

Sonia Scarpante

Non avere paura

Conoscersi per curarsi

Ed. San Paolo

«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».



Linda BERNARDI, Franca NITTI, Maria Bruna POMARICI, Sonia SCARPANTE, Maria Cristina ZANARI

NUOVA STAGIONE

Storie di donne alle prese col cancro

In dialogo

Quando la narrazione aiuta il malato ad uscire dal tunnel e ricominciare a vivere.

Chi siamo

Sonia Scarpante

Scrittrice

Docente di corsi di scrittura autobiografica

www.soniascarpante.it

Gabriella D'Ina

Professionista editoriale. Counsellor .

Maria Bruna Pomarici

Coautrice di “ Nuova Stagione”

I seminari di scrittura autobiografica fanno parte del progetto dell' Associazione **LA CURA DI SÉ** le cui missioni sono:

Raccontarsi attraverso la scrittura, cura.

Prendersi cura di se stessi attraverso la narrazione nelle sue molteplici forme.



Associazione “La Cura di sé”

Percorsi terapeutici attraverso la narrazione

Piazza dell' Assunta, 1/A

20141 Milano

C. F. 97614660153



L'autobiografia come cura di sé: laboratorio di scrittura e narrazione



Associazione

“La cura di sé”

LA SCRITTURA DI SÉ

La scrittura è un viaggio interiore che ci offre la possibilità di ascoltarci e di conoscerci meglio.

Tornare e ripercorrere un passato significa entrare nuovamente nelle sensazioni, nelle emozioni di allora. Significa entrare in un mondo che ci siamo taciuti per lungo tempo, perché riprendere la propria storia in toto significa farne parte di nuovo, risentendo quelle emozioni, quei sentimenti che ci sono appartenuti e che per lungo tempo ci siamo negati.

Per vergogna, per quieto vivere, per poco amore di sé. Lo svelamento di quella storia che ci ha costruito come uomini e donne può portarci lontano se sappiamo accogliere la sofferenza che da essa deriva. Oggi che iniziamo questo percorso non lo sappiamo, ma ben presto quel vissuto affiorerà, riprenderà vigore e ci darà sazietà interiore. Dobbiamo pretendere coraggio da noi stessi in un percorso di cura. Perché poi quel viaggio interiore ci rivelerà nuove strade, grandi, enormi opportunità.

IL SEMINARIO

Il seminario intende offrire nuovi strumenti di conoscenza attraverso l'uso della scrittura. In particolare si vuole aiutare a superare la paura dell'imprevedibilità che di norma accompagna il percorso della scrittura come conoscenza di sé.

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

Il percorso verterà su microscritture legate all'infanzia, alla adolescenza, all'adulthood.

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

DURATA

Il lavoro con la scrittura si sviluppa in quattro incontri con cadenza quindicinale di tre ore ciascuno e prevede la possibilità di proseguire con altri tre incontri, dopo cinque - sei mesi circa, per un approfondimento ulteriore sull'interiorità e sulle fragilità esistenziali.

I DESTINATARI

Il seminario è aperto a chi ha vissuto o vive fragilità esistenziali legate anche a malattie nel campo dell'oncologia, cardiologia, neurologia, o altre forme di fatica esistenziale e relazionale come con i casi di malattia dei propri cari. Il seminario si rivolge a chi desidera conoscersi a fondo attraverso la scrittura per una riconciliazione con se stessi.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni devono pervenire a:

Associazione La cura di sé

Piazza dell'Assunta 1/A 20141 Milano

info@lacuradise.it

sonia.scarpante@fastwebnet.it

mariabrunapomarici@me.com

Per la partecipazione ai seminari (quattro incontri) è richiesto un contributo di 100 euro a persona .

SEDE DEI SEMINARI E DATE

Casa Cardinal Schuster

Via S. Antonio, 5

20122 Milano

18 aprile ore 15 - 18

02 maggio ore 15 - 18

16 maggio ore 15 - 18

30 maggio ore 15 - 18

7 giugno ore 18.30 - 21

14 giugno ore 18.30 - 21

21 giugno ore 18.30 - 21

28 giugno ore 18.30 - 21