



Alessandra Pedraglio

Successo per il corso di scrittura autobiografica al femminile condotto da Alessandra Pedraglio

MORBEGNO (dns) Si è concluso con successo il corso di scrittura autobiografica al femminile «Viaggio dal buio alla luce», svoltosi al Salotto Boffi, dal 5 febbraio al 26 marzo, condotto da **Alessandra Pedraglio**, giornalista e counselor olista.

«Più si scrive, più viene voglia di scrivere, scrivere è smettere di rimuginare, fonte d'ispirazione e ascolto, una continua conoscenza di sé, ha la potenzialità di dissolvere e trasmutare - dichiara Pedraglio -. Il laboratorio è stato un percorso di auto conoscenza

centrato sull'utilizzo di uno strumento accessibile a tutti ed è terminato rivelando nuovi aspetti, con il contributo di tutti i partecipanti».

L'iniziativa è stata realizzata grazie al supporto e la collaborazione con èValtellina Cultura e Territorio, associazione che gestisce gli eventi culturali al Salotto Boffi. «Abbiamo accolto con piacere questo progetto - dichiara **Paola Mara De Maestri**, responsabile del Laboratorio poetico e scrittura creativa di èValtellina -. Come sezione, abbiamo aperto dallo scorso anno anche

ad altre forme di scrittura creativa oltre a quella poetica e quindi sperimentiamo volentieri nuove sinergie».

Il gruppo è stato accompagnato a utilizzare la scrittura come strumento di esplorazione di aspetti di sé poco conosciuti o negati. L'approccio gestaltico permette di facilitare il contatto con parti inesplorate di sé secondo un ritmo graduale, in un contesto sicuro, accogliente e non giudicante.

L'atmosfera creatasi ha permesso ai partecipanti di esplorare vissuti, condividere ricordi ed emozioni, bene-

ficiando dei nuovi punti di vista offerti dallo sguardo degli altri. Le sorprese non sono mancate: da chi non aveva mai scritto prima e ha scoperto un modo per convivere con pensieri ed emozioni, chi ha tratto nuova ispirazione per il proprio lavoro creativo, chi ha sperimentato che scrivendo viene ancora più voglia di scrivere.

Per chi desidera iniziare un percorso di autoconoscenza e consapevolezza un prossimo laboratorio potrà essere organizzato a Morbegno e in provincia: alessandra.pedraglio@alice.it