FACILITARE

l'elaborazione del lutto perinatale con la

Scrittura espressiva

Percorso guidato

Scrivere i pensieri
e le emozioni di un evento
traumatico permette di
comprenderlo meglio
e integrarlo
nella conoscenza
di sé e del mondo.

James Pennebaker

a cura di

Erika Zerbini

SCRITTRICE - DIVULGATRICE
FACILITATRICE DELL'ELABORAZIONE DEL LUTTO
E DI GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO

il sito sul lutto perinatale
ovvero
sul lutto
luttoperinatale.life

INFO e ISCRIZIONI:

luttoperinatale.life@gmail.com

Visita il sito luttoperinatale.life

Programma

*Il percorso prevede **6 incontri online**, di 60 minuti circa, a cadenza settimanale.*

Al centro del percorso ci sei **tu**, la tua storia e le tue emozioni.

Primo incontro:
durante questo incontro potrai condividere ciò che desideri della tua esperienza. Individueremo insieme le parti più significative e le emozioni più presenti nel tuo quotidiano. Ti illustrerò il *potere* della scrittura espressiva, ti consegnerò il primo dei cinque esercizi da svolgere durante le prossime settimane e ti illustrerò le modalità con cui eseguirlo.

Secondo - Terzo - Quarto - Quinto incontro:
gli incontri sono dedicati all'esplorazione delle parti del tuo vissuto emerse anche grazie all'impiego della scrittura espressiva, nonché dei sentimenti provati nello svolgere gli esercizi. Ti proporrò un esercizio da svolgere sul momento e condivideremo ciò che emergerà.

Sesto incontro:
È dedicato alla riflessione su quanto emerso nello svolgere l'ultimo esercizio di scrittura espressiva, dedicando una particolare riflessione sul percorso nel suo complesso.

Gli incontri possono essere individuali o di coppia
Giorno e ora saranno concordate coi partecipanti

Per iscrizioni, informazioni sui costi e modalità di pagamento scrivi a:

luttoperinatale.life@gmail.com

N.B. Il percorso guidato di scrittura espressiva per facilitare l'elaborazione del lutto perinatale NON È una pratica psicologica o terapeutica.

Domande frequenti

Perché scrivere mi può aiutare nell'elaborazione del lutto perinatale?
Perché scrivere permette di formulare pensieri, emozioni e sensazioni con maggior chiarezza; scrivere offre inoltre la possibilità di ri-raccontarti, cogliendo elementi nuovi di te e della tua storia, dandoti la possibilità di assegnare un significato nuovo all'esperienza vissuta e la facoltà di vedere il tuo presente sotto una nuova luce.

Quando può essermi utile questo percorso?
La scrittura espressiva può esserti particolarmente utile se avverti di non avere intorno persone capaci o disposte ad accogliere quanto stai sperimentando, se ti senti sola/o e/o incompresa/o.
Scegliere di intraprendere questo percorso, significa decidere di dedicare un tempo a te stessa/o e al tuo bambino/a, occupandoti di voi e della vostra storia.

È necessario essere scrittori per poter intraprendere il percorso guidato?
Assolutamente no. Il percorso si propone di usare la scrittura come mezzo di espressione; non si tratta di un corso allo scopo di imparare a scrivere, né gli elaborati saranno giudicati in alcun modo.

Scrivere può rattristarmi?
È possibile che scrivere di eventi ed emozioni dolorose possa renderti triste, tuttavia la tristezza tenderà a scomparire nel giro di qualche ora.

Chi è Erika Zerbini?
Sono scrittrice, divulgatrice e facilitatrice dell'elaborazione del lutto, nonché di Gruppi AMA. Mi occupo di lutto perinatale da ormai 10 anni, accogliendo i genitori e ascoltando le loro storie, offrendo loro quello spazio intimo, rispettoso e non giudicante in cui sono liberi di raccontare le loro emozioni, il loro essere genitori, la vita e la morte del loro bimbo.

N.B. Il percorso guidato di scrittura espressiva per facilitare l'elaborazione del lutto perinatale NON È una pratica psicologica o terapeutica.