

La scrittura curativa: a colloquio con Sonia Scarpante

Pubblicato: Giovedì 2 Febbraio 2017



La scrittura che cura. È la tecnica scoperta per caso da **Sonia Scarpante** che, nel pieno del dramma di un tumore al seno, è riuscita a trovare la voglia di vivere e combattere grazie a quel rapporto con il foglio bianco. Ancora dolorante dopo l'operazione, con il catetere inserito e i punti che pungevano, Sonia Scarpante cominciò a scrivere e scrivere, parola dopo parola, buttando fuori tutte le sue emozioni.

Perché parla di Scrittura terapeutica? Quali motivazioni la spingono a farlo?

Parlo di scrittura terapeutica perché il mio inizio di vita nuova, parte proprio dalla mia autobiografia **“Lettere ad un interlocutore reale”**. Il mio senso, attraverso cui ho imparato molte cose della vita.

Che cosa le ha insegnato quel viaggio autobiografico?

Che la scrittura è veramente un mezzo potente, un aiuto fondamentale per chi è alla ricerca di un miglior equilibrio interiore.

La chiamo terapeutica perché attraverso il lavoro continuo di una scrittura salvifica, si evince quanto essa ci possa aiutare nell'elaborare anche la sofferenza più acuta, a superare traumi di cui molti di noi portano sul proprio corpo stigmate evidenti, a sciogliere nodi, a risolvere fragilità affettive. A vincere vecchi sensi di colpa».

«Grazie alla scrittura ho imparato a confrontarmi con la faccia poliedrica di ciò che ognuno di noi chiama il suo “me stesso”; ho imparato a recuperare un mio senso; ho imparato a vedere nelle mie emozioni dando loro parola. Senza temere. **La scrittura terapeutica, intesa come ricerca individuale e pratica, incrementa le forze legate all'interiorità** e in tal senso migliora la qualità della nostra vita.

Ancora, la scrittura terapeutica può essere considerata uno degli strumenti conoscitivi, non ultimo e nemmeno risolutivo, ma confacente al soggetto che ad essa si rivolge per attingere e imparare a sostenersi».

«Nel lavoro prima individuale e poi collettivo, che la scrittura può sviluppare, matura una **predisposizione più marcata verso chi sta raccontando di sé**, un'attenzione più sentita, un senso nuovo della vita altrui e della nostra dove la fiducia diviene elemento dominante, amalgama di sostanziale forza che aiuta a stemperare le complesse vicissitudini dei vissuti. La scrittura come analisi del sé nasce quindi da un mio primo lavoro autobiografico pubblicato nel 2003; lavoro faticoso ed alquanto efficace dove la scrittura compulsiva dettava le sue regole in un ritmo incalzante dove la penna era mal sincronizzata sui tempi della mente. Quella scrittura iniziale ha stimolato **l'auto-analisi da cui sono affiorate riflessioni di grande interesse cognitivo-emozionale**. Attraverso la narrazione autobiografica ho imparato a svelare me stessa nelle diverse sfaccettature che mi compongono, ho imparato a sanare le relazioni affettive, a sciogliere pericolosi nodi esistenziali, a dare voce e a risolvere anche sensi di colpa, a riconciliarmi con quegli eventi difficili che nella mia vita si erano assopiti e depositati nei meandri della memoria. In questo lavoro di scavo sono essenziali **due peculiarità**, che unite insieme ci saranno di aiuto per imparare ad elaborare e discernere; per questo tragitto della conoscenza bisogna nutrirsi di coraggio nel rivedere e nell'analizzare se stessi e di fiducia in ciò che andiamo a costruire».

«La scrittura terapeutica è un viaggio introspettivo forte e impegnativo in grado di offrire nuove possibilità per ascoltarsi e conoscersi meglio, un viaggio che ci porta su strade nuove e opportunità inimmaginabili.

Durante questo tragitto introspettivo si impara a parlare di emozioni e sentimenti senza sentirsi giudicati, a riconoscere nella storia dell'altro analogie con la propria, a condividere una sofferenza e a diventarne più consapevoli. La possibilità di scrivere su di sé e rivedersi da prospettive differenti anche grazie allo scambio degli altri partecipanti e ai rimandi del conduttore sfocia in una sensazione di benessere psicofisico che risveglia risorse personali fino a prima dimenticate o nascoste».

«Il percorso con **la scrittura terapeutica finalizzato ad un percorso di crescita personale e di autodeterminazione prende vita all'interno di un gruppo**, in cui ogni partecipante invitato a scrivere di volta in volta lettere, tra le quali la prima è indirizzata a se stessi (metodologia pratica che fa riferimento al testo: Parole evolute. Esperienze e tecniche di scrittura terapeutica. Edi Science).

Seguono poi lettere intitolate ai nostri interlocutori e a familiari, nonché lettere incentrate su emozioni e paure o su altre situazioni specifiche con cui ci troviamo spesso a fare i conti. Il primo importantissimo passo da fare è accettare se stessi, perdonarsi e amarsi. In questa chiave, la scrittura terapeutica è una disciplina introspettiva tendente all'autocura per quella componente di antidepressione ed antistress che contiene.

Tale metodo di scrittura in campo medico viene definito come **“terapia coadiuvante”** da prescrivere accanto a quella farmacologica per il valido aiuto psicologico che fornisce al paziente. Il termine stesso di “medicina narrativa” della parola scritta come farmaco utile, della scrittura come cura, trova sempre più ampia diffusione in quanto materia di confronto ed incontro tra saperi e competenze convergenti sul soggetto».

«I benefici individuali dati da questo “operare con la scrittura” compiuti singolarmente hanno una felice corrispondenza nella condivisione collettiva della lettura: qui i racconti sono liberi da ogni pregiudizio e trovano nel senso di partecipazione e nella naturale accoglienza del gruppo, un motivo in più per rafforzare la volontà di cambiamento della persona nel suo contesto di vita.

La scrittura, dando materialità all'inesistente, quindi, permette di sentirsi e vedersi attori di un'altra realtà.

Da qui l'importanza psicologica che la scrittura riveste nel nostro modo di prefigurare il cambiamento, di darci una nuova immagine di noi stessi, di prevedere per noi un “io autentico”, tutto da scoprire e da ricostruire».

Scarpante Sonia
Presidente Associazione “ La cura di sé “
www.lacuradise.it
www.soniascarpante.it
www.scritturaterapeutica.org

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it