

Corso di Scrittura Terapeutica

La scrittura autobiografica come conoscenza e cura di sé

Destinatari

Gli incontri sono rivolti ad Operatori Sanitari e Pazienti oncologici

Durata

Il lavoro di gruppo con la scrittura si sviluppa in 6 incontri pomeridiani della durata di 3 ore con cadenza bimensile nei mesi di aprile, maggio e giugno 2014
(il secondo e il quarto martedì del mese dalle 15 alle 18)

Sede

DH Oncologia Medica Pinto ff
V piano del Padiglione 2 (Osp. Malpighi) Via Albertoni 15, Bologna
(camera B)

Docenti

Dott.ssa Sonia Scarpante

Scrittrice e docente di corsi di scrittura terapeutica
Associazione “La cura di sé” Milano

Dott.ssa Monica Guaraldi

Medico oncologo e counsellor professionista

Dott.ssa Valentina Gallo

Psicologa psicoterapeuta

Iscrizioni

La partecipazione è gratuita e a numero chiuso

Le iscrizioni si ricevono

c/o U.O Oncologia Medica Pinto ff

Referenti Dott.ssa Vita Mutri e Dott.ssa Monica Guaraldi

vmutri@libero.it monica.guaraldi@aosp.bo.it

Il “*Corso di scrittura terapeutica*” che intendiamo proporre all’interno della nostra Unità Operativa di Oncologia Medica Pinto ff, rientra nell’ambito del progetto “Armonia in Oncologia”

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

E' rivolto a chi sia motivato a lavorare su sé stesso per conoscersi più in profondità. Si cercherà di entrare nel mondo delle emozioni per farne un punto di forza e di sostegno e per acquisire strumenti per relazionarsi con meno fragilità, più sicurezza e determinazione.

La scrittura terapeutica rappresenta a pieno titolo un valido intervento di Medical Humanities.

Le Medical Humanities sono un insieme di scienze umanistiche, sociali ed artistiche messe al servizio della pratica medica, per integrare la conoscenza scientifica con la conoscenza umanistica. Nello specifico la scrittura terapeutica, lavorando sulle emozioni, si integra anche con i saperi delle conoscenze psicologiche.

Contenuti

Il laboratorio di scrittura e narrazione parte con una breve presentazione delle conduttrici e dei partecipanti. La presentazione è utile come momento di conoscenza reciproca per iniziare un lavoro di gruppo volto all'approfondimento di se stessi.

Segue una condivisione basata su microscritture di argomenti diversi: Perché sono qui? Che cos'è per me l'autobiografia. Come nasce il mio nome.

Si inizierà a scrivere dopo la lettura di alcune riflessioni autobiografiche tratte da scrittori e non solo: testimonianze che ci insegnano a intravedere nelle storie personali un senso di crescita, di consapevolezza e conoscenza.

Impostazione della lettera a se stessi come proiezione della propria figura personale: rivedersi nel passato attraverso una ricerca introspettiva. Si ripercorrono le tappe del proprio vissuto, lasciando emergere emozioni antiche e forse dimenticate.

Approfondimento di alcuni stralci tratti dall'autobiografia Lettere ad un interlocutore reale (Il mio senso) e da alcuni testi autobiografici di scrittori (Isabelle Allende, Orhan Pamuk, David Grossman...). Analisi di un percorso inteso come traccia per crescere nella conoscenza di sé.

La scrittura facilitata dalla lettura delle lettere tenderà ad un'indagine sul passato come ricerca nel proprio vissuto di nodi irrisolti, difficoltà relazionali, affettività faticose. La lettera 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.

Obiettivi

S'intende con questo progetto offrire nuovi strumenti di conoscenza attraverso l'uso della scrittura. Si vuole superare la paura dell'imprevedibilità che di norma accompagna il percorso della scrittura come conoscenza di sé, imparando ad osservarsi dal di fuori e a giocare con se stessi in questa trasposizione. Imparare a parlare di emozioni e di sentimenti senza sentirsi giudicati. Riconoscere nella storia dell'altro analogie con la propria. Condividere una sofferenza e diventarne più consapevoli. L'esternare un lutto, una colpa sentendosi aiutati nel viaggio della conoscenza. Entrare nelle emozioni per farne un punto di forza e di sostegno. Lavorare su noi stessi ci aiuta ad aprirci al mondo con meno conflittualità, a relazionarci con gli altri (familiare, amico, collega, diretto superiore) con meno fragilità, con più sicurezza e maggior determinazione. Costruendo il nostro sé ci aiutiamo ad intravedere nuove strade di consapevolezza, orizzonti che non conosceamo. La scrittura intesa come strumento per trasformare le nostre debolezze in forza relazionale ed etica.

BIBLIOGRAFIA

Sonia Scarpante, *Lettere ad un interlocutore reale (Il mio senso)*, Melusine, Milano, 2003.

Sonia Scarpante, *Non avere paura. Conoscersi per curarsi*, San Paolo, Milano, 2010.

Sonia Scarpante, *La scrittura terapeutica*, Gruppo Editoriale L'Espresso, Roma 2013

Isabel Allende, *Paula*, Feltrinelli, Milano, 2007.

Tiziano Terzani, *Un altro giro di giostra*, Longanesi, Milano, 2004.

Lecture da autori vari suggerite dagli stessi partecipanti.