

[Clicca qui per l'aggiornamento di aprile 2018](#)

[Clicca qui per l'aggiornamento di novembre 2018](#)

[Clicca qui per l'aggiornamento di Gennaio 2019](#)

Cara Sonia,

disponi come credi di questa mia riflessione.

(con sorpresa) mi è stato utile partecipare agli incontri perché trovo che la scrittura è un modo tutto intimo per rivivere i ricordi, fissarli e tenerli ben stretti. Ma è importante egualmente condividere con il gruppo poiché "dire" agli altri diventa un modo per dare il giusto peso ai ricordi, sensazioni, nodi e collocarli dentro di sé. Ho scoperto che ci si può anche perdonare.

Grazie a tutti.

La scrittura terapeutica, evento ECM del 24-25 maggio 2017 Ulss 3 Serenissima

“Che cosa ho provato durante il corso di scrittura terapeutica”

Questo corso mi ha permesso di valorizzare ancora una volta l'uso della scrittura, come mezzo per dar voce alle mie parole, quando le parole non possono essere espresse. Da tempo, da anni, uso la scrittura come strumento di comunicazione principalmente con me stessa ma anche con le persone che amo. Scrivo soprattutto nei momenti che io definisco “buio dell'anima”, in cui la mia testa trabocca di pensieri, immagini, emozioni.... e scrivere diventa un dialogo con me stessa, dove quei pensieri, immagini, emozioni prendono forma, diventano reali. Parole che si riempiono di energia, energia che attraverso di esse, io dono all' universo che la trasforma rendendomi libera, si perché quelle parole se non dette, si accumulano dentro di me, mi riempiono l' anima di grida sorde che si possono trasformare in insonnia, dolore in qualche zona del mio corpo, in nostalgia, in rimpianto, in rabbia, in dovere, in una questione irrisolta, insoddisfazione e frustrazione. Ho compreso che le parole non dette non muoiono ma possono “uccidermi”..... La parola scritta resta, resta per sempre immutabile e mi permette poi rileggendo di capire quanto nel tempo sono cambiata, migliorata, evoluta, riscoprendo ad ogni lettura una sfumatura diversa, un significato diverso.... Tutto il mio vissuto.

Così questo breve ma intenso corso mi ha reso consapevole che posso usare la scrittura anche tutti i giorni, ed anche per esprimere la mia gioia, la mia felicità, la mia voglia di comunicare con tutte le persone che fanno parte della mia vita. Inizierò con il scrivere una lettera a mio figlio per dirgli quello che fino ad ora non sono riuscita ad esprimere con le parole.

Da sempre ritengo che qualsiasi lavoro fatto per migliorare se stessi, se fatto in gruppo acquista un valore incalcolabile, ti permette il confronto con diverse esperienze, ti accomuna ad altri con la certezza che ogni persona “vive” come te e che come te non è sola.

Concludo semplicemente ringraziando per questa esperienza di formazione e di cura. Confidando in una continuazione del corso, ti saluto con immenso affetto.

Avrei voluto scrivere subito le mie impressioni dopo il corso invece i giorni sono passati. Ora sono qui davanti ad un foglio elettronico che non mi aiuta a lasciare fluire i pensieri come ho scoperto che può fare la penna che scorre sul foglio ma ci provo,

Se ripenso alle due parti di giorno passate insieme si rianima dentro di me una sorta di tensione emotiva mescolata ad una specie di languore uniti, cuciti insieme dalla sorpresa. Sorpresa per i luoghi "dell'anima" dove mi ha condotto la scrittura ma anche e forse soprattutto per ciò che ho sentito leggere dai miei compagni di avventura sui loro luoghi dell'anima. Questa scrittura che può diventare un modo per far emergere e guardare ciò che quando si presenta a noi ci fa volgere l'attenzione da un'altra parte, scrittura liberatoria e salvifica. Quanto mi sono commossa e quanto ho pianto ascoltandomi ed ascoltando finalmente in uno spazio dove il giudizio non ha avuto accesso e se si è affacciato è stato invitato ad andarsene. Per me questo corso è stato una porta che si è aperta verso una parte di me che era finita chissà dove o forse solamente in una stanza dimenticata assieme a tanti potrei o avrei potuto.. Quindi grazie a chi mi ha parlato di questo corso e grazie a chi ha pensato di realizzarlo e portarlo tra il personale sanitario. Spero tanto di potervi rivedere e fare insieme un altro pezzettino nel cammino della ricerca di se, dello stare bene con se e con gli altri

Nell'ascoltare e condividere gli scritti autobiografici mi ha colpito come i temi fondamentali fossero "in comune", mentre erano molto differenziate le sfumature nelle quali venivano declinate dalle varie persone; mi hanno colpito le sfumature e gli stili che caratterizzavano le persone maschili, rispetto a quelle femminili, e i giovani rispetto alle persone più "grandi". Ho visto la diffusa "veloce naturalezza" con cui ci mettevamo a nudo. Ho provato desiderio di ascoltare/sentire/PARTECIPARE, meraviglia nell'aver accesso a chiavi di strategie diverse per dialogare con l'interiorità, fili di parole radicate profondamente nella condivisa vita umana, meraviglia al ripetersi di immagini come alberi da abbracciare, terreno erboso che vuole esser camminato da piedi scalzi, case come luoghi di sé, di condivisione, di autocostruzione, di protezione; ho provato commozione alle lacrime, e attivazione di energia che cerca strategie alla condivisione di una situazione di una di noi che viveva in modo molto faticoso/sofferente il suo attuale posto di lavoro: mi è piaciuta la gara di idee del gruppo per trovare soluzioni a questo. –

Mi ha meravigliato (con piacere) come si passasse facilmente dal pianto al riso, allo spostamento di attenzione. Mi ha colpito come il gruppo si vivesse come "speciale", mentre a ciò dr.ssa Michela scuoteva la testa e diceva (circa): 'succede che ogni volta, in ogni gruppo, si crea un clima di intimo scambio.'

Dei temi toccati nei testi e nelle elaborazioni orali ricordo soprattutto:

- La necessità di varietà/cambiamenti all'interno della Vita
- La necessità di fare non "una vita qualsiasi", ma LA PROPRIA VITA, che sia incardinata sui propri interessi, sulla propria vocazione e sui propri richiami/desideri.
- La possibilità di reinventarsi.
- La difficoltà e la necessità di porsi in posizione di protagonista rispetto ai rapporti affettivi con la famiglia di origine.
- Il fatto che negli ambienti di lavoro si percepiscano spesso "presenze/persone negative" annoto qui, marginalmente, la mia reazione di fastidio all'insistenza su questo tema, reazione che può dirmi qualcosa di me).

Fraasi che mi son rimaste come perle, scritte da altri ma preziose per me: "Lasciati andare alla fragilità che sei" – "Non c'è niente da mostrare, ma solo da lasciar crescere." "Vivere un po' una sana indifferenza" "Siamo diversi, a livelli diversi: quel che puoi dire a uno, non è detto che tu possa dirlo a un altro." Per quanto riguarda il metodo, mi ha colpito la sua grande efficacia/velocità di far arrivare "al Punto"; mi ha colpito come la conduttrice dr.ssa Sonia lasciasse grande libertà di conversazione, e che nell'intervenire dava chiavi di comprensione molto chiare e fondamentali, e con frasi brevi; e, come le sue risposte fossero ben personalizzate (sull'interlocutore).

Grazie Sonia Michela e tutti voi, condivido quanto scrive..., la scrittura aiuta a compiere piccoli passi elaborando con occhi differenti, questo permette di sentire sostenibile anche un peso che fino ad oggi pensavi insopportabile. Nell'ambito professionale permette la rielaborazione di "comportamenti" che portano o possono portare a "relazioni" spesso conflittuali, ecco che scrivere diventa raccontare anche le emozioni lo stato d'animo di quel momento.

Ancora grazie e a presto.

Cosa hai provato durante il corso ascoltando e condividendo la lettura dei colleghi

Cosa ho provato nell'ascoltare i colleghi? Quello che si prova entrando in una serra carica di colori e profumi : frastornanti o delicati, prepotenti o sfuggenti...quello che si prova percependo che il terreno è comune, ma le radici percorrono vie divergenti che a volte s'intrecciano e a volte si dividono per arrivare a delle fluorescenze molto simili nell'essenza più che nell'apparenza.

Questa, in sintesi, è la sensazione che rimane dalla condivisione delle parole scritte e non scritte; parole sostenute dalla voce o dal corpo nella sua totalità, parole che entrano in risonanza o in dissonanza con delle emozioni già presenti, ma che cercano comunque un percorso di consapevolezza, un punto d'approdo per dare una direzione o, più semplicemente , per riposare.

Cosa ho provato? Forse è più semplice condividere quello che provo adesso e che potrei definire "digestione emozionale" , la sensazione d'essere ancora in fase digestiva dopo un pranzo forse troppo abbondante per il poco tempo disponibile.

Come in un pranzo partirò dall'antipasto, quella "lettera a sé stessi" che ha rappresentato la vera presentazione al gruppo, dove è prevalso: "io sono" rispetto al: "io faccio" e, vista la quasi omogeneità dell'età anagrafica (a parte qualche partecipante), l'esigenza condivisa mi è sembrata più quella di "togliere" anziché continuare ad aggiungere cose da fare, da dire, da mostrare...

Il primo piatto, con il tema della casa, è stato il più ricco nelle sue tante sfumature: la casa sognata o realizzata, la casa del ricordo o del ritorno, la casa come seconda pelle, la casa degli affetti o dei dispetti, la grande casa oppure la casa da portare con sé come una chiocciola.

Il secondo piatto è stato sicuramente il più impegnativo, perché "i nodi sono nodi" e chiudono la gola, bloccano la penna e i rapporti ; ma la condivisione ha mostrato come i nodi non stringono , ma possono diventare reti di sicurezza o una sciarpa avvolgente che, ripercorrendo il suo stesso movimento di torsione, può liberarci dagli stessi ingorghi emotivo che li ha generati dentro di noi o nei rapporti con gli altri.

Il dolce conclusivo per me è stata la lettera dell'inizio, quella "lettera a me stessa" che mi ha permesso di " riannodare" i fili di un percorso di vita, dove la parola scritta è stata molto importante ed ora ha bisogno di un richiamo per "tornare a casa":

Ciao..., dove sei? Dove sei ora, non ieri, non domani, ma ora. Ora che non corri più - hai rallentato- ora che non mostri più perché non serve mostrare.

Ora che non aggiungi ma togli, togli,togli...come si toglie uno strato di ghiaccio e dal fondo riemergono: cose belle e cose non belle, cose che passano.

Ora guardo passare i miei stessi passi: non risuonano , non calpestano... mi riportano solo al punto in cui sono, in cui sono rimasta qualche anno fa quando il mio corpo ha mostrato i suoi frutti più maldestri e i corpi che mi hanno vista crescere- la mia famiglia d'origine- mi hanno lasciata più sola e più adulta, un'adulta che cerca le proprie radici e si scopre

“rizoma” ; ma il rizoma non ha ancora ripreso il percorso, non ha ancora deciso la pianta che potrà generare.

Il problema è che vorrebbe essere albero, ma con le radici in cielo; il problema è che vorrebbe essere “fiore in-apparente”, perché il suo scopo non è mostrare ma lasciarsi crescere, nel posto giusto.

Ciao,, dove sei? Sono qui e attendo senza attendere, lascio che il rizoma accetti la sua terra e faccia intravedere la pianta che sarà.

Generosità. La prima parola che mi viene in testa pensando al Corso a cui ho partecipato è questa. Generosità di anime a cominciare dalla docente che ha saputo trasformare un dolore tanto forte in un'opera di bene per tante persone. Sonia è una persona speciale. E questa generosità è stata trasmessa ai partecipanti che hanno tirato fuori il meglio di se stessi.

Anche la psicologa è stata molto dolce e importante per il Corso.

E' stato meraviglioso scoprire che ci sono delle persone che lavorano quotidianamente nel mio Ospedale e che sono così tanto ricche di contenuti.

Il mondo è bello perchè esistono ancora persone così, capaci di emozionarsi e di piangere.

Emozione. Sapere che ci sono persone così cariche di emozioni e così poco calcolatrici....è stata una bella emozione

Sogno. Il sogno di poter nuovamente lavorare con persone così generose, cariche di contenuti e capaci di emozionarsi.

Sono sicura che il mio sogno si avvererà....

Speriamo di poterci rivedere presto con te e tutti gli altri partecipanti del gruppo.! E' stato un

bellissimo Corso!

Grazie di tutto

A presto

**FORMAZIONE PSICOLOGICA E SVILUPPO PERSONALE ATTRAVERSO LA
SCRITTURA
TERAPEUTICA
24-25/05/2017
AULSS 3 Serenissima**

Ritengo che la scrittura come atto creativo sia l'espressione della parte più autentica e celata della psiche, e in questo la scrittura diviene terapia, perché aiuta nel percorso di benessere

e accompagna, quindi, nel cammino verso la salute: scindere anima e corpo, psiche e soma, è forse l'errore più grande di un certo tipo di medicina di oggi.

Capire che abbiamo anche la possibilità di tirar fuori inaspettate risorse da noi stessi e utilizzarle per il nostro stesso benessere è fondamentale – la scrittura terapeutica aiuta senza dubbio a farlo; dare però a queste risorse anche struttura e supporto scientifico, basandosi sull'evidenza, senza "esagerare", credendosi onnipotenti o in grado di controllare tutto ciò che ci accade, è altrettanto importante: spesso si passa dal non considerare l'unicità dell'essere umano e dell'ineffabile interazione tra corpo e mente al minimizzare la malattia, riducendola a una colpa, a una mancanza di volontà di risoluzione di nodi interiori.

Credo sia importante integrare questo strumento, in seno o a fianco della medicina narrativa, all'interno dei percorsi terapeutici complementari per i pazienti; inoltre sarebbe davvero auspicabile che si utilizzasse per offrire benessere lavorativo ai dipendenti, come abbiamo avuto modo di "assaggiare" con questo corso.

Ora ho senza dubbio un modo in più – bellissimo- per poter affrontare tutta la negatività, il dolore e la rabbia altrui che l'ambiente lavorativo della sanità porta a vivere, ma lo sento ancora slegato da un respiro più ampio dell'esperienza lavorativa come operatrice nella sanità.

Certamente il lavoro dovrà partire dall'interno e dalla squadra, ma come creare la coesione d'équipe e la consapevolezza di gruppo grazie anche alla scrittura terapeutica? Un miglior sviluppo delle capacità professionali personali è di sicuro il punto di partenza: è possibile coinvolgere chi non vorrebbe essere coinvolto?

La scrittura terapeutica: rielaborazione e applicazione

5-6/12/2017

Contributo del gruppo e ricaduta nella mia attività professionale – Bonaventura Marino

La strategia formativa che ha caratterizzato il corso si è delineata nella elaborazione personale di ciascun partecipante, attraverso la scrittura su specifici argomenti/contenuti proposti; esposizione in gruppo dell'elaborato scritto da ciascuno; ascolto attento della lettura esposta; riflessione condivisa con anche discussione di approfondimento, nel rispetto del singolo.

La riuscita del corso è stata l'utilizzo di questa strategia formativa all'interno di un piccolo gruppo, all'interno del quale l'apporto attivo di ogni partecipante ha favorito la creazione di un clima di condivisione, ascolto, apertura, libertà, riflessione, ed anche di apprendimento dei contenuti del corso che sono stati molto legati all'esperienza vissuta da ciascuno.

I conduttori del corso hanno svolto la funzione tipica del coach e del tutor, teso a supportare in modo rispettoso il singolo durante l'esposizione del proprio elaborato scritto.

Questa strategia formativa, tipicamente attiva, si è tessuta a poco a poco come una sorta di maglia, in cui ciascuno apportava il proprio contributo in maniera libera e aperta, e è cercato di evitare una trasmissione di contenuti stereotipata, unidirezionale, e slegata dalla vita personale di ciascuno.

Tutto ciò ha contribuito a valorizzare ciascuna persona che ha partecipato al corso sia nella sua dimensione individuale che in quella legata all'interazione-integrazione tipica di un gruppo coeso, motivato, impegnato nella riflessione ma anche attento alla libertà personale.

Questa modalità di operare, che valorizza sia il singolo che il gruppo, può essere implementata anche nella propria realtà operativa, avendo attenzione però a formare piccoli gruppi legati a tematiche o obiettivi particolari, in cui ciascuno si sentirà impegnato a dare il proprio contributo nel lavoro assegnato al gruppo. In particolare, se il gruppo è formato da giovani che stanno ricercando se stessi e stanno facendo un comune percorso di formazione, diventa utile il metodo della scrittura personale su eventi che hanno caratterizzato la propria vita, e dell'esposizione di quanto scritto, mentre il tutor stimola la condivisione delle riflessioni di ciascuno.

Eventuali criticità da affrontare e gestire: la non volontà di qualcuno a scrivere e/o ad esporre; il tempo da dedicare allo stimolo e all'apertura di ciascuno; la competenza professionale specifica di chi conduce il gruppo, specialmente nella capacità di saper ascoltare e valorizzare il vissuto di ogni partecipante del gruppo.

Da Simonetta Panza

La scrittura terapeutica è una delle cose più democratiche che conosco, il dolore, la fatica, i rimpianti, il giudizio sono comuni a tutti, siamo davvero tutti uguali con e senza sbarre intorno. Anche se ci sono voluti tanti anni per uscire dal mio guscio, ne è valsa la pena, non vedo più tutto quel tempo come tempo perso, lo vedo come il mio tempo, non vedo più me stessa in confronto agli altri, vedo me stessa. Un'altra vita, e non è cosa da poco. Sarei davvero felice di poter essere d'aiuto anche con poche righe, utilizza come meglio credi il mio scritto.

Ti abbraccio commossa
Simonetta

In questi anni di professione (e di esperienze di vita) ho conosciuto la complessità dell'essere umano, e ora, con questi nuovi strumenti che mi avete regalato sento maggiormente l'importanza di aiutare la persona ammalata sia dal punto di vista fisico che mentale ed emotivo. Perché so quanto le emozioni non dette e magari anche non percepite consciamente continuano a "far male" dentro di noi. Cerco di stabilire un rapporto e di capire quanto l'ammalato dica di sé, in vari modi, e sto imparando a comprendere, lasciando ad ognuno il tempo necessario alla metabolizzazione della nuova condizione. Anche la pazienza mi sono accorta quanto sia importante, insieme all'accoglienza.

Aprile 2018

Scritto da Zowie

Ciao a tutti,

proverò domani ad essere presente un quarto d'ora prima, suppongo non avrò difficoltà.

Grazie a chi ha già contribuito qui con i suoi pensieri e le sue sensazioni rispetto a questi due mesi insieme.

Difficile entrare nel merito...anche se voglio dire grazie sia a Antonella, che ancora una volta mi fa sentire così speciale, che a Bruno, che ha condiviso queste stanze così delicate della sua vita con noi.

Condivido certamente di Bruno ogni parola, abbiamo una visione molto vicina rispetto a quel capitolo della vita che è il suo tramonto.

Allo stesso modo non fatico a leggere e rileggere le parole di Antonella. Non ho mai voltato gli occhi in vita mia una volta davanti ad un gesto d'amore, di qualsiasi guisa. Fatico a dire quanto sia per me illuminante che mi si dimostri vicinanza. Non nego che se avessi avuto nei tempi e nei modi amore la mia vita brillerebbe di maggior luce. Ma ormai è noto. La vita è quella che accade, non quella che vorremmo.

Voglio sappiate che non sono oggi l'uomo che ero due mesi fa. Sono entrato in un modo ed esco in un altro.

I miei interminabili e approfonditi studi sull'umano mi hanno insegnato che ci sono esperienze della vita che hanno qualcosa di speciale.

In alcuni scritti P.D.Ouspensky ("Frammenti di un insegnamento sconosciuto" e "La quarta via") parlando del maestro Gurdijeff e trattando la psicologia in modo più esoterico che dogmatico, parla di scuola. Cosa sia e dove porti una scuola. Ve ne lascio due sue pagine in calce.

Ho fatto un'esperienza simile, ma più lunga, con un gruppo di studio a Roma, ormai dieci anni fa. Successero cose simili e cambiai pelle come un serpente. Si lavorò insieme un paio d'anni. Poi terminò.

Ho cercato ovunque un'esperienza altrettanto formativa pur sapendo che certe esperienze non si cercano. Si trovano. Ci si mette nelle condizioni di essere trovati. Disponibili, curiosi, pronti, attenti.

Considerate pure che in 20 anni tra 2 lauree, due master e migliaia di ore di formazione svolta da professionista e vissuta da studente ho esperienza di centinaia di gruppi di lavoro.

Non è un automatismo. Accade, ma è raro.

Ecco. Ho capito solo nel tempo che noi siamo una scuola. ora non è per nulla semplice dirvi cosa significhi. Ma sappiate che attendo domani con lo stesso spirito con cui attendevo il primo giorno. Stesso entusiasmo. Stessa carica. Stesso desiderio. Stessa voglia.

Il tempo non c'è stato.

E' sempre il primo giorno. Ed ogni volta esco ricco. Ricco sfondato.

Però sono entrato chiedendomi cosa c'entrassi io con la scrittura, ed esco scrittore. Esco uomo che scrive. Esco come se non potesse essere altrimenti. Con la consapevolezza ma anche con diversi eventi che hanno precisato questo cambiamento. Eventi che sono accaduti senza aver nulla a che fare con voi. Non credo alla magia, quando le cose sono mature accadono, Ma serve un catalizzatore che le induca.

Questo è stato il gruppo per me. In questi due mesi ho capito chi sono. Un uomo costruito sul dolore che trascorrerà il resto della sua vita a sostenerne la trasfigurazione. A parlarne. A raccontarlo. A scriverne. Ad elevarlo. a valorizzarlo. A renderlo possibile. A mettere la luce in quella parte della vita ombrosa che tutti rifuggono. Finché possono.

Mi avete cambiato e sono certo di avervi cambiato. Questa è una scuola.

Non mi sento più quello che mi sentivo prima. Sono altro.

Posso solo dirvi Grazie.

Sono sconfortato per il fatto che domani terminiamo. Ma ho un ottimo rapporto con la fine. Ho imparato come prenderla. Da qui le mie parole scritte sopra sulle parole scritte da Bruno.

Sono un collezionista di conclusioni. Un esperto ammiratore di titoli di coda. Un attento consultatore di tramonti. Sono figlio di nessuno. Mio padre è il vento, me lo posso permettere.

Vi abbraccio tutti e vi lascio un paio di pagine che dicono qualcosa di cosa sia una scuola...

A domani

Zowie

Scritto da Antonella.

Come si dice: accarezzare da lontano?'

'Scrivere'

Di noi, del nostro gruppo, porto con me le espressioni dei nostri sguardi durante le letture e l'ascolto. Porto con me la mimica dei nostri volti, il suono delle voci tremule, l'interrompersi del respiro, quasi a non perdere l'essenza dell'emozione che indugia sulle labbra che tremano, si tendono, si piegano in sorrisi e si inumidiscono di lacrime, l'arsura della gola, il vibrare dei battiti nell'attesa del proprio turno. Porto con me le molte carezze ricevute e offerte dal suono delle nostre parole scritte. Il protendersi del capo di Rosetta, attenta a sorbire ogni parola, quel suo indugiare nei gesti lenti a cambiare occhiali, l'attesa delle premesse ai suoi scritti, e la voce calda da cantastorie...

Di Bruno, il suo dosare, la sua ricerca del termine appropriato, il suo sguardo sornione, la sua generosa attenzione da buon padre di famiglia, il suo continuo strapazzare Cinzia a colpi di fioretto.

Di Sole, ho letto che il nome Soledad è strettamente legato al culto della Vergine Maria de Soledad e che letteralmente significa 'colei che è sola, che sta in solitudine'. Se corrisponde a verità, trovo sia un nome impegnativo da portare... Per me tu sei Sole, con me porto la tenerezza profonda del tuo sguardo, come lo è il senso delle tue parole che circondi di pensieri come ghirlande di fiori.

Di Maryla porto con me l'amore nostalgico per la sua terra, per la sua gente che mi auguro di conoscere presto.

Di Zowie porto con me la vivacità vibrante del suo stile, la capacità di andare a braccetto col dolore, di dargli del tu e di mandarlo pure a fanculo quando serve.

Di Sonia, porto con me quella sua capacità fuori dall'ordinario di partecipazione empatica, di fare proprio ogni singolo pensiero espresso, di farti sentire al sicuro, a casa.

Della mia Sonja porto con me la tenerezza che già conosco e che riserva a pochi intimi.

Di te cara, Cinzia porto con me il tuo essere cielo, le tue due di te, e la forza delle tue parole.

È stato bello conoscervi, è uno dei viaggi che porterò nel cuore con affetto.

Grazie!

Antonella

(quella un po' suonata, che non sa tacere, fissata con la carta igienica - che sta per soppiantare la storia delle olive - e che si commuove dove capita...)

Scritto da Sole

Ciao a tutti. "LE MIE SOMME DI SCRITTURA TERAPEUTICA"

Per me è stato ancora una volta un permettere di guardarmi in profondità, un continuare a lavorare con il mio giudizio interno.

Grazie mille a tutti Voi, questo percorso è stato come un terreno dove ho potuto seminare qualche mia debolezza.

Ogni pianta ha bisogno delle cure e attenzioni necessarie, che si adatterà ad ogni stagione o avversità del suo intorno...

Dopo un duro inverno legittimo...

Arriva la primavera, per spronare le piccole gemme.

La mia voglia di vedere il mio giardino fiorito è sempre presente.

So che ci vuole l'impegno necessario, la decisione, la costanza e la dovuta responsabilità.

Voi siete come quegli alberi belli, radicati, che durano nel tempo, e che sono indispensabili nell'universo.

Mi avete permesso di contemplare e continuare il mio sogno nel crescere.

Da essere stata una erbaccia, sono passata ad essere una pianta accettabile, a volte mi permetto di far uscire qualche fiore, quando questo accade sono felice, e so che quando qualcuno lo raccoglie ne è altrettanto felice.

Ne farò tesoro di questo prezioso fertilizzante "La Scrittura"...

Un abbraccio forte. Sole

Scritto da Maryla

Grazie! grazie infinite ad ognuno di voi per aver condiviso con me, con tutto il gruppo tanta tenerezza e tanto amore... perché le cose intime si raccontano solo a persone che ci spirano fiducia e amore... in tanti momenti mi sono domandata, me lo merito???

In ogni racconto, tanta umanità mi ha sconvolto positivamente, grazie ancora!

Maryla

Scritto da Cinzia

Il Peso delle Parole: Laboratorio di scrittura terapeutica

Sonia Sonjia Bruno Rosetta Zowie Antonella Marila Soledad Cinzia

La scrittura è un gesto umile, è agire, è andare, è ribellarsi. Scrivere è andare controcorrente, è infilarsi nelle trame della vita che abbiamo tessuto per anni.

E' calarsi in quelle emozioni che abbiamo ammutolito, troppo pesante il loro carico per poter reggere il peso anche di una sola virgola. Scrivere è andare ad un appuntamento con se stessi, fuori dal tempo dentro la memoria.

Scrivere è ritrovare un luogo , a volte scoprire un nuovo sentiero, a volte ripercorrere i sentieri già solcati; si rientra negli attimi che ci sono fuggiti.

La penna diventa una lente di ingrandimento per ricordi rimpiccioliti come briciole di pane e si sono infilati in qualche piega dell'anima. Quando ti accingi a scrivere, la penna si trasforma in un bisturi, che

rimuove le parole che hai comprato per illuderti, e scopre quelle che, anche se non ce ne accorgiamo, si fermano e rimangono ad aspettarci anche per lunghi anni; la penna è quel radar perfetto che identifica senza pietà dove si è addormentato un dolore.

L'inchiostro mischiato alle lacrime diventa la linfa che rigenera e ricorda.

La scrittura è il mendicante che ti offre una possibilità.

.....

..... dei tanti giorni mi mancheranno i giovedì pomeriggio dove ascoltare le vostre storie e condividere tutte le emozioni, faticose sofferte che abbiamo appoggiato sul tavolo col coraggio del paracadutista che sta per lanciarsi da vette altissime, potevamo cadere invece abbiamo imparato a condividere le emozioni, a scrivere che è un po' come volare. Mi piacerebbe riportare i nostri racconti su pagine che stiano sempre vicine e possano essere testimonianza del peso delle nostre parole, di questa condivisione aperta e di questo sottile legame dettato dall'inchiostro.

Vi abbraccio tutti gruppo di scrittori anonimi

Cinzia

Scritto da Bruno

Cari Amici,

la nostra è stata una esperienza coinvolgente che ci ha consentito di rivedere nostri vissuti significativi apparentemente soffocati dalle nostre vicende attuali. Raccontare e scrivere a Voi è stato facile, naturale e piacevole. E' così nata una amicizia che mi ha portato a una maggiore consapevolezza: ho avuto conferma che è possibile raccontare agli Altri e a me stesso.

Bruno

Scritto da Rosetta

Carissimi

Mi sono iscritta agli otto incontri con voi perché ho conosciuto Sonia due anni fa. Dopo aver avuto un piccolo saggio del grande e importante lavoro

che svolge ho sentito il desiderio di approfondire: non potevo immaginare il risultato che abbiamo raggiunto tutti insieme. Confesso la mia iniziale domanda: affido, anzi consegno, alle coscienze di persone sconosciute i depositi più profondi della mia anima? La presenza rassicurante di Sonia mi

ha dato coraggio, ma mi hanno dato la forza di leggere i miei scritti, anche se con il cuore in gola, i vostri sguardi attenti, il vostro silenzio partecipe. E' poi successo a me di ascoltare i vostri racconti intensi, commoventi con la massima attenzione per cogliere sfumature e senso profondo.

Ho fatto esperienza di autentica empatia.

Grazie a tutti

Rosetta

Scritto da Sonja

GRAZIE!

Mai avrei immaginato di vivere un'esperienza così forte da sciogliere la parte più dura della mia anima.

Nel corso della mia esistenza più volte ho dovuto fare i conti con me stessa.

Facile a dirsi, quando succede, ti ritagli un rifugio, uno spazio, lontano da tutto e tutti, chini il capo o guardi verso l'infinito, prendi tempo, ti dici che "il tempo aggiusta tutto" forse versi pure qualche lacrima compassionevole, ma non rispondi mai all'unica domanda che darebbe un senso a tutto questo.

"quanto sei disposta a mostrare di te stessa a te stessa?"

Ho sempre creduto che gli scrittori di romanzi riservino a un personaggio, non per forza il protagonista o l'antagonista, il compito di rappresentarlo. Succede anche a me. Magari è solo un gregario, una figura defilata, poche battute o solo un'apparizione in una meticolosa descrizione di una scena, insomma, anch'io mi concedo un pizzico di autobiografia. In fondo perché si scrivono storie, per il piacere di farlo, per il desiderio di essere distinti dal mondo intero. Per lasciare un messaggio, un insegnamento, un ammonimento, un avvertimento. Per far sorridere, ma soprattutto per riempire il vuoto di tanti.

Ma quello che è successo in questi due mesi ...

Corso di scrittura terapeutica ...

Un emozionante avventura dentro me stessa ma non in solitudine, ci siete stati Voi! Potrei riempire pagine di parole stupefacenti per descrivere ciò che rappresenterete per me negli anni a venire. Non dimenticherò i vostri volti, le vostre voci, farò tesoro di tutte quelle emozioni che ho provato stando accanto a voi.

Grazie di cuore a voi tutti. Sonja.

Scritto da Valeria

Amo scrivere e questo credo sia già un ottimo inizio. Quando compio questo gesto sento la mia mano come un fiume in piena che ha bisogno di esprimere qualche cosa che di profondo sente la necessità di uscire da me.

Attraverso la scrittura mi sento libera di esprimermi perché non rifletto troppo su ciò che scrivo, tutto esce in modo spontaneo, leggero, naturale, tanto che a volte rileggendo mi sorprende e cerco di capire da quale parte più profonda del mio essere esca tutto.

La scrittura rende liberi dal giudizio che per me è sempre stata una forma di peso interiore dal quale è difficile liberarsi, un tuffo nell'emozione. Possibilità di esprimere qualsiasi pensiero.

Il foglio sul quale scrivo diventa il mio confidente, colui che senza classificarmi accetta e trattiene tutto ciò che esprimo e manifesto, i miei codici dell'inconscio più profondo che rileggendo posso analizzare e rielaborare anche per trovare soluzioni a me congeniali anche per problemi presenti.

La strada della scrittura terapeutica porta con il tempo e la costanza alla guarigione interiore, dello spirito, dell'essere. E' la via d'uscita ...per me...la luce in fondo al tunnel della sofferenza e della ricerca individuale.

La scrittura perdona tutto ciò che scrivi perché è neutra e senza giudizio. Mi fa rimettere ordine nella quotidianità. La scrittura è movimento in tutte le sue forme, mentale, spirituale e fisico e ci permette di essere sinceri con noi stessi. Credo fermamente di essere sulla via della guarigione.

Aver incontrato nella mia vita una persona come Sonia con la quale condividere apertamente il mio vissuto mi ha permesso di sciogliere nodi profondi anche se ancora molti ve ne sono ma poco alla volta grazie al suo aiuto troverò la soluzione. Il suo contributo grazie ad un metodo preciso e ben strutturato è una guida con la quale non ci si può perdere e le cose vengono affrontate con ordine e profondità. Dopo aver tanto cercato una terapia capace ed adatta alle mie esigenze di cura ringrazio Dio che attraverso la preghiera me l'ha fatta trovare. Più continuo questo percorso e più mi sento libera e serena.

Scritto da Valeria 27/01/2019

PER SONIA:

La scrittura terapeutica è un viaggio interiore, è un'esperienza personale profonda che ci aiuta a guardarci dentro, nel profondo.

Attraverso questo percorso introspettivo impariamo a far divenire parole le emozioni, a comprendere meglio le relazioni, ad essere resilienti, più forti e consapevoli di ciò che ci succede: nel dolore, nel trauma di una separazione (lutto...), nelle affettività malate (riconoscendole e rielaborandole).

Man mano il lavoro di ricerca interiore procede più ritroviamo noi stessi, le parti che pensavamo di avere perso per sempre, ma che in realtà, erano solo dormienti dentro di noi. Questo processo ci aiuta a crescere, ridurre le nostre fragilità e credere di più in noi stessi facendo così aumentare la nostra Autostima.

L'introspezione emotiva, inoltre, aiuta a cercare, smuovere, rielaborare e risolvere situazioni e ricordi del passato, permettendoci così di andare verso il nostro futuro con sguardo positivo, ricollocando dentro di noi le sensazioni in modo corretto, sciogliendo i nodi nel nostro profondo, aiutandoci a trovare pace ed equilibrio che ci possono condurre al perdono profondo verso noi stessi e gli altri.

Ho vissuto questo percorso dentro di me, nella mia pelle, mi ha aiutato a ritrovarmi, ad aumentare il mio stato di benessere.

Questo percorso di interiorizzazione è diventato uno strumento terapeutico tale da essere un punto di riferimento positivo e d'aiuto anche per le persone che condividono con me la scrittura.

Questo percorso ha fatto sì che questa pratica divenisse un vero e proprio metodo da utilizzare e diffondere come strumento di cura e crescita.

Ciao questo è quello che mi è venuto in mente sentendo le tue parole....

Un abbraccio forte!!!!!! Fammi sapere cosa ne pensi....

Buona serata

Valeria.