



laboratorio di scrittura ed elaborazione del lutto scrivere per tornare a vivere

“Alcuni dicono che quando è detta la parola muore. Io dico invece che proprio quel giorno comincia a vivere”. (Emily Dickinson)

Il lutto è un’esperienza che accomuna tutta l’umanità: tutti noi abbiamo vissuto l’esperienza del lutto di fronte alla morte di una persona cara.

Ma lutto non è solo questo.

Lutto inteso come perdita, mancanza, senso di vuoto e di sconfitta, collegato a qualsiasi esperienza in cui sentiamo di aver perso qualcosa di importante per noi. Quindi non solo una morte fisica, ma anche la morte di un sogno, la fine di un progetto, il crollo di un ideale, una malattia, la perdita del lavoro, della casa, la fine di un legame, la separazione, il divorzio... Lutto per tutto ciò che ha fatto sì che la nostra vita sia stata molto diversa da quello che ci eravamo immaginati e avevamo sperato. Lutto è quel macigno che ci siamo ritrovati sulla strada della nostra vita a bloccare la realizzazione di sogni, progetti, ideali.

Il laboratorio è strutturato in 6 incontri di 4 ore ciascuno (orario pre-serale o sabato pomeriggio)

- Numero minimo: 8
- Inizio corso: a raggiungimento del numero minimo
- Luogo: Saluzzo
- Costo: 150 euro

Portarsi penna e quaderno per scrivere.

Per partecipare al laboratorio non è necessario essere esperti di scrittura, ma avere curiosità di sé e della propria storia.

Scrivere per:

- superare i momenti di sconforto
- riconoscersi
- svelarsi a se stessi
- destrutturarsi
- ricostruirsi
- perdonarsi
- ritrovare se stessi
- darsi altre possibilità

Il laboratorio offre un percorso di elaborazione cioè un “passare attraverso” la nostra storia, le sofferenze, i sogni infranti... per regalarci il diritto al silenzio, al raccoglimento, alla cura, al sollievo, alla compagnia con noi stessi... per tornare a vivere.