

## **#scrivereperstarebene - Corso di scrittura creativa autobiografica**

**Autori del poster:**

**Dr.ssa Inconata Romaniello, Direttore SC Oncologia, PO di Borgomanero e Presidente Associazione Mimosa- ODV  
Cristina Barberis Negra, , facilitatrice di narrazioni terapeutiche e di comunità- Associazione Mimosa - ODV**

**Patrizia Morganti, Coordinatore Infermieristico SC Oncologia, PO di Borgomanero  
Carla Bertona e Monica Bacchetta, Infermiere SC di Oncologia di Borgomanero**

**Premessa:** la scrittura è uno strumento magico, ancor più della parola orale; riesce a trasportarci dentro di noi, facendoci viaggiare in emozioni e ricordi che pensavamo sopiti, riportandoci a momenti lieti o dolorosi, con il garbo della memoria, permettendoci di fare ordine, riguardare, capire e trasformare i nostri vissuti. La scrittura ci fa fare il punto, ci fa ascoltare e riorganizzare quello che è un ronzio nella nostra mente, trasformandolo in qualcosa di esistente e pertanto modificabile.

**Obiettivo del progetto:** offrire a pazienti, caregiver, personale sanitario e socio sanitario uno strumento per rielaborare i propri vissuti personali, attivare una maggior consapevolezza e conoscenza di sé, ricontattare le proprie emozioni e “alleggerire” il proprio quotidiano e la propria storia personale.

**Svolgimento:** nel 2022 e nel 2023 sono stati organizzati 4 corsi di scrittura creativa offerti gratuitamente ai pazienti, caregiver e personale sanitario. Ogni corso ha previsto 8-10 incontri con modalità online.

**I passaggi fondamentali del corso sono stati capire come:**

- la scrittura sia uno strumento che ci permette di lasciar fluire il ricordo con il filtro della memoria, dell'emozione del momento e della capacità rielaborare a distanza
- una volta scritte le proprie esperienze e le proprie emozioni si possa rileggere il proprio vissuto ricontestualizzando gli eventi permettendo un processo di guarigione interiore
- come sia indispensabile abbandonare il giudizio (non ascoltare il nostro censore interiore) ma affidarsi alla parte più creativa del nostro essere
- attraverso l'utilizzo di linguaggi e metalinguaggi dell'arte (letteratura, cinema, canzoni, poesia, fotografia, pittura) ci si può avventurare in spazi narrativi apparentemente lontani dal proprio che porterà comunque inevitabilmente a scavare nella propria storia
- attraverso il ricordo e la rielaborazione della propria storia si possa imparare a vivere in pienezza il proprio presente, ridefinendo la propria quotidianità e come questo ci aiuti nel processo di guarigione e pacificazione
- dare importanza alle piccole cose del quotidiano possa dare valore alla nostra vita, permettendoci di restituirci un'identità che spesso smarriamo nel fare uscendo dagli aspetti performativi che questo momento storico ci richiede

**Risultati:** le persone che hanno partecipato al corso hanno avuto l'opportunità di capire come la scrittura possa essere uno strumento importante per rielaborare le emozioni ed i propri vissuti ma anche un modo di condividere con coloro che hanno percorso la stessa strada la propria storia, trovando la possibilità di essere compresi a pieno. La sorellanza e la condivisione tra pari ha permesso di stringere legami di grande intimità e gli incontri si sono trasformati in occasioni preziose di condivisione amichevole, dove ciascuno ha potuto mettersi a nudo con semplicità e autenticità, certe di essere comprese, sicuramente ascoltate, senza dubbio non giudicate. Vista la partecipazione continuativa delle iscritte, e la loro capacità introspettiva, nel tempo il lavoro si è fatto molto più confidenziale, regalando pagine di grande efficacia, dove l'empatia e la condivisione sono state spesso un balsamo e un insegnamento per la lettrice e per le ascoltatrici.

