quali sono stati i tratti distintivi che abbiamo incontrato
- i momenti e gli eventi di passaggio che ci hanno cambiato.
- Una rinascita di pensieri, idee e di conseguenza voglia di vivere
- un lavoro impegnativo di scavo e indagine dentro di sé per generare altre attese di vita

La memoria

“Il passato può essere carico di futuro”

Paolo Jedlowski

Quando raccontiamo qualcosa diamo significato all'avvenimento; lavoriamo su e con la memoria che conserva e trasforma al contempo; ciò che abbiamo vissuto costruisce la nostra identità e ci fa prefigurare il futuro

Struttura del laboratorio

Durata Sono previsti otto incontri di due ore e trenta minuti con cadenza settimanale (o quindicinale).

Orario Indicativamente preserale (17,30-20).

Costo 30,00 Euro complessivi.

Sede La Casa delle Donne di Ivrea.

Inizio Indicativamente febbraio 2020

Oltre alla conduttrice è presente la diarista che restituirà in forma scritta alle partecipanti quanto avvenuto durante l'incontro. La diarista registra l'incontro, lo trascrive e invia alle partecipanti prima dell'incontro successivo.

Obiettivi

- Scoprire il valore della memoria e il piacere di raccontarsi
- Conoscersi meglio e aumentare la consapevolezza di sé
- Individuare e portare alla luce nodi significativi della propria esistenza
- Stimolare la capacità delle partecipanti verso l'auto-riflessione per riconoscere il significato di ciò che si è vissuto e di quello che viviamo
- Facilitare il processo di presa di coscienza dell'identità della donna, attraverso una rappresentazione di sé autonoma e non stereotipizzata

Il laboratorio in Pillole

1. Durante il primo incontro per conoscerci meglio :

- ci presenteremo: conduttrice, diarista e partecipanti (anche attraverso una breve scrittura)
- spiegheremi gli obiettivi , la modalità di svolgimento del laboratorio e le sue regole

2. Durante lo svolgimento degli incontri le partecipanti :

- verranno sollecitate a ritrovare le proprie memorie personali tramite la scrittura
- si racconteranno riflettendo sui momenti salienti della propria vita sperimentando "l'arte di prendersi cura di sè" e scoprendo qualcosa di nuovo

3. Durante l'ultimo incontro ci sarà

- una parte dedicata ad evidenziare quanto il laboratorio abbia fatto emergere cambiamenti e nuove prospettive nelle partecipanti
- una valutazione del percorso

Regole del Laboratorio

I testi sono di proprietà di chi li scrive: la condivisione della propria storia (tutta o in parte) è facoltativa

Non si giudica ma si ascolta la storia che il testo dell'altro vuole trasmettere: confrontandola con la nostra si condivide e comprende assieme (tramite un rispecchiamento) il vissuto proprio e dell'altro

Tutto ciò che viene raccontato resta all'interno del laboratorio

N.B: Non si scrive e racconta di sè in sostituzione ad un percorso terapeutico

Finalità del laboratorio

Tramite la scrittura autobiografica possiamo:

- ✓ Rinnovare il nostro modo di pensare e vedere la realtà(fuori e dentro di noi)
- ✓ Acquisire una maggiore consapevolezza di sé per diventare protagonisti della propria vita (storia personale)
- ✓ Creare un futuro nuovo grazie a

1. la narrazione di sé e la rivalutazione del proprio vissuto
2. nuovi progetti e prospettive di vita mutate

Finalità della scrittura autobiografica

La scrittura consente una rinascita psicologica al mondo in quanto pratica:

- di emancipazione
- di scoperta
- di sguardo più consapevole nei confronti della realtà e di sè stessi
- di uso quotidiano quanto strumento che tenta di portare beneficio rispetto al proprio vissuto presente e passato

Per concludere

Le partecipanti potranno:

- Utilizzare quanto appresso oltre al materiale realizzato per scrivere la propria autobiografia
- Partecipare ad un laboratorio di scrittura autobiografica di secondo livello propedeutico alla realizzazione della propria autobiografia
- Partecipare ad un corso di scrittura creativa
- Approfondire con letture bibliografiche segnalate alla fine del laboratorio