

Sonia Scarpante

## Non avere paura

*Conoscersi per curarsi*



Ed. San Paolo

«La scrittura è fatica, sollievo, nutrimento, spaesamento, trascendenza. Il suo esercizio quotidiano ci solleva dalla vita e dal suo iter usuale e ci sazia come il pane di cui abbiamo bisogno per vivere.»

Sonia Scarpante

La scrittura terapeutica



Sonia Scarpante  
**La scrittura terapeutica**

Linda BERNARDI, Franca NITTI, Maria Bruna POMARICI, Sonia SCARPANTE, Maria Cristina ZANARI



## NUOVA STAGIONE

*Storie di donne alle prese col cancro*

Ed. In dialogo

Narrare la **propria lotta** contro il **cancro** per vincere definitivamente la battaglia, scoprendo il dono di una **nuova stagione della vita**, tutta ancora da godere. **Cinque donne** l'hanno fatto, **hanno raccontato la loro storia**, anzi, la storia quasi universale di tutte le persone che un giorno hanno dovuto affrontare la diagnosi di cancro.

## Chi siamo

**Sonia Scarpante**

Scrittrice

Docente di corsi di scrittura autobiografica

[www.soniascarpante.it](http://www.soniascarpante.it)

**Gabriella D'Ina**

Professionista editoriale. Counsellor.

**Maria Bruna Pomarici**

Coautrice di "Nuova Stagione"

I seminari di scrittura autobiografica fanno parte del progetto dell'Associazione **LA CURA DI SÉ** le cui missioni sono:

Raccontarsi attraverso la scrittura, cura.

Prendersi cura di se stessi attraverso la narrazione nelle sue molteplici forme.



Associazione "La Cura di sé"

Percorsi terapeutici attraverso la narrazione

[www.lacuradise.it](http://www.lacuradise.it)

Piazza dell'Assunta, 1/A

20141 Milano

C. F. 97614660153



**L'autobiografia  
come cura di sé:  
laboratori di  
scrittura e narrazione**



Associazione

**"La cura di sé"**

[www.lacuradise.it](http://www.lacuradise.it)

## LA SCRITTURA DI SÉ

La scrittura è un viaggio interiore che ci offre la possibilità di ascoltarci e di conoscerci meglio.

Tornare e ripercorrere un passato significa entrare nuovamente nelle sensazioni, nelle emozioni di allora. Significa entrare in un mondo che ci siamo taciuti per lungo tempo, perché riprendere la propria storia in toto significa farne parte di nuovo, risentendo quelle emozioni, quei sentimenti che ci sono appartenuti e che per lungo tempo ci siamo negati.

Per vergogna, per quieto vivere, per poco amore di sé. Lo svelamento di quella storia che ci ha costruito come uomini e donne può portarci lontano se sappiamo accogliere la sofferenza che da essa deriva. Oggi che iniziamo questo percorso non lo sappiamo, ma ben presto quel vissuto affiorerà, riprenderà vigore e ci darà sazietà interiore. Dobbiamo pretendere coraggio da noi stessi in un percorso di cura. Perché poi quel viaggio interiore ci rivelerà nuove strade, grandi, enormi opportunità.

## IL SEMINARIO

Il seminario intende offrire nuovi strumenti di conoscenza attraverso l'uso della scrittura.

In particolare si vuole aiutare a superare la paura dell'imprevedibilità che di norma accompagna il percorso della scrittura come conoscenza di sé.

Attraverso il percorso di conoscenza interiore si cercherà di entrare nelle emozioni per farne un punto di forza e di sostegno.

Il percorso verterà su microscritture legate all'infanzia, alla adolescenza, all'adultità.

La scrittura autobiografica è quindi intesa come memoria e come cura delle affettività.

## DURATA

Il lavoro con la scrittura si sviluppa in quattro incontri di tre ore ciascuno e prevede la possibilità di proseguire con altri tre incontri, dopo cinque sei mesi circa, per un approfondimento sull'interiorità e sulle fragilità esistenziali.

## I DESTINATARI

Il seminario è aperto a chi ha vissuto o vive fragilità esistenziali legate anche a malattie nel campo dell'oncologia, cardiologia, neurologia, o altre forme di fatica esistenziale e relazionale come con i casi di malattia dei propri cari.

Il seminario si rivolge a chi desidera conoscersi a fondo attraverso la scrittura per una riconciliazione con se stessi..

## ISCRIZIONI

Le iscrizioni devono pervenire a:

**info@lacuradise.it**

**Associazione La cura di sé**

Piazza dell'Assunta 1/A 20141 Milano

Per la partecipazione ai seminari è richiesto un contributo di 100 €uro oltre alla quota di adesione all'associazione di 15 €uro.

## SEDI DEI SEMINARI E DURATA

### Istituto Suore di Maria Bambina

Via Santa Sofia 17

20122 Milano

### Seminario lungo:

incontri con cadenza settimanale  
il giovedì dalle ore 15 alle ore 18.

**Date del corso 29 maggio, 5, 12, 19, 26  
giugno e 3 luglio.**

### Casa delle Associazioni e del Volontariato

Via Marsala, 8, Milano

### Seminario di base:

il mercoledì dalle ore 15 alle 18.

**Date del corso: 4, 11, 18, 25 giugno.**

## Altre attività dell'associazione:

L'associazione organizza **corsi di pittura** espressiva nell'ambito del Laboratorio di pittura curato da Rita Mangano.

Un **Laboratorio teatrale** in collaborazione con "Campo teatrale".

**Seminari per bambini** per giocare con la mente: "Philosophy for children" proposti da Giuseppina Quattrocchi.

**Incontri biografici narrativi per anziani** per scrivere i propri ricordi ed esperienze in forma narrativa: "Meeting for senior" curati da Antonella Fasolato.

Tutte le informazioni sul sito:

**www.lacuradise.it**