

PRENDERSI CURA

Sonia Scarpante

Scrittrice e ideatrice @Metododo Scarpante

Incontro a Scuola con  
la Scrittura Terapeutica

*"Desidero sottolineare in questo periodo che sembra essere così fragile per i nostri giovani, nell'esperienza che porto avanti nelle classi delle diverse scuole, tramite il mio metodo e progetto legato alla scrittura terapeutica, si nutre di grandi ritorni umani e raccoglie scritture giovanili che ci aiutano a riflettere sull'importanza della scrittura e della condivisione in classe. scrittura e cosa ti è stato insegnato?"*

I nostri ragazzi hanno bisogno di punti di riferimento solidi e di trovare nell'educazione sentimentale un perno importante che dia senso alle loro vite e alle esperienze difficili e di disorientamento che incontrano durante il loro cammino. Hanno bisogno di incontrare nell'alterità un'affinità elettiva, di segni propositivi che inducano a costruire fiducia e speranza per un futuro agguantabile. I nostri giovani hanno bisogno di rispecchiamento nell'altrui fragilità e di innescare percorsi propiziatori superando i giudizi e pregiudizi che tendenzialmente sono meccanismi inibitori e incanalano la persona senza farla progredire verso una crescita equilibrata, crescita che ha necessariamente bisogno di maturare un proprio talento. Anche stamani ho incontrato questi giovani, i loro volti espressivi, nel liceo Linguistico di Novara e ho seguito una quinta classe con il mio progetto. Ciò che si raccoglie ogni volta, anche con solo due ore di pratica alla scrittura, è un percorso di inaudita bellezza, la capa-

rità del singolo di raccontarsi con forte autenticità e coraggio. Vorrei esprimere anche la mia grande stima per le forti capacità umane della Direttrice che dirige questo Istituto, non solo linguistico ma anche classico. E ci tengo ad evidenziarlo con le sue parole attraverso un'esperienza comune vissuta nei primi giorni di marzo. Su questi temi bisogna investire maggiormente perché i giovani rappresentano il nostro futuro e spendersi per loro significa aumentare le risorse e le capacità collettive. Siamo una Comunità di destino e ognuno di noi è imprescindibile dall'altro, una catena umana ci lega, e ognuno nel suo piccolo può aiutare a cambiare le sorti dei destini.

La voce adesso va a lei, alla Direttrice Barbara Maduli.

"Il 7 marzo 2023 ho avuto il piacere di ospitare al Liceo Classico e Linguistico "Carlo Alberto" di Novara, Istituto che dirigo, la dott.ssa Sonia Scarpante, scrittrice e formatrice, per un incontro in Aula magna con le classi seconde e terze sul tema della cura di sé e della



scrittura terapeutica.

Avevo sentito parlare del suo metodo ed ero rimasta colpita dalla sua storia personale e dal modo in cui, attraverso gli strumenti della scrittura epistolare e autobiografica, Sonia sia riuscita non solo a sciogliere un "nodo" così problematico come la malattia oncologica ma anche a elaborare, attraverso la parola scritta, strategie utili ed essenziali per aiutare gli altri ad affrontare i propri vissuti esistenziali ed emozionali, a rielaborare il lutto e a superare la sofferenza.

Che la scrittura in tutte le sue forme, e in special modo quella diaristica, epistolare e autobiografica, sia un potente mezzo di scandaglio interiore, di crescita personale e di auto-consapevolezza, è un dato di fatto di cui sono convinta ormai da tem-

po e che pratico io stessa; penso infatti che questo strumento espressivo possa rappresentare un ausilio fondamentale non solo nella nostra vita quotidiana ma anche, se non soprattutto, in contesti nei quali, come quello ospedaliero, certi tipi di dolore e di sofferenza vanno leniti non solo con i medicinali e le cure mediche, ma anche con un approccio psicologico e con una vera e propria "cura" dell'anima.

Ma non avevo ancora idea di quanto la scrittura terapeutica possa essere efficace e, direi, imprescindibile a scuola, specialmente in una temperie storica come quella che abbiamo vissuto negli ultimi tre anni e stiamo ancora vivendo, nella quale la pandemia ha aggravato la fragilità, il senso di solitudine e lo spaesamento delle nostre ragazze e dei

nostri ragazzi. O, almeno, non ne avevo idea, fino a che non ho ascoltato Sonia Scarpante dipanare, con tono pacato e senza mai alzare la voce, di fronte a un pubblico di più di duecento studenti, la matassa della sua esperienza personale e spiegare che senso abbia, per lei, la "parola come bellezza e cura". E che ci basta lasciarsi andare, "con passione e sentimento", semplicemente muniti di una penna e di un foglio bianco, a cui affidare quei "nodi" irrisolti che ci provocano dolore, sofferenza e disagio, per rielaborarli con consapevolezza, prendersi cura di noi stessi e rifiorire.

Ma il miracolo più grande è quello che si è verificato, sotto i miei occhi, quando Sonia ha proposto alcuni temi agli studenti presenti in Aula Magna, invitandoli a scrivere, a



parlare di sé. Dopo averla ascoltata con attenzione, le ragazze e i ragazzi l'hanno seguita in questo incredibile viaggio nella loro interiorità, affidandosi alla sua guida e lasciandosi andare. E molti si sono messi in gioco, consegnando alla pagina bianca, con semplicità e con trasporto, le loro paure, le loro speranze, i loro sogni, le loro insicurezze. Parlando alla loro anima come a un'amica, amata e odiata. E mettendosi a nudo, con generosità e senza remore, davanti ai compagni e alle compa-

gne.

Per più di un'ora ho avuto così modo di percepire una forte carica di empatia, un'onda emotiva che ha coinvolto tutti i presenti, una compartecipazione di tutte e di tutti alle parole scritte e lette con esitazione, a volte con la voce rotta dall'emozione. E non nascondo di essermi emozionata anch'io, nell'assistere allo svolgersi di un vero e proprio rito collettivo nel quale gli officianti, i protagonisti, erano proprio loro, le studentesse e gli studenti, che spesso ci

appaiono così apatici ed ermetici nei loro pensieri e nei loro desideri, impermeabili agli stimoli esterni. A ogni testo, scritto e letto, con trasporto e sincerità, Sonia Scarpante ha saputo dare la sua interpretazione, offrendo la sua personale chiave di lettura e i suoi consigli, dettati dall'esperienza nella pratica della scrittura terapeutica proposta da anni nelle scuole e negli ospedali; era come se conoscesse già, e così bene, tutte le più riposte pieghe dell'anima, le sfumature dei sentimenti



SONIA SCARPANTE

Scrittrice, poetessa,  
ideatrice del metodo @Metodo Scarpante  
Scrittura Terapeutica

Presidente Associazione "La cura di sé"  
Insegna il suo metodo in collaborazione  
con diverse istituzioni e organizzazioni.

<http://www.lacuradise.it>

e delle emozioni di quegli scrittori e di quelle scrittrici in erba. Nessuno dei giovani lettori è rimasto inascoltato."

"Credo che il male si possa attenuare solo parlando, cercando di esternare quelle emozioni forti che si sono attaccate addosso e da cui ci possiamo salvare, se lo vogliamo, in un cammino di speranza": in conclusione, cito ancora l'Autrice, con una mia chiosa personale. Credo che la scrittura terapeutica, epistolare o autobiografica che sia – come

Scrivi le tue domande  
a  
Sonia Scarpante

[info@donnaeleadership.com](mailto:info@donnaeleadership.com)

PRENDERSI  
CURA

anche lo storytelling, in generale –, proprio a scuola sia oggi uno strumento non solo necessario ma imprescindibile, che tutti gli educatori e gli insegnanti non possono più fare a meno di utilizzare. La parola scritta è infatti l'"arma" più potente ed efficace, forse l'unica, in grado di aiutare i giovani a placare le loro paure e le loro ansie, a superare il loro senso di inadeguatezza, a mettere a fuoco i loro sogni e i loro desideri, a divenire più consapevoli di sé stessi. La scrittura

può aiutarli a crescere, a fiorire e a superare quel "male di vivere" che provoca disagio e sofferenza interiore e che sembra essere una condizione esistenziale sempre più deprimente e disfunzionale dell'adolescenza. Oggi ne sono fermamente convinta e Sonia Scarpante, che ringrazio ancora per la sua disponibilità e sensibilità, me ne ha dato la conferma.

Barbara Maduli