

Primo commento

L'altro ieri abbiamo fatto il laboratorio di scrittura terapeutica con Sonia Scarpante una scrittrice: scrivere per amarsi. Per me è stato veramente molto utile. Questa iniziativa è stata così bella anche grazie alla persona che l'ha guidata: Sonia Scarpante.

Infatti, una volta arrivata ha subito iniziato a parlare di sé stessa come se ci conoscesse da sempre, in modo che noi ci sentissimo a nostro agio a parlare di esperienze personali. Questa esperienza secondo me è stata utile perché è stata svolta in tre ore. Questo ci ha dato l'occasione di esprimerci ed imparare.

All'inizio, infatti, mi sembrava un semplice laboratorio, ma mi ha veramente cambiata, per esempio mi ha fatto capire tante cose di come si scrive, che una traccia da oggettiva può diventare soggettiva.

Ho capito quanto la scrittura in realtà sia l'interpretazione dei nostri pensieri. Bisogna solo iniziare a parlare con un foglio bianco.

Marta.

Secondo commento

"Scrivere per amarsi" un nome degno della bellezza di questo progetto di scrittura terapeutica con la dottoressa Sonia Scarpante, a cui abbiamo partecipato il 14 dicembre 2022.

Questo progetto mi è piaciuto moltissimo, è il modo migliore per confidarsi con tutti senza paura e di far sentire la propria opinione.

Insegna a guardare il mondo da una prospettiva diversa e mi ha insegnato che anche la scrittura è una strada per la vita.

Mi ha colpito il modo in cui la scrittrice si è fidata di noi fin dal primo momento della sua comparsa in classe. Raccontandoci la sua storia, mi ha aperto la mente a nuovi mondi e mi ha insegnato a guardare le cose sempre in modo positivo.

Mi ha divertito ascoltare i significativi testi dei compagni e soprattutto le poesie, che erano molto profonde (se tutti ti creano ostacoli saltati con le tue molle), mi ha anche divertito ascoltare le interessanti lettere che la scrittrice ci ha letto.

Ringrazio Sonia Scarpante per tutto quello che ha fatto per noi: per gli applausi, per i complimenti, per le ore in più che ci ha donato, ma soprattutto per il bel ricordo che mi porto dietro dopo questa fantastica esperienza. Ringrazio anche la prof Settembrini per il bel lavoro che ci ha permesso di fare!! Elena.

Terzo Commento laboratorio di scrittura terapeutica "Scrivere per amarsi" con Sonia Scarpante

Il quattordici dicembre di quest'anno noi della classe seconda A abbiamo fatto un'attività molto interessante: un laboratorio di scrittura terapeutica. Prima di tutto, abbiamo deciso di fare dei cartelloni per accogliere il nostro futuro ospite. Quando è arrivato il momento, abbiamo iniziato ad appenderli in tutta la classe: sulla porta, sulla lavagna, sui muri. Allora, è arrivata: la dottoressa e scrittrice Sonia Scarpante. Appena entrata, è rimasta colpita dai nostri cartelloni. Prima di tutto ci ha fatto vedere il suo sito. Poi ha iniziato a raccontarci la sua storia: era un'architetta, poi ha avuto un problema di salute. È guarita, poi ha scoperto gli effetti positivi della scrittura, e così ha cambiato vita. In particolare mi ha colpito il fatto che si aprisse così a dei totali sconosciuti. Poi ci ha letto la lettera a se stessa che una ragazza, Giulia, ha scritto alla nostra età. Dopo ci ha dato alcune tracce per scrivere. Io ho scelto "a me stessa". All'inizio sono stata ferma per un po' perché non sapevo cosa scrivere, poi mi sono "sbloccata". Questo lavoro mi ha fatto pensare ad argomenti a cui spesso non si pensa molto. Quando non riuscivo a scrivere nulla, mi sentivo un po' a disagio; poi mi sono sentita meglio una volta finito. Dopo alcune persone sono state chiamate, avevano scritto cose interessanti e in alcune mi ritrovavo, e Sonia li commentava. Questa attività secondo me è stata utile e l'ho trovata anche divertente.

Quarto commento

INCONTRO LABORATORIO DI SCRITTURA TERAPEUTICA CON SONIA SCARPANTE

L'incontro è stato bellissimo.... mercoledì scorso abbiamo partecipato a un laboratorio di scrittura terapeutica con Sonia Scarpante.

Inizialmente, lei è arrivata senza neanche conoscerci, e con coraggio si è aperta con noi, e ci ha raccontato della sua vita e dei percorsi vissuti, e delle sue esperienze vissute durante la vita ma anche delle sue fatiche e problemi che ha riscontrato.

Sin dall'inizio ci ha dato tantissima fiducia aprendosi con noi. Grazie al suo coraggio, anche noi siamo riusciti ad aprirci con lei e con tutta la classe.

Lei ci ha fatto scegliere quattro tracce per un breve tema da esporre alla classe. Io ho scelto come traccia quella della casa e di che cos'era. È stato bello aprirmi con tutti i compagni, con la prof e con Sonia, ma ancora più bello è stato aver ascoltato i racconti dei compagni che come me sono riusciti ad aprirsi e ad esprimere le loro emozioni.

Questa esperienza è stata bellissima e spero ne succederanno altre simili.

Quinto commento

Prima delle due ore di laboratorio di scrittura con Sonia, credevo che la scrittura fosse un mezzo potente per esprimersi e per buttare fuori ciò che pensiamo e quello che siamo ma non credevo che per la mia persona fosse un qualcosa di utile.

Non ho mai avuto una grande passione per la scrittura nonostante durante la scuola media fossi brava. Ho capito però che forse non ho mai provato veramente a esprimere su un foglio qualcosa che potesse appassionarmi veramente.

In quelle due ore ho scritto un testo che sto tenendo ancora caro nel mio quaderno perché lo ritengo importante, c'è molto di me lì. Questo laboratorio è stato molto utile non solo per trovare una forma di scrittura, un'uscita di noi dal testo ma è stato importante anche per un'uscita degli altri a noi. Dopo quella giornata tutti sappiamo di più dell'altro e per nostra fortuna siamo una classe che si è saputa capire.

La scrittura non è mai stata la mia forma di comunicazione preferita ma durante quella giornata mi sono sentita libera di esprimermi ed interessante come persona ed è qualcosa che anche scrivendo questa riflessione sto provando. Forse è una sensazione rimasta quasi nascosta in me ma quella giornata mi ha dato la chiave, quasi la motivazione per continuare a scrivere nella mia quotidianità.

Rachele

Sesto commento

Secondo me il laboratorio sulla scrittura terapeutica "cura di sé" con la scrittrice Sonia Scarpante è stato molto utile perché mi ha aiutata a parlare dei miei problemi, cosa che ho avuto sempre molta difficoltà a fare, e penso che questa cosa abbia aiutato i miei compagni a sapere qualcosa in più su di me quindi conoscermi meglio. Inoltre anche io sono riuscita a conoscere meglio i miei compagni grazie al fatto che anche loro hanno parlato di loro problemi o cose che gli sono successe.

Victoria

Settimo commento

Mi è piaciuto molto questo incontro perchè ci ha fatto modo di raccontare quelle cose che ci riteniamo tanto ed è stata anche un'opportunità per conoscere meglio tra i compagni, sapendo le loro punti di debolezza.

Sonia

Ottavo commento

Ritengo che il laboratorio sulla cura di sé con l'esperta Sonia Scarpante sia stata un'esperienza utile ed educativa.

Utile perché mi ha aiutato molto ad esprimere i miei sentimenti e a capire ciò che provo davvero.

Trovo sia stata educativa perché nel momento della condivisione ognuno si è sentito più libero di esprimersi davanti ai propri compagni e io mi sono ritrovata molto nelle storie dei miei compagni.

Questo laboratorio mi è piaciuto tantissimo e spero di poterlo svolgere altre volte nel futuro.

Marianna

Nono commento

L'incontro con Sonia è stato una piacevole esperienza. Nonostante io non abbia mai adorato scrivere ho pensato diverse volte di cominciare a scrivere un diario, senza mai farlo. Dopo l'incontro mi sono reso conto che metter i miei pensieri per iscritto potrebbe essere utile e interessante.

Davide

Decimo commento

Il lavoro svolto durante questo laboratorio di scrittura è stato molto utile perché è riuscito a uno come me, che non amo né la scrittura né la lettura, a far capire come può comunque essere utile e aiutare scrivere i propri pensieri, perché li riordina e molto spesso vedendoli scritti fai dei ragionamenti e delle osservazioni che non avevi mai fatto prima, guardandolo con una prospettiva diversa.

Lorenzo

Undicesimo commento

Secondo me questo laboratorio è stato utile per molti miei compagni, ma a me in particolare non ha colpito o aiutato. È stata comunque una bella attività che consiglierei.

Pietro

Dodicesimo commento

Questo laboratorio di scrittura mi ha fatto capire molte cose, è stato molto utile per me e anche per conoscere di più i miei compagni di classe. Sarebbe molto bello rifarlo.

Irene

Tredicesimo commento

Mi è piaciuta molto questa esperienza, conoscere i compagni e cosa hanno passato mi ha fatto capire molte cose e adesso li guardo con occhi diversi, pieni di ammirazione verso di loro.

Avrei tanto voluto leggere anche io ciò che avevo scritto ma purtroppo la vergogna che provavo nel farlo è stata più forte di me.

Sonia Scarpante mi ha aperto gli occhi su certi argomenti e mi ha fatto realizzare cose che prima non pensavo minimamente, mi ha aiutata molto, anche come modo di pensare mi ha cambiato.

Maira

Quattordicesimo commento

Gentile Sig.ra Sonia,

La ringrazio per la bellissima esperienza che ci ha fatto fare.

Il suo lavoro ci ha permesso di conoscerci e di sentirci più uniti condividendo le nostre storie. È stato utile perché ci ha fatto scoprire che le nostre paure o problemi sono gli stessi. Mi piacerebbe molto poter replicare questa esperienza. Ancora grazie.

Con stima.

Ludovica

Quindicesimo commento

Il progetto proposto e svolto con la prof. Piccoli e l'esperta di scrittura terapeutica Sonia Scarpante, oltre ad avere raggiunto gli obiettivi che penso fossero stati posti, ha funto da apertura mentale per me essendo io stato capace di capire i problemi che affliggono i miei compagni e fare un commento personale riguardo al mio modo di vivere, di pensare e a ciò che mi caratterizza, in pratica è stato un "a tu per tu" con me stesso che è servito a capirmi e conoscermi meglio.

Samuel

Sedicesimo commento

Mi è piaciuto molto questo laboratorio di scrittura, soprattutto perché ha dato modo di conoscere in modo più approfondito i lati più "intimi" della vita dei miei compagni. Penso sia stato importante anche perché è stato possibile ritrovarsi in alcune affermazioni e, personalmente, essendo una persona abbastanza chiusa, mi ha dato modo di capire che posso aprirmi senza il timore di essere giudicata. Ho anche realizzato che nessuno ha una vita che è rosa e fiori come pensavo. Penso quindi che questo incontro mi abbia aiutato molto e che abbia aiutato anche tante altre persone. All'inizio del laboratorio non avevo assolutamente intenzione di leggere ma alla fine ho capito che anche io, come i miei compagni, avrei dovuto semplicemente fidarmi e lasciarmi andare.

Sara

Diciassettesimo commento

Penso che il laboratorio con Sonia Scarpante sia stato utile per tutti noi poiché ci ha dato l'opportunità di conoscerci meglio e ciò ci ha reso molto più uniti di prima. Inoltre ho capito che in questa classe non ci sarà mai nessuno pronto a giudicarti ma cercheranno tutti di aiutarti a superare gli ostacoli che intralciano il nostro percorso.

Marta C.

Diciottesimo commento

È stato commovente, per la prima volta mi sono sentita compresa e ho avuto il coraggio di aprirmi con persone che fino a tre mesi fa non conoscevo neppure.

Scrivere per sfogarmi si è rivelato essere di grande utilità.

Ho scoperto di persone che hanno passato momenti bui ma nonostante tutto questo ogni mattina le vedo sorridere e scherzare dimostrando così la loro forza che spero ardentemente di avere pure io in futuro.

Marta M.

Diciannovesimo commento

Penso che sia stato un lavoro molto utile soprattutto per chi l'ha esposto in classe ma penso che abbia aiutato ognuno individualmente. a me ha aiutato a scrivere cose che non pensavo di scrivere fino a due minuti prima dell' inizio del progetto, mi è piaciuta molto l'atmosfera che c'era in classe. Penso che comunque avremmo dovuto dedicare più tempo all lavoro e fare parlare le persone più timide per capire veramente chi sono.

Joel

Ventesimo commento

L'incontro che abbiamo fatto mi ha veramente fatto emozionare.

Mi ha fatto conoscere di più i miei compagni e fatto capire come ognuno è diverso dall'altro.

Io e altri miei compagni abbiamo pianto e questa cosa è veramente molto bella, perchè è come se ci avesse uniti di più.

Eleonora

Ventunesimo commento

Questo laboratorio mi ha aiutato davvero tanto... Sono bastate due intense ore a farmi capire e vedere determinate cose, appartenenti al mio passato, da un'altra prospettiva.

Inizialmente non volevo scrivere, avevo paura che scrivendo si sarebbe riaperta una ferita chiusa da tempo e che poi non sarei stata più in grado di richiuderla. Ero estremamente terrorizzata all'idea di venir derisa ed etichettata dai miei nuovi compagni di classe dopo aver letto il mio testo, memore di cosa mi successe in passato alle medie.

Ma la cosa che volevo assolutamente evitare a tutti i costi era quella di piangere davanti ai miei nuovi compagni appunto, avevo timore di mostrarmi debole ai loro occhi, perché mi è sempre stato insegnato che il pianto è per persone deboli.

Nonostante tutti questi pensieri mi frullassero continuamente nel cervello, c'era qualcosa dentro di me che mi ha spinto ad alzarmi e andare a leggere, senza paura, davanti a tutti. Mi ha tremato la voce per tutto il tempo, ma ce l'avevo fatta ero molto soddisfatta di aver sconfitto le mie paranoie inutili.

Alcuni miei compagni erano scioccati, altri dispiaciuti, ma tutti mi fissavano in religioso silenzio e sapevo bene perché: sin dal primo giorno di scuola mi ero mostrata come la ragazza solare che rideva e scherzava sempre, che faceva la dura come se niente la potesse scalfire, nascondendo sempre tutto quello che mi succedeva nella vita fuori da scuola... nessuno si era mai accorto di nulla, forse era dovuto al fatto che indossavo costantemente una maschera sul viso.

Tutti i giorni il mio obiettivo è sempre quello di cercare di aiutare gli altri con i loro problemi piuttosto che affrontare i miei.

Quando sono tornata al mio posto la signora Scarpante ha iniziato a farmi qualche domanda e piano piano ha toccato, ad uno ad uno tutti i miei tasti più dolenti.

Ammetto che ero leggermente frustrata: sia perché sono quasi subito scoppiata a piangere davanti a tutti i miei compagni di classe, quando mi ero ripromessa di non farlo; sia per il semplice motivo che nessuno è mai stato in grado di ascoltarmi fino alla fine: quando iniziavo ad accennare qualcosa del mio passato tutti mi interrompevano sempre senza lasciarmi il tempo di spiegare, fraintendendomi e quindi sottovalutando i miei problemi paragonandoli ai loro o a quelli degli altri e magicamente tutti credevano di aver preso chissà come una laurea in psicologia!

Mentre la signora Scarpante no, lei tramite un semplice testo è riuscita in meno di due ore a tirare fuori tantissime informazioni di me così semplici e chiare ma che non avevo mai detto a nessuno per paura di essere giudicata.

Lei mi ha aiutato di conseguenza ad affrontarle e, in minima parte, a guardarle da un altro punto di vista.

Quest'esperienza ha cambiato il mio modo di pensare e di riflettere su certe cose, in un certo senso mi ha maturata.

Ringrazio profondamente la signora Scarpante per il suo supporto morale e psicologico. Auguro a tutti di fare un'esperienza così!

Ginevra

Ventiduesimo commento

Ho avuto sempre aspettative alte e questo laboratorio è riuscito a soddisfarle tutte. In due semplici ore abbiamo imparato a conoscere gli altri e soprattutto noi stessi. Mi ha aiutato molto ad aprirmi e parlare di aspetti della mia vita che non racconto spesso facendomi conoscere da chi mi sta vicino. E' stato molto liberatorio e utile.

Grazie

Francesca

Ventitreesimo commento

“La scrittura aiuta a sciogliere dei nodi.” Questa frase pronunciata da Sonia Scarpante, mi ha particolarmente colpita, forse perché è una cosa che ho sperimentato sulla mia pelle. Ho cominciato a scrivere due anni fa.

Prima del lockdown odiavo leggere e scrivere, e invece adesso, per qualche strana ragione del destino, sono due dei miei passatempi preferiti.

All'inizio scrivevo più storie e racconti, a volte inventati, a volte prendevo ispirazione da serie tv, film o libri.

Poi con l'inizio della terza media per me, è cominciato un incubo. E' stato un anno pesante, che mi ha messa alla prova, che mi ha fatto capire cosa significa rimanere da soli, senza nessuno che ti difende, cosa significa essere etichettati, sparlato, giudicati.

Quello che avevano causato quelle persone con le loro parole, mi stava per schiacciare.

Improvvisamente sentii il bisogno di scrivere...afferrai un quaderno e una penna e la mia mano è come se avesse attivato il pilota automatico, quasi scriveva da sola.

Perché è tutto vero. E' vero che le parole se usate a sproposito diventano come proiettili. E' vero che scrivere aiuta a liberarsi e a conoscere sé stessi. La scrittura è stata una delle tante cose che è riuscita a farmi rialzare, che mi ha resa più consapevole di me stessa e della forza che ho. A scuola affrontavo cose che mi tormentavano da mesi, poi tornavo a casa, mi facevo un bel pianto e scrivevo. La scrittura è terapeutica. Per credere bisogna provare. Il laboratorio con Sonia Scarpante è stato semplicemente la conferma di tutto, è stato bello e emozionante. Il dolore e i momenti difficili, prima o poi, arrivano per tutti ma bisogna saperli affrontare. Io ringrazio Sonia per avermi dato la possibilità con questo laboratorio, di scavare ancora più a fondo in me e di conoscere i miei compagni.

Matilde