



**Oggetto: Laboratorio di Scrittura Terapeutica – Metodo Sonia Scarpante**

La scrittura terapeutica, riconosciuta a pieno titolo come valido intervento di **Medical Humanities** (insieme di scienze umanistiche, sociali e artistiche), integra la conoscenza scientifica con la conoscenza umanistica.

**Lavorando sulle emozioni**, il metodo Sonia Scarpante, inteso come la 'Cura di sé', si integra con i saperi delle conoscenze psicologiche.

**Attendibilità Scientifica approvata e riconosciuta dagli studi del CNR** tramite questionari con Michela Pavanetto, psicoterapeuta e Marco Pagani, ricercatore ([www.lacuradise.it](http://www.lacuradise.it))

**Presenta il progetto:** Associazione La Cura di Sé

**Coordinatrice del progetto:** Scarpante Marinella detta Sonia, counselor e Fondatrice del Metodo di Scrittura Terapeutica Metodo Scarpante, Presidente dell'Associazione "La Cura di Sé"

**Condizione laboratori:**

SONIA SCARPANTE, ha seguito diverse pubblicazioni sul tema della Scrittura Terapeutica e vanta una ventennale esperienza in questo ambito, porta avanti seminari di scrittura in ambito ospedaliero nel sostegno della malattia oncologica, o in campo preventivo e in ambito scolastico. Tiene corsi di formazione attraverso Master (sesta edizione) ad operatori sanitari ed operatori in ambito educativo, 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 sostegno di diverse Associazioni di cui è socia e collaboratrice anche facente parte dei comitati scientifici.

Collabora nel direttivo editoriale ed è socia Associazione Odon e con Diculther, è nel direttivo scientifico dell'Associazione HEA e infine con portale Associazione Cultura e Salute.

Collabora attraverso Master e corsi con la Scuola di formazione Faber.

Ha pubblicato all'estero su diverse riviste scientifiche e fra queste si annovera l'autorevole rivista scientifica americana "Academia".

**Finalità del progetto:** 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 ulteriormente offrendo strumenti che portino a una maggiore sicurezza e determinazione, e di relazione tra pari.

**Obiettivi:**

**Promuovere l'educazione all'ascolto, al superamento del pregiudizio:**

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.

**Promuovere la forza della condivisione:**

Il valore del 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:** Affettività, emotività, relazione.

I temi trattati scandagliano ricordi sopiti, eventi accantonati o dimenticati che condizionano il soggetto sin dall'età infantile o adolescenziale.

**Metodologia:**

Attraverso l'ascolto dell'episodio narrato dallo scrivente, l'ascoltatore viene sollecitato a riprendersi la memoria che a 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.

**Modalità operative:**

incontro con la coordinatrice/facilitatrice del progetto

conoscenza reciproca

lettura di passi da libri di Sonia Scarpante

proposta della stesura di una lettera a tema tra quelli sottoelencati

condivisione

restituzione

Durata: 4-5 incontri di 2 ore ognuno

### I temi:

- Lettera a sé stessa-o
- La casa
- Il viaggio
- Le due foto: infanzia, adolescenza,
- 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
- Un oggetto/animale a cui sono affezionato
- Lettera a una persona che per ruolo sento superiore di grado a me stesso (Insegnante/ Allenatore)
- Scrivere delle paure
- Scrivere dei miei desideri

La coordinatrice/facilitatrice prenderà preventivi accordi con i docenti di riferimento per scegliere gli argomenti più adatti alla classe.

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...)

Risultati attesi:

- migliorare la qualità delle relazioni in classe
- facilitare la comunicazione affettiva in famiglia
- migliorare la tecnica di scrittura.

Sitografia:

[www.lacuradise.it](http://www.lacuradise.it)  
[www.scritturerapeutica.eu](http://www.scritturerapeutica.eu)  
[www.faberformecm.it](http://www.faberformecm.it)  
[www.culturaesalute.com](http://www.culturaesalute.com)  
[www.humanevolutionassociation.org](http://www.humanevolutionassociation.org)  
[www.odon.it](http://www.odon.it)  
[www.diculther.it](http://www.diculther.it)

Bibliografia.

- Allende Isabel. *Paula*. Feltrinelli, 1995
- Aurelio Marco. *Pensieri*. Garzanti, 1993
- Bizzarri Mariano. *La mente e il cancro*. Frontiera, 1999
- Borgna Eugenio. *Di armonia risuona e di follia*. Feltrinelli, 2012
- Boukaram Christian. *Il potere anticancro delle emozioni*. Urta, 2012
- Bruner Jerome Seymour. *Alla ricerca della mente: autobiografia intellettuale*, Roma, Armando 1997
- Bruner Jerome Seymour. *La cultura dell'educazione*, Milano Feltrinelli, 2000
- Goleman Daniel. *Intelligenza emotiva*. Bur Rizzoli, 199
- Hirshberg Caryle. Barasch Marc Ian. *Guarigioni straordinarie*, Mondadori, 1995
- Montanari Moreno. *La filosofia come cura*, Mursia, 2012

- Rainer Maria. *Lettere a un giovane poeta*. Mondadori, 1994
- Scarpante Sonia. *Lettere ad un interlocutore reale. Il mio senso*. Ed. Melusine, Milano 2003
- Scarpante Sonia. *Mi sto aiutando*. Ed. Melusine, Milano 2004
- Scarpante Sonia. *Non avere paura. Conoscersi per Curarsi*. Ed. San Paolo 2010
- Scarpante Sonia. *Storia di Maura*. Ed. San Paolo, Milano 2012
- Scarpante Sonia. *La scrittura terapeutica*. [www.ilmiolibro.it](http://www.ilmiolibro.it), Milano 2012
- Scarpante Sonia. *Parole evolute. Esperienze e tecniche di scrittura terapeutica*. Edi Science, Siracusa 2015
- Scarpante Sonia. *Pensa, scrivi, vivi. Il potere della scrittura terapeutica*. TS Edizioni, Milano 2022
- Terzani Tiziano. *Un altro giro di giostra*. Longanesi, 2004
- Terzani Tiziano. *La fine è il mio inizio*. Longanesi, 2006

Presidente dell'Associazione La cura di sé  
Sonia Scarpante

## Testimonianze

### **Studenti:**

*Penso che durante queste poche ore trascorse insieme abbiamo avuto la possibilità di conoscerci davvero, senza corazze e gusci, scoprendo le fragilità che ognuno, io per prima, non mostra per vergogna o paura dei commenti altrui.*

*Ho finalmente trovato la verità e la parte reale di tutti, anche di me. Ho potuto conoscere la vera Anna, che non è solo un robottino parlante, dura e coerente, ma è una persona umana, che affronta le sue paure e commette degli errori, per i quali è sempre pronta a cercare una soluzione.*

*Ho potuto sfogarmi con il solo aiuto di una penna e di un foglio di carta e non pensavo che la scrittura potesse aiutare così tanto.*

*Cercherò di continuare a lasciarmi andare e di essere sempre più sincera e disinvolta con gli altri e con me stessa. So che ho ancora tanta strada da percorrere, ma so anche per certo che la scoperta di noi stessi è un percorso senza una vera fine.*

*Mi è piaciuto molto il lavoro che abbiamo fatto sul corso di scrittura terapeutica perché abbiamo visto un lato di alcuni nostri compagni che non ci aspettavamo. Conoscendoli e vedendoli ogni giorno a scuola, non mi sarei mai aspettato dei testi così belli.*

*Di conseguenza questo lavoro è stato qualcosa di veramente interessante, qualcosa di espressivo ed emozionante e sono felice di averlo fatto. Finisco dicendo che ringrazio tantissimo la mia professoressa di italiano e la scrittrice Sonia Scarpante per averci fatto vivere questa incredibile esperienza.*

### **Docenti:**

*Quando la dottoressa Scarpante è entrata nelle mie classi e ha iniziato a raccontare la sua storia e le difficoltà della sua vita, io sono tornata al passato, ho ripercorso la mia storia. Emozionata, mi sono guardata intorno, ho cercato gli occhi dei miei ragazzi e li ho visti: attenti, lucidi, presi dalla storia. La dottoressa è arrivata nei loro cuori immediatamente, loro l'hanno accolta come sempre fanno i ragazzi: spontaneamente. Ciò che ne è venuto fuori sono stati dei racconti così intimi che la paura di denudare l'anima non ha fermato i pensieri. Nei loro scritti c'è stata la voglia di lasciare uscire la vita, con il suo passato e con il futuro che spaventa. C'è stato il desiderio di farsi vedere in un'età nella quale si è campioni a nascondersi. Il percorso è durato poco, secondo me, ma ha raggiunto comunque il suo obiettivo: liberarsi, comunicare e condividere.*

*Abbiamo, quindi, cominciato l'avventura che ci ha confermato quanto i nostri giovanissimi abbiano bisogno di raccontarsi; la scuola è il luogo della Narrazione. Narrazione della storia e dei suoi personaggi, Narrazione della scienza, della sua evoluzione e della sua importanza, Narrazione dell'arte attraverso le opere e gli autori, insomma la scuola è il luogo delle Narrazioni, ma forse talvolta, presa dalle aspettative della società, delle famiglie, dimentica di proporsi come luogo del racconto di sé da parte dei ragazzi.*

*Attraverso questa esperienza abbiamo offerto ai nostri studenti uno spazio di racconto personale: abbiamo condiviso frammenti di vita, ci siamo commossi tutti insieme, abbiamo sorriso, abbiamo capito che nessuno è solo nel momento in cui accetta di condividere le proprie emozioni.*

### **Genitori:**

*Il corso è stato utile, prezioso e liberatorio. Avendo due gemelli, una ragazza più ermetica ed un ragazzo più estroverso, ho seguito con grande curiosità le evoluzioni nella loro scrittura e con piacere ho notato che la ragazza scrivendo di getto ha liberato le sue emozioni per la prima volta.*

*Assolutamente da riproporre l'anno prossimo e non solo alle classi seconde, ma anche alle classi terze.*

*Un ringraziamento speciale alla dottoressa Sonia Scarpante e a lei professoressa che avete saputo entrare nei cuori di questi ragazzi con passione e delicatezza.*

*... Per quanto concerne il laboratorio di scrittura creativa le anticipo che è stata Anna a raccontarci in modo spontaneo dell'attività. Prima lo ha raccontato a sua mamma, poi a me. Ho letto personalmente i testi che ha prodotto e devo ammettere che sono rimasto molto colpito dalla spontaneità con cui ha confidato sul foglio di carta le proprie emozioni. L'ho ritenuto un lavoro eccellente di scrittura, un vero flusso di coscienza, denso di emozioni e stati d'animo, che difficilmente Anna lascia trasparire nella vita quotidiana. Abbiamo anche noi genitori capito tante cose di nostra figlia. Ritengo che sia un'attività assolutamente da riproporre il prossimo anno, anche perché una volta tanto il testo scritto non è condizionato dal timore della valutazione, perché in questo caso la valutazione non è l'obiettivo ma la conseguenza di un lavoro personale. La ringraziamo molto per l'occasione che ha dato ai ragazzi e ai genitori.*