

## Teresa Ramunno\*

### *Parole non ostili*

*Certe volte le parole sembrano  
un muro perché sono dure.  
I pulcini quando piangono sembrano  
parole che vogliono cantare.<sup>1</sup>*

Conduco laboratori di scrittura autobiografica nella scuola secondaria di primo grado ormai da diversi anni e nella mia pratica professionale ho potuto constatare quanto sia adeguata questa metodologia ai bisogni reali e concreti dei ragazzi. La preadolescenza e l'adolescenza, infatti, sono fasi della vita complesse, nelle quali si sviluppa il processo di ricerca di sé, della propria identità. Questa ricerca diviene urgenza di raccontare e raccontarsi, un bisogno che potrebbe essere espresso, a volte, anche con modalità poco costruttive. La scrittura, invece, offre un valido mezzo per parlare di se stessi, ed è quindi una risorsa importante che può contribuire a rendere più efficaci gli interventi educativi rivolti agli adolescenti e può aiutare a prevenire vissuti di disagio.

Il laboratorio di scrittura fornisce a ognuno dei partecipanti uno spazio protetto dal patto autobiografico, le cui regole, anziché far sentire stretti, rinfocano i ragazzi. Sono un'insegnante di lettere, so quanto oggi sia importante lavorare perché gli alunni acquisiscano adeguate e corrette capacità e competenze nell'espressione scritta; ma allo stesso tempo ritengo che sia fondamentale che nella scuola si ricerchino sempre più dei momenti in cui gli allievi possano servirsi della scrittura sentendosi liberi dalla paura di sbagliare e quindi liberi dalla paura del giudizio. Ho udito tanti sospiri di sollievo e ho visto tanti volti rasserenarsi mentre assicuravo, all'inizio di un nuovo percorso, che durante il laboratorio non avremmo posto l'accento sugli errori e neppure su quell'andare "fuori tema" che è così temuto in altri tipi di composizioni scritte. Ho potuto cogliere

\* Insegnante, Esperta in Metodologie Autobiografiche, referente territoriale per la LUA.

<sup>1</sup> C.L. Candiani, *Ma dove sono le parole*, Effigie, Milano 2015, p.45. Poesia scritta da Davide, dieci anni, italiano.

tante espressioni come di sorpresa quando dicevo loro che avremmo preso in mano la penna, o il tablet, solo per riscoprire il piacere della scrittura, come se questa arte fine a se stessa fosse qualcosa di cui non avevano mai fatto esperienza. E, continuavo a spiegare, noi l'avremmo sperimentata raccontando le nostre storie: parlando, quindi, non di trattazioni astratte o tecniche, ma di vita.

Quest'anno ho da poco concluso tre laboratori, due alla primaria e uno alla secondaria di primo grado, tutti in istituti scolastici comprensivi di Prato. Ne stavo conducendo altri due nella scuola secondaria di primo grado prima che la pandemia causata dalla diffusione del nuovo coronavirus rendesse necessaria la chiusura delle scuole e, quindi, anche la sospensione dei progetti.

Vorrei però parlare più in dettaglio di un laboratorio che ho attuato nei mesi di novembre e dicembre del 2019 in una delle mie classi dell'I. C. "Pier Cironi" di Prato, che è la scuola in cui lavoro. La classe è una terza media: fin dalla prima ha praticato la scrittura autobiografica, che ho inserito all'interno della programmazione di italiano. Gli alunni anzitutto hanno fatto esperienza della scrittura diaristica ogni giorno, in classe, per cinque-dieci minuti, creando così non solo un rituale di inizio della lezione, ma anche il primo avvicinamento alla scrittura di sé, rivolgendo nel silenzio uno sguardo all'interno di se stessi. Oltre alla stesura dei testi diaristici, che non sono stati condivisi, gli alunni hanno partecipato a veri e propri progetti di scrittura autobiografica<sup>2</sup>.

Dato che gli alunni erano già "esperti" in questo tipo di attività, ho deciso di condurre un laboratorio di scrittura autobiografica su un tema non semplice ma urgente: i dieci punti del "Manifesto della comunicazione non ostile", una carta che elenca dieci principi di stile utili a migliorare il comportamento di chi sta in Rete. Il Manifesto era stato distribuito a tutte le scuole d'Italia con circolare ministeriale nella primavera del 2017 e presentato al mondo della scuola attraverso le iniziative dedicate alla formazione didattica, frutto di un protocollo d'intesa con il MIUR.

Come si può leggere sul volantino, il "Manifesto della comunicazione non ostile" è un impegno di responsabilità condivisa. Vuole favorire comportamenti rispettosi e civili. Vuole che la Rete sia "un luogo accogliente e sicuro per tutti". Ho proposto ai ragazzi di lavorare intendendo ogni punto del Manifesto come una sollecitazione di scrittura autobiografica. La chiusura improvvisa delle scuole ha determinato un naturale incremento della didattica a distanza e quindi anche della comunicazione in Rete, rendendo ancora più preziosi i frutti del tempo dedicato alla riflessione su questi temi durante il laboratorio di scrittura. Il progetto è stato svolto il mercoledì nelle due ore di lezione di italiano della mattina. Come sempre, al momento della scrittura silenziosa, è seguito quello della condivisione libera dei testi, che non sono stati corretti né nel contenuto né nella forma.

<sup>2</sup> Ad uno di questi, *"Dalla penna d'oca alla realtà aumentata"*, la mia I C ha partecipato due anni fa insieme alla I B del collega Andrea Bertini. Il progetto è stato presentato anche al Festival di Anghiari 2018, dedicato al tema del tempo.

Punto 1 del Manifesto: “Virtuale è reale. Dico e scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona”. In alcune scritture è emersa in modo evidente la consapevolezza delle potenzialità offerte dalla rete in ambito comunicativo, ma anche di alcuni aspetti verso i quali occorre fare attenzione, tra questi il tentativo di nascondersi dietro a una maschera, che deriva probabilmente dalla paura del giudizio degli altri:

“Il mondo virtuale e tecnologico è molto importante ormai, ha moltissime funzionalità, che oggi sono quasi indispensabili per tutti noi e ci facilitano la vita di tutti i giorni. Grazie alla tecnologia possiamo entrare anche nel mondo dei *social* dove possiamo vedere ciò che fanno le persone care, amici, ecc., però secondo me il mondo di internet per noi ha come una funzione di maschera, per un lato ci copriamo, forse il lato peggiore di noi stessi, e non vogliamo mai mostrare quello che siamo veramente, magari per la paura di non essere accettati”. (A.V.)<sup>3</sup>

“Sulla rete molte persone dicono cose false, per esempio postano foto con le migliori amiche tutte insieme, ma in realtà si odiano a vicenda. Oppure delle persone che sulla rete sembrano molto contente, ogni giorno vanno in viaggio, ma in realtà sono sempre a casa e postano queste informazioni solo per essere ammirate e seguite”. (A. Z.)

“Uno dei problemi maggiori è anche questo: ci nascondiamo. Tendiamo a nasconderci dietro ad una foto profilo, che magari non è la nostra, insomma cerchiamo qualsiasi modo per giudicare senza metterci la faccia”. (V.F.)

In diverse scritture, quindi, emerge un’esigenza di sincerità che possa far coincidere la comunicazione reale e quella virtuale:

“Tu, se vuoi scrivere qualche aspetto di un tuo amico, devi commentare gli aspetti come se fossi davanti al tuo amico. Fai finta che il tuo telefono sia la persona a cui devi parlare”. (A. S.)

“Il computer non deve essere un motivo per cambiare noi stessi e certe volte farci diventare cattivi. Se poi scriviamo qualcosa che a qualcuno non piace e poi nella vita reale ci chiede perché l’abbiamo scritta non sappiamo più che dire, perché parlare con la persona davanti è diverso che parlargli da lontano”. (D. A.)

La comunicazione digitale, però, secondo alcuni ha anche un vantaggio: permette un tempo di pensosità, che consente di trovare le parole giuste in una conversazione, oppure il coraggio per affrontare un determinato argomento, o ancora offre la possibilità di un ripensamento, semplicemente perché si può schiacciare il tasto per eliminare il messaggio. Questo scarto è in definitiva il tempo che differenzia la comunicazione scritta da quella orale:

“Secondo me il mondo dei *social* oltre a essere una copertura, ha anche funzioni molto utili e questi sono anche fondamentali per esprimere ciò che nella realtà non riusciamo a dire. Parlare in rete con una persona che conosciamo o a cui teniamo è molto più semplice di dirle le cose dal vivo”. (A. V.)

<sup>3</sup> Per motivi di privacy si indicano soltanto le iniziali del nome dei ragazzi.

“Io, a volte, scrivo cose al telefono che non saprei dire nella vita reale, ma non per paura o qualcos’altro, ma perché quando devi dire una cosa a qualcuno nella vita reale, devi dirgliela subito, invece, sul telefono o altri mezzi tecnologici, puoi prenderti tutto il tempo che vuoi, per scegliere anche le parole giuste se è un argomento delicato”. (G. T.)

“Ci sono differenze tra la vita reale e un *social network* come *WhatsApp*, infatti su quest’ultimo puoi cancellare un messaggio prima che la persona lo veda, ma nella realtà se esageri, pronunciando delle parole offensive o fuori luogo, queste restano scolpite nell’animo, senza poterle più cancellare”. (G. M. G.)

Punto 2: “Si è ciò che si comunica. Le parole che scelgo raccontano la persona che sono, mi rappresentano”.

Anche nelle scritte in risposta alla sollecitazione offerta dal secondo punto del Manifesto, ricompare il tema della maschera, ad esempio in questa:

“Molte volte tendiamo magari a mettere delle maschere per apparire diversi da ciò che siamo: vogliamo essere accettati dalla società e per questo cambiamo i nostri modi di essere per apparire ‘perfetti’; facendo questo però perdiamo la nostra unicità e arriviamo la sera senza sapere più chi siamo e smarriamo la strada”. (V. F.)

In alcune scritte si riflette sulla necessità di adeguare il registro linguistico al tipo di contesto comunicativo:

“Comunicare tra di noi è importantissimo ma ognuno deve saper comunicare insieme in maniera corretta, scegliendo le parole e le frasi adatte alla situazione in cui ci troviamo”. (V.)

“Anche io davanti ai professori o persone sconosciute o degli adulti cerco di parlare nel modo più adeguato possibile, mentre a casa con mio fratello o con alcuni miei amici non parlo con tutta quell’attenzione”. (A. Z.)

“Ma, come in ogni cosa, bisogna fare attenzione quando si parla, bisogna comprendere la situazione in cui ci troviamo e scegliere le parole adatte e il modo in cui dirle”. (G. T.)

In altre scritte, infine, si pone l’accento sulla coscienza della propria identità in evoluzione:

“Credo che in questo periodo della nostra vita siamo molto confusi su chi siamo”. (V. F.)

“Io quando ero piccolo, dai dieci in giù, ero molto aperto e usavo parole e argomenti particolarmente diversi da quelli di ora, forse perché inizio a vergognarmi di ciò che prima per me era normale”. (G. C.)

Punto 3: “Le parole danno forma al pensiero. Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso”.

Le parole, dunque, possono ferire. Tutti sono d’accordo con la necessità di riflettere bene prima di parlare, benché questo non sia sempre così facile:

“Oggi troppe persone, anche in questa classe, molto spesso dicono cose insensate e non ragionate, che possono ferire la persona che hanno davanti o dietro lo schermo”. (N. B.)

“Per me il pensiero è il motore che guida e contiene la nostra bocca, ma non sempre è così perché quando siamo arrabbiati la bocca diventa estranea al corpo e le parole che escono non sono quelle che veramente pensiamo”. (M. M.)

“Non pensare a quello che esprimo mi ha cacciato nei guai molte volte, ci sarebbero vari esempi da esporre ma ovviamente sono strettamente personali e soprattutto eventi di cui mi vergogno”. (G. C.)

Punto 4: “Prima di parlare bisogna ascoltare: nessuno ha sempre ragione, neanche io, ascolto con onestà e apertura”.

Di fronte a questa affermazione emerge più o meno in tutte le scritture la difficoltà ad ascoltare con disponibilità e apertura nei confronti dell'altro. Qualcuno mette l'accento sulla padronanza dell'argomento da parte di chi parla:

“Prima di parlare bisogna sempre ascoltare, anche da piccoli quando ancora non sai parlare impari ascoltando i tuoi genitori. Spesso succede che quando uno non ascolta la persona a cui si rivolge gli parla sopra e così non potrà mai sentire la sua opinione”. (L. C.)

“A volte siamo informati su un fatto più di qualcun altro e forse è in quel caso che è più facile avere ragione, perché sappiamo con più chiarezza la realtà dei fatti.”. (S. M.)

Punto 5: “Le parole sono un ponte. Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri”.

La metafora del ponte è stata subito compresa dai ragazzi. Il ponte, che può nascere con una scelta attenta e rispettosa delle nostre parole, serve a unire, quindi a creare un rapporto di amicizia e fiducia, ma deve essere saldo, addirittura continuamente difeso, altrimenti potrebbe crollare. I ponti davvero stabili e forti, capaci di resistere agli urti e al trascorrere del tempo sono pochi, “due o tre” al massimo.

“Un ponte può essere creato con le nostre parole, ma può essere anche distrutto dalle parole. Quindi una volta creato un ponte bisogna cercare di proteggerlo, stare attenti a non distruggerlo”. (A. Z.)

“Le parole credo siano i maggiori legamenti usati per avvicinarci agli altri. Anch'io ho costruito molti ponti, molti alle elementari, che sono però caduti quando siamo arrivati alla scuola media, tranne uno: la mia amicizia con C. Mi ricordo ancora le prime volte in cui ci siamo incontrati, lui che odiava la scuola ed insieme ad un altro mio amico, in giardino, cercavamo di scavare un tunnel per uscire fuori. Ancora oggi lui è il mio migliore amico”. (G. T.)

“Noi creiamo moltissimi ponti però i veri ponti, quelli che sono costruiti bene e siamo sicuri che non crollino sono pochi, due o tre, e bisogna sempre ristrutturarli e migliorarli perché sono fondamentali”. (A. V.)

“Mi ricordo di quando mia mamma doveva andare al funerale della mia bisnonna, a cui tenevo molto, mi disse di no perché ai funerali i bambini non ci vanno, io cercai di insistere ma non ce la feci a farmi dire almeno un forse; lì mia mamma mise un muro enorme per me. Ora con mia mamma ho un rapporto stupendo, ci diciamo tutto, penso che quel muro ci abbia fatto bene”. (G. M.)

Punto 6: “Le parole hanno conseguenze. So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi”.

Non soltanto, come recita questo punto, le conseguenze di certe parole possono essere piccole o grandi, ma esse possono essere positive o negative:

“Le parole possono avere grosse conseguenze in bene o in male. A volte le parole possono essere un regalo decorato e altre volte una spada atroce”. (A. M.)

“Le parole hanno delle conseguenze, è vero. Sui *social* l’ironia non viene quasi mai capita, e io leggo commenti di persone che insultano gli autori del commento ironico perché appunto lo prendono come un’offesa. Ma le parole vanno prima pensate, e prima di scrivere un commento offensivo dobbiamo ragionare su quel post che l’autore intendeva come divertente. Però le parole possono avere conseguenze buone, e possono servire a risollevare un amico o a conoscere nuove persone”. (N. B.)

Punto 7: “Condividere è una responsabilità. Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati e compresi”.

In tutte le scritture si sottolinea la necessità di farsi guidare dal senso di responsabilità prima di condividere contenuti con altre persone:

“Su Internet tutti scrivono quello che gli pare senza pensarci e d’impulso, possono far star male quelli a cui scrivono, volenti o nolenti. Poi c’è qualcuno molto forte che riesce a passarci su ed, anzi, ritorcere il commento contro il suo autore ed altri che invece prendono molto sul serio questi piccoli testi e ci stanno male, in alcuni casi ci può essere depressione e, tra i ragazzi, anche qualcuno che non vuole più vivere”. (G. T.)

“Quando si condividono delle immagini altrui bisogna prima pensare se la persona a cui appartiene l’immagine la vuol far vedere, magari a lei in questa immagine non piace il suo aspetto fisico. Quando si condivide un testo bisogna stare ancora più attenti, magari il testo è un diario personale e ci sono molte cose personali che la persona non vuol far sapere”. (A. Z.)

“Anche a me è capitato di mettere ogni tanto qualche post nelle storie di *instagram* con delle frasi che avevo cercato di comprendere dal momento prima della condivisione. Poi, andando a rileggerla, mi sono accorta che l’avevo interpretata o capita male, rileggendola ho capito il vero senso di quella frase, che io prima di pubblicare avevo frainteso e compreso in modo diverso, quando invece quella piccola frase era qualcosa di più grande di me, con un significato più profondo e da capire e leggere sotto un altro punto di vista”. (S. M.)

Punto 8: “Le idee si possono discutere, le persone si devono rispettare. Non trasformo opinioni che non condivido in un nemico da annientare”.

“Quando su Internet leggiamo idee che non condividiamo dobbiamo rispettarle lo stesso. Io quando leggo commenti che non condivido di solito non rispondo, così da non far scaturire una litigata con l’altra persona dovendo ricorrere a offese. Molte volte però vedo persone che lo fanno, e non ne capisco il senso”. (N. B.)

“Non devi trasformare colui di cui non approvi l’opinione nel tuo peggior nemico come faccio io a tennis. Infatti quando gioco e uno vuole fare il figo, mi

arrabbio molto e inizio a tirargli le palline molti forti nel suo campo, in modo che lui non le possa prendere. Poi io gli faccio ‘Chi è il più forte ora?’. Ecco, questo non lo devi fare quando stai parlando, devi accettare le obiezioni altrui e discutere pacificamente”. (G. T.)

“Ognuno guarda il mondo da diverse angolazioni e pensando in maniera diversa, ma è proprio tutto ciò che permette al mondo di funzionare in maniera migliore, se fossimo tutti uguali, se avessimo tutti le stesse idee nessuno potrebbe distinguersi e nessuno potrebbe essere veramente se stesso”. (A. V.)

Punto 9: “Gli insulti non sono argomenti. Non accetto insulti e aggressività a favore della mia tesi”.

“Gli insulti non sono argomenti perché se non siamo d’accordo con il parere di un’altra persona bisogna dare una risposta non attaccando l’altro, ma argomentando il nostro disappunto. Se tutti facessero così non si arriverebbe a continue litigate, ma a dialoghi sereni che ci possono anche far cambiare idea. Molta gente offende senza un reale motivo, solo perché una persona non le sta simpatica, e quando le chiedono di argomentare il motivo non sa cosa dire perché come detto prima sotto quell’offesa non c’era nessun fondamento”. (N. B.)

“Con gli insulti e le brutte parole non si risolve niente. Su questo gli adulti e i genitori non sempre hanno saputo dare un buon esempio. Fin da quando eravamo piccoli abbiamo sentito gli adulti dire le parolacce e da lì le abbiamo imparate, anche se non è la cosa più giusta. Spesso ci arrabbiamo con le persone e ci prendiamo a parole insultandoci o a volte diciamo brutte parole per fare i gradassi e sentirci più grandi ma non dovrebbe essere così. Un altro esempio è quando persone più conosciute sui *social* ricevono insulti da parte dei *fan* che in questo caso si chiamano *haters*”. (S. M.)

Punto 10: “Anche il silenzio comunica. Quando la scelta migliore è tacere, taccio”.

I ragazzi, attraverso le proprie scritte, definiscono varie caratteristiche e funzioni del silenzio: c’è quello fertile che offre uno spazio di pausa, di respiro e di riflessione; c’è quello che esprime il non voler rispondere alle provocazioni, ma c’è anche quello causato dalla timidezza e dalla paura di parlare e, infine, un silenzio che può essere segno di noncuranza e disattenzione.

“A volte in un litigio è meglio tacere invece di offendersi. Però a volte il rimanere in silenzio troppo a lungo dopo un litigio non è molto bello, ma trasmette un messaggio di menefreghismo”. (A. V.)

“Quando qualcuno che non conosci ti offende sui *social* la cosa migliore è stare zitti, perché l’altra persona capisce che ha sbagliato e che a noi non ci fanno niente le sue offese. Anche quando due persone litigano devono prendersi un momento di pausa, così da schiarirsi le idee e capire i propri sbagli. Un altro momento in cui è doveroso tacere è quando vediamo una litigata sui *social*, perché entrando dalla parte di una delle due persone si alimentano solo gli insulti e non si risolve niente. Il silenzio per me è importante anche per riflettere, e credo che tutti (compreso me) si siano presi dei minuti solo per se stessi. Il silenzio è inoltre utile per concentrarsi o rilassarsi prima di una partita o di una gara im-

portante. Anche in alcuni momenti a scuola è doveroso tacere, soprattutto nelle verifiche, perché tutti devono concentrarsi ed è brutto prendere un voto basso perché un compagno ci ha deconcentrati”. (N. B.)

“Il silenzio molte volte ti può aiutare. Quando parli potresti sbagliare e molte persone potrebbero prenderti in giro, ma se uno sta in silenzio e non si esprime nessuno lo farebbe”. (L. C.)

“Il silenzio può essere un silenzio pacifico oppure di nervosismo, il silenzio può essere compreso attraverso lo sguardo o i gesti”. (A. M.)

Esiste infine il silenzio che accompagna un ascolto rispettoso ed empatico:

“Stare zitti secondo me è anche un certo modo per dare rispetto e consolare le persone quando condividono delle esperienze tristi o dei momenti difficili della loro vita, perché ogni persona dopo aver condiviso delle cose tristi dovrebbe stare meglio e nessuno vuole delle persone che giudicano o parlano continuamente durante la propria condivisione”. (A. Z.)

La scrittura autobiografica, dunque, ha aiutato ognuno dei ragazzi a trovare le proprie parole non ostili, che sono nate dal silenzio e dalla riflessione e che attraverso la condivisione sono state messe in comune: parole di apertura, rispettose, che hanno creato o rinsaldato ponti e legami all'interno del gruppo-classe.

parole  
estili

## Il Manifesto

della comunicazione non ostile

- 1. Virtuale è reale**  
Dico o scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona.
- 2. Si è ciò che si comunica**  
Le parole che scegli raccontano la persona che sono: mi rappresentano.
- 3. Le parole danno forma al pensiero**  
Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso.
- 4. Prima di parlare bisogna ascoltare**  
Nonano ha sempre ragione, neanche io.  
 Ascolto con onestà e apertura.
- 5. Le parole sono un ponte**  
Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri.
- 6. Le parole hanno conseguenze**  
So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi.
- 7. Condividere è una responsabilità**  
Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati, compresi.
- 8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare**  
Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da annientare.
- 9. Gli insulti non sono argomenti**  
Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi.
- 10. Anche il silenzio comunica**  
Quando la scelta migliore è tacere, taccio.

parademil.it ●●●