



Barbara Piccolo - Paziente

SCRIVERE PER VIVERE MEGLIO

L'ALLEANZA CON I PAZIENTI

Un'opportunità per le organizzazioni di cura e ricerca

19-20 novembre 2015

Patient Education & Empowerment Days



SCRIVERE PER VIVERE MEGLIO

Barbara Piccolo - Paziente



Cosa si dice della Scrittura

- Scrivere ha un effetto terapeutico
- Mettere nero su bianco i propri pensieri e le proprie emozioni soprattutto nei momenti difficili della nostra vita favorisce l'assimilazione, la comprensione degli eventi
- aiuta a vedere la situazione con lucidità e un certo distacco.



Cosa dice chi l'ha ideata e provata come TERAPIA

NON AVERE PAURA **Conoscersi per curarsi** **di Sonia Scarpante**

“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.”

A partire dall'esperienza di malattia dell'autrice, un libro che è speranza di guarigione, confessione, invito alla scrittura, condivisione di un cammino, conoscenza di sé, testimonianza.

Un libro che ne include molti altri: qualcuno già scritto, qualcuno da scrivere... qualcuno che, forse, scriverai anche tu...



Scrivere per vivere meglio

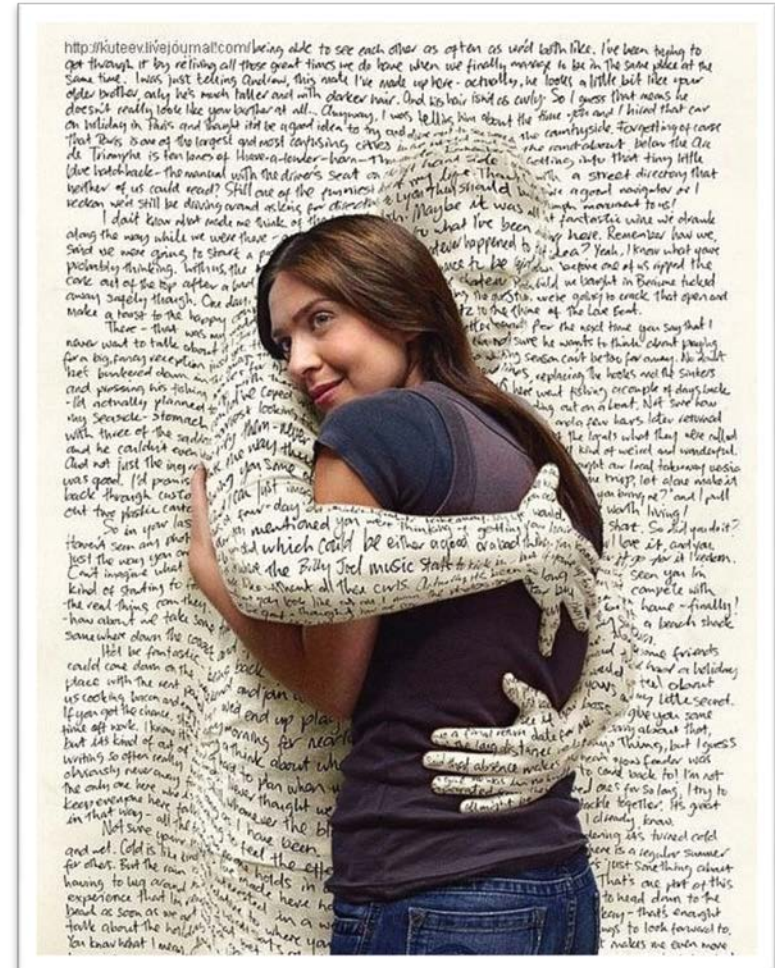
- Si scrive per dare dignità e senso alla vita vissuta
- Andiamo a cercare nel passato gli accadimenti che ci hanno portato al nostro essere oggi
- Rianalizzare le cose, persone e situazioni da altri punti di vista



Esperienza Personale

Barbara Piccolo - Paziente

- Riconoscimento dei propri errori
- Comprensione ed elaborazione degli eventi passati visti con altri occhi
- Ricomporre i legami arrugginiti o deteriorati e riconciliarsi col prossimo
- Comprendere e sciogliere nodi dolorosi
- Recuperare la serenità non lasciando niente in sospeso o di intentato o di non risolto



Scrivi anche tu, per vivere meglio!

Barbara Piccolo - Paziente

