


MEMORIA
TRAUMATICA E
RISIGNIFICAZIONE
DEL SE': IL VALORE
DELL'AUTOBIOGRAFIA
24 NOVEMBRE 2023

Elisa Malaguti, psicologa,
psicoterapeuta

The background of the slide features a close-up, low-angle shot of several hands reaching upwards from the bottom. In the center, a bright, glowing orb of light is held between the fingers, creating a focal point of warm, golden light against a dark, blurred background. The lighting is soft and atmospheric, with bokeh effects from other light sources visible in the distance.

Le lacrime vanno
rispettate e
accarezzate





<https://youtu.be/4ghjT10g2Lw>

Il buco...testo per contattare il nostro «bambino interiore» e sostenerlo

Nel buco... dal buio dello smarrimento alla luce della
scoperta...

Percepirsi attivi e vitali per generare dal buco della perdita
nuovi «giardini» dell'anima

DENTRO AL DOLORE...
DALL'ANGOSCIA ALLA
«MERAVIGLIA» DEL
DOLORE

LA PARTE PIU' ANGOSCIANTE DEL RICORDO

...

I PENSIERI, LE COGNIZIONI NEGATIVE....

I VISSUTI EMOTIVI

LE SENSAZIONI FISICHE ...

INSIEME SONO IL PUNTO DI PARTENZA PER
«RICUCIRE» INSERENDO NUOVE ESPERIENZE
RIPARATIVE

IL FREDDO, LA RIGIDITA' ...

LA LONTANANZA... IL DOLORE...

LA CAREZZA, L'ABBRACCIO... IL
PIANTO CHE RICEVE
ACCOGLIENZA... MOVIMENTO
NASCOSTO E PROFONDAMENTE
RIPARATIVO



Temi emergenti tra Cognizioni negative e nuovi significati da scoprire

Tema	Cognizione negativa	Cognizione positiva
Responsabilità	È colpa mia... avrei dovuto ... Sono imperdonabile Sono orribile Sono cattivo-a Non sono degno di amore Non sono importante	Ho fatto del mio meglio Posso perdonarmi Posso sbagliare e resto ok Sono degno di amore Sono importante
Sicurezza	Non sono al sicuro Non posso imparare Non riesco a proteggermi	Sono al sicuro ora Posso imparare a gestire la mia vulnerabilità Posso proteggermi
Controllo	Non ho scelta Non ho controllo Non posso gestire questo dolore Non ho futuro e non ho una vita	Ho delle opzioni Ora ho il controllo Posso imparare a gestire il dolore Posso andare avanti
Connessione Appartenenza	Non appartengo Non posso essere parte della vita Sono solo-a Non ho un futuro	Appartengo Posso essere parte attiva Posso stare con gli altri Posso avere un futuro

Prospettiva BTE e «rito di saluto»

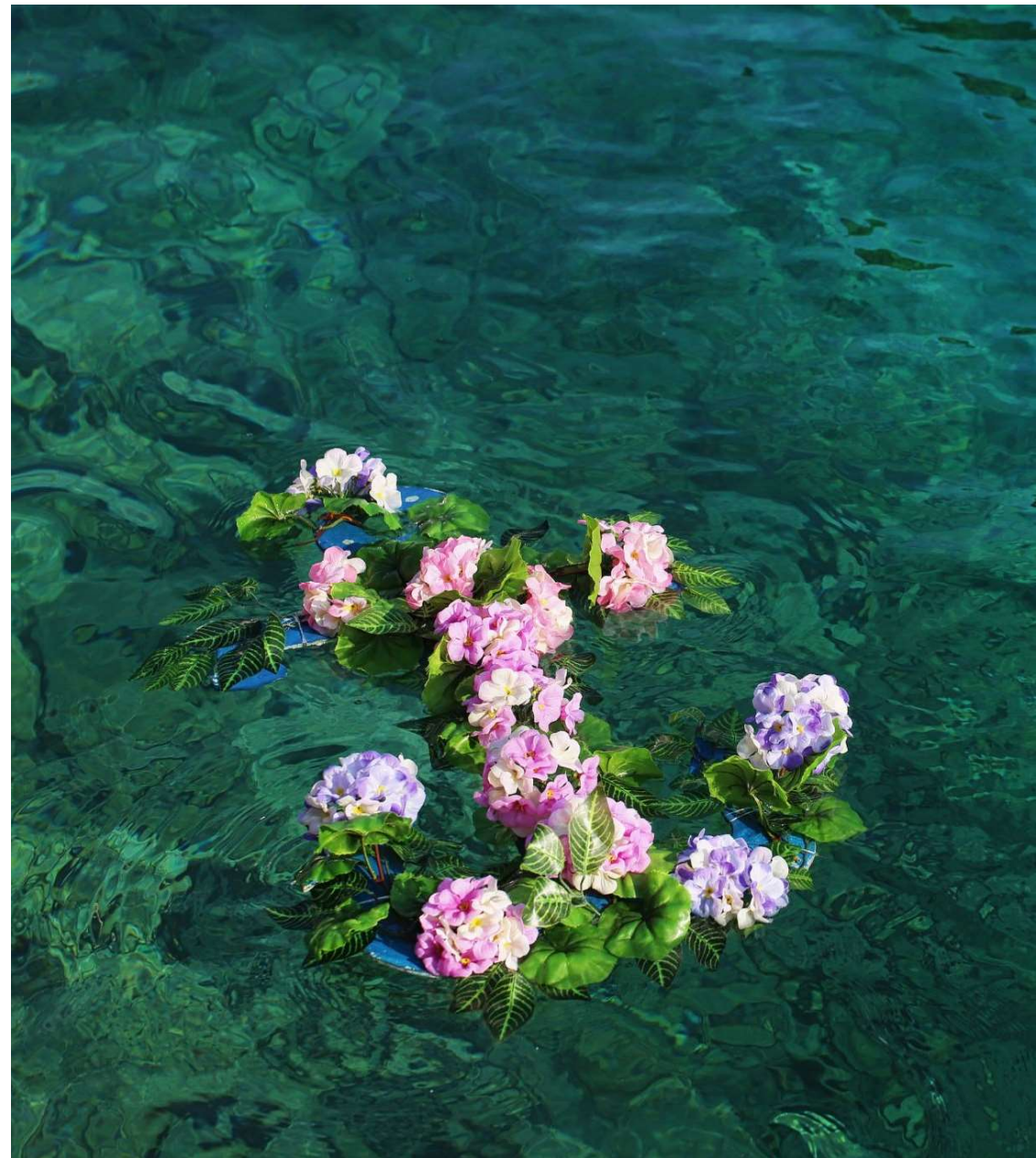
Dalla raccolta dei doni al «fuoco»
che brucia la parte materiale
liberando energia

Come accogliere e percepire la
presenza nell'assenza?



LA ROSA E LE CENERI DEI RICORDI NEL MARE

NARRAZIONE DI UN CASO IN CUI IL RITO DI
SALUTO HA MESSO IN MOTO UNA
ENERGIA DI VITA



<https://youtu.be/gZVvfznjkR4>

Ovunque
sarai...

A young green plant with several leaves and a visible root system growing out of a dark, rich soil layer. The background is a light blue sky. The text is overlaid on the right side of the image.

PICCOLE COSE DAL VALORE INESTIMABILE

STORIA DI UNA ... SENSAZIONE
NARRATA COME ALLEATA DI VITA

A row of pencils is shown against a dark background. One pencil in the center is yellow, while the others are dark grey. To the right, there is a white silhouette of the map of Italy. The text is positioned to the right of the pencils.

UNA NUOVA NARRAZIONE

DAL FLUSSO DI COSCIENZA AD UNA NUOVA
ESPERIENZA DI PENSIERO ATTRAVERSO LA
SCRITTURA CREATIVA

Testi di riferimento

Stewart I. Joines V. *L'analisi transazionale. Guida alla psicologia dei rapporti umani*. Garzanti. 2005

Roger M. Solomon, Dolores Mosquera, e al. *Lutto e EMDR. Dalla diagnosi all'intervento clinico*. Raffaello Cortina Editore. 2022