



Fondazione Università Popolare di Torino
Anno Accademico 2026/2027

La cura dell'anima tra emozioni e scrittura

Un percorso di Scrittura Riparativa®

Sede del corso: Palazzo Campana

Docente: **Francesca DI GANGI**

Martedì ore 19.20 – 20.50

Presentazione:

Prendersi cura di sé non è un atto di indulgenza, è una necessità che la vita che conduciamo tende a rendere difficile. Questo corso parte da domande semplici e antiche: di cosa ha bisogno l'anima per stare bene? Di cosa ho bisogno io, per stare bene? Esploreremo il concetto di anima come dimensione profonda del sé: quella parte di noi che sente, ricorda, si inquina e guarisce. Impareremo a riconoscerne le manifestazioni nella vita quotidiana e nel corpo, e a trovare modi concreti per abitarla. La Scrittura Riparativa® è il filo rosso che sottende tutto il percorso che faremo insieme. Una scrittura che non si cura del prodotto, ma del processo che avviene nel momento stesso in cui si scrive. Una scrittura che ti accompagna ad affrontare quanto dentro te senti non funzionare bene, per trasformare quei pezzi di te e farne nuova vita. Una scrittura rispettosa dei percorsi personali, che non chiede di essere letta in pubblico. Una scrittura che si fa a mano, perché così dà più frutto.

Le emozioni saranno le protagoniste: non nemiche da domare né stati da attraversare in fretta, ma compagne di vita che chiedono di essere ascoltate. Lavoreremo sul sostare dentro un'emozione senza esserne travolti, e su come la scrittura può diventare lo spazio in cui l'ascolto si fa possibile.

Un corso per chi vuole smettere di sopravvivere e vuole iniziare a conoscersi.

Obiettivi: Al termine del corso avrai acquisito strumenti concreti per riconoscere e attraversare le tue emozioni senza subirle. Avrai sperimentato la Scrittura Riparativa® come pratica di autoconoscenza e cura. Avrai sviluppato un rapporto più consapevole con la tua vita interiore e con le risorse che già possiedi, e saprai prendertene cura.

Contenuti primo semestre:

- La cura di sé: significato, ostacoli e pratiche concrete per tornare a sé stessi;
- L'anima come dimensione profonda del sé: come si manifesta, come si abita;
- Le emozioni: imparare a riconoscerle, accoglierle e attraversarle senza esserne travolti;
- La Scrittura Riparativa®: fondamenti teorici, strumenti pratici e sessioni di scrittura guidata.

Contenuti secondo semestre:

- Le emozioni: imparare a riconoscerle, accoglierle e attraversarle senza esserne travolti;
- La Scrittura Riparativa®: fondamenti teorici, strumenti pratici e sessioni di scrittura guidata.

Metodo: ogni incontro è suddiviso in lezione teorica, lettura di testi letterari, scrittura, confronto.

Materiale necessario: Ogni corsista dovrà avere a lezione un quaderno o un taccuino e una penna con i quali gli è piacevole scrivere.

Tempi: il corso è **annuale** ed **esclusivamente in presenza**. Si svolgerà nei due semestri previsti per l'Anno Accademico, con necessarie differenze di contenuti fra primo e secondo semestre.

Docente:

Prof.ssa **Francesca Di Gangi**

Counselor, Sociologa, laureata in Psicologia, autrice del metodo della **Scrittura Riparativa®**.

www.francescadigangi.it www.scritturariparativa.it info@scritturariparativa.it