

Il metodo caviardage ®: la poesia come antidoto

Relatrici:

Sabrina Pallara

Giovanna Palumbo

Mariella Sciancalepore

INSEGNARE

**Italiano
Storia
Geografia**

Scuola Secondaria di 1° Grado

L'ambulatorio poetico e la comunità educante

Relatrici:

Sabrina Pallara

Giovanna Palumbo

Mariella Sciancalepore

INSEGNARE

**Italiano
Storia
Geografia**

Scuola Secondaria di 1° Grado

Per iniziare...

“

La poesia malinconica e sentimentale è un respiro dell'anima. L'oppressione del cuore, o venga da qualunque passione, o dallo scoraggiamento della vita, e dal sentimento profondo della nullità delle cose, chiudendolo affatto, non lascia luogo a questo respiro. Gli altri generi di poesia molto meno sono compatibili con questo stato.

Giacomo Leopardi

”

Ambulatorio poetico

È un percorso di scrittura poetica
che mette al centro l'ascolto e la cura
emotiva per ragazzi e ragazzi

L'Ambulatorio poetico è uno spazio
in cui la poesia si "somministra"
come una medicina

L'obiettivo è prendersi cura
delle emozioni proprie e altrui
diventando 'farmacisti dell'anima'



Le finalità

Comprendere ciò che di poetico
ci abita dentro

Modulare le **esperienze in versi**

Trasformare studenti in
“**pazienti scrittori**”, ma anche
in **consulenti poetici** per i propri pari



L'ispirazione



Deborah Alma, “poeta d'emergenza”,
fondatrice della prima “**Poetry Pharmacy**”,
cura chi ne ha bisogno attraverso **pillole
di poesia**

Propone un modello di cura itinerante
che ha ispirato il nostro **Ambulatorio
poetico**

La poesia come medicamento dell'anima

Deborah Alma ci ricorda che
le parole hanno un grande potere

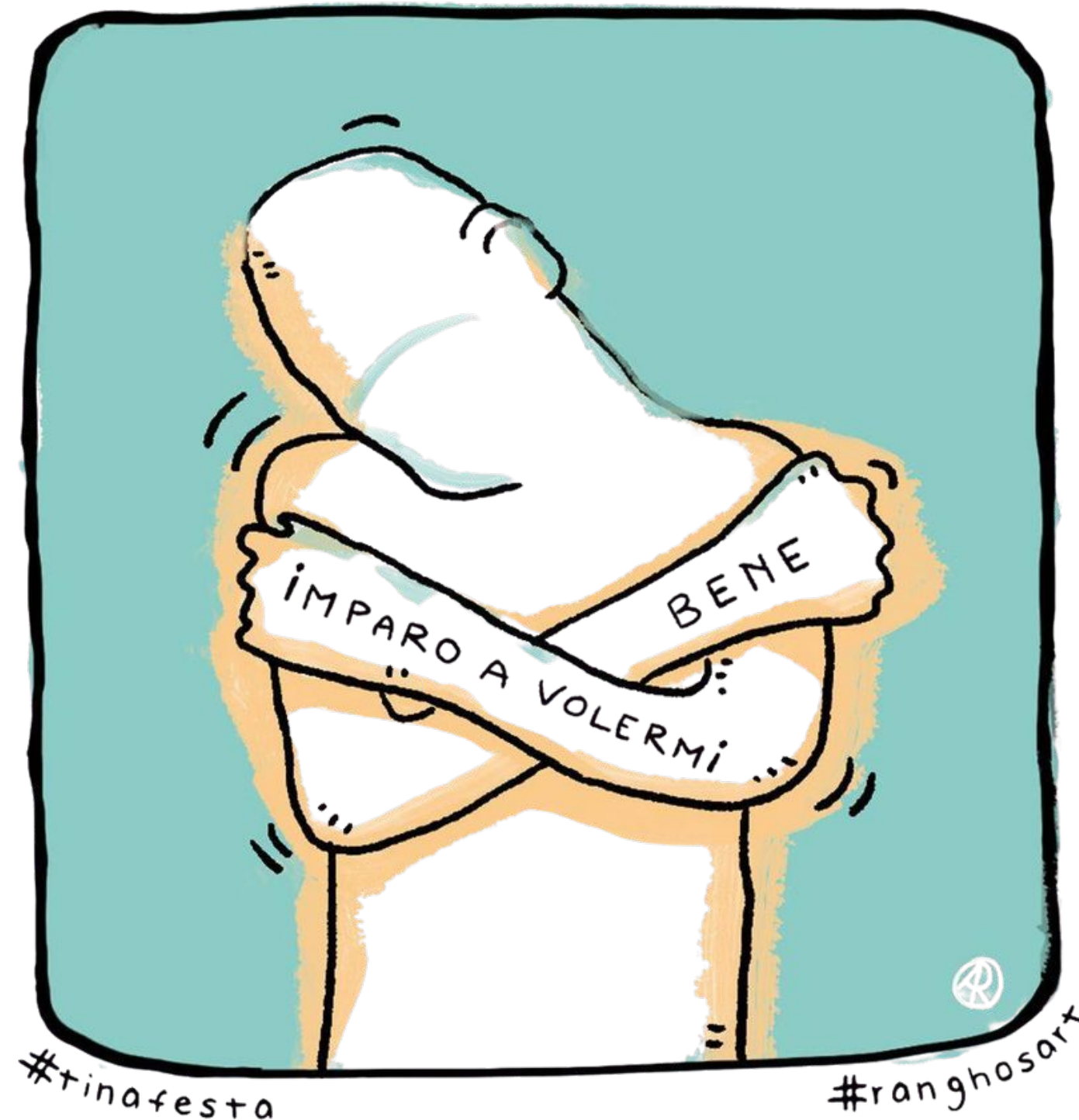
La salute è equilibrio tra corpo,
mente ed emozioni: la poesia aiuta
a ritrovare questo equilibrio

Perché non portarla a scuola
con questo sguardo?

La parola giusta può cambiare
il modo di percepirsi



Il metodo Cavirdage di Tina Festa® e la cura



Il Caviardage porta a una **scrittura poetica autobiografica** di grande potenza espressiva

La “**Poetry Pharmacy**” di Deborah Alma si sposa perfettamente con la vocazione di cura del **Metodo Caviardage**

La poesia per il benessere della comunità educante

L'Ambulatorio poetico è:

- Ascolto delle proprie emozioni
- Scrittura poetica
- Benessere emotivo
- Condivisione e confronto
- Costruzione di una comunità educante



Non solo cura di sé

Laboratorio **CAVIARDAGE** ✓

ATTIVITÀ
INTRODUTTIVA

**La comunità
di cura**

**TECNICA DEL CUT-UP CON FLUSSO
DI COSCIENZA E XEROPOESIA**

Lo scorso anno hai già esplorato il potere curativo delle parole attraverso l'*ambulatorio poetico*. La **poesia**, più di ogni altra forma di espressione, ha la capacità di agire come una **medicina dell'anima**: è un supporto silenzioso e potente, capace di accompagnare nei momenti di difficoltà e di far risvegliare emozioni profonde.
Continuerai a scoprire come le parole possano diventare strumenti di cura, di ascolto e di crescita personale, aprendo nuove prospettive. Hai voglia di proseguire questo viaggio di scoperta e di emozioni?

IMMERSIONE

In questa prima attività, intraprenderai un percorso di scrittura attraverso cui potrai confrontarti con compagni e compagne. Vi aiuterete a vicenda a esprimere ciò che di poetico avete nell'animo. Ovviamente, dovrai vivere l'esperienza in prima persona, quindi preparati e prendi nota della **ricetta** e del **farmaco poetico** che assumerete insieme.

PREPARAZIONE

Lavorerai in un gruppo di cinque compagni e compagne: sarete pazienti poeti e poetesse e vi aiuterete reciprocamente. Preparate l'aula unendo i banchi per creare delle **isole**. Disponetevi in modo da potervi guardare e confrontare.

→
La Poetry Pharmacy di Londra.



630

PERCORSO 5

IN VERSI E SUL PALCOSCENICO

L'Ambulatorio poetico per:

Orientarsi

Aprire nuove
prospettive

Dare voce alle emozioni

I versi sono principi attivi

Le parole hanno un peso specifico

Versi poetici come principi attivi
per alleviare stress e solitudine

Poesia come atto di cura



Il centone



Attività propedeutica di “scelta
e innesto”

Non un semplice collage

Appropriarsi del linguaggio altrui
per trasformarlo in una voce propria
e autentica



Testo e organizzatore per l'attività

I versi sono principi attivi

ATTIVITÀ INTRODUTTIVA

Materiale: quaderno, poesie scaricabili in formato PDF, organizzatore grafico, forbici, foglio bianco in formato A4, colla.

TECNICA PROPEDEUTICA: CENTONE

IMMERSIONE

Hai mai riflettuto sull'importanza delle parole? Basta che qualcuno ci faccia un commento negativo per metterci di cattivo umore. Si dice che le parole feriscono più di una spada. Ed è vero, **le parole possono far male** ma, allo stesso modo, possono essere **medicine** che alleviano la tristezza, danno coraggio a chi ha paura, calmano la rabbia, ci predispongono positivamente verso il mondo e la vita.

In Inghilterra, nella città di Bishops Castle, una poetessa di nome Deborah Alma ha creato la prima **farmacia** al mondo **che cura con la poesia**: anziché prescrivere pillole o sciroppi, vende versi e strofe capaci di curare alcuni disturbi emotivi, come lo **stress**, la **solitudine**, la **tristezza**. La poetessa si mette in ascolto delle persone che si recano presso la sua farmacia e poi prescrive loro una o più poesie che le aiuteranno a sentirsi meglio.

Deborah Alma viaggia anche a bordo di un'ambulanza e porta le sue formule poetiche in giro per scuole e biblioteche, un "servizio a domicilio" per contribuire alla salute delle persone visto che, come riconosce l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità)¹, la salute è una condizione di equilibrio in cui la persona sta bene da più punti di vista: biologico, sociale, psicologico e spirituale.



¹ OMS: agenzia dell'ONU (Organizzazione delle Nazioni Unite) che si occupa di salute a livello mondiale.

OPERA-AZIONE

Prendi ora un foglio A4 e ritaglia 8 strisce di carta.

Scarica il foglio in formato PDF inquadrando il QR code presente a p. 644, se vuoi stampalo, e leggi le quattro poesie, destinate proprio alla tua fascia d'età. Sottolinea in ciascuna poesia due versi che ti colpiscono particolarmente in questo momento.

Costituiranno i **principi attivi** della tua medicina poetica.

Ricopia ciascun verso su una delle strisce di carta e costruisci la tua poesia, utilizzando anche un ordine diverso da quello in cui i versi comparivano in origine. Se hai bisogno di parole nuove, aggiungile tu. Infine, compila l'organizzatore grafico "Formula poetica curativa" che trovi alla pagina seguente o in PDF, avendo cura di inserire tutte le informazioni richieste.

→ Sabrina Pallara, centone poetico.



Nello spazio "Formula (incolla i principi attivi)", incolla i versi della tua poesia, realizzata con la tecnica del centone (componimento letterario composto di brani presi da vari autori), mettendo insieme versi tratti da vari componimenti.

CONDIVISIONE

Condividi la formula poetica con la classe e spiega le modalità di utilizzo così come le hai riportate nel bugiardino "Formula poetica curativa".

Il bugiardino poetico

FORMULA POETICA CURATIVA 

NOME DEL PREPARATO: _____

Utile al trattamento di (emozione o stato d'animo): _____

Principi attivi forniti da:

- _____
- _____
- _____
- _____

Posologia
Leggere ... volte al giorno,
preferibilmente _____

(quando e dove)

Effetti collaterali (come ti fa sentire)

Data: _____
Farmacista: _____
Firma: _____

LA FORMULA
(Incolla i principi attivi)

Organizzatore grafico che ricalca
la forma di un foglietto illustrativo
farmaceutico

Una mappa per dare ordine al proprio
vissuto interiore

La poesia come "formula".
La scrittura come **strumento**
di benessere

La diagnosi

Una sosta riflessiva
per identificare lo stato d'animo

Nominare il malessere
per riequilibrarsi



Quali emozioni
consideri più difficili
da gestire (rabbia,
paura, confusione)?

Quali parole ti hanno
fatto sentire meglio
in un momento
difficile?

Quale emozione vorresti
che la tua medicina
curasse?

La formula

Incontro magico tra la voce
del poeta e quella della/o studente

I principi attivi sono forniti
dai versi dei poeti e delle poetesse

La medicina diventa un pezzo unico,
cucito su misura **per il bisogno**
individuato



La posologia

La cura non è un atto istantaneo:
richiede **costanza e ripetizione**

Dose quotidiana:
quante volte
al giorno è
necessario
leggere i versi?

Il luogo sicuro:
identificare il
"quando e dove"



Effetti benefici e collaterali

Auto-ascolto: quel verso ha portato
solievo, forza o una nuova
prospettiva?

Salute come **equilibrio** tra corpo
e mente

Competenza in materia
di **consapevolezza ed espressione
culturale**



Farmacista dell'anima

Da fruitore passivo a **dispensatore di cura**

Riconoscimento del valore universale della **parola che cura**

La firma sancisce l'impegno a prendersi cura di sé e degli altri



La condivisione: costruire ponti

Uscire dall'isolamento e scoprire
che le proprie paure sono spesso
comuni a quelle degli altri

Lo scambio delle formule è un **gesto
di cura collettiva** che legittima
e dà valore a ogni emozione

La parola giusta, nel momento
giusto, **cambia il modo di percepirsi**



Una bussola per orientarsi



La poesia come compagna capace
di **dare voce all'indicibile**

Risorse che restano nel tempo

Con il Metodo Caviardage la poesia
diventa **pratica quotidiana di salute**

Frullati di-versi

L'idea entra in classe

Il bugiardino poetico per aiutare
a riconoscere ciò che si prova



Frullato proteico

Laboratorio **CAVIARDAGE** ✓

Frullato poetico ATTIVITÀ INTRODUTTIVA

Testo e organizzatore grafico

Materiale: quaderno, penna, antologia o libro di letteratura.

TECNICA BASE SU TESTO "FRULLATO"

IMMERSIONE

Con "frullato poetico" intendiamo accostare due concetti diversi, uno legato alla **concretezza** del mondo materiale (il frullato) e l'altro alla **sfera dell'immaginazione** e dell'emozione (il poetico) per creare qualcosa di nuovo, di originale, di personale. Il tutto, ovviamente, con il Metodo Caviardage in cui, sempre, l'aspetto emotivo (la pancia) e quello cognitivo (il pensiero) si fondono per dare vita a poesie che parlano di noi, del nostro vissuto, del nostro qui e ora.

PREPARAZIONE

Scegli dalla tua antologia o dal libro di letteratura (concordalo con l'insegnante) quattro o cinque poesie di autori o autrici del Novecento. Se possibile non utilizzare quelle più famose o che conosci meglio. Con pazienza, riscrivile su un foglio di quaderno. Le scriverai – a mano (con grafia leggibile, non da medico!) oppure utilizzando un programma di scrittura al computer – come se fosse **un unico testo in prosa**, quindi senza rispettare gli a capo originali, occupando tutto il rigo in modo da ricreare l'effetto di una pagina di testo. Per rendere il lavoro ancora più difficile ricopia le poesie **in maniera disordinata**. Per esempio, inizia con il primo verso di una e fermati alla fine del rigo, prosegui ricopiando il primo verso delle altre poesie, sempre fermandoti quando finisce il rigo e poi il secondo verso e così via, ricopiando man mano tutte le poesie. Attenzione: non inserire la punteggiatura ed elimina le maiuscole. Otterrai così il tuo frullato poetico. Tienilo da parte.



FRULLATORE POETICO

656 | **PERCORSO 5** IN VERSI E SUL PALCOSCENICO



ATTIVAZIONE

Cerca in rete, con l'aiuto del docente, il discorso dal titolo *È ancora possibile la poesia* pronunciato da Montale durante la cerimonia per il ritiro del premio Nobel il 12 dicembre 1975 digitando le parole chiave: "Montale, discorso, Nobel". Soffermati in particolare su questa sua frase:

«io sono qui perché ho scritto poesie, un prodotto assolutamente inutile, ma quasi mai nocivo e questo è uno dei suoi titoli di nobiltà. Ma non è il solo, essendo la poesia una produzione o una malattia assolutamente endemica e incurabile»

La poesia dunque, per il grande poeta, è come una malattia incurabile, che però, a sua volta, può curare... E noi la utilizzeremo proprio per il suo potere curativo.

OPERA-AZIONE

Riprendi il frullato poetico che hai scritto in precedenza e procedi con la tecnica base del Caviardage, concludendo, se vuoi, con la cancellazione di ciò che non serve. Rileggi più volte a mezza voce il testo trovato e individua quale "malattia" dell'anima, a tuo parere, può curare e scrivila alla voce **Utile al trattamento di** nell'organizzatore grafico "Formula poetica curativa" che trovi alla pagina seguente o che puoi scaricare in formato PDF inquadrando il QR code. Ricopia il testo nell'area **La formula** e riporta anche un verso che ti sembra più significativo nell'area **Principi attivi**; infine compila la parte relativa alla **Posologia** indicando secondo te quante volte al giorno andrebbe letta per essere più efficace e preferibilmente in quale momento della giornata e in quale luogo. Come ultima cosa dai un nome al tuo **preparato** curativo.

CONDIVISIONE

Condividi la tua Formula poetica curativa con tutta la classe. Se però individui una o più persone che avrebbero proprio bisogno della tua "cura" puoi dedicare la lettura a loro spiegando le modalità di utilizzo così come le hai riportate nella Formula.

RIFLESSIONE

Arriva sempre il momento di interrogarsi sul senso di quello che si sta facendo. Chissà quante volte ti è capitato nel corso di questo ultimo anno alle medie di chiederti se la direzione che stai prendendo è quella giusta, qual è il significato del tuo percorso, quale sarà il tuo futuro. Rileggi la tua poesia un'ultima volta, alla luce di queste riflessioni. Ti fornisce qualche indicazione utile?

Leggi a mezza voce le poesie di Montale che trovi di seguito. Si tratta di "metapoesie", riflettono cioè sulla natura della poesia, sul ruolo del poeta e in definitiva sono "semplicemente" poesie che si interrogano sul senso stesso del fare poesia.



↑ Immagini tratte da *I bambini e i poeti*, a cura del maestro Gianni Faè, Else edizioni - Orecchio acerbo.

LA POESIA

I.

L'angosciante questione
se sia a freddo o a caldo l'ispirazione
non appartiene alla scienza termica.
Il raptus non produce, il vuoto non conduce,
non c'è poesia al sorbetto o al girarrosto.
Si tratterà piuttosto di parole
molto importune
che hanno fretta di uscire
dal forno o dal surgelante.
Il fatto non è importante. Appena fuori
si guardano d'attorno e hanno l'aria di dirsi:
che sto a farci?

II.

Con orrore
la poesia rifiuta
le glosse degli scoliasti.
Ma non è certo che la troppo muta
basti a se stessa
o al trovarobe che in lei è inciampato
senza sapere di esserne
l'autore.

(E. Montale, *Satura*,
Mondadori, Milano 1971)

Parole in disordine

Versi riscritti in modo disordinato

Testo frullato



PAROLE

IN

DISORDINE

È ancora possibile la poesia?

Riflessione sul **senso della poesia**

Io sono qui perché ho scritto poesie, un prodotto assolutamente inutile, ma quasi mai nocivo e questo è uno dei suoi titoli di nobiltà. Ma non è il solo, essendo la poesia una produzione o una malattia assolutamente endemica e incurabile.

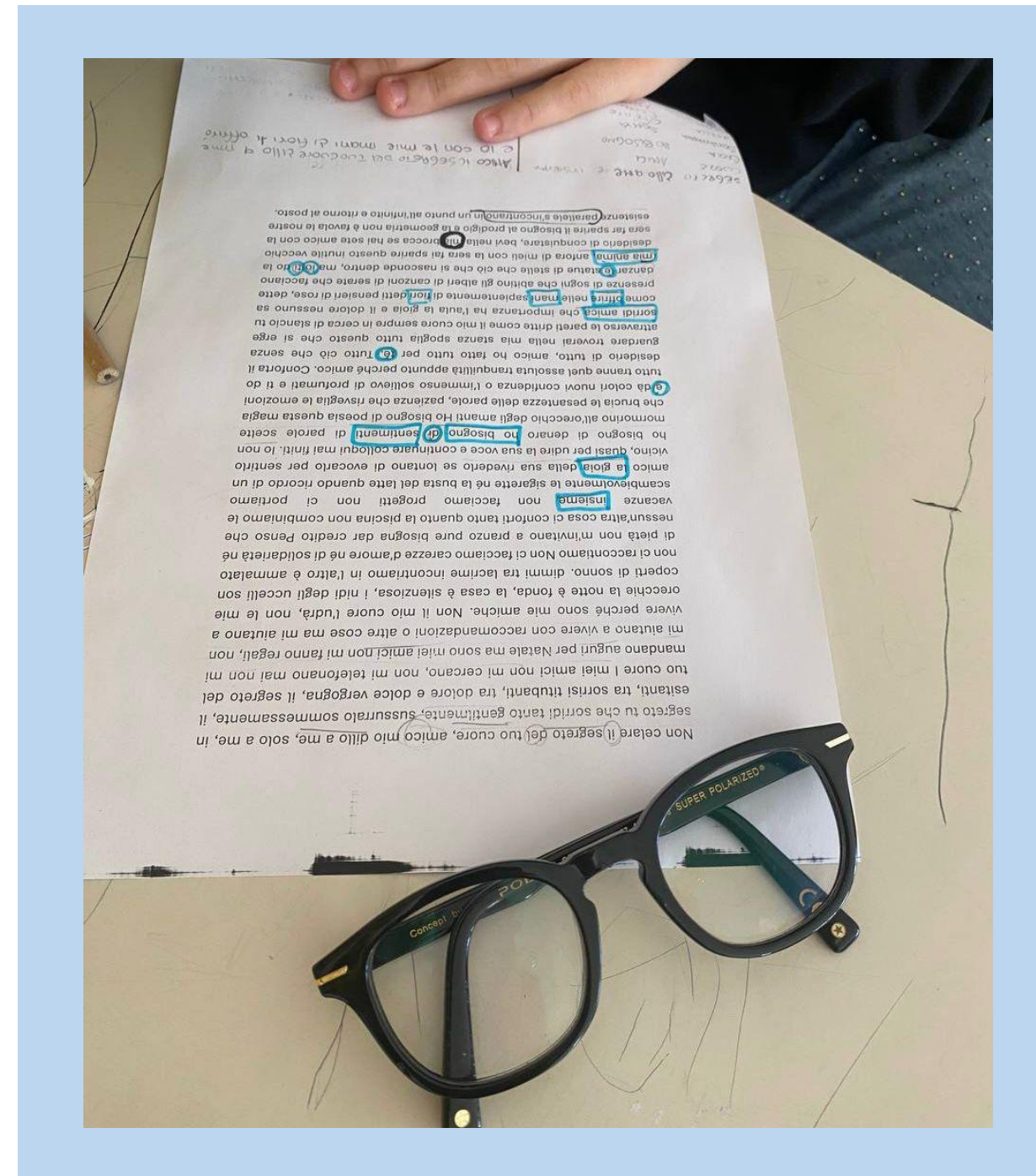
Eugenio Montale

La tecnica base

Tecnica base del Caviardage

Le parole che “ci chiamano”

Dare un senso poetico



Il bugiardino poetico

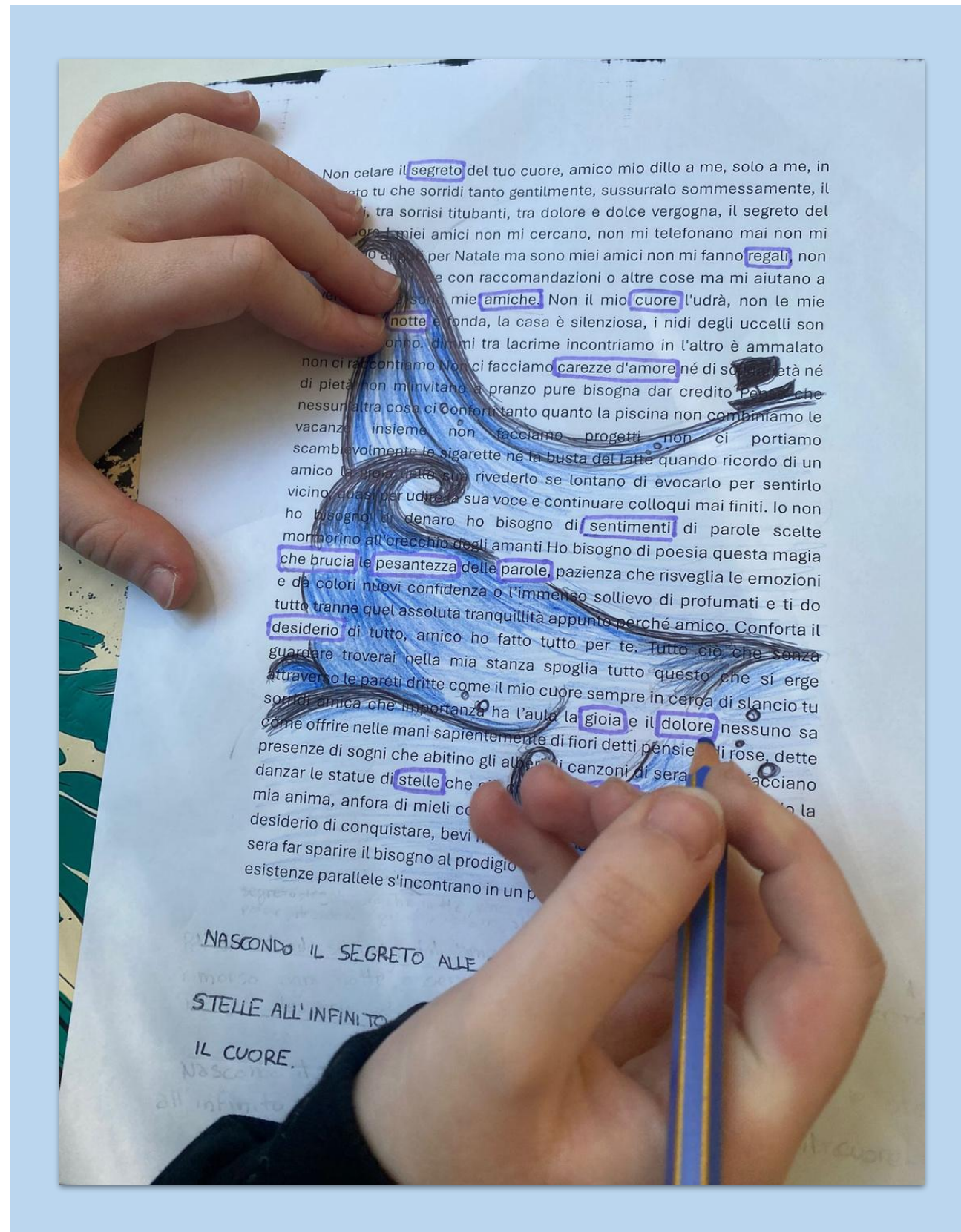
Individuare
quale “malattia” dell’anima

Un verso significativo diventa
il principio attivo

Ricordiamo di firmare!

FORMULA POETICA CURATIVA 	
NOME DEL PREPARATO: _____	
Utile al trattamento di (emozione o stato d'animo): _____	
Principi attivi forniti da: • _____ • _____ • _____ • _____	LA FORMULA (Incolla i principi attivi)
Posologia Leggere ... volte al giorno, preferibilmente _____ _____ (quando e dove)	
Effetti collaterali (come ti fa sentire) _____ _____ _____ _____	
Data: _____ Farmacista: _____ Firma: _____	

Condivisione



Trasformare un vissuto personale
in esperienza condivisa

Mettere le proprie parole
a disposizione degli altri

La posologia

Non celare il segreto del tuo cuore, amico mio dillo a me, solo a me, in segreto tu che sorridi tanto gentilmente, sussurrato sommestamente, il esitanti, tra sorrisi titubanti, tra dolore e dolce vergogna, il segreto del tuo cuore I miei amici non mi cercano, non mi telefonano mai non mi mandano auguri per Natale ma sono miei amici non mi fanno regali, non mi aiutano a vivere con raccomandazioni o altre cose ma mi aiutano a vivere perché sono mie amiche. Non il mio cuore l'udrà, non le mie orecchie la notte è fonda, la casa è silenziosa, i nidi degli uccelli sono coperti di sonno. dimmi tra lacrime incontriamo in l'altro è ammalato non ci raccontiamo Non ci facciamo carezze d'amore né di solidarietà né di pietà non m'invitano a pranzo pure bisogna dar credito. Penso che nessun'altra cosa ci conforti tanto quanto la piscina non combiniamo le vacanze insieme non facciamo progetti non ci portiamo scambievolmente le sigarette né la busta del latte quando ricordo di un amico la gioia della sua rivederlo se lontano di evocarlo per sentirlo vicino, quasi per udire la sua voce e continuare colloqui mai finiti lo non ho bisogno di denaro ho bisogno di sentimenti di parole scelte mormorino all'orecchio degli amanti Ho bisogno di poesia questa magia che brucia le pesantezza delle parole, pazienza che si sveglia le emozioni e dà colori nuovi confidenza o l'immenso sollievo di profumati e ti do tutto tranne quel assoluta tranquillità appunto perché amico. Conforta il desiderio di tutto, amico ho fatto tutto per te. Tutto ciò che senza guardare troverai nella mia stanza spoglia tutto questo che si erge attraverso le pareti dritte come il mio cuore sempre in cerca di slancio tu sorridi amica che importanza ha l'aula la gioia e il dolore nessuno sa come offrire nelle mani sapientemente di fiori detti pensieri di rose, dette presenze di sogni che abitino gli alberi di canzoni di corate che facciano danzar le statue di stelle che ciò che si nasconde dentro, ma io ti do la mia anima, allora di miei con la sera fai sparire questo inutile vecchio desiderio di conquistare, bevi nella mia brocca se hai sete amico con la sera far sparire il bisogno al prodigio e la geometria non è favola le nostre esistenze parallele s'incontrano in un punto all'infinito e ritorno al posto.

AMICO MIO, TU CHE HAI BISOGNO DI CAREZZE D'AMORE, COLLOQUI SENZA FINE
CONFIDENZA, ATRAVERSA LE PARETI, GLI ALBERI, LE CANZONI, E SAPPI CHE
HO FATTO TUTTO PER TE.

Sofia
25/02/20

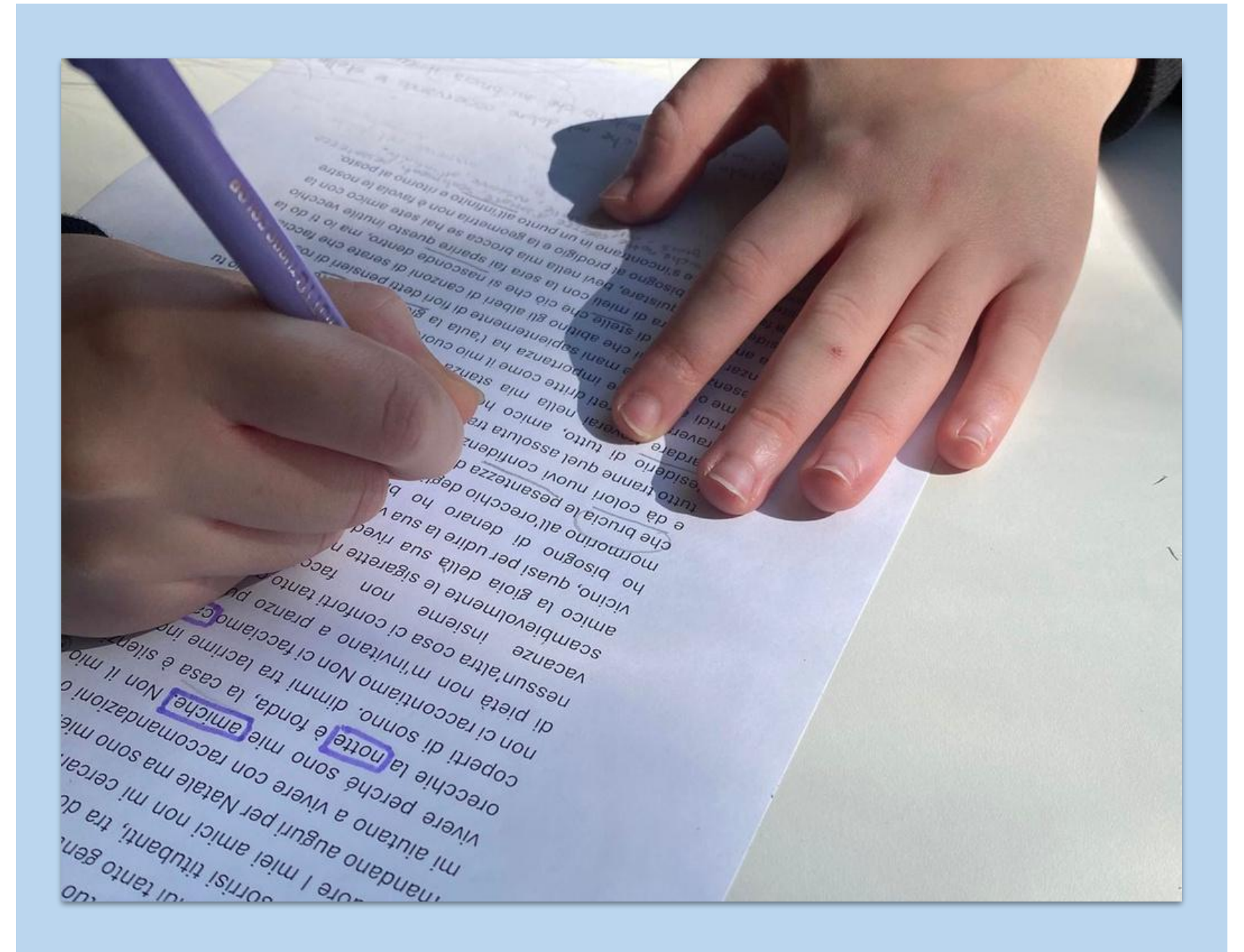
La cura può essere anche indirizzata
verso quella compagna o compagno
che in quel momento
ne ha proprio bisogno

La parola poetica permette
la vicinanza

Riconoscimento

Il linguaggio non serve solo
a informare ma anche a prendersi cura

Di sé stessi, degli altri, del mondo



La parola

“

Non conosco nulla al mondo che abbia tanto potere quanto la parola. Ne esistono alcune di fronte alle quali mi inchino, stanno lì come un principe tra i lord. A volte ne scrivo una, e la guardo, ne fisso la forma, i contorni, fino a quando comincia a splendere e non c'è zaffiro al mondo che ne possa uguagliare la luce.

Emily Dickinson

”

**Spazio
alle
domande!**



DEASCUOLA

Guarda le videolezioni

- Trova più informazioni e accedi alle videolezioni sulla [pagina dedicata](#)

Insegnare Italiano, Storia e Geografia
nella Scuola Secondaria di Primo Grado

Partecipa all'ultimo incontro di *Geopolitica in Classe*

- Trova più informazioni e iscriviti al webinar sulla [pagina dedicata](#)

Geopolitica in classe
nella scuola Secondaria di Primo e Secondo Grado

Scopri i webinar!

Appuntamenti online sulle **novità** del mondo della scuola e **aggiornamenti** sulle principali **discipline**. Un'**occasione unica**, semplice a portata di mano che porta **a casa tua** i migliori **esperti**.

Partecipare ti permette di **interagire** con il relatore e ottenere **materiali** immediatamente spendibili.

- Trovi tutti i webinar in programma alla [pagina dedicata](#)