



Scrivere, raccontarsi

*Laboratorio di scrittura espressiva per un percorso
di educazione alle emozioni rivolto a docenti e studenti
delle scuole secondarie di primo e secondo grado*



LISTA DELLA SPESA

Scriviamo una lista di venti parole senza soffermarci su quello che emerge, lasciando che le parole fluiscano dal nostro profondo.



Il ragazzo/la ragazza in quella foto...





IL RAGAZZO/LA RAGAZZA IN QUELLA FOTO

Scegliamo una delle foto e, a partire da una parola della lista appena fatta, scriviamo un breve testo che descriva non quello che la foto ci mostra, ma quello che ci suggerisce, che sia un ricordo, una riflessione o una storia inventata.

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



QUELLA VOLTA...

Sulle parole acquisite dal confronto, scegliamone una e su questa scriviamo di "quella volta" che ci siamo sentiti inadeguati, o 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, disagio o difficoltà, oppure un'ossessione o una fragilità. E immaginiamo di scriverle una lettera. Che cosa le diremmo?



QUEL CHE VOGLIO DI PIÙ

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



UN SASSO NEL POZZO

Sulle parole acquisite dal confronto, scegliamone una e su questa scriviamo un testo libero, che può essere o autobiografico o di pura fantasia.



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?



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.



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...”



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