

METODOLOGIA

L'analisi biografica offre uno spazio di lavoro individuale e in gruppo, dove condividere, sempre nel rispetto della libertà di ciascuno, l'esperienza passata e presente, attraverso **esercizi di ricordo e racconto**.

Include **esposizioni teoriche** sulle tappe evolutive dell'essere umano, che faranno da sfondo significativa a tutte le esperienze proposte per esplorare ogni fase di età.

Favorisce l'ampliamento delle facoltà percettive ed emotive, per dare spazio ad una esperienza più consapevole di sé, attraverso **esercizi di energia e contatto; scrittura creativa; esperienze artistiche di pittura e modellaggio della creta; analisi di fiabe**.

NOTE ORGANIZZATIVE

Il lavoro è pensato per *un piccolo gruppo di 8 persone*, onde garantire un'atmosfera accogliente e confidenziale.

Gli incontri previsti sono **12** e si svolgono nell'arco dell'anno.

La frequenza è di **un incontro al mese**, di sabato o domenica, dalle ore **9,30 alle ore 18,30**, pranzando insieme in studio.

E' previsto un colloquio conoscitivo e informativo, prima dell'iscrizione.



Gruppo di analisi autobiografica con metodo artistico

*“Scoprire e narrare
la storia della nostra
vita, diventa parte del
costruire la vita”*

Daniela Bonetti
psicoterapeuta

via Saragozza 103, 40135 Bologna

tel e fax 051 644 75 96

daniela.bonetti@stanze.it - www.stanze.it

Dodici incontri
condotti dalla **dr Daniela Bonetti**
psicoterapeuta

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

*Ogni vita porta con sé fascino e mistero
e la percezione di queste qualità
è già di per sé terapeutica.*

Il lavoro autobiografico risponde alla necessità di meglio comprendere la storia della propria vita, afferrando il filo, sottile e misterioso, che connette gli eventi e restituisce significato e dignità al tutto. La ricerca sul *senso della propria vita*, sia nello sguardo rivolto al passato che nello sguardo che si apre al futuro, consente di accogliere con maggiore coscienza quello che verrà, aprendo il cammino allo sviluppo personale. Dopo che nell'infanzia e nell'adolescenza si sono gettate le fondamenta, nella vita adulta siamo chiamati ad esprimere la nostra individualità, scoprendo e mettendo a frutto i nostri talenti.

*Abbiamo bisogno degli altri
per rivelarci a noi stessi.*

Il lavoro di **memoria e narrazione**, condiviso con gli altri, consente di recuperare ricordi perduti e, nel reciproco ascolto, di valorizzare il proprio vissuto. Gli esercizi di **energia e contatto** permettono un intimo ascolto interiore, protetto da una calda rete di sostegno.

*L'arte rende visibile ciò che non lo è,
forse per la prima volta..*

L'esperienza artistica con pittura ad acquerello, modellaggio della creta permette di scoprire le proprie "forme interiori" e trasformarle; con l'aiuto degli altri è possibile, come in un gioco di specchi, riconoscere le parti nascoste dei propri Sé. L'espressione artistica libera l'energia creativa e aiuta a creare intimità con se stessi: senza questa fondamentale relazione, anche il rapporto con gli altri rischia di essere deludente.

1° INCONTRO: *dalla nascita ai 3 anni*
L'intuito: il dono della Madre
La Comunicazione Non Verbale
A tre anni, 1^a crisi dell'IO:
la COSCIENZA dell'IO

2° INCONTRO: *dai 3 ai 7 anni*
La scoperta del BAMBINO INTERIORE
Il Bambino Vulnerabile, il Bambino Bisognoso,
il Bambino che Pretende.
All'origine della Paura verso il Riconoscimento dei Bisogni.
Esperienza dello SPAZIO – L'istinto.

3° INCONTRO: *dai 3 ai 7 anni*
Il risveglio del Bambino Giocoso.
Esperienza del RITMO.
L'imitazione e le radici della Volontà.

4° INCONTRO: *dai 7 ai 9 anni*
Il manifestarsi del Temperamento.
A 9 anni, 2^a crisi dell'IO : l'ESPERIENZA dell'IO
Esperienza del Sentimento - L'iniziativa.

5° INCONTRO: *dai 9 ai 12 anni*
La solitudine e la trasformazione.
Il confronto col CRITICO INTERIORE
La Vergogna e il senso d'inferiorità.

6° INCONTRO: *dai 12 ai 14 anni*
Il Conflitto: il mondo interiore e il mondo esteriore.
Io e gli Altri: smettere di considerarsi soli.
Simpatia e antipatia nelle relazioni.
Il Maschile e il Femminile.

7° INCONTRO: *dai 14 ai 18 anni*
La formazione del **carattere**.
A 18 anni, 3^a crisi dell'IO:
la REALIZZAZIONE dell'IO.
IO-TU: illusioni d'amore.

8° INCONTRO: *dai 18 anni ai 21*
A 21 anni, CRISI D'IDENTITA' "io voglio"
Dalla crisi dell'io "Chi sono?" all'**Ideale dell'io**
"Chi voglio diventare?"

9° INCONTRO: *dai 21 ai 28 anni*
A 28 anni, LA CRISI DEI TALENTI
"io esperimento"
Anima senziente
"Che cosa voglio veramente fare nella mia vita?"
"Quali sono le mie risorse?"
Autoeducazione.

10° INCONTRO: *dai 28 ai 35 anni*
A 35 anni, LA CRISI DI AUTENTICITA'
"io sono"
Anima razionale
L'entrata nel mondo dell'adulto.
L'incontro con l'ombra.
Dipendenza-controllo-libertà.
La resistenza al cambiamento.

11° INCONTRO: *dai 35 ai 42 anni*
A 42 anni, LA CRISI ESISTENZIALE "io realizzo"
Anima cosciente
La vocazione.
Il sociale.
La vera intuizione.

12° INCONTRO: *Oltre i 42 anni*
LO SVILUPPO SPIRITUALE