



Dare parole al dolore

**La Scrittura Riparativa® in soccorso dei medici
che hanno affrontato e affrontano il Covid-19**

**PROGETTO
per OMCeO – Rovigo**

Indice:

1. Introduzione al progetto
2. Cos'è la Scrittura Riparativa®
3. Obiettivi
4. Destinatari
5. Metodo
6. Contenuti e modalità di lavoro – on line
7. Materiale didattico
8. Tempi
9. Numero di edizioni
10. Azioni di comunicazione e diffusione
11. Modalità d'iscrizione
12. Costi
13. Conduzione
14. Contatti e informazioni

1. Introduzione al progetto

La pandemia Covid-19 e il doversi misurare con un tale evento fino a mesi fa improvviso e sconosciuto ha portato alla luce una verità cui forse non si era prestata abbastanza attenzione: la sofferenza del medico costretto a confrontarsi con il limite della propria scienza davanti una patologia nuova e spesso difficile da affrontare e curare.

Emozioni come angoscia e smarrimento, il dubbio di non poter essere fedele al giuramento di Ippocrate, il sentirsi impotenti nel non riuscire a trovare rimedi, il dolore nel vedere morire pazienti e colleghi, la fatica di un lavoro continuo che assorbe energie mentali, fisiche ed emotive, la paura di infettarsi e infettare e di essere contagioso per i familiari, la rabbia, la frustrazione, il senso di abbandono: tutto questo hanno vissuto e vivono i medici in questo periodo nero di pandemia. Emozioni ed esperienze che non è facile mettere da parte, che possono lasciare tracce profonde e nascoste.

“Dai voce al dolore. Il dolore che non parla sussurra ad un cuore oppresso, ordinandogli di rompersi” scriveva Shakespeare nel Macbeth. Dare voce e parole al dolore dei medici è ciò che si propone questo progetto.

2. Cos'è la Scrittura Riparativa®

La Scrittura Riparativa®, una particolare forma di scrittura di sé, è una scrittura che aiuta a portare fuori da sé le emozioni e quindi elaborare quanto vissuto. Scrivere permette di recuperare dolori, delusioni, frustrazioni, traumi e quelle emozioni che – con più o meno consapevolezza – abbiamo messo da parte per non continuare a esserne feriti e poter andare comunque avanti e vivere. Ma mettere da parte ciò che ha fatto male non equivale a liberarsene, e rimuovere non è guarire.

Già Freud scriveva delle proprietà terapeutiche e riparative della scrittura, poi autori come Hillman, Metzger, Revault, Sampognaro – per citarne solo alcuni – ne hanno fatto argomento dei loro studi. James Pennebaker, con le sue ricerche presso l'università di Austin, ha poi confermato scientificamente quanto l'atto dello scrivere abbia un effetto catartico e curativo su chi pratica quel certo tipo di scrittura che si muove intorno alle emozioni, al ricordo e alla rievocazione di avvenimenti dolorosi e traumatici.



È proprio questo il tipo di scrittura che si fa con la Scrittura Riparativa®, una scrittura non strutturata che non richiede da parte di chi scrive competenze di tipo narrativo, ma abbisogna soltanto della volontà di affrontare le emozioni negative.

Lo scopo ultimo della Scrittura Riparativa® è offrire, a chi la utilizza, un modo per vedere se stessi, la propria storia e quanto accaduto con sguardo esterno. Scrivere di quanto vissuto consente di mettere fuori da sé le esperienze e le emozioni, e il processo stesso della scrittura avvia il percorso di distacco e guarigione. È una scrittura che permette di ascoltarsi, ripensare e ripensarsi ma anche allontanarsi, prendere distanza, attraversare confini, ricreare pezzi di sé. Ogni persona secondo le proprie necessità.

3. Obiettivi

Obiettivo ultimo di questo progetto è l'utilizzo della scrittura come modo per prendersi cura di sé e elaborare il dolore e le altre emozioni negative vissute dai medici che hanno operato e si trovano a operare durante la pandemia da Covid-19.

4. Destinatari

Medici territoriali e medici ospedalieri direttamente coinvolti nella gestione dei malati Covid-19. Si lavorerà in gruppi di massimo venti persone, allo scopo di dare attenzione puntuale a ogni singolo partecipante.

5. Metodo

Il metodo proposto è quello del workshop, un incontro che prevede presenza attiva e il coinvolgimento diretto dei partecipanti. Saranno proposti alcuni esercizi di scrittura che sono stati appositamente pensati ed elaborati. È assicurata la massima discrezione sia per quanto concerne il lavoro di ogni singolo medico che il lavoro del gruppo, e a nessuno verrà chiesto di leggere quanto scritto.

Dato il momento di pandemia che stiamo ancora vivendo, il progetto viene proposto nella versione dell'attività on-line.

6. Contenuti e modalità di lavoro – on line

Il percorso si snoda in due incontri da due ore ciascuno, da svolgere su piattaforma Google Meet o altra suggerita dall'Ordine.

I due incontri avverranno a una distanza di una settimana uno dall'altro.

Durante il primo incontro verranno proposti alcuni esercizi di scrittura, uno conseguente all'altro; ogni esercizio avrà una durata prestabilita. Ogni partecipante lavorerà su un personale episodio avvenuto durante l'emergenza e che lo ha coinvolto fortemente perché impegnato a dare soccorso, o perché egli stesso soccorso o comunque colpito dal virus, o ancora altro.

Durante il secondo incontro verranno proposti gli ulteriori esercizi di scrittura necessari alla conclusione del percorso.

Gli incontri avranno il seguente andamento:

Primo incontro:

- Presentazione del workshop, del metodo proposto da Scrittura Riparativa® e condivisione degli obiettivi (10 minuti).

- Esercizio di scrittura libera (5 minuti).
- Proposta del primo esercizio di scrittura e tempo per scrivere (20 minuti).
- Giro di valutazione sull'esperienza di scrittura. (20 minuti).
- Proposta del secondo esercizio di scrittura e tempo per scrivere (20 minuti).
- Giro di valutazione sull'esperienza di scrittura (20 minuti).
- Discussione finale sul processo di scrittura, su come i partecipanti si sono sentiti nello scrivere, su cosa hanno provato, su cosa hanno visto accadere nelle loro pagine e intorno a loro (25 minuti).

Secondo incontro:

- Rientro nel clima del percorso (5 minuti).
- Esercizio di scrittura libera (5 minuti).
- Proposta del primo esercizio di scrittura e tempo per scrivere (20 minuti).
- Giro di valutazione sull'esperienza di scrittura. (20 minuti).
- Proposta del secondo esercizi di scrittura e tempo per scrivere (20 minuti).
- Giro di valutazione sull'esperienza di scrittura (20 minuti).
- Discussione finale sul processo di scrittura, su come i partecipanti si sono sentiti nello scrivere, su cosa hanno provato, su cosa hanno visto accadere nelle loro pagine e intorno a loro (20 minuti).
- In conclusione verrà proposta, come ulteriore attività e sana abitudine, un esercizio breve di scrittura da fare a casa (10 minuti).

7. Materiale didattico

Ogni partecipante dovrà avere un quaderno o block notes e una penna con i quali gli è comodo scrivere. Se vuole potrà scrivere anche sul proprio pc. Non è necessario altro.

8. Tempi

Il workshop, data anche la necessità di rispondere all'attuale emergenza emotiva, potrà essere proposto già a partire dal mese di aprile 2021. Il calendario dei singoli incontri è da concordare.

9. Numero di edizioni

- Possono essere previste e messe in atto le edizioni necessarie a soddisfare la richiesta.
- È anche possibile pensare di proporre ulteriori interventi articolati in quattro o sei incontri a cadenza settimanale, da progettare per un gruppo costante e circoscritto di partecipanti che sentisse necessità di fare un percorso più articolato e approfondito.

10. Azioni di comunicazione e diffusione

Nel caso in cui il progetto passasse alla fase attuativa si fornirà il testo necessario alla pubblicizzazione dello stesso tramite sito istituzionale e canali consueti.

11. Modalità d'iscrizione

Su richiesta degli interessati e secondo le modalità consuete dell'ente ospitante, fino al numero massimo di 20 partecipanti per edizione.



12. Costi

Il progetto ha un costo orario di €160,00 (al netto delle imposte), per un totale di €640,00 per le quattro ore previste per ogni singolo percorso.

Il costo orario a partecipante è di € 8,00. Nella tariffa proposta non è stato conteggiato il tempo di lavoro per la progettazione dell'intervento, €40,00/ora, né il tempo di correzione di eventuali questionari ECM, di cui si fa omaggio.

Verrà emessa ricevuta fiscale.

13. Conduzione

Il workshop sarà condotto da Francesca Di Gangi, sociologa, formatrice, counselor relazionale di scuola Rogersiana e di Scrittura Riparativa® con all'attivo oltre venti anni di esperienza in conduzione di gruppi.

Il curriculum vitae è visionabile al link <https://www.scritturariparativa.it/chi-sono/>

14. Contatti e informazioni

Dott.ssa Francesca Di Gangi, Torino, 328.9179153 o 333.2516250

info@scritturariparativa.it o f.digangi@tiscali.it

www.scritturariparativa.it

Grazie.