

Cosa Intendiamo per Scrittura Terapeutica

Con il termine "terapeutico" vogliamo intendere in questa sede, che non ci limitiamo a considerare terapeutico lo strumento stesso della scrittura, ma piuttosto l'architettura del modello nella quale chi scrive si trova a muoversi.

Le Specialità della Scrittura Autocreativa®

Vediamo tecnicamente quale è la miscela di elementi che rendono questo modello estremamente efficace.

La struttura del manuale risente di elementi tipici della scrittura creativa: non è svelato dove andremo, solo ciò che serve in quel momento è messo a conoscenza di chi legge, c'è una grande attenzione quindi a mantenere la suspense rispetto alle pagine che seguiranno, chi lo fruisce sospende l'incredulità e si lascia guidare nelle pieghe della sua vita, nelle sue memorie, nei suoi lutti, nei suoi desideri e sogni.

Si evolve rispetto all'autobiografia e si evolve rispetto alla Scrittura Creativa. La Scrittura Autobiografica si ferma al dare significato alle memorie. La Scrittura Creativa permette di tirare fuori i personaggi interiori, ma non riesce per sua natura a rendere consapevole lo scrittore dell'origine dei suoi tanti Io.

La Scrittura Autocreativa® permette di giocare su un equilibrio via, via sempre più consapevole, tra fantasia e presunta realtà, generando la possibilità di attingere a frammenti di sogno che possono diventare i futuri tasselli del mosaico della propria vita.

Questo avviene nel momento in cui attribuiamo al nostro protagonista le nostre caratteristiche, la nostra psicologia e gli diciamo di affrontare il nostro tema e i sintomi comportamentali a esso correlati. Scegliamo poi di liberare uno dei nostri Io nascosti, consapevoli questa volta delle sue origini, e gli chiediamo di provare nuove strategie, o lo invitiamo a trovare nuove strade.

Ecco che avviene quella magia in cui il personaggio prende il sopravvento sulle nostre inibizioni trascinandoci in rischi che non pensavamo mai di poter affrontare, aprendo o chiudendo, ricreando o distruggendo. Alla fine del turbine creativo in cui siamo stati trascinati, il protagonista ha valutato soluzioni, possibilità ed ha scelto di seguire i suoi bisogni e le sue passioni.

Questo è il finale del racconto scritto in cui ci riappropriamo della nostra realtà del nostro presente che coincide con l'inizio della nostra nuova storia.

Dalla fase catartica del personaggio scivoliamo immediatamente a quella del nostro *insight*... nel momento in cui ricordiamo che il protagonista non è che una parte di noi e non certo un personaggio fantastico; ed è allora che ci riappropriamo di quella parte di noi da cui eravamo stati separati, permettendole di riunirsi alla nostra nuova identità.

Finiscono i tabù e le inibizioni e diventa chiaro che ciò che ha osato colui che fino a poco fa era solo un personaggio è per sua natura alla nostra portata.

Lo possiamo fare anche noi! Il cambiamento è in atto.

Il ricongiungerci con consapevolezza a questi Io dai quali siamo stati separati, significa riappropriarsi della nostra “natura”, riacquistare la visione completa della nostra identità quindi dei nostri reali bisogni e desideri. Adesso è di nuovo possibile sognare ciò che è giusto per noi.

Il vostro viaggio ha inizio.

Buona ricerca!

Una Scrittura per Tutti

La Scrittura Autocreativa® si rivolge a tutti, perdendo di vista l'estetica della scrittura, la cura delle forme, quindi la ricerca di bellezza della stessa; prendiamo le distanze in questa sede da una scrittura che sia esclusivamente nutrimento per l'ego.

Chi si dedica alla Scrittura Autocreativa® è un cercatore disposto a sporcarsi le mani, perché siamo convinti che chiunque decida di cercare sarà in grado di trovare, al di là della confidenza che ha con lo strumento. Basta che scelga di farlo.

Restituiamo alla scrittura il suo ruolo principe: un canale di espressione al servizio delle emozioni dell'essere umano e non viceversa uno mero strumento nozionistico, che rischia, se poco consapevolmente gestito, solo di far crogiolare nei propri autoinganni.

Il manuale consente alla persona di comprendere le origini dei propri baluardi di menzogne, dei propri castelli di carte e di iniziare a smantellarli dando vita al cambiamento.