BRICKS | TEMA

La scrittura di sé come pratica di equilibrio tra connessione e disconnessione

a cura di:
Alba Forni

Scrittura di sé, Intelligenza artificiale, Autoconsapevolezza

Dal prompt alla pagina bianca

Ho cominciato a scrivere di me, da bambina, su un quaderno, per un bisogno di esprimermi che non sapevo definire. Anni dopo ho visto i miei studenti fare qualcosa di simile con i primi messaggi WhatsApp: li ricopiavano a mano sul diario, come se solo la carta potesse renderli veri. Oggi, quando scrivo, spesso comincio con un prompt: non mi racconto più a una pagina bianca, ma a un'entità che risponde, riformula, restituisce. È da questo filo, tra il quaderno di allora e il prompt di oggi, che nasce il percorso descritto in queste pagine.

La domanda che lo accompagna non è se l'intelligenza artificiale impoverisca la narrazione di sé, ma cosa esattamente le stia facendo. Un lavoro recente di Gallese, Moriggi e Rivoltella sostiene che le tecnologie digitali non producano una perdita della capacità di raccontarsi, ma un nuovo regime narrativo, in cui il racconto di sé passa attraverso interfacce e algoritmi.[1] Mi interessa cosa accade quando questa trasformazione entra in un'aula, tra docenti cresciuti con l'analogico e adolescenti per cui il prompt sta diventando una forma consueta di scrittura.

Qualcosa sta cambiando, dunque. Cambia il sé, cambia la narrazione come esigenza per il benessere della persona e cambiano gli strumenti con cui ci raccontiamo. Ma da sempre la scrittura, se ben progettata, aiuta studenti e docenti a costruire spazi di connessione con sé e con gli altri, e di disconnessione consapevole dai ritmi reattivi del digitale. Non dobbiamo scegliere un supporto contro un altro, ma riconoscere cosa ciascuno rende possibile e cosa rende più difficile.

Ne è nato un dispositivo didattico concreto: un mazzo di carte che ripercorre a ritroso la genealogia dei supporti della scrittura di sé, dal prompt fino alla pagina bianca.

Il percorso da portare in classe

Il percorso ha un doppio destinatario, con lo stesso impianto per entrambi: l'insegnante, che lo attraversa per primo come esercizio di autoconsapevolezza professionale e una scrittura documentativa capace di distinguere tra descrizione, emozione e riflessione, senza ridursi a cronaca dei fatti;[2] le studentesse e gli studenti di primo e secondo grado, con esercizi differenziati per fascia d'età.

Ogni carta rappresenta una stazione della genealogia della scrittura di sé, non si gioca a ricordare la propria vita, ma a riconoscere attraverso quali strumenti, nel tempo, la raccontiamo, per soddisfare quel bisogno, per usare le parole di Demetrio, di "darsi pace" mettendo ordine nel materiale sparso della propria esistenza.[3]

Il progetto ha coinvolto discipline come Letteratura, Informatica, Arte, Filosofia, Educazione civica e Orientamento. Inoltre, il mazzo si presta anche a essere realizzato con l'IA, in due modi: come oggetto grafico, generando l'illustrazione di ciascuna carta, e come generatore di varianti testuali, utile per adattare la domanda-innesco o per moltiplicare gli esempi. In entrambi i casi l'IA non sostituisce la scrittura di sé: progetta lo strumento che la innesca.

Come meccanica minima, il mazzo è pensato per sette carte in sequenza, utilizzabili individualmente come diario di percorso o in classe, in un circle time a stazioni con una carta per lezione. Ogni carta è una tappa di un percorso guidato di scrittura e riflessione, da attraversare al proprio ritmo.

---

[1] V. Gallese, S. Moriggi, P. C. Rivoltella (2025), *Oltre la tecnofobia. Il digitale dalle neuroscienze all'educazione*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

[2] J. A. Moon (2006), *Learning Journals. A Handbook for Reflective Practice and Professional Development*, Routledge, London; P. Sposetti, G. Szpunar (2018), *Professione educativa e documentazione*, Edizioni Junior, Bergamo.

[3] D. Demetrio (1996), *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Invece di seguire l'ordine cronologico evolutivo il percorso procede a ritroso: si parte da dove tutti già si trovano, il prompt, e si torna indietro fino alla pagina bianca. Sarà la sequenza, non solo la singola carta, a rendere visibile cosa cambia di supporto in supporto e cosa invece resta.
Ogni carta ha due facce. La **faccia teoria** spiega cosa cambia e cosa resta in quel passaggio e propone una domanda che innesca la scrittura; la **faccia esercizio** contiene un compito pratico in tre versioni: per il docente, per gli studenti di primo grado, per quelli di secondo grado. Il criterio di differenziazione non è la difficoltà, ma il grado di autonomia riflessiva richiesto.

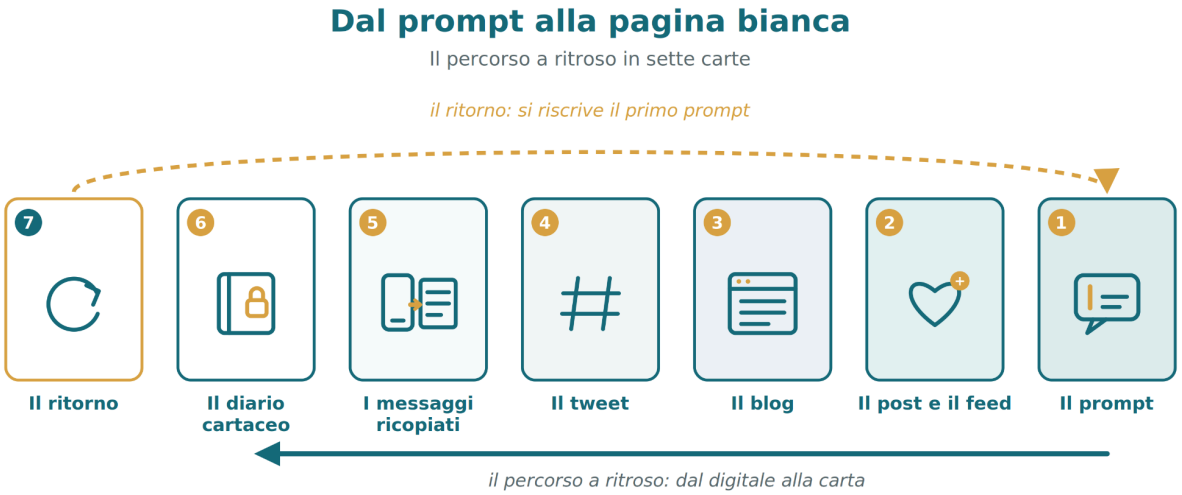


Figura 1 - Schema del percorso con le sette carte in sequenza.

Come si usa il mazzo

Ogni carta si introduce leggendo insieme la *faccia fronte*, senza anticipare la domanda finale. Nel tempo dedicato alla scrittura si rivela la domanda e si passa alle consegne della *faccia retro*: l'insegnante può decidere se svolgere l'esercizio in classe o a casa. Durante la restituzione, la condivisione resta facoltativa: chi vuole può leggere ad alta voce quanto scritto, ma nessuno è tenuto a farlo, e l'insegnante può limitarsi a chiedere un commento su come è andata, senza conoscerne il contenuto. Si passa alla carta successiva in un altro incontro: una carta per volta lascia che la domanda continui a lavorare anche fuori dall'aula.

Carta 1 - Il prompt: lo specchio che risponde

Il prompt non è solo un comando tecnico: può diventare una scrittura dialogica in cui chi scrive formula domande, riformula esperienze, riceve rilanci. L'IA funziona come uno specchio conversazionale con il rischio pedagogico però di trattare lo specchio come un oracolo, attribuendo verità all'algoritmo. Resta, in ogni caso, il bisogno di essere ascoltati e di dare ordine all'esperienza, lo stesso che spingeva a scrivere su un quaderno. Solo che qui l'interlocutore non ha corpo né storia propria: manca quello sguardo che riconosce, da cui Demetrio fa dipendere l'eterostima, la stima di sé che nasce dal sentirsi confermati dallo sguardo di un altro.[4] Il gesto ha comunque un effetto reale: formulare un'esperienza per un destinatario,

[4] D. Demetrio (1999), *L'educatore autobiografico. Il metodo delle storie di vita nelle relazioni d'aiuto*, Unicopli, Milano.

anche non umano, obbliga a un primo livello di chiarificazione ed elaborazione emotiva, lo stesso meccanismo che la ricerca sulla scrittura espressiva documenta da decenni, anche con gli adolescenti.[5]

Come portarla in classe.

- Per **l'insegnante**, l'esercizio non riguarda la risposta dell'IA ma la propria domanda. Scrive un prompt su un tema professionale, per esempio la gestione della classe, e poi lo rilegge: cosa rivelano le parole scelte e quelle omesse.
- Gli studenti di **primo grado** immaginano tre domande da fare a uno specchio magico su di sé, e spiegano perché proprio quelle.
- Quelli di **secondo grado** scrivono un prompt autobiografico, poi lo riscrivono come domanda diretta a un diario, senza IA, e confrontano le due versioni per notare cosa cambia nel modo di rivolgersi a sé stessi quando cambia l'interlocutore.

La domanda della carta: *Se dovessi chiedere a qualcuno chi sono, che domanda farei? E se quel qualcuno non esistesse?*

Carta 2 - Il post e il feed: l'archivio pubblico

Molti adolescenti usano i social come archivio della propria vita. Foto, storie, note, chat, video brevi e contenuti condivisi compongono un ecosistema in cui vita reale e vita virtuale si intrecciano e in cui immagine e identità tendono a mescolarsi.

L'archivio del sé cambia forma: non più custodito in un oggetto privato, ma distribuito su piattaforme che rendono il racconto insieme personale e pubblico, esposto al feedback. Resta il bisogno che l'autobiografia attribuiva alla scrittura per i posteri: lasciare una traccia, contare per qualcuno oltre il presente. Cambia però il rapporto tra il sé narrato e il sé mostrato, costruito per essere visto e apprezzato. Raramente questi coincidono, e la scuola può aiutare a riconoscere questo scarto invece di lasciarlo agire in silenzio.

Come portarla in classe.

- Per **l'insegnante**, l'esercizio è ripercorrere anche solo mentalmente, il proprio archivio social e isolare un contenuto scritto *per essere visto* e uno scritto *per essere ricordato*: cosa cambia nel tono, nelle parole scelte, in quello che si è deciso di non dire.
- Con gli studenti di **primo grado** si può partire da qualcosa di molto concreto: scegliere una foto o una storia già pubblicata e scrivere, solo per sé, cosa non hanno raccontato nella didascalia il non detto diventa il punto di partenza della riflessione.
- Con gli studenti di **secondo grado** si può affrontare direttamente la distanza tra pubblico immaginato e pubblico reale: chi pensavano di avere davanti mentre scrivevano un post, e chi lo ha effettivamente letto o potrebbe leggerlo in futuro.

La carta si chiude con una domanda che ciascuno può portare con sé anche fuori dall'esercizio: C*osa scriverei se nessuno potesse vederlo?*

[5] G. Travagin, D. Margola, T. A. Revenson (2015), "How Effective Are Expressive Writing Interventions for Adolescents? A Meta-Analytic Review", *Clinical Psychology Review*, 36, pp. 42-55. Per il filone teorico sulla scrittura espressiva si vedano i lavori di J. W. Pennebaker, in particolare: J. W. Pennebaker (1997), *Opening Up. The Healing Power of Expressing Emotions*, Guilford Press, New York.

Carta 3 - Il blog: la voce che dialoga nel tempo

Rispetto al post istantaneo, il blog rallenta: è una scrittura seriale che si dà il tempo di essere riletta, commentata, ripresa da altre voci attraverso link e rimandi, in un gioco polifonico che gli studi sui blog diaristici hanno descritto come pluridiscorsivo.[6] Conserva l'ossatura cronologica del diario, ma il senso nasce dall'accostamento dei post nel tempo, dalla possibilità di tornare indietro e rileggersi.

Come portarla in classe.

- Per **l'insegnante**, l'esercizio è immaginare tre *puntate* di un blog professionale sull'anno scolastico appena trascorso: quali tre episodi scegliere come significativi, e perché proprio quelli e non altri un modo per notare cosa, guardando indietro, ha davvero preso forma di racconto.
- Con gli **studenti** si può lavorare in piccoli gruppi sulla stessa logica: costruire insieme tre puntate immaginarie di un blog di classe, decidendo collettivamente cosa vale la pena raccontare di un percorso comune.

La carta si chiude con una domanda che chiede di scegliere: *Se dovessi raccontare la mia storia in tre puntate, quali sceglierei e perché proprio quelle?*

Carta 4 - Il tweet: il pensiero compresso

Nel tweet la scrittura si contrae fino all'osso. Cambia il tempo interiore: non si scrive più per lasciare che un pensiero si formi mentre lo si scrive, ma per dire in un colpo solo qualcosa che deve già essere chiaro. Resta la ricerca di una formula che dica l'essenziale di uno stato d'animo: ricorda l'operazione dell'aforisma, resa esercizio quotidiano. Il vincolo di caratteri non impoverisce di per sé la riflessione piuttosto la costringe a selezionare. La compressione è preziosa quando è scelta mentre diventa un automatismo povero quando è l'unica modalità che si conosce.

Come portarla in classe.

- Per **l'insegnante**, l'esercizio è condensare in una frase di massimo 20 parole lo stato del proprio anno scolastico, e solo dopo scrivere per sé la versione lunga: si scoprirà spesso che la versione breve, scritta per prima, contiene già l'essenziale e che la versione lunga serve più a spiegarla a se stessi che ad arricchirla.
- Con gli **studenti**, il gioco funziona bene in coppia: un frammento di diario immaginario di circa 200 parole va compresso in un tweet, poi si discute insieme cosa si è perso e cosa si è guadagnato in chiarezza. È un esercizio che allena contemporaneamente due capacità che sembrano opposte e che invece si rafforzano a vicenda: la capacità di distendere un pensiero e quella di stringerlo fino all'essenziale.

La carta si chiude con una domanda che chiede la stessa disciplina che ha appena allenato: *Qual è la frase più corta che dice la verità su come sto oggi?*

Carta 5 - I messaggi ricopiati sul quaderno: la carta cardine

Questa carta nasce dall'esperienza agli albori della messaggistica mobile quando le studentesse e gli studenti copiavano a mano, sul quaderno, frammenti di chat. Non un compito assegnato, ma un gesto

[6] F. Camporese (2009) lo chiama, riprendendo Adriana Cavarero, *il paradosso di Ulisse* l'eroe che piange sentendo cantare le proprie gesta da un aedo, perché solo in quel racconto esterno rivede il senso di ciò che ha vissuto.

spontaneo, quasi una necessità di dare corpo a qualcosa che il canale digitale lascia scorrere via. Qui il percorso inverte la direzione: pur restando dentro la comunicazione digitale, riemerge il bisogno di rallentare, di sottrarre la traccia alla volatilità e riportarla nel regime lento della carta e in quel rallentamento come atto di rilettura e di selezione, perché non tutti i messaggi meritano di essere salvati. È la prova che il digitale non ha cancellato il bisogno del supporto materiale: ha prodotto una tensione tra velocità dello scambio e desiderio di sedimentazione.

Come portarla in classe.

- Per **l'insegnante**, l'esercizio è recuperare un messaggio ricevuto di recente e ricopiarlo a mano su un foglio, aggiungendo una riga su perché lo si è scelto tra tanti.
- Gli studenti di **primo grado** scelgono un messaggio e lo ricopiano sul quaderno, disegnando accanto un piccolo simbolo che ne racconta l'emozione.
- Quelli di **secondo grado** ricopiano un messaggio a scelta e scrivono poi, sotto, cosa cambia rileggendolo nel tempo.

La carta si chiude con una domanda che ciascuno può portare con sé anche fuori dall'esercizio: *Quale messaggio, tra tutti quelli ricevuti oggi, meriterebbe di restare?*

Carta 6 - Il diario cartaceo: l'origine

Qui il percorso arriva al punto di massima quiete. Non c'è pubblico, non c'è feedback, non c'è interlocutore che risponde: è l'unica carta in cui la scrittura resta senza destinatario immediato. È l'assenza di giudizio anticipato, più che l'assenza di un lettore, a rendere il diario il luogo in cui la scrittura di sé si avvicina di più alla propria origine: un linguaggio che può permettersi di essere allusivo, ellittico, comprensibile solo a chi scrive, e proprio per questo liberatorio.[7] La ricerca conferma che carta e schermo mobilitano forme diverse di riflessione: in uno studio che ha confrontato diari cartacei e digitali tenuti dagli stessi studenti, le voci digitali risultavano più immediate e autocritiche, quelle cartacee più retrospettive e riflessive, usate per tornare sulle idee e riscriverle.[8]

Come portarla in classe.

- Per **l'insegnante**, l'esercizio è una pagina libera, senza titolo né scopo dichiarato, Solo dopo, a freddo, si può tornare a chiedersi a cosa serviva davvero scrivere quella pagina.
- Con gli studenti di **primo grado**, la pagina libera può essere guidata da un'unica frase-innesco data dall'insegnante, per non lasciarli soli davanti al foglio bianco.
- Con gli studenti di **secondo grado** si può invece restituire alla scrittura la sua funzione originaria, la segretezza, con una pagina libera senza traccia e un patto esplicito di non-lettura da parte di altri.

La carta si chiude con la domanda più radicale del percorso: *Se nessuno, nemmeno un algoritmo, dovesse mai leggere questa pagina, cosa scriverei?*

[7] D. Demetrio (1996), *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

[8] A. Gleaves, C. Walker (2008), "Using Digital and Paper Diaries for Assessment and Learning Purposes in Higher Education", *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 33(3), pp. 313-326.



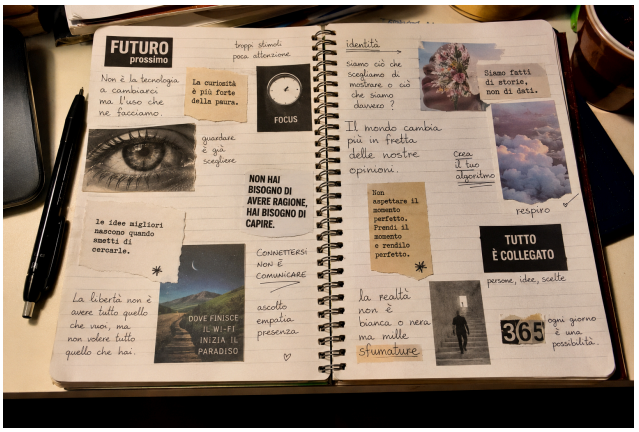


Figura 2 e Figura 3 - Riflessioni in un diario creativo.

Carta 7 - Carta finale. Ritorno al prompt

L'ultima carta è una tappa metacognitiva che chiude il percorso a ritroso tornando al punto di partenza: si chiede a docente e studenti di riscrivere il prompt della Carta 1, dopo aver attraversato tutte le altre, e di confrontare le due versioni. Cosa è cambiato nella domanda: nelle parole scelte, in quello che ora si sa già di sé prima ancora di chiederlo a qualcuno. L'insegnante può raccogliere in un piccolo dossier di classe le tracce del percorso, senza obbligo di condividere i contenuti più intimi ma con la consapevolezza del processo attraversato, che è già di per sé il risultato.

Il valore formativo della scrittura personale non è scomparso con il digitale: ha assunto forme nuove, e negli adolescenti queste pratiche possono produrre miglioramenti piccoli ma significativi nel benessere e nella partecipazione scolastica, soprattutto quando l'attività è strutturata e accompagnata da un adulto.[9] Chi dispone di una sola unità didattica può condensare il percorso in quattro movimenti: una scrittura privata su quaderno; un collage di frasi e immagini raccolte dall'ambiente mediale; una riscrittura in forma di post o didascalia; un dialogo finale con un prompt di IA, per distinguere tra autoesplorazione, esposizione e dipendenza dal feedback. Il cuore pedagogico non è scegliere il supporto migliore, ma capire come ciascun supporto modella il rapporto con se stessi.

Costruire le carte con l'IA

Per il fronte si chiede all'IA di condensare la teoria in due blocchi fissi, cosa cambia e cosa resta in quel passaggio, chiusi da una domanda di innesco in prima persona. Un prompt di partenza può essere così strutturato:

> *Scrivi il fronte di una carta didattica sul passaggio dai messaggi ricopiati a mano al quaderno. Struttura il testo in due blocchi di massimo quattro righe ciascuno, il primo intitolato cosa cambia, il secondo cosa resta. Chiudi con una domanda in prima persona rivolta a chi scrive, che inneschi la riflessione senza dare la risposta. Linguaggio diretto, nessun tecnicismo.*

[9] G. Travagin, D. Margola, T. A. Revenson (2015), "How Effective Are Expressive Writing Interventions for Adolescents? A Meta-Analytic Review", *Clinical Psychology Review*, 36, pp. 42-55.

Per il retro si chiede di trasformare la teoria in tre consegne operative, una per l'insegnante e una per ciascun grado, graduate per autonomia riflessiva e non per difficoltà. Anche qui conviene indicare nel prompt il destinatario di ogni consegna e un limite di righe, per esempio:

> *Scrivi tre consegne pratiche da massimo tre righe ciascuna, sullo stesso tema del fronte: una per un insegnante, una per uno studente di prima o seconda media, una per uno studente del biennio delle superiori. Ogni consegna deve essere un'azione concreta da svolgere in classe, non una domanda teorica.*

Tre accorgimenti valgono per entrambe le facce: dichiarare il destinatario di ogni blocco, imporre un limite di righe, chiedere un linguaggio diretto in seconda persona. Per l'illustrazione basta un prompt descrittivo essenziale: un telefono accanto a un quaderno, una freccia dall'uno all'altro, stile lineare a due colori.



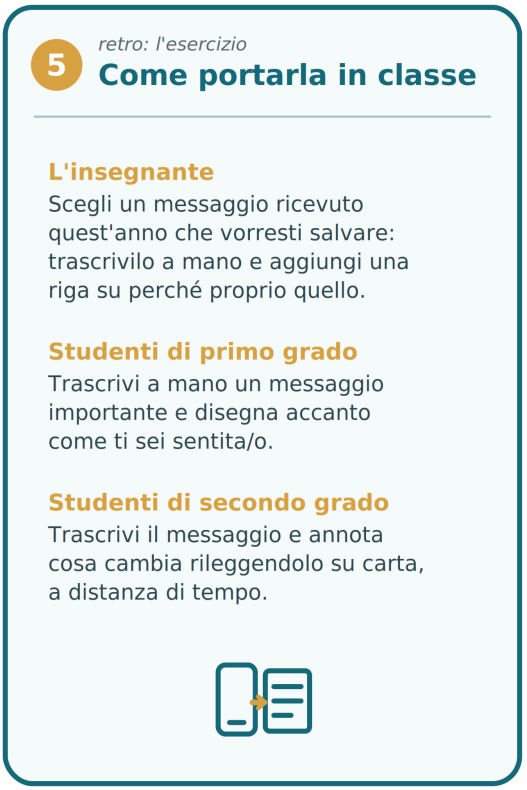


Figura 4 e Figura 5 - I passaggi di storytelling della Carta 5 sono la guida alla costruzione applicabile a ogni carta del mazzo.

Bibliografia essenziale

Camporese F. (2009). *I blog e le scritture del sé. Verso un nuovo genere di narrazione identitaria*. Informatica Umanistica, Led Online

Demetrio D. (1996), *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Demetrio D. (1999), *L'educatore autobiografico. Il metodo delle storie di vita nelle relazioni d'aiuto*, Edizioni Unicopli, Milano.

Moon J. A. (2006), *Learning Journals. A Handbook for Reflective Practice and Professional Development*, Routledge, London & New York.

Sposetti P., Szpunar G. (2018), *Professione educativa e documentazione*, Edizioni Junior, Bergamo.



Alba Forni

albaforni@gmail.com

Laureata in Filosofia e Scienze Umane, ha conseguito un Master universitario in Filosofia del Digitale e dell'Intelligenza Artificiale presso l'Università degli Studi di Udine. Esperta dell'Équipe Formativa Territoriale (EFT) Toscana del Ministero dell'Istruzione e del Merito, con attività di formazione rivolte a docenti e studenti su intelligenza artificiale nella didattica, progettazione STEAM, metodologie inclusive e competenze digitali. Collabora con INDIRE come autrice esperta di materiali formativi per i docenti neoassunti e ha preso parte al progetto pilota per la certificazione delle competenze digitali. Si occupa di media literacy, podcasting educativo, visual storytelling e game design applicati alla didattica; è autrice di racconti e articoli per riviste e pagine culturali.