



dongiuliofarina

SONIA SCARPANTE

Progetto di Scrittura Autobiografica come Cura di SE'



“ La scrittura è fatica, sollievo, nutrimento, spaesamento, trascendenza.

Il suo esercizio quotidiano ci solleva dalla vita e dal suo iter usuale e ci sazia come il pane di cui abbiamo bisogno per vivere.

La scrittura ci rende forti, altruisti, provocanti e generosi.

Ci commuove e ci adira. Ci nobilita.

La scrittura gioca con noi tutte le emozioni della vita.

Calarci in quelle emozioni significa rigenerarci.

Non abbiate resistenze, perché la penna fa il resto”

LA SCRITTURA Come Cura e Conoscenza di SE'

La scrittura di gruppo fornisce la possibilità di scrivere su di sé e rivedersi da prospettive differenti anche grazie allo scambio degli altri partecipanti ed ai rimandi del conduttore. Il gruppo e la scrittura divengono così strumenti in grado d'indagare ed approfondire stati di sofferenza, paure, desideri, gioie e prenderne consapevolezza.

L'altro diventa uno specchio in cui rivedere delle parti di se stessi, imparando a conoscerle, dargli nuovi significati e imparando a modularle all'interno delle dinamiche relazionali. Pertanto questo percorso può acquisire caratteristiche di crescita ed evoluzione personale.

La scrittura autobiografica è quindi intesa come memoria e come cura delle affettività malate.

Nell'oralità non riusciamo a riascoltarci e quindi ad analizzarci, mentre scrivere ci induce a un'attività di ricontrollo di quanto abbiamo narrato. Grazie alla penna possiamo riuscire ad affrontare (e a sconfiggere) anche alcuni periodi della nostra vita che non ci convincono più.

Lo scrivere è inoltre una modalità diversa dall'usuale per accedere alle memorie e permette di materializzare sul foglio emozioni e pensieri, un meccanismo per fare chiarezza e per sistemare proprio quelle esperienze spiacevoli immagazzinate in modo confuso e disfunzionale.

Il gruppo potenzia sostiene e contiene, presenta delle peculiari caratteristiche che favoriscono lo sviluppo di relazioni, la nascita di legami identificativi, la creazione di una cultura comune e potenti meccanismi trasformativi. Più volte è stato sottolineato come il gruppo non sia la semplice somma degli individui che lo compongono. Ne consegue che i gruppi possiedono capacità curative che vanno ben oltre il superamento del senso di alienazione, dell'isolamento sociale e della possibilità di condividere il proprio disagio con altre persone.

La scrittura è un viaggio interiore che offre la possibilità di ascoltarsi e conoscersi meglio. Entrare nelle emozioni per farne un punto di forza e di sostegno. Lavorare su se stessi per aprirci al mondo con meno conflittualità. Relazionarci verso l'amico, il collega, il superiore con meno fragilità, più sicurezza, maggior determinazione e fiducia. La scrittura è qui intesa come strumento per trasformare le nostre debolezze in forza relazionale ed etica.

CONDUTTRICE

Sonia Scarpante, Counselor Trainer, fondatrice del Metodo di Scrittura Terapeutica.

Presidente dell'Associazione "La Cura di Sé", fondata a Milano dove vive, ha al seguito diverse pubblicazioni sul tema della Scrittura Terapeutica e una ventennale esperienza in questo ambito, porta avanti seminari di scrittura

in ambito ospedaliero nel sostegno della malattia oncologica, o in campo preventivo. Tiene corsi di formazione ad operatori sanitari 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 patrocinio e dal sostegno della LILT vuole promuovere e divulgare questo strumento affiancata dalle persone di riferimento che si sono formate nei suoi corsi di scrittura.

FINALITA' DEL PROGETTO

Il corso si propone di offrire nuovi strumenti di conoscenza interiore attraverso l'uso della scrittura.

In particolare si vuole aiutare a lavorare su se stessi per approfondire la conoscenza e la scoperta di altri aspetti di sé al fine di imparare a relazionarsi con meno fragilità, più sicurezza e determinazione.

Attraverso il percorso di conoscenza interiore si cercherà di entrare nelle emozioni per farne un punto di forza e di sostegno.

Il percorso permetterà, attraverso la condivisione libera delle varie scritture dei partecipanti e la riflessione comune, di imparare ad attraversare insieme le difficoltà anche derivanti dalla fatica delle relazioni, dalla fatica dell'accettazione di sé e dalla mancanza di riconoscimento da parte delle affettività per scoprire nuove opportunità interiori.

PROGRAMMA

La scrittura 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 a carattere simbolico (viaggio, casa, oggetto-memoria...). Il percorso verterà anche su micro-scritture legate all'infanzia, all'adolescenza e all'età adulta.

I propri scritti si leggono e si condividono poi con il gruppo, creando un clima di intimità e partecipazione utile alla libera circolazione dei pensieri e delle emozioni.

Il metodo è quello ideato e praticato da Sonia Scarpante presso varie associazioni anche in ambito ospedaliero e scolastico.

Il laboratorio di scrittura e narrazione parte con una breve presentazione delle conduttrici e dei partecipanti. Segue una condivisione basata sulla lettura di stralci di testi autobiografici legate al tema del giorno. Si passerà poi a scrivere sul titolo assegnato e alla condivisione dei testi all'interno del gruppo. Infine verranno assegnati i testi per l'incontro successivo.

La scrittura facilitata dalla lettura di testi autobiografici tenderà ad un'indagine sul passato come ricerca nel proprio vissuto di nodi irrisolti, difficoltà relazionali, affettività faticose. La lettura e il racconto orale intesi come stimolo ad indagare nella propria profondità per imparare a riconciliarsi con la vita, con le figure affettive che ci sono appartenute e ci appartengono. Le scritture vertono sulle difficoltà della vita per indagare nel proprio senso e sollecitare un maggior approfondimento interiore.

DESTINATARI

Corso aperto a coloro che desiderano conoscersi a fondo attraverso tematiche come la sofferenza, la maturità, la riconciliazione con se stessi. A chi vuole imparare ad affrontare i nodi di una vita e le proprie fragilità.

La associazione Don Giulio Farina finanzia il corso e lo propone ai pazienti oncologici della Oncologia Medica dell'ospedale San Gerardo.

DURATA

Il lavoro di gruppo con la scrittura si sviluppa in incontri di tre ore per otto incontri complessivi a cadenza quindicinale. L'inizio del corso è previsto per il prossimo ottobre al raggiungimento di almeno 8 iscritti.