Strumenti formativi di Luoghi di Prevenzione

La tecnica della scrittura creativa nell'esplorazione dei vissuti personali nei processi di cambiamento

Esempi di tecniche formative interattive con valore motivazionale (di sostegno ai processi di cambiamento) :

- Gioco di ruolo
- Teatro forum
- Playback theatre
- Focus group
- Brainstorming
- Laboratorio espressivo/ arteterapia
- Laboratorio musicale/ musicoterapia
- Gioco didattico/briefing
- Laboratorio motivazionale
- Scrittura creativa

LE TECNICHE INTERATTIVE SONO STRUMENTI MOTIVAZIONALI perché consentono questo percorso:

- Esplorazione della sfera dei bisogni (insoddisfazioni/ preoccupazioni primarie, emozioni...)
- Espressione consapevole dei bisogni attraverso la rielaborazione cognitiva (quindi, anche attraverso l'integrazione di informazioni di base rispetto al tema considerato)
- Ascolto e lavoro attivo su desiderio e propensione al cambiamento, come azioni di sostegno all'autostima/ autoefficacia
- Capacità di contrattare (assumere e mantenere impegni) obiettivi di salute in modo intenzionale (consapevole e relazionale)
- Integrazione degli obiettivi di benessere nella sfera della Identità personale (conoscenza di sé).

La scrittura creativa:

- L'espressione ha significati diversi.
- La SC a cui ci riferiamo non è la scrittura autobiografica di D. Demetrio; non è quella delle scuole di scrittura (Baricco, Pontiggia etc..), non è un gioco didattico coi testi o sui testi.
- **Il modello è : la poetica della reverie di G. Bachelard.** La parola acquista il valore delle assonanze e dei richiami che è in grado di evocare.

La scrittura creativa 1

- Si riferisce alla reverie (alla capacità evocativa delle parole) su cui è fondata l'immaginazione poetica.
- Definisce la forza creatrice della parola scritta come strumento e via per la consapevolezza di sé.
- Apre il confronto alla dimensione della immensità intima come dialogo fra dentro (profondità) e fuori (vasto/eterno).

Obiettivi della scrittura creativa

- Rispecchiamento del gruppo rispetto al tema che si sta analizzando;

- Integrazione dei vissuti personali (relativi al contributo della propria identità) in una esperienza di motivazione al cambiamento;

- Rinforzo alla esplorazione dei paesaggi e dei passaggi che favoriscono conoscenza personale e consapevolezza di sè

Caratteristiche della scrittura creativa:

- La restituzione è sempre e solo di gruppo .; ogni partecipante ha l'opportunità di contribuire con un commento.;
- Lo stile di conduzione del gruppo non è giudicante
- Nella scrittura le parole acquisiscono il loro peso sostanziale: non sono legate solo al valore semantico (significato) ma al loro valore formale, simbolico, musicale in quanto associazioni/evocazioni/fantasticherie.
- Si utilizzano liste di parole "stimolo" (raccolte in schede che si consegnano ai partecipanti) : oggetti/strumenti da manipolare nel modo più libero possibile.
- La scrittura creativa è strutturalmente relazionale: avviene nell'incontro con gli altri e è frutto delle risonanze dell'incontro.

Istruzioni operative

Stimolo iniziale: visualizzazione o fantasia guidata.
Distribuzione lista di parole/testi/immagini stimolo.
Esercizio introduttivo: scelta di parole/testi/immagini, raccolta e condivisione.
Attività di approfondimento: introspettiva o relazionale, si lasciano 15/20 minuti di tempo per l'esecuzione.
Lettura dei testi.
Commento libero (legato alla sfera del sentire)
Attività di congedo.

Raccomandazioni per il docente (da ripetere più volte al gruppo):

- È possibile scrivere cose inventate.
- È possibile non leggere a voce alta quanto si è scritto.
- Non si giudicano gli scritti degli altri.
- Si può affiancare alla scrittura il disegno, il colore, la recitazione, il mimo.
- Si può non scrivere

Finalità della scrittura creativa:

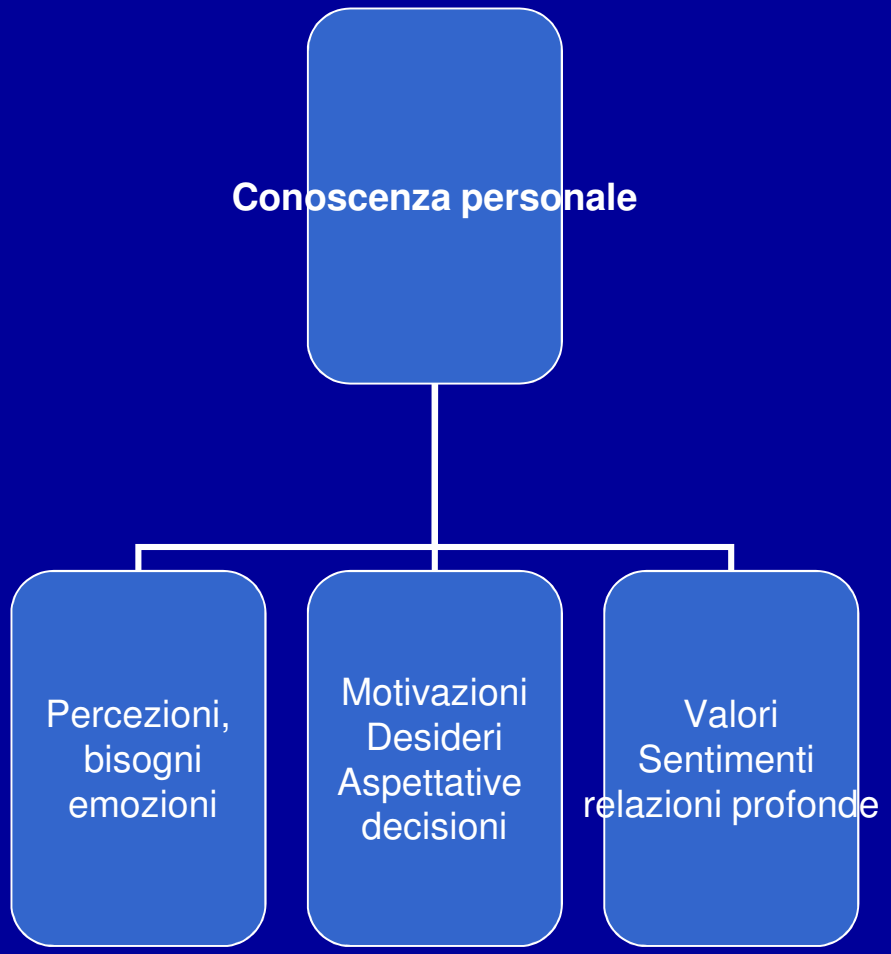
- Contributo alla consapevolezza di sé, favorita dal rispecchiamento libero con altri, attraverso l'esplorazione dei vissuti personali che facilitano l'accesso "all' ordine del cuore. " (= attribuzione di valore personale alle cose che mi accadono).

Consapevolezza di sé e Identità personale:

Dalla esteriorità (“stile di vita”), alle competenze trasversali relative ad una via per l’espressione del sé (identità personale)

Identità personale

- Memoria
- Apprendimento
- Mente
- Cervello
- Intelligenze
- Coscienza
- Creatività
- Sessualità
- Corporeità
- Abilità legate al sentire/ sentirsi



Identità personale:

Il senso del proprio essere continuo attraverso il tempo e distinto, come entità, dalle altre identità personali.

Identità come risultato provvisorio del processo di costruzione di apprendimento e memoria

Reverie della identità personale: “l’immensità intima”

- “Il mondo è grande, ma in noi è profondo come il mare.” R.M. Rilke.
- Per accogliere le reverie personali c’è bisogno di silenzio e concentrazione assorta.

Natura della reverie (relazione fra fantasia, imago, immagine e immaginazione)

- La reverie è l'abbraccio simbolico/ archetipico fra la dimensione di " essere-sentirsi dentro" e di " essere-sentirsi fuori"; è la membrana plasmatica della poetica della consapevolezza di sé. ("Il carattere silvestre consiste nell'essere contemporaneamente chiusi e aperti in ogni parte)
- La reverie contempla la grandezza di cui fa parte.
- L'immensità è in noi, nella solitudine. " con un tratto di penna mi creo, padrone del mondo, uomo illimitato" (P. A. Birrot, 1945)

Le reverie di benessere e malessere psicofisico:

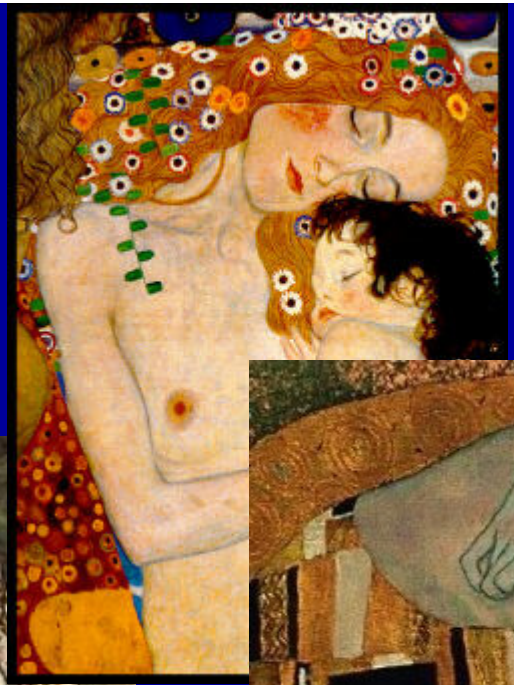
- Guscio
- Nido
- Finestra aperta
- Piazza/ portico

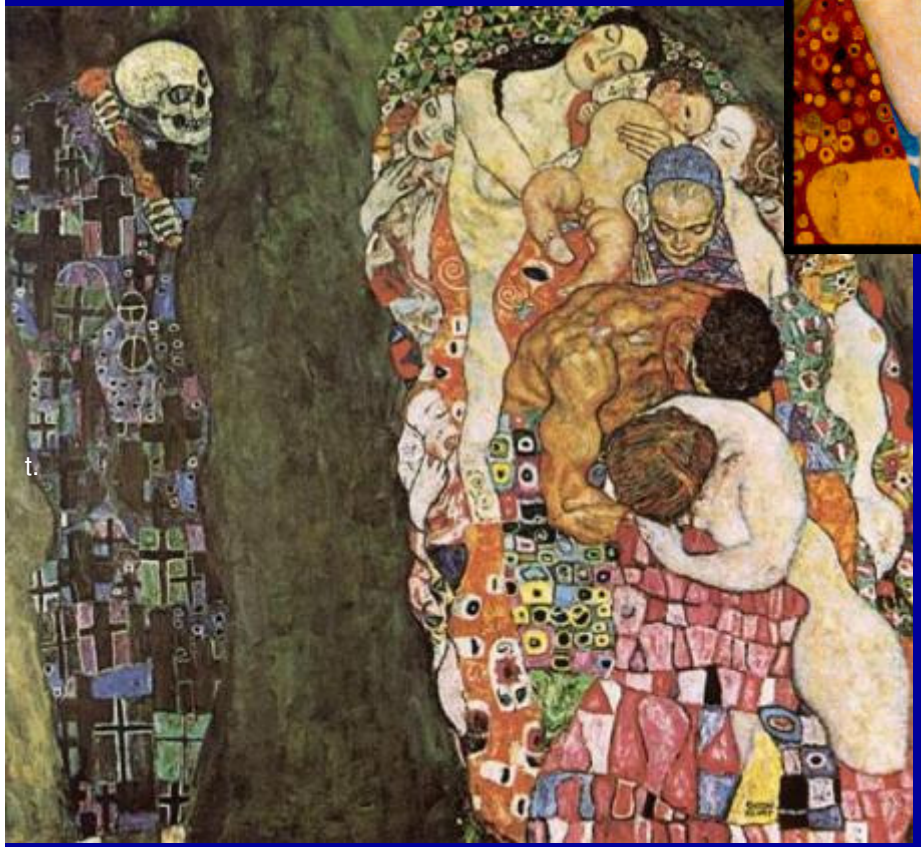
Il guscio

Il guscio: la solitudine come possibilità di cura e guarigione; luogo da cui nasce la reverie/ depressione, vuoto, isolamento,voragine

- La vita comincia girandosi e non tanto slanciandosi.
- Il moto del mollusco: “ bisogna vivere per costruire la propria casa e non costruire la propria casa per viverci. “
- L’immensità si rispecchia nella intimità del guscio attraverso la profondità
- Guscio come prigione; guscio come sola radice di libertà piena

Il nido:

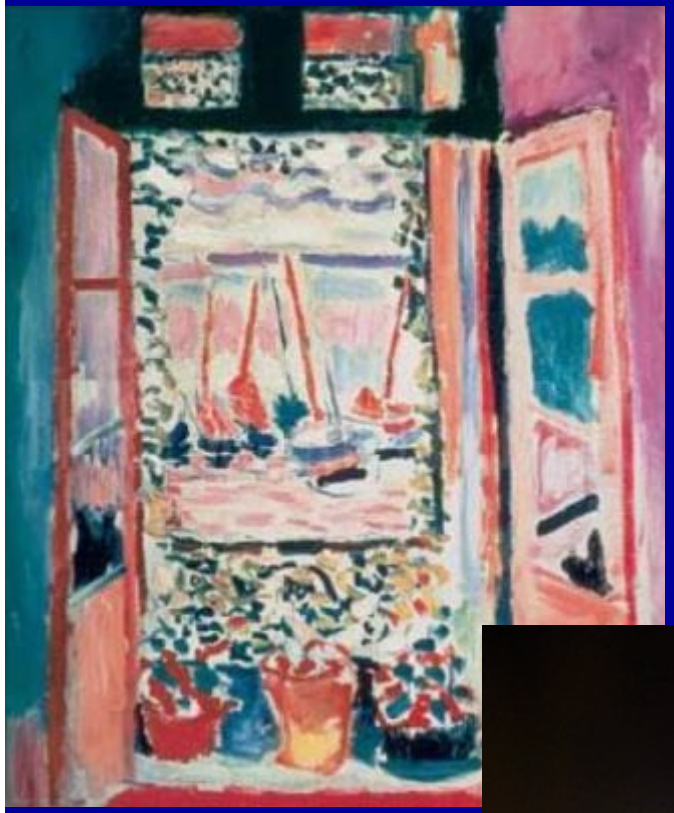




Il nido: possibilità di ricevere protezione e avere cura di un altro o di altri/ soffocamento/ solitudine, vuoto, egoismo condiviso

- Immagine di riposo, tranquillità, semplicità;
- La casa-nido non è mai giovane, ingenua. Il nido ospita la dimensione del “ritorno”.
- Costruirebbe l’uccello il proprio nido se non possedesse l’istinto di fiducia nel mondo? Nido buono = fiducia nell’altro
- Il nido è un frutto che si gonfia ed esercita pressione sui suoi limiti. Nido cattivo = paura, rabbia, indifferenza, egoismo, chiusura, sovraffollamento

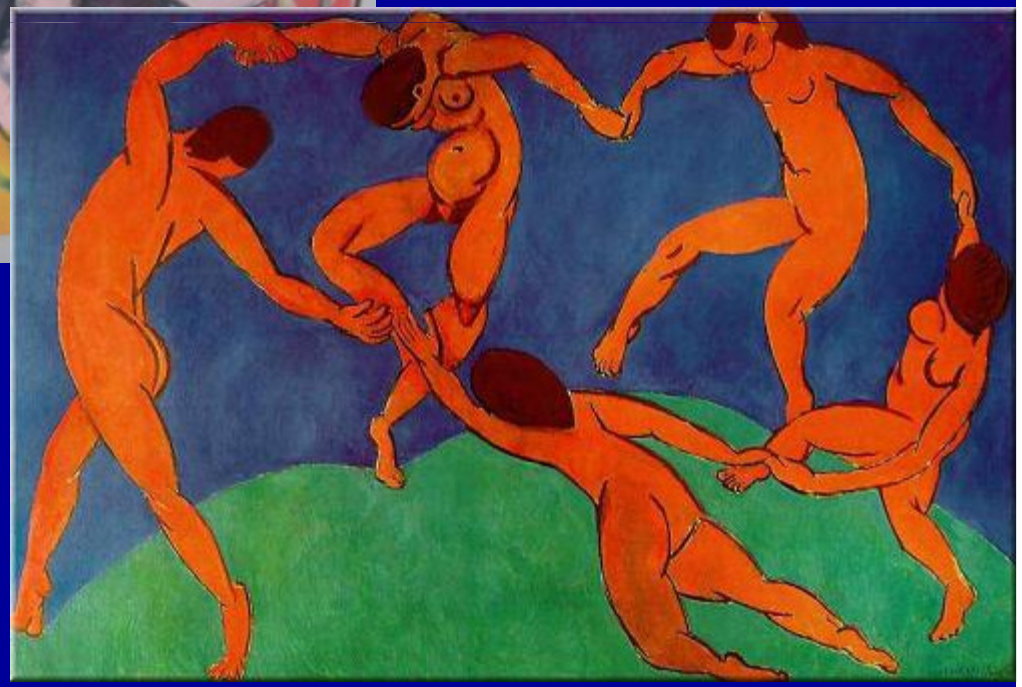
Finestre aperte



Finestre aperte: relazione, curiosità, apertura/ superficialità, nido e guscio vuoto

- Fuori/ dentro; aperto/ chiuso; non solo interiorità e esteriorità, ma dialogo fra intimo e ulteriore: una finestra aperta è una relazione con l'oltre.
- L'essere che ogni persona esprime è senza centro; si comporta come una spirale: nel regno della immaginazione non appena un'espressione è stata avanzata, si avverte il bisogno di un'altra.

piazza



Piazza: appartenenza, partecipazione; estraniazione, annullamento del sé: mai si è così soli come nella folla

- Capacità di portare i propri valori di appartenenza in un processo di condivisione.
- Qualche volta è più facile acquisire consapevolezza di sé attraverso il rispecchiamento negli altri.
- Alienazione, desolazione, disperazione nella solitudine.