GLI STRUMENTI UTILIZZATI

Premesso che un laboratorio si articola in 3 fasi:

- Il riscaldamento
- L'approfondimento
- L'uscita

qui presentiamo gli stimoli di scrittura che sono stati proposti ed utilizzati durante i laboratori.

ESERCITAZIONI DI RISCALDAMENTO

- Esercizio di presentazione in coppie
- Io sono…
- Scrittura "mi presento", in tre pagine di quaderno
- Ricordi dei sensi (scrittura ad elenco, e possibile successiva integrazione)
- Ricordi di infanzia (scrittura ad elenco, e possibile successiva integrazione)

ESERCITAZIONI DI APPROFONDIMENTO

- Dentro di me ora…
- Quella volta che ho imparato…
- Una persona da cui ho imparato…
- Vi racconto il mio nome…
- Esercitazione delle tessere: scrittura, in sintesi, di momenti importanti della propria vita, come se fossero "tessere" di un mosaico…
- Approfondimento di alcuni dei momenti trovati nell'esercitazione del mosaico, attraverso le diverse forme della scrittura autobiografica, diaristica ed epistolare.

L'USCITA

Verso dove andiamo?

Provare a cercare le parole chiave

Proposte :

- Ristrutturazione della storia come metafora
- Approfondimento in termini educativi
- Espressione dei problemi

Me ne faccio carico?

La risposta dipende dal ruolo che si vuole svolgere

ALTRE ESERCITAZIONI PROPOSTE

- Il gioco della vita
- Si tratta, di un vero e proprio gioco dell'oca: i partecipanti tirano i dadi e, a seconda del numero estratto, finiscono in una casella e sono obbligati a raccontare un loro ricordo.
- Mi ricordo…
- Metascritture: come è stato scrivere sulla mia storia e creazione di piccole poesie: haiku (un componimento poetico di tre versi di 5-7-5 sillabe). e piccolo 11
- Mi racconto attraverso una foto/immagine

L'INTERVISTA AUTOBIOGRAFICA

Un'altra modalità di espressione narrativa che si è sperimentata durante il corso è quella dell'intervista ad una persona. Spesso, assume la forma del dialogo e della registrazione di quanto viene raccontato in un flusso continuo da un unico narratore..

Fasi dell' intervista:

- Raccolta del testo (con registrazione o oralmente)
- Trascrizione
- Condivisione, per eventuali cambiamenti con l'intervistato
- Riordino
- Divisione in capitoli:

    1. individuando le parole chiave
    2. oppure per storie

Si può trascrivere in prima o in terza persona.

IL RACCONTO PROFESSIONALE

Si tratta dell'autobiografia della storia professionale di ogni operatore.
Queste categorie di scrittura si possono affrontare con gli stessi strumenti del Laboratorio Narrativo, individuando:

- Il manifestarsi della vocazione
- Il rapporto con l'organizzazione
- Le persone incontrate :
    3. *Colleghi*
    4. *Compagni di viaggio*
    5. *Mentori*
    6. *Utenti*

- Riconoscimenti
- Delusioni
- Lotte
- Speranze
- Relazioni

LAVORARE SULLA FERITA/ IL CAMBIAMENTO

Dalla supervisione dei progetti fatti con i ragazzi è nata la necessità di approfondire questa tematica insita nei racconti: come affrontare le svolte significative di un'esistenza, attraverso l'utilizzo della scrittura?

Si possono utilizzare queste tracce di scrittura:

- Prova a ricordare quei momenti della tua vita in cui ci sono state occasioni di consapevolezza, di conoscenza, di ispirazione significativa
- Sviluppa un episodio/momento a scelta
- Cosa hai imparato in quel/i momento/i

Dopo questa prima parte è importante approfondire, attraverso la scrittura, quanto è emerso:

In che modo sono ancora importanti per te questi momenti?

- Mi ricordo … (scrivere un ricordo, anche un flash)
- Quali erano le "credenze implicite" (scrivere l'elenco, da fare da soli, mediante un dialogo mentale)
- Quali sono ora le "convinzioni" profonde (da fare invece attraverso il confronto a due, in cui ci si racconta il dialogo mentale legato a queste esperienze traumatiche)
- Scrivere il dialogo mentale, le credenze, fare una lista di verifica: queste credenze, viste oggi, ti sembrano vere?
- Scrivere a fianco ad ognuna di esse se sono vere, se sono false, o se non lo sai …

Riflettere su quale cambiamento possibile porta questa nuova consapevolezza.

LETTERA A SE STESSI

La prima volta che …. sono stato cosciente di me stesso

Caro/a ……

1. Dispiacere per il male fatto a se stessi
2. Accettazione
3. Ciò che è più prezioso e bello
4. Ciò che mi rende degno di amore

Restituzioni

Fare la restituzione in gruppo:

- Facendo fare una riflessione sull'esperienza del raccontare, ed una sintesi sulla storia
- Fare raccontare la storia come "Accompagnatore", avere cioè lo sguardo dell'altro come biografo
- Ricomporre la storia come una ricerca di trama e di senso

Scrivere della propria storia rappresenta una pratica importante nell'arte del vivere:
è la possibilità di ritornare a sé per scoprire o ritrovare il piacere di raccontarsi;
è l'opportunità di riannodare le trame della propria vita tra memorie, esperienze e identità;
è il tentativo di inaugurare quel tempo per sé che apre a nuovi orizzonti di senso.
Scriverla insieme nell'accoglienza del gruppo diventa momento magico.