



# Ricordo e scrivo Lab scrittura terapeutica, un percorso autobiografico

ideato e condotto

da Clara Pepe, psicologa e psicoterapeuta

e Susanna De Ciechi, scrittrice e ghost writer

**Calendario Lab 2018\_ otto incontri, il martedì dalle 18,30 alle 20**

***Ricordo e scrivo\_2° edizione\_ 23-30 gennaio, 6-13-20-27 febbraio e 6-13 marzo***

***Ricordo e scrivo\_3° edizione\_ 20-27 marzo, 10-17 aprile e 8-15-22-29 maggio***

**presso Apriti Cielo! Via Lazzaro Spallanzani, 16 Milano.**

***Ricordo e scrivo Lab***, ideato e condotto da Clara Pepe, psicoterapeuta e Susanna De Ciechi, scrittrice e ghost writer è il **primo laboratorio** che mette in campo il punto di vista della psicoterapeuta e quello della scrittrice allo scopo di facilitare i partecipanti che intendano affrontare un viaggio nella propria storia, nei suoi significati profondi, attraverso la scrittura di sé.

Per realizzare questi **obiettivi** abbiamo strutturato un laboratorio dedicato a guidare l'attività autobiografica su due piani diversi:

- **la psicoterapeuta** agevolerà il fluire dei ricordi e indicherà come trasformare le emozioni affinché possano essere metabolizzate e utilizzate nella scrittura. Questo processo è finalizzato a stimolare l'espressione creativa individuale e nel contempo a dare ampia attenzione al piano psicologico con lo scopo di facilitare lo sviluppo della consapevolezza di sé ed eventuali momenti di insight;
- **la scrittrice** prenderà in esame gli aspetti tecnici della scrittura e della ricerca delle parole adatte a sfruttare il potenziale espressivo dello scrivere. L'obiettivo è fornire elementi di base per approcciare la scrittura autobiografica poiché meglio si è in grado di raccontare, con chiarezza e coerenza, più è possibile mettere a profitto la componente terapeutica della scrittura.

**IL CORSO È APERTO A TUTTI** \_ Ai partecipanti non è richiesto di essere esperti di scrittura, basta che siano motivati a una migliore conoscenza di sé e della propria storia attraverso la scrittura.

**COME FUNZIONA**\_ Otto incontri (18,30/20) in cui la psicoterapeuta e la ghost writer affronteranno le tematiche centrali del percorso autobiografico, sviluppate attraverso letture, esercizi scritti in aula e/o a casa.

Sono ammessi massimo 10 partecipanti. Le domande saranno accettate in base all'ordine di arrivo della ricevuta dell'acconto. Il corso si attiverà al raggiungimento del numero minimo di partecipanti pari a 6.

**QUANDO\_ 2° edizione**\_ 23-30 gennaio, 6-13-20-27 febbraio e 6-13 marzo

**\_3° edizione**\_ 20-27 marzo, 10-17 aprile e 8-15-22-29 maggio

**DOVE**\_ c/o [Apriti Cielo! Via Spallanzani, 16 Milano – MM P.ta Venezia](#)

**QUANTO COSTA**\_ Il costo del laboratorio è di 360 Euro da versare in due tranches: 200 Euro all'iscrizione – 160 Euro entro la terza lezione.

È dovuta la quota associativa ad [Apriti Cielo!](#) di 30 Euro; dà diritto a partecipare a un interessante programma di eventi proposti dall'associazione nell'arco dell'anno.

**INFO E ISCRIZIONI**\_ Per info e per iscriverti al laboratorio, scrivi a [ricordoescrivolab@gmail.com](mailto:ricordoescrivolab@gmail.com) oppure manda un [SMS al numero 338 8693895](#) e sarai richiamato. Altre info: [http://www.iltuoghostwriter.it/argomenti/spazio\\_lab/](http://www.iltuoghostwriter.it/argomenti/spazio_lab/)

## **NOVITÀ: RICORDO E SCRIVO LAB ORA È ANCHE ONLINE**

Chi è lontano ed è comunque interessato a partecipare a *Ricordo e scrivo*, ora può iscriversi e prendere parte ai laboratori via Internet, **su Skype**. Ogni singolo laboratorio è articolato in una serie di otto lezioni in cui Susanna De Ciechi e Clara Pepe si alterneranno “in diretta” nel proporre gli stessi contenuti ed esercizi elaborati all'interno del laboratorio fisico. Per maggiori info scrivi a [ricordoescrivolab@gmail.com](mailto:ricordoescrivolab@gmail.com) oppure manda un [SMS al numero 338 8693895](#) e sarai richiamato.

**DICONO DI NOI\_** Vi riportiamo alcuni feedback dei partecipanti alla 1° edizione di *Ricordo e Scrivo Lab\_2017*:

*“Mi sento più capace, più fantasiosa, più forte e, perché no, più brava”.*

*“Scrivendo mi pare di fare chiarezza nelle mie emozioni, di fermare un momento, come in un diario, in cui esprimere tutto ciò che non posso o non riesco a dire a parole”.*

*Il laboratorio “mi è servito molto innanzitutto personalmente. Sono rimasta sorpresa di come si possa arrivare a trasformare il proprio vissuto traumatico riscrivendo episodi della propria storia da un’altra angolazione. Mi è stato molto d’aiuto anche per addentrarmi in questo tema, l’esperienza diretta è un passo molto più significativo”.*

*“Credo che nell’approccio all’autobiografia a scopo terapeutico non si possa prescindere da tecniche di base della scrittura, altrimenti si scrive per scrivere, senza efficacia per sé stessi e per chi leggerà”.*

*“Credo di aver capito come si deve fare per scrivere di sé senza farsi del male e per sentire il piacere di rientrare nei ricordi, dove comunque riemergono sempre anche immagini positive”.*

*“Sono riuscita a capire che alcuni episodi mi “perseguitano” anche se non lo pensavo e quindi ho iniziato a vederli con un occhio diverso”.*

*“Un altro aspetto positivo di cui ho beneficiato è stato quello di rimettere ordine nei ricordi, nelle esperienze vissute”.*

*“... come se si trattasse di una archiviazione di pratiche irrisolte, creando spazio qua e là dove necessario. Un processo che rimette tutto in luce”.*

## **CHI SIAMO**

**Clara Pepe, psicologa e psicoterapeuta** – All'inizio della mia attività mi sono occupata di psicologia del lavoro, in seguito ho approfondito l'ambito clinico e ho conseguito la specializzazione in psicoterapia a orientamento psicoanalitico. A partire da esperienze significative in università e in contesti ospedalieri, da anni mi dedico professionalmente alla psicoterapia di adolescenti e adulti. Da sempre coltivo la mia passione per i mezzi espressivi, studiando ed esercitando scrittura, danza, pittura e sperimentando le loro potenzialità terapeutiche.

**Susanna De Ciechi, scrittrice e ghost writer** – [www.iltuoghostwriter.it](http://www.iltuoghostwriter.it) – Ho fatto la giornalista per oltre vent'anni, poi ho indossato il lenzuolo dello scrittore fantasma. Scrivere narrativa è sempre stato tra le mie ambizioni. Un giorno ho iniziato a frugare nei miei ricordi dando ordine e forma alla memoria. Mi ha fatto stare meglio e da qui è nata l'idea di scrivere, attraverso il ghostwriting, per chiunque senta la necessità di non dimenticare ciò che ha vissuto. Ultimi libri pubblicati come ghost writer: *La regola dell'eccesso*, *Tessa e basta*, *La bambina con il fucile*, *Il mio ultimo anno a New York*.