

## MI PRENDO CURA DI ME SCRIVERE PER CRESCERE

La scrittura terapeutica prende vita all'interno di un lavoro di gruppo in cui ogni partecipante è invitato a scrivere di volta in volta delle lettere, tra le quali la prima è indirizzata a se stessi.

Seguono poi lettere ai genitori ed ad altre persone, familiari o significative, nonché lettere incentrate sulle emozioni e paure specifiche con cui ci troviamo spesso a fare i conti.

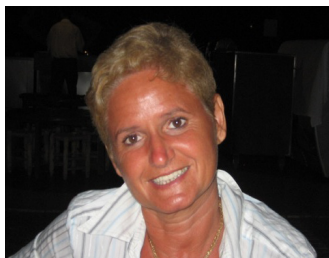
Gli scritti si leggono e si condividono in gruppo creando un clima di intimità e partecipazione utile alla libera circolazione dei pensieri e delle emozioni.

La possibilità di scrivere su di Sé aiuta a rivedersi da prospettive differenti anche grazie allo scambio attivo degli altri partecipanti ed ai rimandi del conduttore.

La condivisione del gruppo e la scrittura diventano così strumenti in grado di indagare e approfondire stati di sofferenze, paure, desideri, gioie per poi prenderne consapevolezza.

L'altro, persona di fronte a noi diviene "lo specchio" la nostra immagine in cui rivediamo parti di noi stessi, imparando così a conoscere le nostre emozioni, dare loro nuovi significati e imparando a modularle all'interno delle dinamiche relazionali.

Pertanto questo percorso può acquisire caratteristiche di crescita ed evoluzione personale.



### DOCENTE **SONIA SCARPANTE**

Counselor Trainer. Scrittrice. Corsi e Convegni.

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

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

[sonia.scarpante@fastwebnet.it](mailto:sonia.scarpante@fastwebnet.it)



### DOCENTE **CARLO ARRIGONE**

Psicologo e Psicoanalista

Direttore Centri Artemisia e Centri Snodi

[www.snodi.net](http://www.snodi.net)



# Corso di Scrittura Terapeutica

## La cura di Sé Scrivere per Crescere



## 6 INCONTRI

Giovedì 13.00 – 15.30  
A partire dal 5 Maggio 2016

C/O STUDIO  
VIALE ABRUZZI 80 - MILANO  
Sede delle Cooperative La Clessidra  
e Il Sentiero



# CHE COSA E' LA SCRITTURA TERAPEUTICA

La scrittura terapeutica è un viaggio interiore che offre la possibilità di ascoltarsi e conoscersi meglio.

E' un lavorare su se stessi per aprirsi al mondo con meno conflittualità attraverso le proprie emozioni per farne un punto di forza e di sostegno.

Si vuole superare la paura dell'imprevedibilità che di norma accompagna il percorso della scrittura come conoscenza di Sè, imparando ad osservarsi dal di fuori e a giocare con se stessi in questa trasposizione.

Si tratta di imparare a parlare di emozioni e sentimenti senza sentirsi giudicati. Si impara a riconoscere nella storia dell'altro, analogie con la propria a condividere anche una sofferenza e diventarne più consapevoli.

Costruire un nostro Sè aiutandoci ad intravedere nuove strade di consapevolezza, orizzonti che non conoscevamo.

La Dott.ssa Sonia Scarpante ha messo alla prova questo metodo prima di tutto su se stessa durante un periodo difficile della sua vita, avendo toccato con mano i benefici che ne sono derivati, ha poi scelto di proporlo anche agli altri con incontri scientificamente strutturati.

# PROGRAMMA

**1° Incontro.** Lettera a me stessa come proiezione del Sè. Condivisione in plenaria.

**2° Incontro.** La casa, significato del termine casa. Che cosa si intende per casa...la casa nel ricordo.

**3° Incontro.** Il viaggio come luogo di conoscenza o approfondimento di Sè.

**4° Incontro.** Lettera ad un amico/a. Imparare a sciogliere i nodi attraverso la scrittura e la condivisione

**5° Incontro.** Lettera a chi non hai saputo dire... parlare delle affettività.

**6° Incontro.** Una figura importante che ha segnato la nostra vita. Entrare nell' Etica.

All'atto di iscrizione verrà richiesto un parziale contributo di 25€. Iscrizioni presso la sede del corso.

Per informazioni

[sonia.scarpante@fastwebnet.it](mailto:sonia.scarpante@fastwebnet.it)

**STUDIO**  
**VIALE ABRUZZI 80 - MILANO**  
**Sede delle Cooperative La Clessidra**  
**e Il Sentiero.**

# DESTINATARI

Gli incontri sono aperti a tutti coloro che desiderano conoscersi a fondo attraverso tematiche rivolte ai percorsi di vita, di sofferenza, facilitando una maggiore maturità e una riconciliazione con se stessi e con gli affetti.

Gli incontri sono aperti anche a coloro che sono stati toccati da esperienze faticose, a chi è stato segnato da lutti, separazioni, malattie.

Gli incontri sono aperti anche coloro che professionalmente trattano delle varie forme di disagio e delle difficoltà relazionali.

DOCENTE

## SONIA SCARPANTE

**Counselor Trainer. Scrittrice.Corsi e Convegni.**  
**Presidente Ass. la cura di Sè a Milano**

Collabora con riviste di tipo sociologico e si occupa come Counselor Trainer di formazione presso diversi enti e in strutture sanitarie.

