

nei nostri panni

LABORATORIO DI SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA

di e con

**alessandra
racca**

**elena
patris**



Ciazmo

sabato 8 ottobre 2022 dalle 10.00 alle 13.00
e dalle 14.30 alle 17.30 - Via orti, 16 Milano
Contatti: neinostripannilab@gmail.com

Nei nostri panni

Quali sono i nostri panni?

Quanti sono?

Ci piacciono ancora tutti?

Torneranno mai ad andarci bene?

C'è qualcosa che vorremmo cambiare?

Nei nostri panni è un laboratorio di narrazione autobiografica, modulare, incentrato sulla metafora degli abiti.

Attualmente il percorso si compone di tre moduli (*Dentro l'armadio, Abitare, Intrecci*) che affrontano il tema proposto con focus e attività differenti.

Per Ciasmo viene proposto il primo modulo, *Dentro l'armadio*, di sei ore, in modalità workshop intensivo, in presenza.

La frequenza a questo modulo rende possibile accedere ai successivi (le specifiche informazioni possono essere richiesta inviando una mail a neinostripannilab@gmail.com)

Dentro l'armadio a Ciasmo: cosa faremo

Durante il workshop cercheremo di aprire i nostri armadi, intesi come repertori di possibilità, e di dare spazio alle domande: lo faremo attraverso la narrazione, la scrittura individuale e il confronto all'interno del gruppo, in un rapporto circolare tra raccontare e ascoltare storie, in un dialogo con l'altro in cui dare valore alle narrazioni e costruirne di nuove.

La vita che conduciamo, infatti, ci spinge spesso all'azione, talvolta senza lasciarci uno spazio nel quale fare il punto per poter godere appieno di ciò che si fa e si è, maturare decisioni e immaginare possibilità di cambiamento.

Gli abiti saranno gli elementi simbolici al centro delle attività di scrittura e relazione proposte e sono stati scelti come strumento anche per il loro essere portatori di quella bellezza e leggerezza che vorremmo avesse il tempo dedicato a ripensare a noi stessi/e.

A partire da alcuni testi letterari, esploreremo la scrittura come innesco creativo per la narrazione di sé e del proprio percorso. Il focus non sarà sulla “bella scrittura”, ma sulla scrittura come strumento di “messa in forma” ed esplorazione di modalità narrative e relazionali. Entreremo nelle pieghe dei nostri abiti, privilegiando una dimensione temporale che favorisca l’emersione di contenuti autobiografici legati a diversi momenti della propria storia.

Verrà richiesto ai/alle partecipanti di individuare tre abiti o accessori del proprio armadio, da portare con sé. Questi indumenti saranno scelti a rappresentare: un abito che si vuole dismettere, un abito che fa sentire bene nei propri panni, un abito che rappresenti la sfera del desiderio, del possibile e del vorrei essere.

Le proposte di lettura e scrittura attraverseranno queste dimensioni permettendo di sperimentare differenti modalità di accesso al racconto della propria storia. Seguiremo l’andamento lineare con cui si è soliti pensare al tempo, ma cercheremo nuovi modi di riscrivere e inventare il prima e il dopo.

Costo

100 Euro*

*La partecipazione al workshop dà la possibilità di avere il 10% di sconto sull'iscrizione al secondo e terzo modulo.

Informazioni e iscrizioni



neinostripannilab@gmail.com

chi siamo

Siamo una scrittrice e una psicologa, proveniamo da percorsi formativi e professionali differenti, ma entrambe lavoriamo con la narrazione come strumento per dare forma all'esperienza e immaginare possibilità altre. Ci interessano le storie delle persone e pensiamo che farne racconto possa dare e restituire valore al vissuto.

ELENA PATRIS Sono una psicologa psicoterapeuta a orientamento sistemico relazionale e da circa vent'anni mi prendo cura del benessere delle persone, accompagnandole a esplorare modi alternativi di affrontare un problema e a riappropriarsi delle competenze per il cambiamento.

Svolgo la mia attività in libera professione facendo consulenze individuali, di coppia e familiari, supervisioni, formazioni e laboratori.

Sono co-ideatrice di Land Art Lab, contenitore di proposte e laboratori in cui avviare il processo creativo che consente di ampliare i punti di vista e costruire nuove possibilità.

Il mio blog è elenapatris.it

ALESSANDRA RACCA Pratico da anni la scrittura come forma di scoperta e di relazione con il mondo e con sé stessi, l'ho indagata e sperimentata in forme differenti come persona e professionista. Il linguaggio che ho usato più spesso è quello della poesia, scritta e performata.

Ho creato PoetiCo, coro parlante poetico di Torino, per promuovere la lettura e l'ascolto della poesia in contesti collettivi, e il progetto performativo Inpoetica, sulla memoria che è racchiusa negli oggetti personali e negli spazi collettivi.

Tengo corsi di scrittura per adulti, ragazzi e bambini.

Il mio ultimo libro è Io, Alice e il buio buio (Einaudi ragazzi).

Il mio blog è signoradeicalzini.it.

IL PUNTO DI VISTA DELLA PSICOLOGA Capita, a volte, di sentirsi senza via di uscita, o ancorati a qualcosa che si avverte come ingombrante. Ogni esistenza, invece, ha sempre molteplici possibilità di riscrittura. Se infatti non possiamo cambiare le cose che ci sono successe, possiamo però cambiare il nostro modo di vederle e vederci, uscendo da una concezione deterministica dell'ineluttabile e trovando nuovi sistemi di significati, capaci di restituirci un ruolo da protagonisti nelle scelte che ci riguardano. Sperimentarsi con nuove storie consente di vedere qualcosa a cui non avevamo pensato, di mettere in discussione ciò che ci sembra immutabile, di trovare idee e possibilità per trasformarci ed esprimere e scoprire le nostre risorse. Questo può fare la scrittura, sia quando siamo noi a scrivere, sia quando leggiamo qualcosa di qualcun altro. Utilizzare i vestiti come metafora, inoltre, permette di esplorare le proprie sfaccettature e i propri repertori di possibilità, vedere quanti sono e decidere cosa farne: i vestiti, dunque, non solo come possibilità di essere, ma anche come possibilità di diventare.

IL PUNTO DI VISTA DELLA SCRITTRICE Mia nonna faceva la sarta, mia sorella crea abiti, io arrivo con difficoltà a cucire un bottone, ma ho sempre pensato che scrivere abbia a che fare con l'attività di costruzione e confezionamento che tanto mi ha sempre affascinato. Scrivere ci permette di volta in volta di scegliere forme differenti, vestire diversi panni e anche di tessere e tenere insieme trame ed elementi che apparentemente possono apparire inaccostabili. Come lettori e come scriventi maneggiamo, attraverso le parole, le trame della vita e, attraverso le parole, diamo forma a pensieri, fantasie, definizioni di noi, degli altri e della realtà che ci circonda, dandoci così la possibilità di mutarla. In questo laboratorio guardo alla scrittura come pratica e possibilità di gioco di parola e di esperienza, attraverso la proposta di dispositivi di scrittura che, a prescindere dal valore letterario, permettano alle partecipanti di esperire diversi modi di affrontare il racconto di sé e della propria esistenza.