

Mi prendo cura di me.
Scrivere per crescere

La scrittura terapeutica 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 ai genitori, ed altre persone famigliari o significative, nonché lettere incentrate sulle emozioni e paure specifiche con cui ci troviamo spesso a fare i conti.

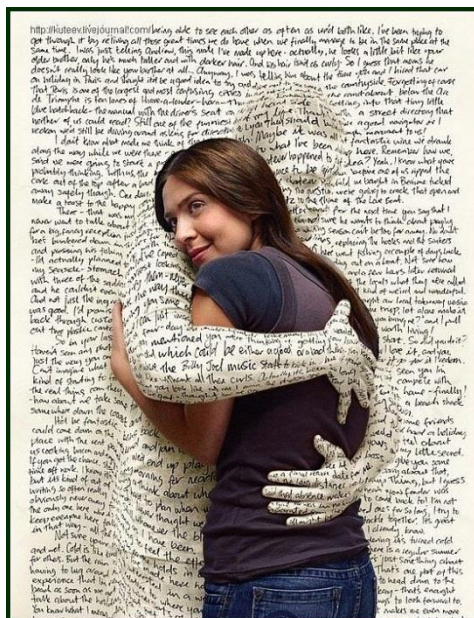
I propri scritti si leggono e si condividono poi con il gruppo, creando un clima di intimità e partecipazione utile alla libera circolazione dei pensieri e delle emozioni.

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.

famigliapiù 

Famiglia Più è una associazione di famiglie, persone, associazioni ed enti, costituita in Parma che si propone di promuovere i valori umani e cristiani del matrimonio e della famiglia e di tutelarne i diritti; è un servizio aperto a tutte le coppie e le famiglie.
Tel 0521-234396
e-mail: segreteria@famigliapiu.it www.famigliapiu.it



 **LILT**
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) è un Ente Pubblico su base associativa che opera sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica, sotto la vigilanza del Ministero della Sanità e si articola in Comitati Regionali di Coordinamento- Opera senza fini di lucro e ha come compito istituzionale primario la prevenzione oncologica.
Sezione provinciale di Parma: tel. 0521/988886;
e-mail: parma@lilt.it

famigliapiù 

 **LILT**
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere
Sezione provinciale di Parma

Laboratorio di Scrittura terapeutica

La cura di sé. Scrivere per crescere



Dal 10 marzo al 21 aprile 2015

Sede Famigliapiù, via N. Bixio, 71 - Parma
Tel. 0521 234396
segreteria@famigliapiu.it

COS'E' LA SCRITTURA TERAPEUTICA

La scrittura terapeutica è un viaggio interiore che offre la possibilità di ascoltarsi e conoscersi meglio.

E' un lavorare su se stessi per aprirci al mondo con meno conflittualità attraverso le proprie emozioni per farne un punto di forza. e di sostegno.

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.

Si tratta d'imparare a parlare di emozioni e sentimenti senza sentirsi giudicati. Riconoscere nella storia dell'altro analogie con la propria, condividere anche una sofferenza e diventarne più consapevoli.

Costruire il nostro sé aiutandoci ad intravedere nuove strade di consapevolezza, orizzonti che non conosceamo.

La dott.sa Sonia Scarpante ha messo alla prova questo metodo prima di tutto su se stessa, durante un periodo difficile della sua vita, avendo toccato con mano i benefici che ne sono derivati, ha poi scelto di proporlo anche agli altri con incontri scientificamente strutturati.

PROGRAMMA

Tutti i martedì, dalle 15 alle 17.30 dei giorni di :

10 marzo - Lettera a me stessa come proiezione del sé. Condivisione in plenaria.

17 marzo - La casa: significato del termine casa. Che cosa si intende per casa... la casa nel ricordo

24 marzo - Il viaggio come luogo di conoscenza o approfondimento del sé.

31 marzo - Lettera ad un'amica-o. Imparare a sciogliere i nodi attraverso la scrittura e la condivisione

14 aprile - Lettera a chi non hai saputo dire... parlare delle affettività.

21 aprile - Una figura importante che ha segnato la nostra vita. Entrare nell'Etica.

28 aprile - Lettera ad uno sconosciuto. Vedere nell'altro una forma di conoscenza. L'alterità.

All'atto dell'iscrizione verrà richiesto un parziale contributo alle spese

L'iscrizione è da effettuare presso la sede dell'associazione telefonando allo 0521-234396 o mandando una mail all'indirizzo:
segreteria@famigliapiu.it

DESTINATARI

Gli incontri sono aperti a tutti coloro che desiderano conoscersi a fondo attraverso tematiche quali i percorsi di vita, di sofferenza, facilitando maggiore maturità e la riconciliazione con se stessi e con gli affetti.

Incontri che sono aperti anche a coloro che sono segnati da lutti, separazioni e malattie.

Per coloro che professionalmente trattano del disagio delle persone e delle devianze.

DOCENTE

Sonia Scarpante

Presidente dell'Associazione **La cura di sé** Milano www.lacuradise.it

Collabora con riviste di tipo sociologico e si occupa come Counselor Trainer di formazione presso diversi enti e in strutture sanitarie

Ha pubblicato
Lettera ad un interlocutore reale
Ed. Melusine 2003

Non avere paura conoscersi per curarsi
Ed. San Paolo 2010

La scrittura terapeutica
Ed. Il mio libro.it 2013