



WORKBOOK

Corso-Percorso
"Punto e a capo"


FABULA RASA

PUNTO E A CAPO WORKBOOK

Questo Workbook raccoglie le **trascrizioni** di tutto ciò che è **contenuto** all'interno del **corso** di scrittura terapeutica "Punto e a capo".

E' uno strumento che ha l'**obiettivo** di agevolarti nell'usufruire del corso stesso, mettendo in evidenza gli **argomenti** più importanti di ogni lezione.

Buon corso e buona scrittura! :)

PUNTO E A CAPO

INTRODUZIONE GENERALE


FABULA RASA

INTRODUZIONE GENERALE

Punto e a Capo è il primo corso di Scrittura Terapeutica in Italia.

Si tratta del p primo corso che ti aiuterà a costruire la vita che meriti grazie alla scrittura terapeutica e alla realizzazione del tuo diario terapeutico personale

Se sei qui già mi conosci bene, ma ci tengo a presentarmi come si deve: lo sono la Dott.ssa Fantini ma per te sono semplicemente Fabula Rasa.

Sono una delle pochissime Operatrici certificate in Italia, e la prima che abbina un percorso di profonda crescita interiore a un corso finalizzato a trasferirti tutte le mie conoscenze su questa disciplina meravigliosa.

In questa introduzione ti parlerò di:

- valori alla base del mio lavoro
- obiettivi di questo percorso che faremo insieme
- contenuti del corso-percorso
- regole del gioco: come funziona questo corso-percorso

Valori:

- non giudizio
- gradualità del cambiamento
- libertà

1) Partiamo dal non giudizio: io sogno un mondo in cui ognuno si senta libero di esprimere le proprie emozioni, senza il peso del giudizio proprio o degli altri. Devi sapere che da parte mia non ci sarà mai giudizio nei confronti di ciò che scrivi, pensi o dici. E vorrei che per te fosse lo stesso. Sto parlando del non giudizio verso te stessa/o, ciò che scrivi, pensi o dici.

2) Gradualità intesa sia in termini di ascolto che di cambiamento: uno degli obiettivi alla base della scrittura terapeutica è acquisire la capacità di ascolto, indulgente e gentile verso noi stessi, le nostre emozioni e i nostri bisogni. Ma è importante concedersi tempo e pazienza.

Lo stesso vale per il cambiamento: datti tregua, non immaginarti tra cento chilometri, ma guarda ogni singolo millimetro che percorri ogni giorno.

INTRODUZIONE GENERALE

3) Libertà: è il valore che mi ha sempre mosso in tutto quello che ho fatto, e che vorrei trasferire anche a te: ti voglio rendere libera non solo dai tuoi conflitti, dai pesi che ti porti dietro, ma anche da me, insegnandoti a usare la scrittura come strumento di auto analisi e benessere interiore.

Obiettivi:

Come promesso, ti parlo degli obiettivi di questo corso, che poi ricalcano quella che è la mia missione, il motivo per cui faccio quello che faccio ogni giorno.

Renderti autonoma/o nella gestione di ansia, paura, rabbia, e tutta quella serie di emozioni generate dai conflitti che ti porti dentro, grazie alla scrittura terapeutica, e al tuo personale diario terapeutico.

Contenuti del corso:

Il corso è diviso in 4 moduli, ogni modulo è diviso in Lezioni.

Ora ti presento solo i contenuti, subito dopo ti spiego anche come fruirne al meglio!

Il **primo modulo** si intitola "Conosci la scrittura terapeutica":

- Cos'è la scrittura Terapeutica
- Cos'è un Diario Terapeutico
- Journaling vs Diario terapeutico
- Perché scrivere a mano
- Scegli il colore della tua penna

Nel **secondo modulo** intitolato "Esplorati con la tua scrittura" andremo a parlare del ruolo dei diversi generi letterari nella scrittura terapeutica e della loro funzione nei confronti del tuo benessere mentale:

- Scrittura di sé vs scrittura creativa
- Pagina di Diario: per connetterti con te stesso
- Lettera: esplora le tue emozioni
- Autobiografia: per ri-narrare la tua storia
- Fiaba e Favola: per scoprire le parti nascoste di te
- Poesia: per esplodere gentilmente.

INTRODUZIONE GENERALE

Nel **terzo modulo** scendiamo nel vivo delle tecniche di scrittura terapeutica e ti spiego cos'è e come funziona la RINARRAZIONE. Approfondiremo anche i suoi limiti, per evitare alcuni errori comuni.

“Ri-narra i tuoi testi e comprenditi nel profondo”:

- Scrittura emozioni e crescita personale
- Cos'è la rinarrazione
- Come rinarrare ciò che scrivi
- Auto-rinarrazione vs rinarrazione guidata

Nel **quarto modulo** costruiremo insieme il tuo diario terapeutico personale, quello che io chiamo il tuo *psicologo nel taschino!*

“Costruisci il tuo Diario Terapeutico Personale”:

- Il tuo psicologo nel taschino
- Scrivere ogni giorno, sì o no?
- Diario Fabuloso
- Un testo per ogni emozione
- Costruisci il tuo diario terapeutico personale.

Ovviamente il tuo viaggio non si esaurisce con il solo corso, perché in base al tipo di percorso che hai scelto, lavoreremo insieme sulla tua scrittura in sessioni individuali o di gruppo, che saranno sempre personalizzate secondo le tue esigenze.

All'interno del corso trovi i seguenti materiali:

- Dispense (questo workbook): sono dei documenti che contengono tutti i contenuti di ogni singola lezione, che ho anche trascritto con l'obiettivo di garantirti una migliore fruizione dell'intero corso
- **Diario di Viaggio**: è la prima forma di diario terapeutico con cui ti confronterai: si tratta di un vero e proprio percorso di scrittura terapeutica costituito da 30 esercizi collegati tra loro. Esso ti accompagnerà durante tutta la fruizione del corso, e ti farà avere un primo confronto con questa disciplina e con il rapporto tra te e la scrittura. Ti ricordo che il diario di viaggio è stampabile, e contiene anche una parte finale per le tue note, o per eseguire gli ulteriori esercizi che ti darò negli altri moduli. Ma se vuoi, puoi eseguire tutti gli esercizi separatamente, su un taccuino o un quaderno a tua scelta. Alla fine di questo passaggio ti spiegherò bene come utilizzarlo al meglio.

INTRODUZIONE GENERALE

- **Diario fabuloso:** è un Journal quotidiano basato su delle ispirazioni, che ha l'obiettivo di aiutarti a razionalizzare tutte le consapevolezze emerse grazie al corso e al Diario di Viaggio. Anch'esso è stampabile, oppure realizzabile in un apposito taccuino! E' tua la scelta! Poi ti spiego bene anche lui, non ti preoccupare!

Qualche materiale ulteriore che ti consiglio di procurarti:

- una penna, preferibilmente blu (poi capirai il perché)
- 3 taccuini o quaderni separati (uno per prendere appunti, uno per il Diario di Viaggio, uno per il diario fabuloso: Nota bene: il Diario di Viaggio e il diario fabuloso sono entrambi stampabili, quindi puoi evitare tranquillamente l'acquisto di 2 taccuini)

Regole del gioco!

Innanzitutto è importante ricordarti che questo corso non può funzionare da solo! E' pensato per essere supportato da un percorso che può essere personale o di gruppo, in base a quello che hai scelto tu! Questo te lo dico, perché ci saranno dei momenti scanditi da dubbi, domande, voglia di approfondire: prendi appunti e parliamone in sessione!

Altra cosa importante: il corso è diviso in 2 parti: di due moduli in due moduli.

Mi spiego meglio: i primi due moduli sono teorici ed esplicativi, gli ultimi due moduli invece sono molto più tecnici e pratici.

Ti consiglio di seguire il corso in due step:

- segui i primi due moduli del corso, e mentre segui questi due moduli, ti consiglio di dedicarti anche agli esercizi che trovi nel diario di viaggio. Non darti fretta, perché all'interno del corso troverai anche altri esercizi oltre a quelli del diario di viaggio. Ricorda: più hai fretta di capire come funziona la scrittura terapeutica e più ti risulterà difficile comprenderla: ricorda il valore della gradualità!

INTRODUZIONE GENERALE

- dopo aver concluso i primi due moduli, tutto il diario di viaggio e -nota bene almeno 2 o 3 sessioni con me- dedicati alla fruizione degli ultimi due moduli. Ti sarà molto più semplice comprenderne le dinamiche.

Il diario di viaggio è diviso in 30 esercizi: ti consiglio di eseguirne uno al giorno, ogni giorno, per 30 giorni. Se una volta salti, *no problem*, ma soprattutto all'inizio chiediti di essere costante nella scrittura. Va da sé che la fruizione dei primi due moduli potrai spalmarla per circa 30 giorni, quindi non avere fretta!

Per quanto riguarda il diario fabuloso: ti dirò io quando usarlo: quindi all'inizio tienilo da parte!

Se hai domande, dubbi, puoi scrivermi su maria@fabularasa.org. Nota bene: per email risponderò solamente a domande sulla fruizione del corso e non a dubbi sul contenuto del corso. Se vuoi, questi ultimi potrai inviarmeli tranquillamente, ma consapevole del fatto che ti risponderò solamente in live, così da rendere le risposte un patrimonio culturale di tutti i corsisti. A proposito di email, in alcuni passaggi del corso, ti chiederò di inviarmi per email alcuni tuoi scritti, quindi tieniti pronto o pronta anche a questo.

Comandamenti fabulosi:

- Scrivi a mano. Sempre. In ogni caso. Comunque.
- Non giudicarti, non giudicare la tua grafia!!
- Scrivi su carta e scrivi in corsivo! No, non pensare che io non riesca a decifrare la tua grafia: io riesco a decifrare tutto!
- Ciò che scrivi è sempre giusto: non puoi sbagliare! La scrittura farà emergere ciò di cui hai bisogno in quel momento!
- Non sei ciò che scrivi!
- Molla... ma non mollare!
- Goditi la tua scrittura: prendilo come un momento sì riflessivo, ma anche di divertimento
- Non provare ad auto-interpretarti! La scrittura terapeutica va ri-narrata: momento debito: pasticci!
- Divertiti: Sarà un viaggio immersivo, fatto di parole e mondi immaginari, dove tu sarai sempre protagonista, anche quando non te l'aspetti!

INTRODUZIONE GENERALE

Benissimo! Siamo alla fine di questa mega introduzione! Spero di essere stata chiara! La cosa bella dei video è che se non hai capito qualcosa, puoi riavvolgerli e rivederli! Ma se qualcosa fosse ancora poco chiaro, non esitare a scrivermi su maria@fabularasa.com

Inizia dal primo modulo: inizia senza pensare a troppe cose! Preparati a un profondo viaggio su di te... il primo di una lunga (e spero infinita) serie!

Buon ascolto e buona scrittura!

PUNTO E A CAPO

MODULO 1
CONOSCI LA
SCRITTURA
TERAPEUTICA

MODULO 1 - INTRODUZIONE

Prima di misurarti con le tecniche di scrittura terapeutica è giusto che tu conosca questa disciplina nel profondo, ma soprattutto che la distingua da tutte le altre forme di scrittura che solo erroneamente sono considerate, appunto, terapeutiche.

Quindi questo modulo ha l'obiettivo di fare chiarezza in questo senso, e di trasmetterti le conoscenze utili per poi affrontare un vero e proprio percorso, e quindi l'applicazione delle tecniche specifiche.

In questo modulo ti spiegherò

- Cos'è la scrittura Terapeutica
- Cos'è un Diario Terapeutico
- Le differenze tra il Journaling, il Diario terapeutico e altre forme di diario
- il Perché sia essenziale scrivere a mano, cosa succede nel nostro cervello quando scriviamo con carta e penna
- I criteri con cui scegliere il colore della tua penna

Come ti dicevo nell'introduzione, ti consiglio di iniziare il Diario di Viaggio durante la visione di questo primo modulo (e poi del secondo). Ricorda, il diario di viaggio è un percorso composto da 30 esercizi collegati tra loro, pensati per essere eseguiti uno al giorno.

Goditi questi approfondimenti, prendi appunti, e se hai dubbi, domande, se qualche passaggio non ti è chiaro, segna tutto: risponderò a tutte le tue domande, nella prossima sessione che faremo insieme: sia di gruppo che singola, in base al pacchetto che hai scelto.

Se hai scelto il pacchetto di gruppo, mi raccomando, controlla sempre la casella mail, cercami anche negli spam!

Partiamo!!

MODULO 1 - LEZIONE 1

CONOSCI LA SCRITTURA TERAPEUTICA

Partiamo col parlare di “cosa non é”.

Non è scrittura terapeutica la scrittura di un romanzo, o di un racconto ...o almeno non del tutto.

La scrittura terapeutica è una disciplina nata nel 1980 per mano di James W. Pennebaker - psicologo, psicoterapeuta e docente presso l'Università del Texas, negli STATI UNITI.

E' stato il primo a parlare di “Writing therapy” come superamento della terapia parlata, in quanto aveva intuito che la scrittura arrivasse in dimensioni dell'inconscio a cui la terapia della parola non aveva accesso.

Le prime teorie si basavano su esperimenti sui suoi allievi universitari. Li divideva in due gruppi: un gruppo di controllo che avrebbe scritto qualcosa di neutro (ad esempio le azioni svolte in una giornata in montagna) e un gruppo di analisi. Ogni membro di quest'ultimo gruppo doveva scrivere su carta i propri segreti più profondi, quelli che non aveva mai rivelato a nessuno.

Il primo esperimento fu strabiliante: risultò che l'evento di cui gli allievi del secondo gruppo avevano scritto fosse in ogni caso un evento fortemente traumatico, di violenza, di stupro, o di lutto . Furono sconvolgenti anche le dinamiche con cui gli allievi si fossero approcciati alla scrittura: ossia con eventi di lacrime, rabbia, sfogo. E le conseguenze registrate dagli allievi del secondo gruppo furono di: “leggerezza mentale” e “benessere fisico”.

Il professore capì che il fatto di sottoporre gli studenti a quella pratica periodicamente avrebbe avuto un impatto molto più forte sulla loro psiche, e così creò un vero e proprio gruppo di ricerca, fondando il genere della scrittura espressiva, che ricalcava un po' le caratteristiche dell'espressionismo nell'arte: cioè scrittura come mezzo più profondo e sincero di espressione delle proprie emozioni.

MODULO 1 - LEZIONE 1

CONOSCI LA SCRITTURA TERAPEUTICA

Pennebaker da ottimo scienziato e ricercatore qual era, non si fermò assolutamente. Cominciò ad analizzare anche l'impatto di questa pratica sulla salute fisica, riuscendo a dimostrarne l'impatto positivo addirittura sulla formazione di nuovi anticorpi, e fondando le basi di quella che oggi chiamiamo medicina narrativa.

In questo corso parleremo solo di quello che poi è stato lo sviluppo di questa disciplina in ambito neuro-psicologico e non in quello della medicina narrativa, però era giusto spiegarti brevemente questa distinzione.

La scrittura terapeutica oggi è stata teorizzata così: E' una disciplina che utilizza la scrittura come strumento di crescita personale e miglioramento della qualità della vita, e il termine "terapia" definisce l'insieme delle tecniche finalizzate alla "cura della persona" intesa come pratica di benessere ed esclude l'applicazione in ambito clinico.

La scrittura Terapeutica è utile per:

- Lavorare su di sé attraverso le proprie emozioni
- Notare e trasformare i propri schemi mentali automatici e limitanti
- Aumentare la propria consapevolezza di sé, attivando il cambiamento
- Mettere in ordine i propri pensieri, e focalizzarsi su priorità e obiettivi.

La scrittura si definisce terapeutica quando è trasformativa, cioè quando ci permette sia di notare i meccanismi mentali automatici e limitanti, sia di comprendere le strategie migliori per elaborarli e trasformarli.

Qualunque testo può essere terapeutico se ha questo impatto trasformativo su di noi.

La differenza la fa la tecnica della rinarrazione (che poi vedremo meglio nel terzo modulo).

In funzione dell'obiettivo che si vuole raggiungere e del genere letterario che ci occorre utilizzare, esistono dei sotto-insiemi della scrittura terapeutica, e cioè:

MODULO 1 - LEZIONE 1

CONOSCI LA SCRITTURA TERAPEUTICA

La scrittura terapeutica può essere:

- espressiva: obiettivo espressione delle emozioni: lettera, flusso di coscienza
- riflessiva: obiettivo razionalizzare, riordinare i pensieri: pagina di diario, journaling
- creativa: obiettivo utilizzare la fantasia per scendere nell'inconscio: fiaba, poesia, favola
- autobiografica: obiettivo ridare dignità e memoria a specifici aneddoti della propria vita: memoriale, racconto autobiografico

Questa è una delle possibili classificazioni dei generi della scrittura terapeutica. Ne vedremo un'altra molto più approfondita nel modulo 2, che è dedicato proprio al ruolo nella scrittura terapeutica di ogni genere e strumento letterario.

Un altro aspetto importantissimo relativo alla scrittura terapeutica sono i suoi 3 livelli. Cioè la scrittura terapeutica può generare benessere mentale su 3 livelli:

cioè a livello

- inconscio: scrivi un flusso di coscienza: liberarti/mettere in ordine i pensieri
- conscio: scrivi un diario con delle ispirazioni guidate: percorso cosciente - diario di viaggio o ai diari che pubblico periodicamente (diario d'estate, diario di primavera)
- rinarrato: rinarrare il testo e ti comprendi profondamente

Questo è il motivo per cui, quando scrivi un diario senza conoscere tutto ciò che ti sto raccontando, in un primo momento hai una sensazione comunque di leggerezza e benessere... che però è effimera: cioè dura per poco tempo dopo la scrittura. Più il livello è profondo, più applichi la rinarrazione, più l'effetto della tua scrittura (e quindi la durata) aumenta.

Ecco perché ti consiglio sempre di affidarti a un diario terapeutico - che andremo a vedere nella prossima lezione del primo modulo (cos'è un Diario terapeutico).

MODULO 1 - LEZIONE 2

IL DIARIO TERAPEUTICO

Un diario non è fatto da ciò che è, ma da ciò che ci scrivi dentro.

Questo è un diario (diario fisico), ma allo stesso tempo potrebbe essere un Journal, un diario all'italiana (poi vi spiego cos'è), oppure un diario terapeutico.

Partiamo da quest'ultimo!

Un diario terapeutico è un diario costruito sulla base delle tue conoscenze, competenze ed esperienze in materia di scrittura terapeutica.

Contiene gli esercizi, le ispirazioni e le esperienze di scrittura terapeutica che hanno un potere trasformativo su di te, pertanto è unico, irripetibile e personalizzato.

Un diario terapeutico è il risultato di un percorso introspettivo e profondo dentro di te, nell'indagine del tuo rapporto con le tue emozioni e la scrittura.

Io lo chiamo lo psicologo nel taschino, perché ogni volta che ne hai bisogno, ha il potere di farti comprendere ciò che ti sta succedendo dentro.

Quindi hai capito che non è assolutamente banale, e che potrai costruirlo solo dopo aver acquisito determinate competenze e dopo aver fatto un viaggio profondo dentro di te, che è esattamente quello che stiamo facendo insieme.

Ovviamente non è quindi da confondere con il "Diario", quello che scriviamo da quando siamo adolescenti, o con il Journaling.

La differenza tra questi strumenti è che alla base del diario terapeutico c'è la tecnica della rinarrazione e quindi un lavoro sulla dimensione razionale che è successivo rispetto a quello sulla dimensione emotiva e inconscia (ma - gradualità- ti do qualche pillola ogni tanto, nel terzo modulo capirai tutto).

MODULO 1 - LEZIONE 3

JOURNALING VS DIARIO TERAPEUTICO

In questa lezione parleremo delle differenze tra il Journaling, il Diario così come l'hai conosciuto finora e il Diario Terapeutico.

Journaling

Il journaling è una pratica di scrittura che si annovera tra i generi della scrittura terapeutica.

Rientra nel genere della scrittura riflessiva, perché ha l'obiettivo di farti riflettere razionalmente su un argomento preciso attraverso un prompt.

La questione del prompt fa tutta la differenza, perché lo distingue dal "Diario" inteso come sei abituata a intenderlo, e cioè come un "confessore"/raccogliitore di memorie.

Il Journal non ha questa funzione, proprio perché si basa su questi prompt.

Un prompt è un'ispirazione, una frase di partenza, che ha l'obiettivo di farti riflettere su un argomento specifico:

es.: Qual è la miglior cosa che ti è successa oggi?
Qual è la cosa più sfidante che hai fatto oggi?

All'interno di questo corso, la cosa che troverai più simile a un Journal è il Diario Fabuloso. Casomai segnate, ma lo vediamo molto più in là, perché ci sarà una grande premessa da fare.

Afferiscono a questo genere, tutti i diari che puoi trovare in giro, come il diario della gratitudine, il diario del nuovo inizio, i diari Ikigai...e chi più ne ha...

Come avrai sicuramente capito, li reputo piuttosto inutili, perché vanno a lavorare su una dimensione conscia, razionale e superficiale, a differenza del diario terapeutico che-come abbiamo visto- parte dal basso, dalle emozioni.

MODULO 1 - LEZIONE 3

JOURNALING VS DIARIO TERAPEUTICO

Diario

Diario come confessore, che in Italia ha un sotto-genere (che io chiamo diario all'italiana).

- Diario come confessore: senza censura, flussi di coscienza

PRO: ti sfoghi, metti in ordine i pensieri

CONTRO: ha una durata limitata (3 livelli della ST) + controproducente: pensieri negativi - se ti trovi in un periodo particolarmente pesanti, lo scrivere quei pensieri disturbanti, limitanti, tende a renderli più ridondanti e quasi reali, con la conseguenza di farli diventare sempre più forti e potenti. Quindi attenzione!

- Diario all'italiana: non perché noi italiani siamo gli unici a scrivere questa tipologia di diario, ma perché esso è l'unico che si è insediato nella nostra cultura del benessere.

Il Diario "all'italiana" si avvicina più a un memoriale che a un journal (secondo quella che è definizione più tecnica), perché a livello generale noi italiani utilizziamo il diario più per conservare e tramandare le nostre memorie, e non per riflettere su alcuni argomenti che ci stanno a cuore.

Questo non è assolutamente sbagliato, ma dal punto di vista terapeutico è quasi inutile.

Mi spiego meglio: la differenza si trova proprio nell'oggetto di cui si scrive. Il diario inteso come memoriale, tende a ospitare principalmente le azioni che si compiono durante eventi particolari della propria vita. Ecco, scrivere le azioni è pressoché inutile, se non ai fini della memoria. Al contrario, il vero impatto sul nostro benessere mentale, lo stiamo vedendo, riusciamo a raggiungerlo se scriviamo i pensieri e le emozioni, e non le azioni o i fatti.

C'è pertanto un filone della scrittura terapeutica, che è appunto tutto italiano, che dà a questa disciplina una connotazione più antologica, quindi votata alla ricostruzione della memoria storica, e alla riabilitazione di alcuni fatti dimenticati.

E quindi più concentrata sui generi del memoriale, dell'autobiografia, e del diario di memorie.

MODULO 1 - LEZIONE 3

JOURNALING VS DIARIO TERAPEUTICO

La cosa in comune che hanno il journaling e il Diario inteso come confessore è il fatto di voler sfruttare il potere della scrittura di renderci autonomi nell'auto-aiutarci.

Ci riescono?

La mia risposta è NO!

Allora come si fa?

Diario terapeutico

che è quello che porto avanti io

E' uno strumento complesso, che oltre a farti riflettere su determinati argomenti, o a farti "sfogare" attraverso dei flussi di coscienza, ti fa entrare in alcuni "ambienti" del tuo inconscio, per darti l'opportunità di comprenderti ancora più profondamente, e quindi, grazie alla tecnica della rinarrazione, far supportarti nel tuo cambiamento.

Ti faccio un esempio:

in un diario terapeutico non troverai mai una domanda così diretta come nell'esempio che ti facevo sul journaling:

Qual è la miglior cosa che ti è successa oggi?

Qual è la cosa più sfidante che hai fatto oggi?

Al contrario, esempio:

- In questo momento mi sento...
- qual è l'emozione dominante del testo precedente?

Cioè si lavora sulla dimensione razionale solo dopo aver indagato su quella emotiva e inconscia.

Però poi lo vedremo meglio.

MODULO 1 - LEZIONE 3

JOURNALING VS DIARIO TERAPEUTICO

Diario Terapeutico Personale o generico

- Il Diario Terapeutico per eccellenza è quello personale: cioè quello che tu costruiremo insieme dopo aver fatto anche un percorso introspettivo dentro di te
- Possono esistere anche dei diari terapeutici più "generici", che comunque applicano quelle tecniche e ti supportano/guidano nella rinarrazione.

Ad esempio, il diario di viaggio, i diari d'estate e i diari di primavera ecc.. che prpopongo periodicamente: essi applicano la rinarrazione senza che tu te ne accorga :P

MODULO 1 - LEZIONE 4

PERCHÉ SCRIVERE A MANO

Il primo "comandamento fabuloso" dice
Scrivi a mano. Sempre. In ogni caso. Comunque.
SU CARTA - aggiungerai.

Perché?

Per troppi motivi che afferiscono tutti alle trame più fitte della neuro-psicologia. Provo a proporteli di seguito nella maniera più semplice possibile... tu prendi appunti!

Scrivere a mano:

1. fa aumentare la cosiddetta distanza critica, cioè il tempo che intercorre tra un impulso e l'altro che riceve il cervello.

Qualunque cosa facciamo, ha un impatto sul cervello, più un'attività è frenetica, maggiore è la quantità di impulsi che il cervello dovrà processare in un ridotto periodo di tempo: pensa ai videogame, o anche semplicemente alla velocità con cui scorrono le immagini in un video.

In tutti questi casi la distanza critica è ridotta al minimo, il che significa che il cervello, poiché è impegnato a recepire tutti questi impulsi, non riesce a elaborarne neanche uno: questo è il motivo per cui le ultime generazioni hanno difficoltà di apprendimento o di memoria.

La scrittura a mano, invece, è un'attività così lenta che concede al cervello di elaborare tutti gli impulsi che gli arrivano, lasciandogli il tempo di elaborare pensieri, immagini ed emozioni. Questa è la stessa cosa che succede mentre leggiamo: hai presente il fatto che mentre leggi riesci a immaginare scenari, personaggi, colori, particolari? Ecco, è perché stai lasciando al tuo cervello lo spazio per respirare.

Quindi no, non puoi fare scrittura terapeutica scrivendo una fiaba con la tastiera del pc!

MODULO 1 - LEZIONE 4

PERCHÉ SCRIVERE A MANO

2. Modifica la materia.

Scrivere a mano... su carta, quello era scontato.. ma forse non lo è. La carta è materia, e il fatto che grazie alla nostra scrittura possiamo modificare il suo stato, ci dà l'inconscia consapevolezza di essere in grado di modificare la materia, di conseguenza anche tutto ciò che ci circonda, compresa la nostra percezione del mondo e la nostra vita.

No tavoletta grafica, o pennino digitale su tablet

3. Riporta al qui e ora.

Quanto è difficile fare esperienza del presente?

Il contatto fisico con la carta, con la penna, con diversi materiali che usi per scrivere a mano, ti fanno avere il contatto con la realtà che ti circonda, e quindi ti "costringono" a concentrarti sul qui e ora, sul momento presente, su quello che stai vivendo in questo momento.

4. Aiuta il fluire dei pensieri

La scrittura a mano ti costringe a posizionare il foglio in orizzontale, e ad avere una postura eretta: questi due elementi aiutano il tuo corpo ad assumere una posizione più rilassata, e ciò ha un impatto positivo sul fluire più libero dei tuoi pensieri.

5. E' durevole o non lo è affatto.

Se ciò che hai scritto ti fa particolarmente male, puoi scrivere e lasciar andare ciò che scrivi, e poi puoi strappare il foglio ed eliminarlo per sempre, concedendo alla scrittura anche una funzione catartica.

Ricorda: tu non sei quello che scrivi!

Allo stesso tempo, se ciò che hai scritto ti dona particolarmente piacere, puoi conservare per sempre il tuo testo, e rileggerlo quando ne hai bisogno!

MODULO 1 - LEZIONE 4

PERCHÉ SCRIVERE A MANO

6. Rallenta i pensieri.

Sicuramente hai scritto una mail o qualunque cosa dalla tastiera del tuo pc: le mani vanno così velocemente che quasi i pensieri non riescono a stargli dietro.

Per il motivo opposto: il gesto grafico è così lento che costringe i pensieri a rallentare, ed è una cosa che ormai dobbiamo forzare, perché per lo stesso motivo di cui sopra (cioè perché video, ecc...) stiamo abituando il nostro cervello a pensare così velocemente, che non lo aiutiamo a processare niente.

Lo scrivere a mano è come frenare, alzare la leva del freno a mano e concedere ai nostri pensieri di prendersi lo spazio che meritano e che non concediamo mai loro.

7. Lascia il segno.

Un tratto di penna su un foglio non è come una parola scritta in digitale, quel tratto lascia il segno. E questo è utile dal punto di vista evolutivo e della tua crescita personale, per diversi motivi:

Ti aiuta a migliorare il tuo rapporto con la tua fallibilità: fai un errore, lo cancelli, resta lì

Col fatto che lascia il segno, sei più concentrato su quello che devi scrivere ti mette di fronte alla tua grafia: che è una delle parti più importanti di te, perché parla di chi sei, del tuo carattere e delle tue emozioni.

MODULO 1 - LEZIONE 5

SCEGLI IL COLORE DELLA TUA PENNA

Scrivi su carta, preferibilmente con la penna blu!

Questa è la frase che più ripeto alle mie clienti e sui miei contenuti social.

Ma perché proprio lei?

E gli altri colori sono banditi o anch'essi hanno un ruolo?

Tutto si basa sulla psicologia dei colori, e poiché sappiamo che la scrittura terapeutica si fonda le sue radici nella neuro-psicologia, andiamo giù pesanti anche su questo argomento!

Regole generali:

- ogni colore ha la sua funzione
- ogni colore ha la sua persona
- ogni colore ha il suo tipo di testo

Penna blu

Iniziamo dai motivi per cui ti consiglio, nella maggior parte dei casi, di scrivere con la penna blu:

1. Ti mette in comunicazione con la parte più profonda di te: nella psicologia dei colori, il blu è associato al concetto di spiritualità, quindi ti consiglio l'uso di questa penna nei testi espressivi come i diari, e le lettere.

2. Favorisce la creatività

Attiva la parte creativa del tuo cervello, quindi te la consiglio quando "inventi": fiabe, favole, racconti

3. Il blu ha anche una funzione catartica: il blu è il colore del "sentire", infatti agevola la meditazione: te lo consiglio anche nei flussi di coscienza

4. Aiuta a memorizzare: agevola l'elaborazione dei concetti che assumi dall'esterno

5. Trasmette tranquillità: perché ha un potere calmante. Ti consiglio di usare questo colore per gli esercizi che hanno l'obiettivo di liberarti dallo stress.

MODULO 1 - LEZIONE 5

SCEGLI IL COLORE DELLA TUA PENNA

Come dicevo prima, non è l'unico colore: esistono anche il nero, il rosso, il verde e il viola, vediamo quando ti consiglio di usarli

Penna nera

Il nero è un colore preferito generalmente dalle persone razionali, che ricercano l'obiettività e l'indipendenza dal giudizio. Oppure dalle persone iper creative, che però si trovano in un periodo della loro vita, in cui hanno bisogno di attingere alla loro dimensione razionale

La funzione della penna nera è quella di razionalizzare un testo espressivo, e serve per raggiungere una maggiore chiarezza relativamente ad alcuni argomenti e un maggior distacco.

E' molto utilizzata nella scrittura di testi informativi, come i saggi, gli articoli di giornale o nei testi giuridici.

Penna rossa

Il rosso è preferito generalmente dalle persone vitali e passionali, che ricercano l'avventura e amano attirare l'attenzione.

La sua funzione è quella di trasmettere energia ed entusiasmo.

Ti consiglio l'uso della penna rossa nei testi brevi ed empatici, come nei messaggi d'amore, lettere di rabbia, invocazioni, formule magiche).

Penna verde

La penna verde è la preferita delle persone calme e creative, che hanno bisogno di esprimersi attraverso strumenti che trasmettano armonia -se sei una persona che risponde a questa descrizione e non hai mai scritto con la penna verde, provare per credere.

La sua funzione è quella di trasmettere calma, equilibrio, tensione naturale al cambiamento.

Te la consiglio nei testi riflessivi, e su alcuni testi creativi: ad esempio pensieri liberi, poesie sulla natura e fiabe ambientate in ambienti naturali.

MODULO 1 - LEZIONE 5

SCEGLI IL COLORE DELLA TUA PENNA

Penna viola

Infine la penna viola è la preferita dalle persone che amano il mistero e la ricerca interiore.

La sua funzione infatti è quella di trasmettere ambiguità nel testo.

Te la consiglio nei testi onirici, come i diari dei sogni, le poesie meditative e racconti del mistero.

Quindi, per sintetizzare, la morale è: sentiti libera di usare la penna del colore che preferisci in quel momento, ma -se hai un'indecisione- utilizza il blu, perché per quello che stiamo facendo in questa sede, è il più completo.

PS. Non ti preoccupare se qui ho nominato dei generi particolari, li tratteremo tutti nel prossimo modulo!

MODULO 1 - CONCLUSIONE

In questo modulo siamo entrati nel vivo di tutti gli aspetti teorici che girano intorno alla scrittura terapeutica, esplorandola in lungo e in largo.

Abbiamo visto:

- Cos'è la scrittura Terapeutica
- Cos'è un Diario Terapeutico
- Journaling vs Diario terapeutico
- Perché scrivere a mano
- Scegli il colore della tua penna

Sicuramente starai già facendo esperienza del "Diario di viaggio". Utilizza ancora il tempo del secondo modulo per continuare a scrivere, preferibilmente ogni giorno.

Tieni sempre presenti i comandamenti fantastici e abbasso il perfezionismo, sempre!

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

PUNTO E A CAPO

MODULO 2
ESPLORATI
CON LA TUA
SCRITTURA

MODULO 2 - INTRODUZIONE

L'obiettivo di questo modulo è farti comprendere cosa c'è dietro gli esercizi che ti propongo nei vari diari terapeutici, e come ogni singolo genere letterario possa essere uno strumento di profonda indagine interiore, se usato con i giusti criteri.

Perché parlare di questi strumenti? Perché ti serviranno per strutturare il tuo diario terapeutico personale, dal momento che ogni testo ti sarà utile per elaborare una specifica emozione.

Ci tengo a precisare che i generi letterari che tratteremo in questo modulo sono quelli principali: ce ne sono molti di più, ma li andremo a esplorare all'occorrenza, nel caso in cui dovesse emergere l'esigenza in sessione o in gruppo.

Partiremo dalla pagina di diario, per arrivare alla poesia, passando per

- Lettera
- Autobiografia
- Fiaba e Favola

Andremo a vedere le loro caratteristiche e la loro funzione nella scrittura terapeutica.

Non solo, per ogni genere, ti proporrò anche un esercizio esclusivo, quindi - mi raccomando- carta e penna. Ogni singolo esercizio dovrai anche inviarmelo per email su maria@fabularasa.org!

Alcune premesse prima di entrare nel vivo del modulo:

- Durante questo modulo, ti consiglio di non interrompere la stesura del Diario di viaggio. Casomai eviti di scriverlo solo quando arriverai alle lezioni sui singoli generi letterari, nelle quali ti chiedo ulteriori esercizi. Poi capirai!
- Nota bene: alcune definizioni ti sembreranno molto tecniche, quasi "scolastiche": sappi che conoscerle alla perfezione non farà la differenza sulla tua capacità di aiutarti con la scrittura terapeutica. Mi fa piacere - però- dividerle con te per una questione di completezza.

MODULO 2 - INTRODUZIONE

- Quando ti spiegherò il ruolo dei vari generi nella scrittura terapeutica, lo farò dando per scontato che le rispettive funzioni di ogni testo, sono la conseguenza di una rinarrazione del testo stesso (che vedremo solo nel modulo successivo n. 3). Ok? Quindi, come sempre, gradualità: non avere fretta di capire, segui il flusso.
- Ti consiglio di seguire una lezione al giorno (parlo soprattutto di quelle relative ai generi letterari: lettera, diario ecc..), perché alla fine di ognuna di esse ti proporrò un esercizio molto profondo di scrittura terapeutica, che vorrei tu facessi decantare dentro di te, prima di passare al prossimo. In quei giorni, puoi pure “abbandonare il diario di viaggio, e riprenderlo subito dopo!
- Alla fine di ogni lezione sui generi letterari, ti darò un esercizio da svolgere. Ti chiederò anche di inviarmelo per email. Ovviamente ti lascio piena libertà: se non te la senti, non farlo. Certo è che il contenuto di ciò che mi invii non sarà divulgato durante la sessione di gruppo né in nessuna altra occasione, a meno che tu non voglia farlo nel momento in cui concederò a tutti questa possibilità. I testi potrai inviarmeli al mio indirizzo di posta elettronica maria@fabularasa.org

MODULO 2 - LEZIONE 1

SCRITTURA DI SÉ VS SCRITTURA CREATIVA

Nel primo modulo abbiamo parlato di una prima classificazione dei generi della scrittura terapeutica, suddivisi in base al tipo di obiettivo che si intende raggiungere attraverso di essi.

Abbiamo infatti detto che la scrittura terapeutica può essere:

- espressiva
- riflessiva
- creativa
- autobiografica

In questo modulo ti darò un'ulteriore classificazione di questi generi, che ti aiuterà a inquadrare ancora di più il ruolo che essi hanno rispetto al tuo benessere interiore.

E la classificazione è la seguente: I generi della scrittura terapeutica si possono suddividere in quelli della

- scrittura di sé
- scrittura creativa

- La scrittura di sé detta anche scrittura consapevole, raccoglie tutti quei generi che attingono alla parte conscia del nostro cervello:

- autobiografia
- journaling
- pagina di diario
- lettera

La scrittura di sé ti avvicina alle tue emozioni attraverso un vissuto identico o simile al tuo.

Essa si divide a sua volta in realistica, di finzione e immaginativa: per capirci meglio ti faccio un esempio pratico.

MODULO 2 - LEZIONE 1

SCRITTURA DI SÉ VS SCRITTURA CREATIVA

La scrittura di sé di tipo realistico è: "Scrivi la pagina di diario della giornata di oggi".

Quella di finzione è: "il personaggio x scrive la pagina di diario della sua giornata. Scrivi la pagina di diario del personaggio X".

Immaginativa: "Immagina di essere il personaggio x e scrivi la sua pagina di diario".

Sembra un'astrazione teorica ma hanno un impatto completamente diverso sul risultato finale, ossia sul livello di analisi interiore:

più l'esercizio ti distrae dal tuo "io soggettivo", più facilmente la scrittura crea dei "varchi" in cui poter entrare. Questi varchi fanno emergere il tuo subconscio. Ma te li spiegherò meglio in seguito (o in sessione).

La scrittura creativa è completamente diversa, perché raccoglie tutti quei generi che attingono alla parte creativa del tuo cervello, quindi apparentemente ti allontana dalle tue emozioni autentiche, ma in realtà - se rinarrata- fa emergere le emozioni più vere e profonde, nascoste nel tuo inconscio.

Detto questo ti lascio ai generi.

Premessa: tante cose, in una prima fase, ti sembreranno difficili da comprendere o da applicare: è normalissimo!!

Come ti dicevo già nel modulo precedente: prendi appunti, perché così vediamo tutti i dubbi in sessione!

MODULO 2 - LEZIONE 2

LA PAGINA DI DIARIO

Ho cercato su internet la definizione di pagina di diario, e la seguente mi sembra la più completa... leggiamola insieme:

La pagina di diario è un tipo di scritto che ti permette di raccontare in forma molto personale i fatti che ti sono accaduti durante una giornata diversa dal solito, oppure in un giorno qualunque.

SBAGLIATO!

E tu già sai il perché! :P

Ripetiamolo insieme: perché la scrittura di azioni e fatti ha un mero impatto (anche poco significativo) sulla memoria di tali fatti, ma non sulla tua dimensione emotiva. Infatti l'oggetto di un diario devono essere le emozioni e i pensieri, e non le azioni e i fatti.

Detto questo, definirei

La pagina di diario piuttosto come un testo espressivo e consapevole, spesso assimilato -per somiglianza- al flusso di coscienza.

Così come l'abbiamo analizzato già nelle lezioni precedenti, il Diario è un confessore non giudicante, con cui condividi pensieri, paure, ed emozioni.

La sua funzione in scrittura terapeutica è molteplice:

- aiuta a liberare la mente da pensieri ricorrenti e nocivi
- ti mette in relazione con la parte più profonda di te, perché ti facilita nell'espressione delle tue emozioni
- ti aiuta a mettere in ordine pensieri che affollano la tua mente in maniera disordinata
- ti supporta nel dare un nome ad alcune sensazioni fisiche bloccanti (pensa al nodo alla gola, un peso sullo stomaco...)

Una pagina di Diario tipica può essere ad esempio:

MODULO 2 - LEZIONE 2

LA PAGINA DI DIARIO

“Scrivi la pagina di diario di un giorno speciale della tua adolescenza, soffermati sulle emozioni che hai provato in quel momento e scrivi utilizzando il registro, le parole e il tono che avresti usato nel tuo diario segreto adolescenziale. ”

Ti ricordo il mio consiglio: nella giornata di oggi, dedicati esclusivamente a questo genere e a questo esercizio, non darti fretta.

Ah, ti ricordo anche di fotografarla o scannerizzarla e inviarmela nella mia casella mail maria@fabularasa.org. Nota bene: non riceverai risposte da parte mia, parleremo di tutto in sessione, individuale o di gruppo, in base a ciò che hai scelto!

Buona scrittura, ci vediamo alla prossima lezione!

MODULO 2 - LEZIONE 3

LA LETTERA

Secondo l'enciclopedia treccani, la lettera è una comunicazione scritta, diretta a una o più persone nell'ambito di rapporti privati o di ufficio.

Ma io - come sempre- preferisco una definizione più "fabulosa".

La lettera è uno strumento letterario che ha la funzione di mettere in evidenza le caratteristiche della tua relazione nei confronti di un interlocutore, che poi è il destinatario della lettera.

Tale destinatario può essere una parte di te (solitamente quella con cui vivi un conflitto), una versione precedente di te (vedi la lettera alla te bambina di Chiara Ferragni a san remo 2023), oppure una persona completamente diversa da te (una tua amica, un genitore, un fratello).

Il ruolo della Lettera nella scrittura terapeutica è legato alla sua capacità di mettere in evidenza le emozioni rispetto a quella relazione, poiché si tratta di un testo molto intimo e introspettivo.

Può essere scritta in vari registri e in vari linguaggi: comica, canzonatoria drammatica.

Può essere una lettera d'addio, o d'amore, di amicizia o di sorellanza. Può essere una lettera a una persona vivente, o a un defunto.

La tipologia specifica di lettera viene strutturata in funzione della fase del percorso di conoscenza interiore che stai affrontando, e del tipo di obiettivo che vuoi raggiungere grazie a essa.

Ti faccio un esempio:

Se ti trovi in un momento del tuo percorso di scrittura terapeutica, in cui hai capito di avere un rapporto conflittuale con la tua rabbia, potrebbe essere utile scrivere una lettera alla tua rabbia, oppure lasciare che lei ne scriva una a te. Se invece sei in una fase in cui hai capito di avere qualcosa in sospeso o di non detto con una persona a te cara, la lettera migliore potrebbe essere proprio destinata a lei, oppure al silenzio che c'è tra voi: puoi spaziare come ti pare!

MODULO 2 - LEZIONE 3

LA LETTERA

Una funzione molto simile a quella della lettera, può averla il monologo teatrale. La differenza tra la lettera e il monologo teatrale, è che solitamente la lettera ti fa concentrare su un solo interlocutore, mentre il monologo ti fa spaziare su una platea più ampia.

Pertanto mette in evidenza aspetti del tuo inconscio che hanno a che fare piuttosto con la tua socialità, e non con il rapporto specifico con la persona destinataria della lettera.

“Una lettera molto interessante che potresti scrivere, arrivata a questo momento del percorso, potrebbe essere la lettera alla persona che eri nel momento in cui hai preso la decisione di affrontare questo percorso. In cui ti sei detta - anche in preda ai dubbi- sì, è questo il mio momento. Cos’hai da dirle? Scrivi liberamente, concentrandoti sulle emozioni che provi in questo momento e su quelle che hai provato il giorno della decisione.”

Buona scrittura e, anche se sei curiosa di andare avanti, anche questa volta ti consiglio di dedicarti solo alla scrittura di questa lettera.

Ah, ti ricordo anche in questo caso di fotografarla o scannerizzarla e inviarmela nella mia casella mail maria@fabularasa.org. Nota bene: non riceverai risposte da parte mia, parleremo di tutto in sessione, individuale o di gruppo, in base a ciò che hai scelto!

Baci fantastici!

MODULO 2 - LEZIONE 4

L'AUTOBIOGRAFIA

L'autobiografia è quel genere letterario in cui l'autore prende coscienza di sé attraverso i ricordi ed è protagonista delle vicende narrate.

La funzione dell'autobiografia in scrittura terapeutica è quella di fare ordine negli eventi della tua vita.

Ovviamente quando faccio riferimento all'autobiografia, mi riferisco anche a un semplice testo auto-biografico, cioè a un testo che racconta, dal tuo punto di vista, un singolo evento che hai vissuto.

L'autobiografia può essere molto catartica, perché ti mette in relazione con ricordi anche dolorosi, relativi a eventi della tua esistenza che non hai ancora elaborato.

Piccola chicca fabulosa: sebbene la teoria preveda l'uso dell'autobiografia in presenza di momenti ancora non elaborati, io reputo che questo passaggio possa essere reso molto più efficace, e molto meno doloroso.

Un evento spiacevole, come un lutto o un trauma, infatti può essere rivissuto in tanti modi: il modo più fabuloso consiste nel trasformarlo, o nel guardarlo da un punto di vista diverso. Questo te lo dico, perché spesso c'è la convinzione che per elaborare qualcosa di traumatico attraverso la scrittura, lo si debba per forza raccontare in maniera realistica: e questo è assolutamente falso...e a volte proprio da sadici!

Ma questa è un'astrazione teorica: ogni singolo caso è a sé stante.

“Scrivi un testo autobiografico in cui racconti la tua prima cotta. Anche se pensi di non ricordare tutti i particolari: la scrittura ti guiderà. Racconta il momento in cui hai visto la persona di cui ti sei infatuata e come hai raggiunto il tanto agognato primo appuntamento.”

Anche questa, inviamela per email e ne parleremo in sessione di gruppo o individuale.

MODULO 2 - LEZIONE 5

LA FIABA E LA FAVOLA

Durante gli anni scolastici ci era ben chiara la differenza tra fiaba e favola, ma con il passare del tempo questa distinzione è andata nel dimenticatoio.. vero?



Sono entrambe delle narrazioni brevi basate sulla fantasia, con personaggi tipizzati, cioè che hanno grossomodo tutti le stesse caratteristiche (protagonista, antagonista, aiutante).

La differenza tra le due è che mentre la favola ha come personaggi animali, piante e oggetti, la fiaba ha personaggi solo umani.

Entrambe poi contengono una morale: solitamente però nella favola è esplicita, nella fiaba meno.

Altro elemento distintivo nella fiaba, che solitamente non c'è nella favola, è la presenza di un elemento magico.

Funzione in scrittura terapeutica? Tantissime

- Tendono a far emergere i tuoi valori di riferimento (caratteristiche del protagonista)
- Mettono in relazione più parti di te (che a volte si manifestano nel conflitto protagonista-antagonista)
- Creano distanza dalla realtà, e quindi mettono in evidenza alcuni modelli di comportamento che attui ricorrentemente nella tua quotidianità (sono basate sulla fantasia, che a sua volta è basata sull'esperienza)
- Mettono in evidenza il tuo rapporto con la spiritualità, con ciò che consideri più grande di te, "magico" (vedi oggetto magico)
- Ti aiutano ad affrontare il cambiamento: pensa al viaggio che affronta il protagonista per il raggiungimento della sua missione

La fiaba e la favola sono molto difficili da rinarrare, quindi ti aspetto in call o in gruppo per farlo insieme. Intanto qui ti lascio il seguente esercizio, che ti chiedo -come sempre- di inviarmi per email su maria@fabularasa.org:

Innanzitutto ti chiedo di segnare le 5 cose che, guardando fuori dalla tua finestra, attraggono la tua attenzione.

MODULO 2 - LEZIONE 5

LA FIABA E LA FAVOLA

Scrivile su un foglio, a mano. Non pensarci troppo, le prime che ti vengono. Vai, fai ora questa parte e poi torna! blocca proprio il video, non spoilerarti il finale.

Bene, adesso ti chiedo di scrivere una fiaba ambientata nel medioevo, che dovrà contenere tutti i cinque elementi che hai segnato prima e almeno un elemento magico.

Quindi, solo 3 richieste:

ambientata nel medioevo
cinque elementi segnati (visti dalla finestra)
un elemento magico a tua scelta.

Il resto lo scegli tu: ricorda che la fiaba è un racconto fantastico, i cui personaggi sono degli umani! Scrivi a mano (a mano!!) per 15 minuti (sii breve, non deve essere un poema epico! :P)

Ti ricordo che questo, come gli altri esercizi, puoi eseguirli nella parte finale del Diario di viaggio, se l'hai stampato, o sul taccuino che hai scelto all'inizio del corso per la scrittura degli esercizi. Puoi inviarmi anche questo esercizio.

MODULO 2 - LEZIONE 6

LA POESIA

La poesia è un testo letterario scritto in versi, sulla base di una serie di leggi metriche e restrizioni.

Ti svelo un segreto: le suddette metriche, in scrittura terapeutica, servono solamente per distrarti dal testo stesso, e quindi allontanarti apparentemente da te stessa/o, per far sì che si aprano i famosi varchi del subconscio.

In scrittura terapeutica, in ogni caso, si parla di verso libero, cioè un verso che- per un'apposita scelta dell'autore- non rispetta particolari regole di metrica, come per il conteggio delle sillabe o per le rime.

La poesia è molto potente, perché essendo un testo solitamente breve e conciso, ti costringe all'utilizzo di metafore, similitudini e simboli, che sono indispensabili per farti connettere alla parte più profonda di te.

Ruolo nella scrittura terapeutica:

- Dare nuova forma alle tue emozioni
- Gestire e contenere le tue tempeste emotive
- sintetizzare il tuo mondo emotivo
- attivare l'ascolto e la consapevolezza di sé
- scrivere senza spiegare

Nel titolo parlavo di "esplosione gentile", perché la poesia è trasformativa di per sé, non ha troppo bisogno di essere rinarrata, dal momento che si tratta di un testo ermetico e appositamente complesso da analizzare.

ti lascio anche qui un esercizio

Parti da come ti senti in questo momento: chiediti proprio "in questo momento mi sento...". Poi trasforma la tua emozione in un "tema" e usalo per generare un titolo (esempio: ti senti stanca: il tema è la "stanchezza", ma puoi trasformarla per generare un titolo potente per te, ad esempio "emergere dalla stanchezza"/"reagire alla stanchezza" ecc.. in base a ciò di cui hai bisogno in questo momento). Poi apri un libro a caso in più punti e scegli 5 parole causali, che saranno il tuo punto di partenza. Da lì, cerca le altrettante parole che facciano rima con le cinque parole che hai trovato casualmente: abbandonati all'istinto anche in questo caso, non curarti se apparentemente non hanno niente a che fare con il tema scelto.

MODULO 2 - LEZIONE 6

LA POESIA

Dopodiché, scrivi una poesia di almeno 10 versi, che contenga le 5 parole + le rime e che abbia il titolo che hai scelto.

Mi raccomando, per la scrittura, datti sempre un tempo limitato: ad esempio 10 minuti.

Aspetto anche questa per email se vorrai .

MODULO 2 - CONCLUSIONE

Nel modulo 2 abbiamo fatto un viaggio tra i generi principali della scrittura terapeutica. Nello specifico, abbiamo indagato sul loro ruolo in questa disciplina e sulla loro funzione nei confronti del tuo benessere interiore.

Come ti anticipavo già nell'introduzione, l'importante in questa fase è sapere che esistono, e che-una volta rinarrati- possono facilitarti nel raggiungimento di quello specifico obiettivo di conoscenza interiore. In questa fase non richiedere troppo a te stessa/o! Anche perché ancora non conosci le tecniche di rinarrazione!

Anzi ti propongo di scrivere un flusso di coscienza in cui processi un attimino quello che hai provato in questa prima fase del corso-percorso. Mi raccomando, soffermati su come ti senti in questo momento e su tutte le emozioni che stai provando.

Ti ricordo inoltre -se non l'hai ancora fatto e se ti fa piacere- di inviarmi tutti gli esercizi che ti ho assegnato in questo modulo, all'indirizzo maria@fabularasa.org.

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

PUNTO E A CAPO

MODULO 3
RINARRA I
TUOI TESTI E
COMPRENDITI
NEL PROFONDO

MODULO 3 - INTRODUZIONE

Ok, abbiamo visto cos'è la scrittura terapeutica, le sue caratteristiche, e i testi principali che possiamo usare per comprenderci al meglio.

Ma la vera domanda è: come funziona tutto questo?

Come faccio a far diventare una fiaba utile al mio benessere mentale? Come faccio a usare una lettera per attivare il mio cambiamento? Come uso la pagina di diario per conoscermi a fondo?

Ormai lo sai: La parola magica è rinarrazione!

Ricordi che ti ho parlato del fatto che la scrittura terapeutica razionalizza un comportamento solo dopo aver processato la dimensione emotiva che c'è dietro?

In questo modulo parleremo innanzitutto del rapporto tra scrittura ed emozioni, e poi ti dirò i segreti alla base della tecnica della rinarrazione, che rende ogni testo, appunto, terapeutico, trasformativo.

Una premessa la devo fare (sennò non sarei io! :P). Arrivati a questo punto avresti già dovuto completare tutto il Diario di Viaggio e avresti dovuto già partecipare ad almeno 3 sessioni con me (individualmente o in gruppo)... ti torna? Se questo ancora non succede... prenditi il tempo di farlo, soprattutto di seguire qualche sessione in più con me. Non preoccuparti, il corso non scappa, ma potresti perdere l'occasione di focalizzarti su di te e su ciò che può aiutarti a vivere meglio!

Ci tengo anche a dirti che tutto ciò che ti spiegherò in questa lezione è frutto di esperienza e ricerca scientifica: il contenuto dei prossimi 2 moduli non lo troverai in nessun altro luogo al mondo.. almeno finché non me lo copiano senza riconoscermene il merito :P

MODULO 3 - LEZIONE 1

SCRITTURA ED EMOZIONI

Segna questa che sto per dirti perché è la regola delle regole:

La scrittura ti aiuta a far emergere, riconoscere, legittimare e gestire le tue emozioni, dando a loro la dignità che meritano e a te la consapevolezza di poter capire il mondo, e quindi l'autostima!

Ma riavvolgiamo il nastro!

Perché parliamo di emozioni quando parliamo di scrittura terapeutica?

Perché tutto parte da lì. Perché le emozioni sono la cosa più vera che hai, sono la cosa che ti aiuta prendere decisioni, e che ti fa muovere nel mondo

Pensa al motivo per cui sei qui, di fronte a me!

Sicuramente perché ti porti dietro un peso, una frustrazione, un conflitto interiore che non riesci a comprendere, o una paura che non riesci a superare.

Ecco, appunto: sei qui per "colpa" (o grazie) a un'emozione!

Se da una parte le emozioni sono la cosa più vera che hai, esse sono anche la cosa che più hai represso e che negli anni non hai imparato a riconoscere.

Esempio semplice:

Se sei un maschietto e ti vedono piangere, da bambino, ti dicono di non fare la femminuccia. Se sei *femminuccia* e piangi, ti dicono di fare la brava bambina altrimenti la mamma si dispiace.

Questi sono due esempi banalissimi di una narrativa sociale che ci insegna sin da piccoli a non riconoscere e legittimare le nostre emozioni.

E così tu credi che sia sbagliato piangere, di conseguenza pensi che sia sbagliato essere triste, e attivi una serie di meccanismi e schemi mentali che ti portano - ad esempio- a mostrarti sempre felice e positivo/a anche se stai morendo dentro. Oppure ti costringono a nascondere le tue fragilità, pur di non essere giudicato sbagliato.

MODULO 3 - LEZIONE 1

SCRITTURA ED EMOZIONI

Il reprimere queste e più emozioni, col tempo, ti dà la percezione di essere del tutto sbagliato o sbagliata, e la quantità di meccanismi di difesa che attivi è così numerosa che hai la sensazione di non conoscerti più, o di trovarti in una gabbia, o addirittura di guardare la tua vita dall'esterno che scorre senza di te, come se tu non ne fossi più protagonista.

Comprendere quell'emozione che hai soppresso, lo schema mentale che hai creato di conseguenza e anche l'origine di quel comportamento, ti aiuta ad avere quella consapevolezza che ti fa cambiare completamente prospettiva rispetto alla tua vita, e ti aiuta ogni giorno a gestire quell'emozione, sia essa la rabbia, la paura, la frustrazione ecc...

La scrittura ti aiuta a fare tutte queste cose, proprio grazie alla rinarrazione dei tuoi testi.

MODULO 3 - LEZIONE 2

LA RI-NARRAZIONE, COS'È E COME FUNZIONA

Cos'è la rinarrazione?

E' quello che rende ogni testo terapeutico.

E' quella tecnica che ti fa guardare oltre, attraverso E dentro la scrittura, per poterla rendere davvero evolutiva, davvero trasformativa.

RINARRAZIONE: è una tecnica che parte dall'esplorazione delle emozioni che emergono dal tuo testo, dà loro un contesto e un senso, e ti aiuta a razionalizzarle, col fine di aiutarti a gestirle.

La rinarrazione si divide quindi in 3 fasi:

- Esplorazione
- Contestualizzazione
- Razionalizzazione

Come dico sempre io, la scrittura terapeutica si fa prima a farla che a spiegarla, pertanto ti faccio un esempio, che riprendo dal Diario di Viaggio, che - arrivati a questo punto- dovresti aver già concluso, vero?

L'esercizio è il numero 1, te lo leggo.

Scrivi una fiaba ambientata nel futuro, partendo dal finale. L'argomento della fiaba dovrà essere la PAURA.

Questo è l'esercizio che hai eseguito.

Successivamente, nell'esercizio n. 3 del Diario di Viaggio, ti chiedo quanto segue:

Riprendi l'esercizio n. 1: rileggilo alla ricerca della paura più forte che emerge, e scrivila come se fosse il titolo di questa nuova pagina: PAURA DI...

Questo è uno dei modi in cui applicare la prima fase e cioè quella di esplorazione dell'emozione. E' la fase in cui ti chiedi: di quale emozione si tratta? Riesco a dare un nome a quell'emozione? Sì, ok, è paura... ma paura di cosa?

MODULO 3 - LEZIONE 2

LA RI-NARRAZIONE, COS'È E COME FUNZIONA

Chiaro?

Poi, nello stesso esercizio, continuo con la seconda fase della rinarrazione e cioè la contestualizzazione dell'emozione e ti chiedo:

Una volta guardata "in faccia" la paura emersa da quel racconto, chiediti: cosa dice di te quella paura?

Rispondi con un flusso di pensieri che vada a indagare il rapporto tra la paura emersa in quel racconto e una tua paura. Scrivi per non più di 15 minuti.

Come vedi, in questo passaggio ti chiedo di contestualizzare quella paura, di renderla più piccola, di guardarla da un altro punto di vista.

Parliamo adesso di un esempio di terza fase, e cioè di razionalizzazione dell'emozione, che non ho inserito nel diario e che ti chiedo di fare adesso, quindi prendi appunti:

"Cosa ti ha insegnato la tua paura?" Ti ha insegnato una cosa anche piccolissima su di te, alla quale non avevi mai fatto caso? O della quale tu fossi consapevole, ma su cui non avevi mai riflettuto?

Razionalizzare una paura potrebbe significare chiederti che tipo di insegnamento ha in riserbo per te, come mai sia emersa proprio quella, che tipo di risorsa vuole attivare dentro di te.

Ti consiglio di andare a ripescare gli esercizi che ho nominato sopra (e cioè il numero 1 e il numero 3 del Diario di Viaggio), rileggere le tue parole e poi eseguire questo primo e semplice esempio di razionalizzazione: e cioè chiedendoti

"cosa ti ha insegnato questa paura?"

Come tutti gli altri, lo trovi in calce al Diario di Viaggio. Vai scrivilo ora, non andare oltre!

Blocca il video e poi torna!

Come vedrai, facendo questi 3 passaggi:

- ti sei compreso
- hai ridimensionato un'emozione che ti sembrava potentissima
- hai capito una cosa in più su di te, anche se piccolissima.

MODULO 3 - LEZIONE 2

LA RI-NARRAZIONE, COS'È E COME FUNZIONA

Ovviamente non è sempre così facile applicare la rinarrazione ad un testo, soprattutto se l'emozione è complessa o se non è solo una, o se non riesci addirittura a definirla, tutto è possibile e questo è il motivo per cui propongo questo corso sempre in abbinamento a un percorso con me.

Se hai dubbi, domande, approfondimenti da chiedermi, questo è il momento di scriverle nel tuo quaderno degli appunti, perché ne parleremo insieme in sessione.

MODULO 3 - LEZIONE 3

IMPARA A RI-NARRARE I TUOI TESTI

Nella lezione precedente, ti ho detto che non è sempre così semplice rinarrare un testo, ma è anche vero che non voglio lasciarti a bocca asciutta.

Ti propongo di seguito alcune domande che potresti porti, per rinarrare un testo. se non riesci a prendere appunti non ti preoccupare: è tutto riportato nel workbook allegato al corso:

Ci tengo a dirti che si tratta di proposte assolutamente non esaustive, e soprattutto ti ricordo di non approfondirle se non dopo aver fatto almeno qualche sessione insieme io e te, o con il gruppo.

Esplorazione dell'emozione

- Qual è l'emozione dominante di questo testo?
- Ci sono altre emozioni?
- Dove trovo queste emozioni nel testo?
- Quali parole ti suggeriscono quell'emozione?

Contestualizzazione

- In quali ambiti della tua vita provi quell'emozione?
- A quale aspetto della tua quotidianità ti fa pensare quella parola che hai usato per esprimere quell'emozione?
- A quale tipo di persona/cosa/esperienza associ quell'emozione?

Razionalizzazione

- Da questo esercizio ho capito che...
- Questa emozione mi ha insegnato che...
- Una lezione che ho appreso da questo esercizio è...

Tranquilla o tranquillo, non ti lascio così con questo sterile elenco! Come di consueto ti suggerisco un esercizio per applicare quanto hai appena imparato.

Attingo sempre dal mitico Diario di Viaggio, lo leggo così ti è più facile ritrovarlo tra i tuoi testi (si tratta dell'esercizio n. 8) (leggo)

MODULO 3 - LEZIONE 3

IMPARA A RI-NARRARE I TUOI TESTI

Apri la tua credenza e scrivi una storia i cui personaggi sono i primi 5 oggetti che trovi di fronte a te! Il tema di questo racconto dovrà essere "l'importanza di ascoltarsi".

ok, adesso, riprendi il testo di questo esercizio, mettilo davanti a te. Ti chiedo innanzitutto di rileggerlo ad alta voce, per portarlo nel qui e ora, e poi di tornare qui. Vai blocca il video.

Su quel testo, poniti le domande che ti ho proposto sopra. Te le rileggo, ma ti ricordo che puoi trovarle sia nel workbook come elenco puntato, sia in calce al Diario di Viaggio.

Quindi, per la fase di esplorazione chiediti, relativamente a questo testo (rispondi a una domanda per volta):

- Qual è l'emozione dominante di questo testo?
- Ci sono altre emozioni?
- Dove trovo queste emozioni nel testo? Sottolinea le frasi che ti fanno pensare a quell'emozione
- Quali parole ti suggeriscono quell'emozione? evidenzia le parole più potenti.

Bene, solo dopo aver risposto a queste domande, puoi passare alla fase di contestualizzazione:

In questo caso ti chiedo di rispondere solo a questa domanda, e cioè:

- A quale persona/cosa/esperienza associ quell'emozione dominante di quel testo?

Non rispondere con una semplice parola: indaga sull'esperienza specifica, sul suo contesto. Chiediti che differenza c'è tra l'emozione provata in quel testo e quell'esperienza/persona o cosa specifica a cui hai pensato. Lasciati andare in un flusso di coscienza. Punta il timer almeno a 10 minuti. Vai fallo ora, blocca il video e ci vediamo dopo!

MODULO 3 - LEZIONE 3

IMPARA A RI-NARRARE I TUOI TESTI

Benissimo! Adesso siamo arrivati all'ultima fase che è quella della razionalizzazione:

Ti chiedo di continuare la seguente frase :

Una lezione che ho imparato da questo esercizio è...

Anche se apparentemente hai la sensazione che non ci sia niente di nuovo su di te, ti ricordo il valore del non giudizio e della gradualità. Chiediti: non è che tu stia cercando troppo lontano?

Non è che tu stia cercando un "cambiamento epocale", o una "lezione di vita", e per questo non vedi quel millimetro che hai percorso oggi?

Ricordati l'importanza di non giudicare ogni singolo passo che fai ogni giorno.

Prova a cercare la tua lezione di oggi..ma ricorda anche che se non dovessi riuscirci, molla! Poi lo vediamo insieme!!

In questo momento mi sento come se avessi tirato finalmente il coniglio fuori dal cilindro, come se ti avessi rivelato il trucchetto di magia più insidioso di sempre.

A parte gli scherzi, sono felice di essere arrivata fin qui, a darti qualche pillola sul funzionamento della rinarrazione.

Nota bene, ho parlato di pillola! Il lavoro grosso lo facciamo insieme!

MODULO 3 - LEZIONE 4

ATUO-RINARRAZIONE VS RINARRAZIONE GUIDATA

Abbiamo tirato fuori questo coniglio dal cilindro, ma... c'è un ma, che ti avevo anticipato anche nella mega introduzione a questo corso.

E cioè che l'auto-rinarrazione, ossia una rinarrazione fatta sui propri testi, e quindi non guidata da un esperto (che sarei io), ha i suoi limiti.

Ebbene sì, come tutte le cose belle che fanno anche un po' male!

A parte gli scherzi, è giusto che tu conosca tali limiti, così da evitare di fare errori di "interpretazione", che potrebbero portarti sulla strada sbagliata.

Ti spiego meglio!

Nel "Diario di viaggio" ti guido nella rinarrazione di ciò che scrivi esercizio dopo esercizio, solo che non te ne accorgi: ed è proprio quella la "magia".

La tua inconsapevolezza rispetto ai motivi per cui ti propongo alcuni esercizi è proprio il segreto per far sì che la tua indagine interiore sia il più sincera e vera possibile.

Va da sé che, se sei già consapevole di alcuni passaggi, potresti avere l'effetto opposto, cioè potresti tendere ad auto-sabotarti nella stesura del testo iniziale, sapendo già su cosa dovresti indagare, e quindi provando inconsciamente a esplicitarlo da subito nel testo.

Oppure si potrebbero frapporre tra te e il testo, dei "filtri" che tu, per mancanza di esperienza potresti non notare, come quello del tuo giudice interiore:

- lo abbiamo visto nella lezione precedente: non è sempre facile notare ogni singolo millimetro che percorriamo ogni giorno.
- Al contrario tendiamo a giudicare i passi che facciamo, considerandoli troppo piccoli, niente di ché, mettendoli a confronto con quelli fatti da altri
- Tutto questo potrebbe inquinare il risultato finale.

Inoltre, come già ti ho detto qualche lezione fa, tu sei una persona unica e speciale, sarebbe impossibile standardizzare tutti i passaggi che servono per farti giungere al livello più profondo di conoscenza di te.

MODULO 3 - LEZIONE 4

ATUO-RINARRAZIONE VS RINARRAZIONE GUIDATA

Però tranquilla o tranquillo: pensa che il percorso che hai appena intrapreso, durerà tutta la vita, perché più impari qualcosa su di te, più hai sete di sapere. e poi ricorda che la scrittura e la rinarrazione sono solo degli strumenti, più ti “alleni” con loro, più imparerai a maneggiarli.

Pensa che per tutto il tempo di questo percorso, ci sono io a darti quel punto di vista esterno, a porti quella domanda sbloccante, a farti notare le trappole che ti costruisci da sola o da solo.

Non preoccuparti, sei in buone mani.

Tra l'altro penso che sia arrivato il momento di parlarti del mio ruolo in tutto questo. In parte l'hai già capito, ma penso sia giusto spiegarti un po' questo mestiere che amo alla follia.

Come ti dicevo all'inizio di questo corso, sono una delle poche operatrici certificate di Scrittura Terapeutica in Italia. La certificazione di cui sono in possesso è la prima e unica presente in Italia, per lo svolgimento di questa professione ancora poco conosciuta. È stata rilasciata dalla Facoltà delle Scienze Psico-Socio Educative, ed è riconosciuta dal Ministero della Salute. Studio la disciplina dal 2012 e opero dal 2019, prevalentemente online, attraverso percorsi di Scrittura Terapeutica individuali o di gruppo, per privati e aziende.

Ma qual è il mio ruolo con te?

Io ti conduco nella rinarrazione dei tuoi testi, sono la tua guida, il tuo faro, soprattutto all'inizio, quando ancora non hai dimestichezza con le tecniche di scrittura terapeutica. Il mio obiettivo, in questa fase, è toglierti quei filtri di cui non ti accorgi, farti notare comportamenti ricorrenti che non noti da sola o da solo, guidarti nell'analisi dei tuoi testi insegnandoti a essere indulgente con ciò che ne viene fuori.

Ecco perché ti dico: se in questa fase, hai qualche dubbio, qualche domanda, o ti rendi conto di non aver capito interi passaggi, segna tutto o scrivimi una mail a maria@fabularasa.org. Ne parleremo insieme in sessione.

MODULO 3 - CONCLUSIONE

In questo modulo siamo finalmente scesi nel profondo di te e delle tecniche di scrittura terapeutica. Abbiamo finalmente svelato i segreti che si nascondono dietro la tecnica della rinarrazione, e ne abbiamo considerato anche i limiti, così da farti cogliere ancora di più questo percorso, come un'occasione per indagare dentro di te, per farti e farmi domande, senza dare nulla per scontato.

Adesso ti saluto! Ci vediamo al prossimo e ultimo modulo!

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

PUNTO E A CAPO

MODULO 4
IL TUO DIARIO
TERAPEUTICO
PERSONALE

MODULO 4 - INTRODUZIONE

In questa introduzione voglio fare CON TE un po' il punto nave, come si suol dire. Per capire un attimino dove siamo, da dove veniamo e dove dobbiamo andare.

A questo punto tu sicuramente hai concluso il tuo Diario di Viaggio e hai eseguito tutti gli esercizi che ti ho proposto durante le lezioni nei moduli precedenti. Hai anche appreso che ogni genere e strumento letterario gioca un ruolo preciso sul tuo percorso di ricerca interiore, e che ognuno degli strumenti visti finora, potrà rientrare tra quelli che userai per costruire il tuo Diario Terapeutico.

Hai anche appreso che il diario terapeutico per eccellenza è quello personale, che ognuno di noi costruisce sulla base delle esperienze che ha vissuto nel proprio rapporto con la scrittura.

Ma andiamo oltre: hai anche imparato le caratteristiche e le fasi della rinarrazione, l'hai già provata su di te e sui tuoi testi.

Non solo: hai iniziato a indagare sulle tue emozioni, su quelle più ricorrenti, su quelle che ti hanno già insegnato qualcosa e quelle che invece pare che non abbiano ancora niente da dirti.

Inoltre, grazie alle sessioni fatte insieme, hai indagato nel tuo inconscio, hai notato i tuoi "meccanismi viziati", quegli schemi a cui hai abituato la tua mente per difesa, o per abitudine, negli anni, senza più neanche farci caso.

Adesso.. come rendiamo sostenibile tutto questo e soprattutto, come raggiungiamo l'obiettivo che mi ero posta all'inizio di questo corso? E cioè renderti autonoma o autonomo nella gestione delle tue emozioni, grazie alla scrittura?

Percorrendo tutti gli argomenti di quest'ultimo modulo e cioè:

- imparando a capire quando scrivere e quando invece non farlo
- imparando a usare il Diario Fabuloso
- comprendendo quale tipologia di testo ti è più congeniale in presenza di quella specifica emozione
- in poche parole: costruendo il tuo diario terapeutico personale.

Attenzione: questo modulo non sarà certamente esaustivo per la definizione completa del tuo diario terapeutico (perché per questo servono degli approfondimenti con me) ma sicuramente ne fonda le basi!

MODULO 4 - LEZIONE 1

IL TUO "PSICOLOGO NEL TASCHINO"

Ebbene sì, il tuo diario può essere il tuo psicologo nel taschino. Io uso spesso questa espressione un po' forte, per intendere un qualcosa che puoi "tirare fuori" all'occorrenza, uno psicologo che puoi portare sempre con te, a cui puoi chiedere aiuto immediatamente, nel momento in cui ne senti il bisogno.

Questo perché la scrittura, come abbiamo già visto, ha il potere di far emergere quello che serve, quando serve. Inoltre, la scrittura non mente mai, ed è sempre giusta

sempre se (ripetiamo insieme)

ben rinarrata!

E' arrivato il momento di sperimentare questa cosa. In questo momento vorrei che tu prenda il tuo taccuino, lo apra, e partendo dall'emozione che provi in questo momento, utilizzi la scrittura per processarla.

Lo so che la tua mente sta girando un po' come un criceto su una ruota, ma fidati di me, ricorda il non giudizio, la gradualità e la libertà.

Prendi la penna e scrivi. Non importa cosa, se un flusso di coscienza, un dialogo, una lettera o una filastrocca.

Unica regola: usa la fantasia e non darti alcun limite, scrivi senza pensarci troppo!

Vai, ti lascio al tuo psicologo nel taschino e noi ci vediamo direttamente alla prossima lezione.

MODULO 4 - LEZIONE 2

SCRIVERE OGNI GIORNO SÌ O NO?

Nì.

Come avrai sicuramente capito dalla mia spiegazione dello “psicologo nel taschino”: ti consiglio di scrivere principalmente quando ne senti la necessità, quando si sta muovendo qualcosa dentro di te che ancora non riesci a decifrare.

MA...

C'è un grande “ma”

Tutto dipende dalla fase che stai attraversando nel tuo percorso di crescita interiore.

Mi spiego meglio.

Se ti trovi, così come sei in questo momento, in una fase di ricerca, ti consiglio di scrivere tutti i giorni. Per ricerca intendo quella fase in cui ancora non riconosci i tuoi meccanismi viziati, le tue emozioni ricorrenti, il tuo giudice interiore, ok?

Lo stesso vale per i periodi di transizione. Cioè, non è detto che tu adesso comprenda questi meccanismi, emozioni ecc, e che poi non ti capiti mai più di doverti rimettere in gioco. Quindi la stessa cosa (cioè di scrivere ogni giorno) te la consiglio anche nei periodi di transizione, cioè quando hai la sensazione che qualcosa del tuo equilibrio si sia come “spostato”.

Al contrario, quando senti di aver raggiunto un certo livello di equilibrio, vai di psicologo nel taschino: pertanto non ti consiglio di “costringerti” a scrivere ogni giorno, perché sarebbe addirittura ripetitivo e frustrante.

Ma cosa scrivere tutti i giorni?

Il mio diario fabuloso! Che ti spiego nella prossima lezione!

MODULO 4 - LEZIONE 3

IL DIARIO FABULOSO

il Diario fabuloso è un Journal quotidiano basato su delle ispirazioni, che ho pensato appositamente per questa fase del tuo percorso.

Serve ad aiutarti a razionalizzare tutte le consapevolezze emerse grazie al corso e al Diario di Viaggio, e a farti notare tutti quei millimetri che percorri ogni giorno.

Se non l'hai ancora aperto (non ci credo neanche se ti vedo), lo trovi in allegato al corso. Anch'esso è stampabile, oppure realizzabile in un apposito taccuino, separato rispetto a quelli che hai usato finora.

Te lo spiego brevemente.

Queste sono le ispirazioni che trovi all'inizio:

- Una colpa che avrei potuto evitare di darmi oggi
- Una frase che mi ha detto il mio giudice interiore e che mi ha fatto male oggi
- Un'occasione in cui si è manifestato il mio meccanismo viziato
- Un complimento che mi merito oggi
- Una cosa che oggi ho fatto per la me bambina/il me bambino
- Una cosa per cui ho bisogno di perdonarmi oggi
- Un micro-cambiamento di oggi

Come vedi dopo qualche pagina, esse cambiano. E questo è perché, con il passare del tempo ti stimolerò a cercare le "tue parole" per definire quegli aspetti, il tuo modo di parlare di quelle parti di te.

Ti consiglio di redigerlo ogni giorno, di sera. Come se fosse un check della giornata: prendi proprio un appuntamento con te stessa/O come se fosse una medicina.

Ovviamente all'inizio sarà tutto un po' macchinoso: se qualche frase non ti suona, facci caso e cambiala tranquillamente anche da subito. Non è detto che tu debba "sforzarti" di rispondere a ogni ispirazione ogni giorno, ma provaci.

MODULO 4 - LEZIONE 3

IL DIARIO FABULOSO

La parte più importante è quella dei "micro-cambiamenti", ossia di quegli aspetti di te che - ti stai accorgendo- stanno cambiando rispetto al passato. Parti dalle cose minuscole, microscopiche, appunto, dai millimetri. Pensa alla "vecchia versione di te", alla persona che eri prima di cominciare a notare quelle piccole-grandi cose di te e del tuo passato che sono alla base di quei famosi ingranaggi nocivi per te, e a come quella versione di te non avrebbe mai fatto determinate cose che stai facendo/pensando tu, oggi.

L'obiettivo di questo esercizio è farti cambiare -piano piano- la narrativa che hai di te stessa/o, passando per l'osservazione delle parole che ti rivolgi, le colpe che ti dai, i meriti che non ti riconosci.

Le nostre parole ci definiscono, e nel tempo ci convincono di essere esattamente così come ci definiamo!

Vedrai, non riuscirai più a farne a meno!

E come sempre, se qualcosa non ti suona, ti disturba o semplicemente ti è poco chiara, parliamone in sessione. Non vedo l'ora!

MODULO 4 - LEZIONE 4

UN TESTO PER OGNI EMOZIONE

Ok, Fabula. tu mi dirai. Ho capito che non devo scrivere per forza tutti i giorni, ma mi basta farlo quando ne sento il bisogno. Ho capito che il Diario Fabuloso mi serve per notare tutti i millimetri e i micro-cambiamenti che faccio ogni giorno.

Ho capito anche che il mio diario è uno psicologo nel taschino, ma cosa ci scrivo dentro?

A livello generale potresti spaziare ogni volta perché non c'è una regola.

Mi spiego meglio: ci sono delle mie clienti che ogni volta utilizzano uno strumento diverso in base a come si sentono, delle altre che invece utilizzano sempre lo stesso genere: ad esempio la semplice pagina di diario.

Ti racconto anche il mio caso specifico: io vado forte con i flussi di coscienza: per me sono sbloccanti, quasi magici. Ma quando mi rendo conto che con quelli non arrivo da nessuna parte, lo strumento che uso di più è il dialogo: cioè faccio parlare due parti di me, oppure do voce alla mia paura di quel momento, al mio schema mentale ricorrente per eccellenza: che è la necessità di controllo.

Quando invece il conflitto o l'emozione che mi tiene bloccata è nel rapporto con una persona, senza pensarci due volte, le scrivo una lettera.

Ecco, ti ho fatto questi esempi, innanzitutto per dirti che ognuno di noi è diverso e poi anche per poterti ispirare. Pensa che il metodo perfetto non esiste, quindi il mio consiglio è:

comincia a sperimentare, partendo da questi esempi che ti ho appena dato.

La cosa migliore è fare dei test su di te, e tenere traccia anche del livello di benessere che i singoli tentativi ti hanno fatto provare.

Un input in più che ti voglio dare è relativo al come "usare" le emozioni scomode, quelle che siamo abituati a chiamare negative: parlo della rabbia, della paura, dell'invidia eccetera.

Comincia ad avere un rapporto diverso con loro: non provare a scacciarle, a distrarti da loro, a non pensarci. Al contrario, usale! Esse sono delle messaggere, hanno tanto da dirci, si manifestano quando abbiamo bisogno di capire qualcosa su di noi.

MODULO 4 - LEZIONE 4

UN TESTO PER OGNI EMOZIONE

Quindi ti do qualche suggerimento su testi che potresti scrivere, in presenza di esse.

- Paura: dialogo con la tua paura: ti mette in relazione con lei...
- Rabbia: due fasi: 1) diario del vomito e poi 2) lettera, dialogo, monologo
- Conflitto interiore: decisione/presa di posizione: un dialogo tra le due parti di te
- Ti senti lontana da te stessa: una lettera a te stessa
- Vuoto: oggi mi sento...
- Un conflitto in una relazione: una lettera all'altra persona
- Peso sullo stomaco: flusso di coscienza in cui parti dal descrivere quella sensazione fisica
- Un'emozione che non riesci a spiegare: poesia

Come ti dicevo prima, nulla di tutto ciò rappresenta una legge scolpita sulla pietra. Fai tentativi, esplorati, divertiti, cercati, e non smetterai di volerti cercare!

Piccolo suggerimento: prima di passare alla prossima lezione, concediti qualche settimana di esperimento su di te con la scrittura. Non avere fretta: fai tentativi, ascoltati, scendi nel profondo.

Sarà ancora più facile costruire il tuo diario terapeutico personale

MODULO 4 - LEZIONE 5

COSTRUISCI IL TUO DIARIO TERAPEUTICO

Benissimo, siamo arrivati finalmente alla costruzione del tuo diario terapeutico personale.

E io sono convinta che in fondo tu sia già arrivata o arrivato a capire da dove iniziare.

Ma se non fosse così, ti do qualche linea guida per costruirti il tuo psicologo nel taschino.

Innanzitutto chiediti quale tipo di testo, finora, tu abbia scritto più volentieri. Sto parlando di tutti gli esercizi che abbiamo fatto insieme (sia durante il corso, che sul diario di viaggio, che in sessione).

Quindi adesso prenditi il tempo che ti serve per fare una rassegna di tutto ciò che hai scritto finora: non avere fretta, ma non pensarci troppo! Usa l'istinto, e segna su un foglio gli esercizi specifici che hai adorato.

Vai, blocca il video e poi torna qui.

Bene, adesso chiediti: cos'hanno in comune questi esercizi? Di quali generi si tratta? Quali emozioni hanno fatto emergere? Cosa ti hanno insegnato? Quale meccanismo viziato o schema di comportamento è emerso maggiormente? E' presente in qualche modo il tuo giudice interiore?

Tranquilla o tranquillo, tutte queste domande, come sempre le trovi nel Diario di Viaggio, in corrispondenza della quinta lezione del modulo 4.

Quindi ti chiedo di fare quest'analisi, e tornare qui, solo quando avrai delle risposte razionali e lucide.

Perfetto, adesso chiediti invece quali siano stati i generi o gli strumenti più disturbanti.

Cioè quei testi che hai prodotto con maggior fatica, e dai quali non hai tratto tanta soddisfazione.

Nel caso in cui ce ne fossero, chiediti:

- cosa c'è dietro questo fastidio che ho provato?
- cosa nasconde di scomodo per me questo esercizio?
- controlla se da qualche parte si nasconde il tuo giudice interiore, perché potrebbero essere dei testi che semplicemente stai giudicando come "scritti male" ad esempio.

MODULO 4 - LEZIONE 5

COSTRUISCI IL TUO DIARIO TERAPEUTICO

Ok? passa in rassegna anche quest'altra tipologia di testi e poi torna qui.

Bene. In ultimo, se ancora non lo fai, torna agli "esperimenti" che hai fatto su di te, a partire dalla fine della lezione precedente. Quale esperienza ha funzionato meglio su di te? quale hai sentito come sbloccante nei confronti delle tue emozioni?

Ti ricordo: non stiamo cercando un'epifania o una folgorazione, ma anche un piccolo, tenue, leggero movimento interiore.

Vai, rispondi a quest'altra domanda e poi torna qui.

Benissimo, siamo arrivati al punto in cui avrai sicuramente di fronte a te dei testi preferiti, degli strumenti maggiormente sbloccanti rispetto ad altri, dei generi che funzionano particolarmente con te.

Inizia a sperimentare senza il mio supporto, parti da queste scoperte che hai appena fatto.

Nel frattempo, scrivi i tuoi dubbi, segna le tue domande. Vedremo tutto in sessione.

Ma pensa, che anche se hai la sensazione che sia tutto imperfetto e scombinato, e scombussolato, in realtà è tutto esattamente come deve essere.

Quel senso di smarrimento e scollamento che potresti star provando è sintomo di cambiamento, ti fa capire che ti stai muovendo dalla tua zona di comfort, che stai andando in un terreno completamente nuovo, su cui ancora non sai come posizionare i piedi.

Ma lo stai facendo.

Quindi, niente paura. e buona scrittura!

MODULO 4 - CONCLUSIONE

Sono convinta che questo sia stato il modulo più faticoso di tutti, e se ci pensi, è normale. In questo modulo ti ho praticamente chiesto di mettere a frutto tutto ciò che hai imparato su di te e sulla scrittura terapeutica in queste ultime settimane.

Ebbene sì, se ci pensi non è passato troppo tempo da quando hai iniziato questo percorso, ma quante consapevolezza nuove hai acquisito?

In questo modulo, nello specifico, hai imparato a costruire il tuo diario terapeutico, che spero ti farà compagnia per il resto della tua vita.

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

PUNTO E A CAPO

CONCLUSIONE GENERALE

MODULO 4 - CONCLUSIONE

Sono felicissima di averti accompagnato fin qui. Mi commuovo all'idea che a partire da qualche settimana, inizierai il tuo viaggio con la tua penna e il tuo diario terapeutico, senza di me!

In questo corso-percorso ci ho messo tutta me stessa, tutte le mie conoscenze e tutta la mia voglia di renderti davvero indipendente col tuo psicologo nel taschino. Spero davvero che questo viaggio ti sia piaciuto almeno la metà di quanto sia piaciuto a me.

E' stata un'avventura bellissima che spero di condividere ancora e ancora con te.

Questo non è un addio, perché sai dove trovarmi.

E quindi per adesso ti dico solo... buona scrittura

e tantissimi baci fantastici

dalla tua Fabula Rasa.

PUNTO E A CAPO

FINE


FABULA RASA