

LABORATORIO DI SCRITTURA PER IL BENESSERE INTERIORE
Presentazione per le scuole superiori anno scolastico 2023-24
Progetto Costruire il proprio benessere

Il laboratorio di scrittura è uno spazio offerto a gruppi-classe o a gruppi di persone anche molto diverse da un punto di vista anagrafico, esperienziale e/o culturale, finalizzato al riconoscimento e all'ascolto delle emozioni e dei sentimenti più profondi. Il gruppo consente la condivisione di un'esperienza emotiva "guidata" e contenuta che facilita la relazione e l'incontro in profondità, stimolando empatia e solidarietà.

La scrittura permette di "liberare" sentimenti ed emozioni e, nello stesso tempo, consente e facilita la rielaborazione personale e la rilettura delle proprie dinamiche interiori e relazionali.

È un ri-guardarsi e ri-conoscersi, vedersi sotto nuove angolazioni e, nel gruppo, vedere gli altri sotto nuove prospettive liberandosi da pregiudizi, precomprensioni e stigmatizzazioni.

In questo senso la scrittura acquisisce una funzione di cura: è consegnare una parte della propria vita a se stesse/i e agli altri/e, è acquisire consapevolezza, scommettere su un senso nuovo e attivarsi per restituire dignità e consapevolezza al proprio percorso e alle proprie scelte.

Scopo primario dei laboratori, quindi, è **l'aiuto a vedere se stesse/i e il mondo sotto una luce diversa**, da un punto di vista che permetta il riconoscimento di sé e dell'altro-diverso in un percorso di liberazione reciproca. Per questa ragione, il laboratorio di scrittura si connota come strumento efficace per recuperare fiducia e autostima e innescare un processo di autoattivazione e responsabilizzazione personale.

Scrivere insieme, inoltre, significa condividere esperienze di vita, predisporre all'ascolto in profondità in esenzione totale dal giudizio. Significa anche cercare e fissare collettivamente *parole di senso*, tessere esperienze individuali e di gruppo in un unico grande "testo", tanto più prezioso quanto più denso di vita e di tempo condivisi.

La metodologia: perché "laboratorio" e non "corso"

La metafora cui si fa riferimento è quella della bottega artigianale, dove si crea, si co-costruisce, si cuciono insieme frammenti di vita per rileggere un disegno collettivo con un senso nuovo, si progetta e si è anche disposti a ri-progettare, quando, come accadde al *mastro Geppetto* di Collodi, ci si trova davanti a qualcosa di inatteso ma capace di dare senso pieno alla vita.

Il trasferimento non è tanto di tipo verticale docente-allievo, quanto di tipo circolare: il conduttore diventa così il "maieuta di gruppo" (cfr. *Danilo Dolci*¹), colui, cioè, che, lavorando più su domande in profondità (spesso stimulate dalla letteratura) che su risposte pre-confezionate, favorisce un lavoro comune in cui la circolarità diventa motivo costante e dinamico di approfondimento (spirale virtuosa dell'apprendimento). Viene favorito e stimolato un processo di consapevolezza che origina dalla riflessione sul senso delle proprie esperienze valorizzandole e riempiendole di significato (*L. Mortari*², *V. Frankl*³, *V. Iori*⁴). Il laboratorio di scrittura si connota perciò come strumento efficace per recuperare fiducia e stima di sé attraverso l'autoattivazione personale e la valorizzazione all'interno del gruppo.

Lo stile comunicativo è quello dell'*aderenza ai temi generatori* del vissuto quotidiano (*L. Milani*⁵, *P. Freire*⁶). Gli strumenti privilegiati sono quelli alla base del Metodo di scrittura autobiografica (*D. Demetrio*⁷ e *LUA*⁸) e delle Medical Humanities (*L. Zannini*⁹). Gli spunti letterari e delle arti pittoriche, musicali e cinematografiche stimolano il pensiero creativo, laterale e plurimo.

1 Mangano A., *Danilo Dolci educatore. Un nuovo modo di pensare e di essere nell'era atomica*, ECP, S. Domenico di Fiesole, 1992

2 Mortari L., *A scuola di libertà*, Cortina, Milano, 2008

3 Bruzzone D., *Ricerca di senso e cura dell'esistenza. Il contributo di Victor Frankl a una pedagogia fenomenologico esistenziale*, Erickson, Trento, 2007

4 Iori V. (a cura di), *Quando i sentimenti interrogano l'esistenza*, Guerini, Milano, 2006

5 Martinelli E. (a cura di), *Progetto Lorenzo. Il Maestro*, Centro di documentazione Don Lorenzo Milani e Scuola di Barbiana, Firenze, 1998

6 Freire P., *La Pedagogia degli oppressi*, A. Mondadori, Verona, 1971

7 Demetrio D., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina, Milano, 1996

8 Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari – www.lua.it

9 Zannini L., *Medical Humanities e Medicina narrativa*, Raffaello Cortina, Milano, 2008

Il laboratorio come “bottega di apprendistato artigianale” può diventare un contesto altamente educativo perché il gruppo è investito della responsabilità di “darsi delle regole” nel rispetto di ognuno: tutto ciò che viene scritto o detto è materia di conoscenza e crescita, non di giudizio, i tempi sono quelli che il gruppo stesso si prende finché tutti non hanno terminato il proprio lavoro. Il laboratorio diventa pertanto palestra di non violenza, di esenzione dal giudizio, di ascolto in profondità, di com-prensione reciproca, di con-divisione, di pazienza. In tal modo, la con-divisione profonda nel gruppo alimenta il dialogo e la condivisione favorendo legami di amicizia, reciprocità e solidarietà.

L'ultimo incontro è in genere dedicato alla costruzione di un testo collettivo (secondo il metodo di *scrittura collettiva di Lorenzo Milani*) in cui si creano interazioni e sinergie tra le narrazioni di ogni singolo partecipante. Il testo può diventare così memoria, dono prezioso per le ragazze e i ragazzi e strumento di lavoro per altre classi della scuola. ¹⁰

Obiettivi generali del percorso

- Trovare uno spazio e un tempo in cui si legittima la possibilità di esprimere le tensioni, le paure, i conflitti ma anche i desideri, gli apprendimenti, i progetti, le speranze.
- La scrittura rende possibile anche la simulazione della realtà. Qualsiasi sia il punto di partenza, ognuno “riempe” di esperienza ciò che scrive: questo permette la possibilità di confronto sulle tematiche che sono più care e vicine ai partecipanti con un approccio “dal basso” e, quindi, coinvolgente e motivante ma anche “calibrato” dalla persona stessa.
- I laboratori hanno perciò una funzione “catartica”: la scrittura, per la sua peculiarità di consentire il “vedersi dal di fuori”, ha la funzione di prendere le distanze con le “emozioni che fanno male” perché, una volta scritte, esse diminuiscono la loro intensità e perdono la loro energia negativa.
- Valorizzazione di abilità e autovalorizzazione: la scrittura consente di *vedersi e farsi vedere, scoprirsi e farsi scoprire*: è, pertanto, un processo di auto-stima e eso-stima. Rileggersi *come in un romanzo*¹¹ consente di ritrovare un senso nel proprio- breve o lungo - percorso di vita e di poterlo comunicare ad altri, creando conoscenza, apprendimento, sapere regalato alla collettività.

Considerazioni e obiettivi sul prossimo percorso laboratoriale

Gli anni appena trascorsi, caratterizzati da un forzato isolamento a causa della pandemia da Covid, uno studio svuotato dall'arricchimento delle relazioni con gli insegnanti e i pari, esperienze ravvicinate di dolore e di lutto e l'insorgenza di una graduale incertezza nei confronti del futuro, hanno avuto un impatto negativo sulle fasce d'età impegnate in compiti di sviluppo e sulle categorie più fragili. Come è confermato dalle numerose ricerche pubblicate a livello nazionale e locale¹², abbiamo assistito a un aumento, talvolta vertiginoso, degli episodi di ansia, di attacchi di panico, di problemi di autolesionismo e di disturbi alimentari. Anche gli/le allievi/e più resilienti riconoscono un senso di incertezza e sfiducia con riflessi negativi sulla ricerca di un proprio ruolo e sulla convinzione di poter acquisire un posto nel mondo.

Per queste ragioni, la proposta laboratoriale del prossimo anno scolastico, pur mantenendo la struttura generale che la caratterizza, presterà particolare attenzione a:

- Alimentare l'ascolto in profondità anche concedendosi momenti di attesa e di sospensione senza la pressione del tempo come indicatore di efficienza.
- Facilitare l'insorgenza del *tempo opportuno (kairós)* per il dialogo, il confronto, il sostegno reciproco in un clima di fiducia, astensione dal giudizio e solidarietà. L'isolamento sociale, frequente *placebo* alla sofferenza interiore, ha spesso origine da una ‘società del prestissimo’¹³ che non ammette dubbi, tentennamenti, titubanze, fragilità. Potersi sentire liberi/e da vincoli efficientistici

10 Per un ulteriore approfondimento, si veda il testo: Mentasti L., Mentasti M., *Generare consapevolezza. Percorsi laboratoriali a scuola*, Lubrina Bramani Editore, 2021. Il testo è disponibile nelle biblioteche del territorio bresciano e presso il CSV di Brescia.

11 Polster E., *Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia*, Astrolabio, Roma, 1988

12 Si veda la IV rilevazione del sistema di sorveglianza HBSC Italia e la ricerca condotta dall'IRCCS Fatebenefratelli di Brescia e dall'Università Cattolica di Brescia sullo stato di salute mentale post pandemia di 7.000 studenti delle scuole secondarie.

13 Termine coniato da F. Nietzsche ripreso da: Amadini M., *Memoria ed educazione. Le tracce del passato nel divenire dell'uomo*, La scuola, Brescia, 2006

consente di recuperare la propria dimensione dello stare nel presente con fiducia.

◦ Esercitare il più possibile la cosiddetta ‘azione deponente’ (vd. Ivo Lizzola¹⁴), termine ispirato ai verbi latini che, pur essendo passivi, hanno un significato attivo. Si tratta di azioni, gesti, parole di cura che mantengono un'intenzionalità senza ferire, senza umiliare, senza escludere. Parole e gesti che sanno ‘lasciar essere’ pur non ‘lasciando stare’: un’azione che resta discosta ma non abbandona. ‘Deponere a favore’, perché sostiene credendo e rappresentando (e richiamando) ciò che in ognuno è risorsa .

◦ Proprio attraverso questa delicata azione di accompagnamento, sviluppare la capacità di pensarsi in un ‘futuro anteriore’ un tempo, cioè in cui si possa dire “sarò stato/a”, raccontare di sé come desiderio e speranza di futuro che ci ha reso protagonisti. Si tratta, in conclusione, di agevolare non solo il desiderio di futuro ma il pensare se stessi in un tempo a venire di cui si possa essere autori e attori.

Organizzazione degli incontri

Ogni ciclo di laboratori si articola su un'area tematica generale che, di volta in volta, viene declinata in temi specifici. Ad ogni incontro, attraverso sollecitazioni letterarie, artistiche, cinematografiche o musicali, vengono proposti due momenti di scrittura personale alla quale segue la condivisione solo se lo studente se la sente. Gli scritti non possono essere oggetto di giudizio né da parte dei coetanei né da parte degli adulti presenti e non vengono ritirati. Anche gli insegnanti sono invitati alla scrittura e all'eventuale condivisione. A conclusione degli incontri, la proposta di creare una “memoria collettiva” con gli scritti che ognuno mette a disposizione diventa oggetto di un lavoro comune di cucitura che rinforza i legami e mette in luce i risultati ottenuti.

emi proposti

Anche se i macro-obiettivi sono comuni a tutti i laboratori, proponiamo più aree tematiche in relazione al gruppo, alle esigenze emerse, alla sensibilità degli insegnanti e/o agli interessi delle classi stesse. Fino ad ora abbiamo sperimentato vari temi, ognuno dei quali ha suscitato interesse e desiderio di coinvolgimento e approfondimento. La metafora come proposta pedagogica che alimenta il pensiero emotivo, creativo e laterale rappresenta una costante. Accompagnata alla proposta di testi evocativi e di opere artistiche e musicali, è in grado di toccare le corde più profonde, consente di vedere la trama della propria vita e di quella che ci circonda con occhi nuovi per trovare senso, significato e speranza.

Elenchiamo le proposte tematiche affrontate:

- I sensi e il senso della vita
- I “paesaggi”: fuori e dentro tra esplorare e disvelare
- I colori e il colore della vita
- Il viaggio della vita: le mappe, i percorsi, gli orientamenti
- La “vita in gioco” tra dimensione ludica e cura di sé
- Di stagione in stagione tra natura e vita
- Ri-orientarsi nei vicoli ciechi della vita
- Scrivere l'umano: acqua, aria, terra, fuoco, spirito e bellezza
- Ogni cosa è illuminata: gli oggetti che illuminano la vita
- Lettere a mondi possibili
- Contare le ore, raccontare il tempo
- Alla ricerca del futuro interiore
- Uno, due, centomila. Identità, relazione, socialità
- Desiderare futuro. Lettere attraverso il tempo
- Tu che mi guardi, tu che mi ascolti. Lessico per ritrovar-si

Numero e periodicità degli incontri

14 Locuzione ideata dal Prof. Lizzola dell'Università di Bergamo e ripresa dal Prof. Mauro Magatti dell'Università Cattolica di Milano in: *Prepotenza, impotenza, deponenza*, Marcianum press, Venezia 2015, pp. 47-48.

In genere vengono proposti n. 7 incontri a cadenza settimanale o quindicinale. Negli ultimi due incontri viene dedicato uno spazio per la raccolta dei testi condivisi e gli accordi per la costruzione di un testo collettivo che verrà successivamente stampato e consegnato ad ogni studente. Si ritiene opportuno avere un docente di riferimento per ogni classe. La condizione ideale sarebbe la presenza costante dell'insegnante agli incontri e la partecipazione attiva e condivisa alle attività proposte nel laboratorio.

Ogni incontro viene predisposto con slide che presentano stimoli tratti dalla letteratura, dalla musica, dal cinema e dall'arte. Si richiede, pertanto, **l'utilizzo di un videoproiettore con audio e la possibilità di consegnare di volta in volta le fotocopie dei testi su cui si lavorerà.**

La programmazione degli interventi non è rigida e potrà essere adattata sulle esigenze specifiche e contingenti delle singole classi.

Durata degli incontri

N. 2 ore/cad (possibilmente non inframezzate dall'intervallo) in orario scolastico. Potrà essere valutata l'opportunità di proporre un ulteriore incontro in orario extrascolastico coinvolgendo un gruppo di studenti volontari che si occuperanno della cucitura del testo e dell'aspetto grafico.

Su progetti e temi particolari, è possibile programmare i laboratori in orario extrascolastico aprendo a una partecipazione volontaria ma che offra garanzia di frequenza costante e della presenza di un docente.

Classi coinvolte

In genere, per un lavoro più efficace, proponiamo i laboratori di scrittura alle 3^e e 4^e superiori. Per esigenze specifiche, come emerge dalle esperienze sottoriportate, è possibile intervenire anche nelle seconde e nelle quinte classi. Sulle prime classi avremmo alcune perplessità, a meno che il laboratorio non abbia la finalità di facilitare l'accoglienza e la creazione del gruppo-classe.

Il *setting* dell'aula dovrà favorire il più possibile la comunicazione circolare e la sensazione di essere tutti *pari in dignità*, perché da un punto di vista emotivo non esistono differenze in base al ruolo o alla funzione. Si chiede pertanto la possibilità di adeguare gli spazi e le postazioni a tale principio.

Esperienze di laboratori di scrittura proposti da 'Il Chiaro del Bosco' negli istituti scolastici superiori

Anno scol. 2016-2017:

- Istituto Tecnico Scienze Sociali "Sraffa" - Brescia: n. 1 classe terza
- Istituto Tecnico per Geometri "Tartaglia" - Brescia: n.1 classe terza e n. 1 classe quinta
- Istituto Tecnico e professionale "Golgi" - Brescia: n. 1 classe prima
- Liceo Psico-pedagogico "Canossa" - Brescia: n. 1 classe prima (campus accoglienza)
- Liceo Classico "Arnaldo" - Brescia: gruppo ragazze e ragazzi impegnati nel volontariato (Prof. Daldoss)

Anno scol. 2017-2018

- Liceo Scientifico "Canossa" - Brescia: n. 1 classe prima (campus accoglienza)

Anno scol. 2018-2019

- Liceo Scientifico "Leonardo" - Brescia: n. 3 classi terze
- Liceo Scientifico "Copernico" - Brescia: n. 1 classe terza
- Istituto Tecnico Geometri "Tartaglia" - Brescia: n. 1 classe quarta

Anno scol. 2019-2020

- Liceo Scientifico "Leonardo" - Brescia: n. 3 classi seconde
- Istituto Tecnico Geometri "Tartaglia" - Brescia: n. 1 classe terza

N.B.: i laboratori sono stati interrotti a fine febbraio 2020 a causa chiusura scuole per COVID-19.

Anno scol. 2020-2021

- Liceo per le Scienze Umane "Capirola" di Leno – sede di Ghedi: n. 1 classe terza

Anno scol. 2021-2022

- Liceo Scientifico "Leonardo" - Brescia: n. 1 classe terza
- Liceo per le Scienze Umane "Capirola" di Leno – sede di Ghedi: n. 2 classi terze
- Liceo per le Scienze Umane "Capirola" di Leno – sede di Leno: n. 1 classe quarta

Anno scol. 2022-2023

- Liceo Scientifico "Leonardo" - Brescia: n. 1 classe terza

- Liceo per le Scienze Umane "F. De Andrè": n. 1 classe terza

Nuovo tema proposto per l'anno scolastico 2023-2024

L'oggetto dimezzato. Ragnatele e voli liberi

“Questo è il bene dell'esser dimezzato: il capire d'ogni persona e cosa al mondo la pena che ognuno e ognuna ha per la propria incompletezza. Io ero intero e non capivo, e mi muovevo sordo e incomunicabile tra i dolori e le ferite seminati dovunque, là dove meno da intero uno osa credere.” (Italo Calvino, Il visconte dimezzato)

Obiettivo: riconoscere il proprio mondo interiore attraverso la riflessione sul significato metaforico di alcuni oggetti comuni.

	Tema incontro	Argomenti trattati	Possibili proposte di scrittura
1	Smart-phone	I sensi della connessione (sentire, vedere) e i sensi della vita (toccare, gustare)	<i>Tabella swot del mio smartphone: punti di forza, punti di debolezza, risorse, minacce.</i>
2	Ombrello	Le intemperie della vita: il bisogno di protezione, chiudersi all'oltre e al nuovo	<i>Ombrelli grandi, piccoli, minuscoli. Ombrelli da portare sempre con sé, non si sa mai. Ombrelli colorati, stampati, decorati, personalizzati. C'è chi lo apre per due gocce e c'è chi proprio non lo vuole l'ombrello e preferisce inzupparsi sotto la pioggia. Com'è il tuo 'ombrello'? Ti si è mai rotto sotto un temporale? Lo vorresti cambiare?</i>
3	Stanza	Costruirsi la vita: lo spazio per il sé. Aprire la porta	<i>Nella tua 'casa interiore' hai una stanza tutta per te? Senti il bisogno di rifugiarti? Quello che c'è fuori ti fa paura o lo fai entrare volentieri? Forse dipende da chi o che cosa bussa alla tua porta?</i>
4	Cappello	Pregiudizio, diversità, scelta di essere	<i>Apri idealmente il tuo armadio interiore. Ti capita di indossare un 'cappello' pensando a chi incontrerai oppure tendi ad indossare sempre lo stesso o a sceglierlo a seconda di come ti senti? Nell'incontro con altri/e, prima ancora di vederli/e, sai già che 'cappello' indosseranno? Come varia il tuo atteggiamento in relazione ai 'cappelli' che ti sembrano più strambi?</i>
5	Scarpe	Esplorare se stessi e il mondo Fuggire da che cosa, da chi?	<i>Scarpe per intraprendere un viaggio. A che punto sei? Hai dovuto cambiare strada talvolta? Hai fatto delle scoperte o degli incontri interessanti? Sei in grado di tracciare una mappa? Ti capita o ti è capitato di scappare? Che cosa ti ha messo in pericolo?</i>
6	Oggetti d'amore e soggetti da amare	Le catene dell'amore. L'amore che libera.	<i>Amore è accogliere pienamente l'altro/a mantenendo la libertà di essere se stessi/e. Ti è capitato di essere testimone o di provare su te stesso/a un amore che incatena? Oppure, hai assistito o hai provato la trasformazione da soggetto d'amore a oggetto di possesso? Che emozioni ti ha dato?</i>
7	La scatola misteriosa	Oggetti, simboli, emozioni: mettere, togliere, donare	<i>Il 'tesoro' personale: ognuno/a di noi è prezioso/a per sé e per gli altri. Nel tuo cofanetto hai la possibilità di mettere parte di te: possono essere oggetti simbolici che rappresentano valori, emozioni, progetti. Puoi anche togliere qualcosa che avevi messo in precedenza ma non ti piace più. Riempi il tuo scrigno....</i>