

OZI D'AUTORE – VII edizione

Relazione dell'incontro del 22 gennaio 2015, condotto da Marina Biasi, psicologa ed esperta in metodologie autobiografiche

Parole con il corpo e parole senza corpo: dov'è la bellezza?

L'incontro si è aperto con la definizione di scrittura autobiografica intesa come auto-analisi, auto-riflessione riguardo se stessi attraverso la scrittura. In questo modo si ha occasione di capire e apprendere cose nuove di sé per scoprirci sempre più a fondo. La scrittura autobiografica si basa su quattro "metafore corporee" che evidenziano come le parole abbiano un corpo per ristrutturare in modo dinamico la propria storia. La prima è la metafora del **ricordare**, ovvero portare al cuore il proprio vissuto (dal latino *recordis*); la seconda è quella del **rievocare**, cioè ridare voce alla propria storia; la terza è la metafora del **rimembrare**, ovvero rimettere insieme i ricordi; l'ultima metafora è quella della scrittura autobiografica, intesa come "**telaio**" che permette di ricostruire la trama della nostra esistenza. Quando si scrive autobiograficamente si fa esperienza dell'unitarietà del sé, e questo genera benessere, ovvero "avere una mente calda e un cuore pensante" sempre in dialogo tra loro. Successivamente sono state delineate le fasi del laboratorio autobiografico: la prima è essere liberi di scrivere quello che si vuole nell'intimità e nel silenzio; in seguito si può condividere liberamente ciò che si è scritto e chi ascolta lo fa in modo attento e senza dare alcun tipo di giudizio; l'ultima fase è quella metacognitiva, che induce la riflessione sulla propria scrittura. L'approccio autobiografico è utilizzato in molti ambiti, soprattutto sociali ed educativi, per aiutare a ricostruire la propria identità e motivazione personale e professionale. Al termine dell'incontro è stata svolta una piccola esperienza di scrittura autobiografica che è stata condivisa liberamente con i presenti e ciò ha suscitato curiosità e desiderio di conoscersi meglio.

Eleonora Carloni

Serena Carraro

Eleonora Cenci

Elena Passarelli

tirocinanti del Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche dei Processi Mentali dell'Università degli Studi di Perugia presso l'Ass.ne CIFORMAPER – Gestalt Ecology®