

Oggetto: Laboratorio di Scrittura terapeutica – Metodo Sonia Scarpante

Progetto rivolto alle persone recluse e agli agenti di polizia penitenziaria

Data la criticità del loro lavoro, gli operatori penitenziari sono portati a fronteggiare quotidianamente situazioni di stress ad alto rischio mettendo a dura prova il proprio sentire, frutto del loro continuo contatto con realtà drammatiche e caricandoli di un cumulo di emozioni talvolta difficili da gestire.

Maternità del progetto ‘Scrittura Terapeutica – Metodo Sonia Scarpante’: Sonia Scarpante, presidente dell’Associazione La Cura di sé.

Introduzione del Laboratorio a cura di: Sonia Scarpante – Counselor Trainer, scrittrice.

Conduzione del Laboratorio a cura di:

Antonella Cavallo – facilitatrice di Scrittura terapeutica – Metodo Sonia Scarpante, poetessa scrittrice, già volontaria art. 17 presso il Vostro Istituto Penitenziario come mediatrice culturale, linguistica, penale (associazione Aihelpiu- Progetti Rimedio di mediare)

Sonja Radaelli – facilitatrice di Scrittura terapeutica – Metodo Sonia Scarpante, poetessa scrittrice, già volontaria art. 17 presso il Vostro Istituto Penitenziario come mediatrice culturale, linguistica, penale (associazione Aihelpiu- Progetti Rimedio di mediare) Durante il percorso degli incontri ci sarà l’apporto collaborativo di figure di rilievo professionale quali: Criminologo, Mediatore, Psicoterapeuta.

Scopo: attraverso l’uso della scrittura sotto forma epistolare, entrando nel mondo delle emozioni, si giungerà a elaborare punti di forza del lavoro introspettivo a sostegno di chi fa più fatica, allo scopo di migliorare le fragilità e la qualità delle relazioni interpersonali, offrendo strumenti che portino a una maggiore sicurezza e determinazione, e di relazione col prossimo. Con i temi proposti all’etica in senso valoriale si vanno a delineare percorsi guida che siano emolumenti di fiducia per un futuro da costruire su basi nuove, volte a una maggiore consapevolezza del sé e dell’altro con cui ci si relaziona.

Obiettivi: attraverso la scrittura di lettere e la condivisione delle letture, il singolo esterna la propria interiorità al gruppo in un ambiente che risulta essere a tutti gli effetti un luogo sicuro scevro da giudizi e pregiudizi, un porto in cui approdare, abbandonando, incontro dopo incontro, il peso delle fragilità che hanno segnato la sua vita. Condividere le proprie emozioni crea un sentimento di fiducia ed empatia nel gruppo e nel singolo individuo che immedesimandosi nella storia ascoltata, si rende partecipe nell’elaborare nodi propri e altrui.

Temi trattati: Affettività, emotività, etica, restituzione.

I temi trattati scandagliano ricordi sopiti, eventi accantonati o dimenticati che hanno condizionato il soggetto sin dall’età infantile o adolescenziale. Attraverso l’ascolto dell’episodio narrato dallo scrivente, l’ascoltatore viene sollecitato a riprendersi la memoria che poco a poco riaffiora con ricordi che lui stesso a sua volta sentirà il bisogno di condividere. L’invito a scrivere sotto forma epistolare, dona un senso altro, infonde coraggio, colma vuoti, scioglie nodi, accorcia distanze emotive, dà la possibilità di esternare parole non dette, domande mai poste, risposte negate, e tende a comporsi in sollievo liberatorio. Durante ogni incontro verrà introdotto il singolo tema attraverso la forma epistolare e la lettura della testimonianza costruirà il supporto su cui aderire per imparare a specchiarsi nell’altrui vissuto e iniziare a scrivere con maggiore scioltezza. Il tema verrà svolto durante un periodo di tempo stimato in circa venti minuti sia dai corsisti, sia dalle conduttrici del

corso che daranno incipit di spunto attraverso la lettura di una lettera in argomento tratta da libro 'Parole evolute' dell'autrice Sonia Scarpante.

Svolgimento dei temi trattati:

I blocco di incontri: Affettività

Lettera a me stesso

Il viaggio

La casa

Lettera al nonno/alla nonna

Lettera a uno sconosciuto

Lettera a una persona che ha segnato la mia vita

Lettera a un amico

Lettera a un fratello/sorella/figlio unico

Lettera al padre

Lettera alla madre

Lettera a un figlio/figlia

Un oggetto/animale a cui sono affezionato

Lettera a una persona che per ruolo sento superiore di grado a me stesso
(Insegnante/Medico/Avvocato...)

Lettera alla compagna/compagno di vita

Desiderio

La lettera a me stesso è il primo passo, (cit. da Marco Aurelio, a L'arte di conoscere se stessi di Schopenhauer) il più faticoso da affrontare, è quello che dà avvio al lungo lavoro di introspezione. Attraverso la sua introduzione, Sonia Scarpante dopo aver dato esaustiva spiegazione riguardo l'oggetto, lo scopo e l'obiettivo del corso, darà lettura della propria lettera 'a me stessa' scritta e pubblicata nelle sue pubblicazioni elencate nel curriculum allegato. In seguito, una delle colleghe facilitatrici, conduttrici del corso leggerà la propria, infondendo spunti e coraggio a chi si appresterà a vergare le prime frasi.

Gli argomenti relativi all'**affettività**, come da elenco, danno l'opportunità al gruppo di relazionarsi con il proprio vissuto affettivo passato e presente. Attraverso le lettere si riuscirà a comunicare alle persone che fanno o hanno fatto parte della cerchia affettiva, quanto a parole non è stato possibile fare per i più svariati motivi (occasione, pudore, vergogna, soggezione, orgoglio, mancanza di coraggio, lutto, lontananza...)

II blocco di incontri: Emotività

Le emozioni che ho provato durante il primo blocco di incontri

Un lutto non elaborato

Crisi di abbandono/Separazione

Non riconoscimento

Paura

Rabbia

Nodo

Senso di colpa

Aggressività

Persecuzione (sentirsi vittima/perseguitato)

Malinconia/Nostalgia

Gioia

Gli argomenti relativi all'**emotività**, come da elenco, danno l'opportunità al gruppo di relazionarsi con il proprio vissuto emotivo passato e presente. Attraverso le lettere si riuscirà a far emergere i sentiti che hanno provocato dolore e sofferenza, ferite che attraverso la trasposizione in parole scritte si ridurranno in cicatrici sempre meno evidenti. Le si riconoscerà, le si chiamerà con un nome altro, sino a imparare a perdonare, a perdonarsi, a guardarle col dovuto distacco.

III blocco di incontri: Etica

Consapevolezza (cosa significa essere consapevoli e come diventare consapevoli)

Perdono

Dignità

Crederci/Crederci in se stessi

Giustizia

Gli argomenti relativi all'**etica**, come da elenco, danno l'opportunità al gruppo di relazionarsi con il proprio presente. Attraverso le lettere si cercherà di prendere coscienza del processo di cambiamento che è in atto.

IV blocco di incontri: Restituzione

Il silenzio (solitudine)

Creatività (essere creativi) /Sogno/Immaginazione

Ringraziamento (Restituzione verso il gruppo)

Gli argomenti relativi alla **restituzione**, come da elenco, danno l'opportunità al gruppo di relazionarsi con quanto è stato condiviso col gruppo. Su quanto sia determinante la partecipazione empatica, su quanto importante sia il rispetto, l'ascolto, la riconoscenza. Attraverso le lettere si evidenzierà la coesione del gruppo e il senso di restituzione che ne deriva.

Durata: 30 incontri settimanali di due ore cad.

Numero di partecipanti: otto / dieci.

Requisiti minimi dei partecipanti: conoscenza base della lingua italiana parlata e scritta

Materiale necessario per i partecipanti: Fogli e penne.

Richieste varie: locale biblioteca o ambiente sufficientemente ampio per garantire la distanza di sicurezza nel rispetto delle disposizioni anti-covid. Disinfettante, gel, tavolo e sedie in numero sufficiente.