

II COORDINAMENTO LOMBARDO DELLE BANCHE DEL TEMPO VI PROPONE  
UN INCONTRO CON SONIA SCARPANTE CHE VI PARLA DELLA SUA ASSOCIAZIONE

IL GIORNO 25 MAGGIO DALLE ORE 18.30 ALLE 20.00 online.

ASSOCIAZIONE



SONIA SCARPANTE

## La Scrittura che ti mette le ali



“ 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”

(Sonia Scarpante, Non avere paura. Edizioni San Paolo 2010)

## **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 conflittualità relazionali.

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.

La docente di scrittura terapeutica, Sonia Scarpante, entrerà nel mondo della Scrittura come cura e conoscenza di sé, per far conoscere il Metodo Scarpante da lei registrato e divenuto possibilità di crescita in ambito Culturale e istituzionale. [www.lacuradise.it](http://www.lacuradise.it)