

UNI.DE.A. ANNO ACCADEMICO 2026-27

IL VIAGGIO DELLA VITA . Laboratorio di scrittura di sé

SIG.RA GIOVANNA PISAPIA



Preparo un lungo viaggio

Con gli stessi gesti

di quando si resta.

Vado verso il mio profondo,

lontano cambiamento.

KikiDimulà

Mercoledì dal 7 ottobre 2026 al 19 maggio 2027 Ore 15.30 - 17.30

MAX 15 PARTECIPANTI

La *scrittura di sé* è molto più di un semplice esercizio letterario: è un modo per dedicare del tempo a noi stessi. Ci aiuta a comprendere chi siamo veramente e, allo stesso tempo, ci consente di farci comprendere dagli altri.

È una forma di cura personale, poiché accresce le nostre capacità di riflessione e di ascolto delle nostre emozioni.

Duccio Demetrio, fondatore della Libera Università dell'Autobiografia, nel suo libro 'La scrittura clinica' ci ricorda che la scrittura che riguarda sé stessi "È una tensione alla ricerca di sé" per stare bene con la propria storia

Il laboratorio propone un percorso di esplorazione personale attraverso la scrittura, un viaggio che mira a riscoprire il potere della parola, rievocare frammenti del passato e scoprire il potenziale creativo che risiede in ognuno di noi.

Ci immergeremo nelle pratiche di scrittura di sé ispirate alle tecniche e metodologie di scrittura autobiografica della Libera Università dell'Autobiografia di Anghia-ri, arricchendo l'esperienza con influenze poetiche, letterarie, artistiche e musicali.

Utilizzeremo la pratica della scrittura automatica e ci saranno momenti dedicati alla condivisione e al confronto, con l'obiettivo di ritagliare uno spazio per noi stessi attraverso la narrazione e la memoria.