

ASSOCIAZIONE



SONIA SCARPANTE

## La Scrittura che ti mette le ali



“ 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.  
La scrittura ci rende forti, altruisti,  
provocanti e generosi.  
Ci commuove e ci adira. Ci nobilita.  
La scrittura gioca con noi  
tutte le emozioni della vita.  
Calarci in quelle emozioni significa rigenerarci.  
Non abbiate resistenze,

perché la penna fa il resto”

(Sonia Scarpante, Non avere paura. Edizioni San Paolo 2010)

## **LA SCRITTURA Come Cura e Conoscenza di SE**

La scrittura di gruppo fornisce la possibilità di scrivere su di sé e rivedersi da prospettive differenti anche grazie allo scambio degli altri partecipanti ed ai rimandi del conduttore. Il gruppo e la scrittura divengono così strumenti in grado d'indagare ed approfondire stati di sofferenza, paure, desideri, gioie e prenderne consapevolezza.

L'altro diventa uno specchio in cui rivedere delle parti di se stessi, imparando a conoscerle, dargli nuovi significati e imparando a modularle all'interno delle dinamiche relazionali. Pertanto questo percorso può acquisire caratteristiche di crescita ed evoluzione personale.

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

Nell'oralità non riusciamo a riascoltarci e quindi ad analizzarci, mentre scrivere ci induce a un'attività di ricontrollo di quanto abbiamo narrato. Grazie alla penna possiamo riuscire ad affrontare (e a sconfiggere) anche alcuni periodi della nostra vita che non ci convincono più.

Lo scrivere è inoltre una modalità diversa dall'usuale per accedere alle memorie e permette di materializzare sul foglio emozioni e pensieri, un meccanismo per fare chiarezza e per sistemare proprio quelle esperienze spiacevoli immagazzinate in modo confuso e disfunzionale.

Il gruppo potenzia sostiene e contiene, presenta delle peculiari caratteristiche che favoriscono lo sviluppo di relazioni, la nascita di legami identificativi, la creazione di una cultura comune e potenti meccanismi trasformativi. Più volte è stato sottolineato come il gruppo non sia la semplice somma degli individui che lo compongono. Ne consegue che i gruppi possiedono capacità curative che vanno ben oltre il superamento del senso di alienazione, dell'isolamento sociale e della possibilità di condividere il proprio disagio con altre persone.

La scrittura è un viaggio interiore che offre la possibilità di ascoltarsi e conoscersi meglio. Entrare nelle emozioni per farne un punto di forza e di sostegno. Lavorare su se stessi per aprirci al mondo con meno conflittualità. Relazionarci verso l'amico, il collega, il superiore con meno fragilità, più sicurezza, maggior determinazione e fiducia. La scrittura è qui intesa come strumento per trasformare le nostre debolezze in forza relazionale ed etica.

## **CHI LA PROPONE**

ASSOCIAZIONE LA CURA DI SE'

Piazza dell'Assunta 1/a, 20141 Milano [www.lacuradise.it](http://www.lacuradise.it) [info@lacuradise.it](mailto:info@lacuradise.it)

Sonia Scarpante, Counselor Trainer, fondatrice del Metodo di Scrittura Terapeutica.

Presidente dell'Associazione "La Cura di Sé", fondata a Milano dove vive, ha al seguito diverse pubblicazioni sul tema della Scrittura Terapeutica e una ventennale esperienza in questo ambito, porta avanti seminari di scrittura in ambito ospedaliero nel sostegno della malattia oncologica, o in campo preventivo. Tiene corsi di formazione ad operatori sanitari promuovendo questa metodologia. Tiene corsi per bambini scuole, studenti, adulti e operatori. Nelle Case Circondariali di Milano tiene corsi di scrittura per detenuti con la sua metodologia ( San Vittore-Opera) Assistita dal patrocinio e dal sostegno della LILT vuole promuovere e divulgare questo strumento affiancata dalle persone di riferimento che si sono formate nei suoi corsi di scrittura.

## **FINALITA' DEL PROGETTO**

Il corso si propone di offrire nuovi strumenti di conoscenza interiore attraverso l'uso della scrittura.

In particolare si vuole aiutare a lavorare su se stessi per approfondire la conoscenza e la scoperta di altri aspetti di sé al fine di imparare a relazionarsi con meno fragilità, più sicurezza e determinazione.

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

Il percorso permetterà, attraverso la condivisione libera delle varie scritture dei partecipanti e la riflessione comune, di imparare ad attraversare insieme le difficoltà anche derivanti dalla fatica delle relazioni, dalla fatica dell'accettazione di sé e dalla mancanza di riconoscimento da parte delle affettività per scoprire nuove opportunità interiori.

## **DESTINATARI**

Corso aperto a utenti che desiderano conoscersi a fondo attraverso tematiche come la maturità, la riconciliazione con se stessi. A chi vuole imparare ad affrontare i nodi di una vita e le proprie fragilità.

Le relazioni tra noi e gli altri e tra noi stessi sono qualcosa d'invisibile ma estremamente importanti per vivere bene.

Siamo noi a determinare la qualità della nostra vita.

Accettare le difficoltà che incontriamo per la gioia del superamento che ci farà vivere in modo migliore.

## **DURATA**

Il lavoro di gruppo con la scrittura si sviluppa in un incontro giornaliero di due ore per quattro incontri complessivi. Il terzo incontro (14 gennaio 2012 ) sarà condotto dalla dr.ssa Rossana Lo Monaco spec. in chirurgia plastica([rossana.lomonaco@adler-balance.com](mailto:rossana.lomonaco@adler-balance.com)).

La medicina estetica, che prevede un approfondimento dello stato di salute generale del paziente, ha spesso necessità di un percorso individuale di conoscenza del se' e dell'ambiente circostante, tramite la scrittura.

Oggi sempre più perfezionati mezzi di comunicazione ci permettono da una parte un facile scambio di opinioni e di conoscenze ma dall'altro tendono facilmente a dettare spietatamente mode e tendenze delle nostre caratteristiche fisiche da esibire pubblicamente.

I cicli possono essere intervallati e calendarizzati non consecutivi anche scaglionati in anni diversi, oppure rimodulati diversamente. Il programma proposto è quello riferito alla metodologia originale.

### I corsi attraverso Webinar si terranno su skipe:

Dalle h18.00 alle h20.00 del

#### **\*17 novembre 2020:\***

"Come ci percepiamo e come pensiamo ci vedano gli altri"

#### **\*09 dicembre 2020:\***

"Cosa facciamo per noi stessi ogni giorno"

#### **\*14 gennaio 2021:\***

"Cosa ci piacerebbe modificare del nostro aspetto fisico e psicologico, è la bellezza oltre lo specchio?"

#### **\*28 gennaio 2021:\***

"Il rapporto con i nostri affetti, la comunità e l'ambiente "

\*Il titolo dei temi costituisce traccia generale di argomenti che tratteremo.

## STRUMENTI UTILIZZATI

Libri autobiografici d'autore:

- Sonia Scarpante, *LETTERE AD UN INTERLOCUTORE REALE IL MIO SENSO*
- Sonia Scarpante, *NON AVERE PAURA CONOSCERSI PER CURARSI*
- Sonia Scarpante, *PAROLE EVOLUTE. ESPERIENZE E TECNICHE DI SCRITTURA TERAPEUTICA*
- Sonia Scarpante, *L'ULTIMA STANZA*
- Vincent Van Gogh, *LETTERE A THEO*
- Irvin Yalom, *LA CURA DI SCHOPENHAUER*

- Testi Autobiografici di volta in volta individuati in base al tema del giorno

Carta

Penna

Per iscriversi a ciascun corso €32 per tutti e 4 €120

(tramite bonifico all'associazione La cura di sé)

## **RESPONSABILE DEL PROGETTO**

Sonia Scarpante

Per qualsiasi richiesta diretta é attivo il

cell: 328/9204252 email: [sonia.scarpante@fastwebnet.it](mailto:sonia.scarpante@fastwebnet.it) sito internet: [www.lacuradise.i](http://www.lacuradise.i)

email: [Rossana.lomonaco@adler-balance.com](mailto:Rossana.lomonaco@adler-balance.com)