



# Scrivere, raccontarsi

*Laboratorio di scrittura profonda per un percorso  
di educazione alle emozioni rivolto a docenti e studenti*

*(docenti)*



## IL RAGAZZO/LA RAGAZZA IN QUELLA FOTO

*Scriviamo un breve testo sulla foto che abbiamo scelto descrivendo non quello che la foto ci mostra, ma quello che nasconde o che ci suggerisce, che sia un ricordo, o una storia o una riflessione.*

*Incipit obbligato: “Il ragazzo/la ragazza in quella foto...”*

Il ragazzo/la ragazza in quella foto...





## UN SASSO NEL POZZO

*Dalle parole acquisite dall'ascolto dei testi, scegliamone una e su quella scriviamo un testo libero, che può essere o autobiografico o di pura fantasia.*



## QUELLA VOLTA...

*Dalle parole acquisite dall'ascolto dei testi, scegliamone una e su quella scriviamo un testo che racconti "quella volta" che ci siamo sentiti inadeguati, o non all'altezza, o non siamo stati capiti, o abbiamo provato disagio, frustrazione, rabbia, vergogna, ecc... e finiamo il testo scrivendo un commento nostro, di noi oggi, come vediamo oggi quell'episodio.*



## CARA AMICA TI SCRIVO

*Pensiamo a una nostra paura, o a una difficoltà, oppure un'ossessione o una fragilità che ci ha sempre accompagnati nella vita. E immaginiamo di scriverle una lettera. Che cosa le diremmo?*

*Immagine tratta da "Per mare", di Riccardo Bozzi, Emiliano Ponzi, Lapis edizioni, 2016*



*[info@gabrieleclima.com](mailto:info@gabrieleclima.com)*





## CHE POI, ALLA FINE...

*Scriviamo un testo facendo il punto su noi stessi, può essere anche un desiderio, una certezza, o un aspetto nuovo o diverso rispetto a quello da cui siamo partiti.*

*Incipit obbligato: “Che poi, alla fine...”*





## LA SEDIA VUOTA

*Immaginiamo che davanti a noi ci sia la parte della nostra personalità che ci ha creato più problemi nella vita. Qual è? Che cosa le diremmo?*



## QUEL CHE VOGLIO DI PIÙ

*Scriviamo il nostro desiderio più grande qui, ora, in questo momento della nostra vita.*



## DENTRO DI ME CI SONO ALTRE PERSONE

*Siamo in una stanza, con noi ci sono altre persone, ma non sono estranei, sono parti di noi stessi, i diversi noi che sentiamo di avere dentro. Come sono, cosa fanno, cosa dicono, stanno zitti, stanno in piedi, seduti, ci guardano, guardano altrove, evitano il nostro sguardo? Descriviamo la scena.*



## DECENTRAMENTO

*Scriviamo un testo che parla di noi non come se fossimo noi a descriverci, ma come se fosse nostro padre, o nostra madre, o un nostro prof o un'altra persona che in un modo o nell'altro ci ha segnati nella vita.*

*Immagine tratta da "Per mare", di Riccardo Bozzi, Emiliano Ponzi, Lapis edizioni, 2016*



*[info@gabrieleclima.com](mailto:info@gabrieleclima.com)*