

ASSOCIAZIONE



SONIA SCARPANTE e MONICA TETTAMANZI
conducono

IL LABORATORIO ONLINE di SCRITTURA INTROSPETTIVA

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 Sé

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; dando in tal modo nuovi significati all'interno delle dinamiche relazionali. Pertanto questo percorso può acquisire caratteristiche di crescita ed evoluzione personale.

La scrittura autobiografica è quindi intesa come tragitto nella memoria e come cura delle conflittualità relazionali.

Scrivere induce a un'attività di ricontrollo di quanto si narra. Grazie alla penna si riesce ad affrontare (e a sconfiggere) alcuni periodi della nostra vita che non 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, il beneficio di entrare nelle emozioni per farne un punto di forza e di sostegno. La scrittura stimola il lavoro costante su se stessi per aprirsi al mondo con meno conflittualità, relazionarsi verso l'amico, il collega, il superiore con meno fragilità, più sicurezza, maggior determinazione e fiducia. La scrittura è quindi intesa come strumento per trasformare le debolezze in forza relazionale ed etica.

CHI LA PROPONE

ASSOCIAZIONE LA CURA DI SE'

Piazza dell'Assunta 1/a, 20141 Milano www.lacuradise.it info@lacuradise.it

CONDUZIONE LABORATORI

SONIA SCARPANTE Counselor e Fondatrice del Metodo di Scrittura Terapeutica **Metodo Scarpante**, 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. Collabora con Associazione Odon www.odon.it nel direttivo editoriale e con Diculther www.diculther.it ed infine con portale www.culturaesalute.com

MONICA TETTAMANZI Fisioterapista e Counselor a indirizzo sistemico pluralista, Facilitatrice del metodo di scrittura terapeutica di Sonia Scarpante e delle tecniche che fanno capo approccio narrativo sistemico. Si occupa in prevalenza di progetti centrati sulla cura di sé attraverso la narrazione e la scrittura introspettiva. Collabora da anni come volontaria all'interno dell' Hospice San Martino di Como

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 le difficoltà, sciogliere nodi relazionali, superare la fatica dell'accettazione di sé e della mancanza di riconoscimento che spesso viene negato, per scoprire nuove opportunità interiori.

DESTINATARI

Corso aperto a tutti coloro che desiderano conoscersi a fondo attraverso tematiche di riconciliazione con se stessi.

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. Diventare consapevoli delle nostre fragilità e dei nostri punti forza non può che portare a un miglior benessere emotivo e personale.

DURATA E MODALITA'

I laboratori di scrittura consapevole, attraverso il lavoro in gruppo, saranno strutturati su quattro incontri in webinar, ognuno dei quali della durata di due ore su piattaforma Skipe, dalle h18.00 alle h.20.00. Per chi ne facesse richiesta sarà possibile partecipare anche un singolo incontro.

DATE

10/03/2021 "COME CI PERCEPIAMO E COME PENSIAMO CI VEDANO GLI ALTRI"

24/03/2021 "FRA ASPETTATIVE, DESIDERI, PAURE. ALLA RICERCA DEL NOSTRO SENSO"

07/04/2021 "IMPARARE A RICONCILIARSI. ALLA RICERCA DEL SE' AUTENTICO"

21/04/2021 "PRENDERSI CURA DI SE': UNO SGUARDO NUOVO"

STRUMENTI UTILIZZATI

Verrà utilizzato il metodo epistolare secondo la tecnica de Il Metodo Scarpante ®

Si integrerà con i libri autobiografici dell'autrice del metodo Sonia Scarpante:

- *"LETTERE A UN INTERLOCUTORE REALE. IL MIO SENSO"*
- *"NON AVERE PAURA CONOSCERSI PER CURARSI"*
- *"PAROLE EVOLUTE. ESPERIENZA E TECNICHE DI SCRITTURA TERAPEUTICA"*
- *"L'ULTIMA STANZA"*

E con testi autobiografici di autori vari scelti di volta in volta in base al tema del giorno

CARTA

PENNA

COSTO

Il costo all'atto di iscrizione sarà di euro 120 per tutti e quattro gli incontri previsti dal programma. Per chi deciderà di iscriversi al singolo incontro la quota sarà di euro 32. Il tutto tramite bonifico intestato alla ASSOCIAZIONE LA CURA DI SE'.

PER INFORMAZIONI

Sonia Scarpante

cell: 328/9204252 email: sonia.scarpante@fastwebnet.it sito internet: www.lacuradise.it