

SCRITTURA CREATIVA

Per capire l'utilizzo di questa tecnica all'interno dei percorsi del Dvd, è importante partire da una domanda: come si colloca nella prevenzione e nella promozione della salute, nei processi motivazionali/decisionali del percorso che porta al cambiamento?

La scrittura creativa è utile per affrontare le resistenze, rende solidali e facilita l'integrazione fra le componenti cognitiva – emozionale - relazionale, in quanto rielaborazione emozionale in contesto relazionale che, quindi, diventa esperienza.

Caratteristiche della **SCRITTURA CREATIVA**:

LE PAROLE:

- Fare acquisire alle parole un peso: le parole non sono legate fra loro solo dal valore semantico (significato) ma soprattutto in termini di associazioni/evocazioni.
- Le parole stimolo non sono parole vincolanti, sono oggetti/strumenti che dobbiamo manipolare nel modo più libero possibile.

SETTING:

- Lentezza.
- Poco rumore.
- Rilassamento.

ALCUNE SEMPLICI REGOLE:

- La scrittura creativa non è un processo psicoanalitico.
- La scrittura creativa è un rispecchiamento del gruppo rispetto al tema affrontato.
- Lo stile del conduttore non è giudicante.
- Tutti devono avere l'opportunità di fare un commento di tipo emozionale.
- La scrittura creativa serve per rendere consapevoli processi che molte volte consapevoli non sono.
- La scrittura creativa è un'integrazione a un vissuto emozionale.
- La scrittura creativa è un rinforzo ai passaggi di consapevolezza.
- Non si fa lavoro di restituzione.
- Il conduttore può partecipare.

UN'IMPROVVISAZIONE DI SCRITTURA NON È UNA "CONDIVISIONE PRIVATA" MA UNA "CONDIVISIONE INTIMA", LA SCRITTURA CREATIVA È UN PERCORSO DELL'INTIMO, NON SERVE NEANCHE DIRE LA VERITÀ PER FORZA.

Aspetti organizzativi:

Il gruppo ideale è costituito da 10/12 persone.

Bisogna avere almeno 2 ore di tempo.

Fasi di un laboratorio di scrittura creativa:

- Stimolo iniziale: visualizzazione o fantasia guidata.
- Distribuzione lista di parole stimolo.
- Esercizio introduttivo: scelte parole, raccolte e condivisioni.
- Presentazione attività tematica.
- Attività di approfondimento: introspettiva o relazionale.
- Attività di congedo.