



Io  
chi  
sono

## Scrivere di sé

permette di integrare e  
ridefinire la propria identità.  
Per farlo bene ci vuole metodo,  
non si improvvisa

## Ricordo e Scrivo

La scrittura terapeutica,  
un percorso autobiografico

11-18-25 settembre e 2-9 ottobre 2017 (h 18/20)  
c/o Apriti Cielo! Via Lazzaro Spallanzani, 16 - Milano

Progetto e conduzione a cura di  
Susanna De Ciechi, scrittrice e ghost writer  
Clara Pepe, psicologa e psicoterapeuta

*Ricordo e scrivo* è il primo laboratorio che mette in campo il punto di vista della scrittrice e quello della psicoterapeuta con l'obiettivo di offrire ai partecipanti gli elementi di base per scrivere di sé, regolando le emozioni attraverso un percorso autobiografico consapevole e appagante, alimentato dalle "cose della memoria". Meglio si è in grado di raccontare, più facile sarà comprendere il filo della storia e i significati profondi che si celano all'interno di essa.

**Ricordare, riflettere, scrivere** in modo adeguato alle nostre esigenze espressive, alla necessità di raggiungere un obiettivo di scrittura confortevole e rispondente al nostro sentire profondo, non è facile. Occorre possedere alcuni strumenti di base per progredire in modo efficace nel lavoro e, a volte, è necessario avere un supporto per intraprendere un progetto autobiografico in grado di soddisfare le nostre personali aspettative.

Per dare metodo allo scrivere e sostanza alla rielaborazione delle memorie, abbiamo strutturato un laboratorio dedicato a guidare l'attività autobiografica su due piani diversi:

- la psicoterapeuta indirizzerà il flusso emotivo dei ricordi e indicherà come trasformare le emozioni, affinché possano essere metabolizzate e utilizzate nella scrittura;
- la scrittrice prenderà in esame gli aspetti tecnici della scrittura e la ricerca delle parole adatte a sfruttare il potenziale espressivo dello scrivere.

**OBIETTIVO** - Fornire elementi di base per approcciare la scrittura autobiografica.

**COME FUNZIONA** - Cinque incontri di due ore (18/20) in cui la psicoterapeuta e la ghost writer affronteranno le tematiche centrali del percorso autobiografico, sviluppate attraverso letture, esercizi scritti in aula e/o a casa.

**COSA SERVE** - Ai partecipanti non è richiesto di essere esperti di scrittura. Devono essere motivati a una migliore conoscenza di sé e della propria storia, attraverso la scrittura.

**COME SI PARTECIPA** - Per info e per la richiesta di ammissione al laboratorio, scrivi a [ricordoescrivolab@gmail.com](mailto:ricordoescrivolab@gmail.com) entro il 31 luglio 2017, motivando la tua richiesta di partecipazione. - Sito: [http://www.iltuoghostwriter.it/argomenti/spazio\\_lab/](http://www.iltuoghostwriter.it/argomenti/spazio_lab/)

**QUANDO** - 11-18-25 settembre e 2-9 ottobre 2017 – h.18/20

**DOVE** - c/o Apriti Cielo! Via Spallanzani, 16 Milano – MM P.ta Venezia

[Visualizzazione della mappa](#)

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

**Clara Pepe, psicologa e psicoterapeuta** - Nei primi anni della mia attività mi sono occupata di psicologia del lavoro, in seguito ho approfondito l'ambito clinico e ho conseguito la specializzazione in psicoterapia a orientamento psicoanalitico. Dopo una lunga esperienza in contesti universitari e ospedalieri, da anni mi dedico professionalmente alla psicoterapia di adolescenti, adulti e coppie. Da sempre coltivo la mia passione per i mezzi espressivi, studiando ed esercitando la scrittura e la danza e sperimentando le loro potenzialità terapeutiche.