



# Scrivere per pensare

Kit di scrittura riflessiva.  
Tecniche di scrittura breve come strumento  
di pensiero critico e autoriflessione.

Per insegnanti, educatori e chiunque voglia  
usare la scrittura come pratica filosofica.  
Dall'eredità editoriale de Le Forme del dire.

[Kit di scrittura](#)

[Pensiero critico](#)

[Open Access](#)

## 01 — SCRIVERE PER CAPIRE SE STESSI

---

La scrittura non è solo comunicazione: è pensiero. Quando scriviamo — lentamente, senza fretta — spesso scopriamo ciò che pensiamo davvero. Non era già lì, nella testa: si è formato mentre la penna si muoveva.

Questo kit nasce dall'eredità editoriale di Formebrevi APS e dalla collana *Le Forme del dire*, dedicata alle scritture di ricerca. Propone tecniche di scrittura breve come pratica filosofica: non per diventare scrittori, ma per diventare più lucidi.

### A chi è rivolto

- ◆ Insegnanti che vogliono usare la scrittura come strumento didattico
- ◆ Educatori e facilitatori di gruppi
- ◆ Chiunque voglia usare la scrittura come pratica personale
- ◆ Studenti delle superiori e universitari

### Cosa serve

Un foglio. Una penna. Silenzio. Tempo. Tutte le tecniche funzionano anche con un quaderno normale — non serve nessuno strumento speciale.

## 02 — CINQUE TECNICHE DI SCRITTURA BREVE

**01** Scrittura libera — 5 minuti non-stop

Regola: non alzare la penna. Non correggere. Non rileggere mentre scrivi. Scrivi quello che passa per la testa, anche se non ha senso. Obiettivo: bypassare il censore interno e raggiungere pensieri più profondi. Funziona come riscaldamento prima di qualsiasi altra attività.

**02** La frase incompiuta

Completa queste frasi senza pensare troppo: "La cosa che mi spaventa di più è...", "Se potessi fare una cosa senza conseguenze...", "Di solito non dico che...", "Quello che voglio davvero è...". Leggi poi quello che hai scritto: spesso sorprende.

**03** Il frammento narrativo (100 parole)

Scrivi un ricordo in esattamente 100 parole. Non uno di più, non uno di meno. Il vincolo della lunghezza obbliga a scegliere: cosa è essenziale? Cosa si può togliere? Questa tecnica sviluppa il pensiero sintetico e la capacità di discriminare.

**04** Dialogo con un'idea

Scegli un'idea astratta (la libertà, la paura, la giustizia). Scrivile una lettera. Poi scrivi la sua risposta. Questo esercizio — tipico della tradizione filosofica — obbliga a incarnare un concetto, a dargli una voce, a dialogarci.

**05** Il diario delle domande

Invece di scrivere risposte, scrivi solo domande. Per un'intera settimana, annota ogni giorno tre domande che ti sei fatto/a. Non rispondere. Alla fine della settimana rileggi: quali domande si ripetono? Cosa cercavi davvero?

## 03 — DIECI INCIPIT FILOSOFICI

Usa uno di questi incipit come punto di partenza per una scrittura libera di 10 minuti. Non spiegare, non argomentare: racconta, evoca, mostra.

01

*«C'è un posto dove ti sei sentito/a davvero te stesso/a. Descrivilo.»*

02

*«Scrivi di un momento in cui hai cambiato idea su qualcosa di importante.»*

03

*«Cosa possiede chi non ha niente?»*

04

*«Racconta una cosa che sai fare bene e che nessuno ti ha insegnato.»*

05

*«Scrivi di una parola che usi spesso ma che in fondo non sai definire.»*

06

*«C'è qualcosa che hai perso e che non vorresti ritrovare?»*

07

*«Che cosa distingue una scelta da una capitolazione?»*

08

*«Racconta di un silenzio che ha cambiato qualcosa.»*

09

*«Cosa ti sei portato/a via dall'infanzia senza accorgertene?»*

10

*«Scrivi una cosa vera che non hai mai scritto prima.»*

**Scrivi prima, parla dopo**

In ogni attività di gruppo: dai sempre un momento di scrittura individuale prima della condivisione. Chi scrive prima parla da un posto più consapevole.

**Non si legge senza consenso**

Nessuno deve leggere ad alta voce ciò che ha scritto se non lo vuole. La scrittura privata ha un valore diverso da quella condivisa — entrambe sono legittime.

**Il testo non è la persona**

Quando si condivide un testo, si commenta il testo — non l'autore. Questa distinzione è la base del laboratorio di scrittura sicuro.

**Correggi solo se chiesto**

In un contesto pedagogico, la correzione grammaticale in un esercizio riflessivo è spesso controproducente. Prima la sostanza, poi (eventualmente) la forma.

**Formebrevi APS — Le Forme del dire**

Formebrevi APS ha una storia editoriale dedicata alle scritture di ricerca. Questo kit nasce da quella eredità. Scrivici per laboratori, corsi e collaborazioni.

[formebrevi.it/chi-siamo.html](http://formebrevi.it/chi-siamo.html) · [formebrevi@gmail.com](mailto:formebrevi@gmail.com)