



l'autobiografia

*“Alcuni dicono che quando è detta la parola muore.
Io dico invece che proprio quel giorno comincia a vivere” (Emily Dickinson)*

SCRIVERE di SÉ

Scrittura autobiografica significa scrivere di sé, della propria vita, dei propri ricordi, della propria memoria.

La scrittura di sé costituisce da sempre una modalità di cura alla quale l'umanità ha fatto appello per superare i momenti più duri e faticosi della vita, questo anche perché la scrittura permette di lasciare dietro di sé una traccia, producendo una possibilità di condivisione e consapevolezza.

Attraverso la scrittura si riescono a trovare concetti, immagini, significati e interpretazioni che altrimenti sfuggirebbero; la penna ci conduce in luoghi che diversamente non troveremmo.

La scrittura di sé richiede un tempo a lei dedicato, un luogo, la possibilità di rimanere con se stessi, una ritualità. In questo modo ci porta al cospetto di noi stessi e della nostra unicità di fronte a un mondo che tenta di omologarci: la scrittura di sé rappresenta il tempo in cui si incontra la propria storia di vita..

Scrivere di sé significa

- o riconoscersi
- o svelarsi a se stessi
- o destrutturarsi
- o ricostruirsi
- o perdonarsi
- o darsi altre possibilità

Significa dissodare il terreno della propria vita, lasciando emergere dalla terra della memoria i propri ricordi: ogni ricordo è come un'isola che affiora alla superficie e si unisce alle altre isole, a formare l'arcipelago della nostra memoria. Una volta emerso il ricordo c'è per sempre e potrò visitarlo quando vorrò.

La scrittura di sé è molto generosa:

- aiuta a mantenere il pensiero friabile e fa sì che le zolle della memoria, dissodate dall'aratro del ricordo, non si cristallizzino
- aiuta a prendersi cura di sé, andando alla ricerca della propria forma, riscoprendo la propria storia
- cura e ricuce le proprie ferite, attraverso il potere delle parole scritte, perché come dice Fernanda Pivano, “le parole scritte non feriscono più”
- aiuta a darsi un tempo per sé e per la propria vita
- è stimolo per riprendere, continuare, ricominciare con la testa alta, coscienti della dignità data dalla propria storia
- dona maggiore consapevolezza di sé, cosa che porta a un benessere generale, perché “se sto bene con me, sto meglio anche con gli altri”.
- scrivere di sé aiuta a condividere con gli altri la propria storia e ad ascoltare le loro, con orecchie più sensibili e attente.