

## COME COMINCIARE.

### CARTA, PENNA E TESTA

La prima cosa che a un corso di scrittura creativa viene ribadita, e spesso, è quella di tenere sempre a portata di mano gli **attrezzi del mestiere**. Nel nostro caso sono:

- penna;
- un quaderno, preferibilmente con spirale;
- la testa.

Consideriamo la **penna** con cui si scrive. Dovrebbe essere una penna:

- capace di scrivere in fretta ( i nostri pensieri sono molto più veloci della mano). Andate in cartoleria e cercate qualcosa con cui vi sentite a vostro agio. Certo, evitate di spendere molto. L'importante è la nostra capacità di 'sentire' il contatto della penna con la superficie della carta.

#### Esperimento n. 01

Prendete il foglio che avete davanti, o aprite il vostro quaderno, cominciate a provare la penna che avete fra le mani. Fate linee, cerchi o quadrati. Scarabocchiate per qualche istante. Dopodiché scrivete senza mai fermarvi per 10 minuti consecutivi. Descrivete la penna, il suo fluire sul quaderno è duro o liscio? Come vi sentite con questa penna? Vi piace il colore? Cosa si prova sentendo l'inchiostro trasformarsi in parola?

Alla fine di questo esercizio sappiamo se la penna fa per noi oppure no; ma, ed è questa la cosa più importante, abbiamo incominciato a scrivere.

Passiamo al **quaderno**. Personalmente preferisco i quaderni o quadernoni a spirale, perché sono facili da girare quando i nostri pensieri diventano particolarmente veloci. Non occorre spendere cifre esorbitanti. Bisogna avere la sensazione che ci sia concesso di scrivere le peggiori schifezze del mondo e che vada bene lo stesso. Provatene di vari tipi. Tutti bianchi, a quadretti, a righe. Cercate di capire qual è quello più vicino alla vostra indole.

Scegliamo con cura i nostri strumenti; ma la cura non deve trasformarsi in ansia, e non deve farci trascorrere più tempo in cartoleria che alla scrivania.

La **testa** con la sua creatività e le sue idee è indispensabile per poter scrivere.

#### Esperimento n. 02

Descrivete quali sono i motivi che vi hanno spinti a seguire un corso di scrittura creativa. Perché per voi è così importante la scrittura. Quand'è che vi siete sentiti soddisfatti per quello che avete scritto. Una volta risposto a queste domande, rileggete le risposte e tenetele a portata di mano ogni qualvolta vi sentite scoraggiati, e avete difficoltà a scrivere. Le sensazioni belle non vanno perse.

## I PRIMI PENSIERI

Alla base di questo laboratorio di scrittura creativa ci sono gli **esercizi a tempo** (10 minuti, 20 minuti e via ad aumentare; la scrittura è una questione di tempo e di costanza).

Qualunque sia la scadenza che ci siamo dati, l'importante è rispettarla e seguire alcune piccole **regole**:

- *tenete la mano in movimento*. Non fermatevi a rileggere quello che avete scritto, questo vuol dire cercare di assumere il controllo di ciò che si sta dicendo. E almeno per la prima stesura sentiamoci liberi di esprimerci; il censore quando verrà, perché verrà statene certi, proverà a sabotare i nostri pensieri, magari facendoci scrivere cose diverse da quelle sentite solamente perché più rispettose, più bonarie più 'socialmente' accettabili.
- *Non cancellate*. Anche se abbiamo scritto qualcosa che non volevamo scrivere. Lasciamolo. Sarà con la fase di revisione che faremo le nostre dovute valutazioni. Per adesso noi stiamo creando.
- *Non preoccupatevi dell'ortografia, della punteggiatura e della grammatica*. Nemmeno di restare ai margini del foglio.
- *Perdete il controllo*.
- *Non pensate. Non lasciatevi invischiare dalla logica*.
- *Puntate dritto al cuore delle vostre sensazioni*. Se scrivendo viene fuori qualcosa che vi fa paura o vi fa sentire troppo esposti, tuffatevi dentro. Probabilmente è carico di energia.

Lo **scopo** di queste regole è di aprirsi un varco fino a raggiungere i primi pensieri, là dove l'energia non viene ostacolata da motivazioni di convenienza sociale o dal censore interno, là dove si scrive ciò che la propria mente vede o prova veramente, non ciò che essa pensa di dover vedere o provare. È una grande occasione per poter portare alla luce gli aspetti più bizzarri della nostra mente, per esplorare il margine ruvido del pensiero.

I primi pensieri hanno un'energia incredibile. Sono il modo in cui la nostra mente illumina qualcosa con un improvviso lampo di luce. Il censore interno (alias quella vocina fastidiosa) si affretterà subito per reprimerli, ed è così che viviamo nel mondo dei secondi e terzi pensieri.

Quando si entra in contatto con i primi pensieri, può capitare di sentirsi male per delle emozioni che affiorano improvvisamente o dei pensieri che ci travolgono. Anche in questo caso dobbiamo continuare a scrivere. Perché lo scopo di questo corso è di conoscenza e crescita personale.

### Esperimento

Occorrerebbero diverse coppie. Sedetevi uno di fronte all'altro. Guardatevi per qualche istante. Provate a scrivere la prima frase che vi viene in mente e passate alla persona successiva. In questo modo stiamo imparando a sentire, vedere, capire i nostri primi pensieri. È un esperimento che può diventare davvero simpatico se ci sono molte persone.