

# Maria Elisa Muglia

## Guida pratica alla scrittura autobiografica



Erba Sacra  
Edizioni

## **INTRODUZIONE**

Scrivere di se stessi è un modo efficace per conoscersi meglio, e acquisire consapevolezza.

Scrivere l'autobiografia è un percorso formativo che educa all'interiorità. Riprendere i fili del proprio vissuto significa tessere una nuova storia che spesso riconcilia con il passato e restituisce un senso ad avvenimenti esistenziali che sono stati opacizzati dal susseguirsi tumultuoso della vita quotidiana.

La Scrittura Autobiografica è un percorso di conoscenza di sé e di riappropriazione della propria storia, attraverso lo strumento semplice ed essenziale della scrittura, perché per capirsi al presente, si ha bisogno di ritrovare i frammenti di quel che si è stati, ricomponendoli nella mente con l'ausilio appunto di semplici esercizi di scrittura. Ogni vita racchiude una ricchezza nascosta, un vissuto che è un patrimonio unico e originale, assolutamente irripetibile. Cimentarsi con la Scrittura Autobiografica non richiede particolari competenze, non è necessario essere esperti di scrittura, e neppure coltivare il desiderio di diventare scrittori di professione. È invece indispensabile avere curiosità di sé e della propria storia. L'adozione della scrittura sostiene stimola l'autoanalisi personale ed esistenziale.

Gli esercizi che verranno suggeriti rappresentano il primo passo per avvicinarsi alla scrittura autobiografica, un approccio non specialistico fondato prima di tutto sul bisogno di ricordare il passato per scrivere una nuova storia. Una storia in grado di chiarire il tempo che si è vissuto, certo, ma anche e soprattutto di interpretare il presente e riprogettare il futuro in un'ottica di maggiore consapevolezza.

In 20 step si analizzerà la propria vita attraverso la scrittura e semplici guide che permetteranno di ricordare facilmente e ripercorrere eventi ed emozioni.

## Questa guida ti aiuterà a:

- **Trasformare le tue storie (personali e familiari) in un patrimonio scritto da trasmettere a chi ami.**

Un regalo indimenticabile per figli, nipoti e familiari, al quale potranno attingere oggi e in futuro. I racconti orali sono volatili, il tempo sbiadisce i ricordi mentre la parola scritta resiste all'usura. Quante volte avresti voluto, magari, sapere di più riguardo a una nonna o un lontano zio, ma le testimonianze sono andate perdute? Ciò che a te può sembrare banale, può avere grande valore per la tua famiglia.

- **Guardare dentro di te.**

Lavorando sulla memoria e sui tuoi ricordi, risveglierai emozioni dimenticate, vissuti positivi e negativi che potrai rievocare serenamente attraverso il filtro del tempo. Fermannoti a pensare, potresti scoprire aspetti di te stesso sui quali non hai mai riflettuto abbastanza. Piccole lezioni di saggezza che potrebbero influire anche sul tuo futuro.

1. SCRIVI IL TUO NOME E LA TUA DATA DI NASCITA SU UN FOGLIO, IN BASSO
2. ENTRA IN TE STESSO/A E TORNA CON LA MENTE ALL'ETA' DEI TUOI PRIMI RICORDI
3. PER CIASCUNA FRAZIONE DI 5 ANNI DELLA TUA VITA, RIASSUMI I TUOI RICORDI CON UNA PAROLA O DUE
4. CONTINUA A SCRIVERE SENZA CENSURE E SEMPRE DAL BASSO VERSO L'ALTO :

- EVENTI PERSONALI (Educazione, scuola, giochi, salute, eventi felici o infelici, malattie, trasferimenti, ecc.),

- EVENTI RELAZIONALI (fratelli, sorelle, amicizie, amicizie interrotte, nascite, decessi, amori, amori interrotti, ecc.)

- REALIZZAZIONI PERSONALI (studi, lavoro, successi, fallimenti, responsabilità sociali, onori, ecc.)

5. RITORNA ALLA TUA ETA' ATTUALE, SCRIVI SPONTANEAMENTE CIO' CHE DESIDERI FARE

## **I 20 STEP**

- Step 1: Scriviamo il romanzo della nostra vita
- Step 2: Le memorie del corpo
- Step 3: La costruzione della mente (Ricordi)
- Step 4: La costruzione della mente (Immagini)
- Step 5: Il giardino dei ricordi
- Step 6: Il suono della vita
- Step 7: Emozioni
- Step 8: Piccole gioie
- Step 9: Su e giù
- Step 10: Stupori
- Step 11: Work in progress
- Step 12: Over the top
- Step 13: Circostanze e casualità
- Step 14: Dalle origini
- Step 15: Luoghi, isole, ruoli
- Step 16: Chi trova un amico trova un tesoro
- Step 17: La scaletta
- Step 18: Sono io
- Step 19: Potrebbe esserci di più
- Step 20: Arrivederci e grazie

## **Step 1. Scriviamo il romanzo della nostra vita**

Quelli che vengono qui suggeriti sono dei veri e propri esercizi /giochi, studiati per accrescere l'attività del rimembrare. Disseppellire immagini anche lontane della propria vita, per riempire un disegno che si realizza via via, nel farsi del gioco.

Ognuna di queste proposte può essere svolta in assoluta libertà, senza limiti di tempo. Si possono fare da soli o in compagnia, reciprocamente, per conoscersi più in profondità, tra amici o anche in famiglia. Si adattano ad età diverse. Ad ognuna, il lettore-scrittore darà il significato che lui sente più pertinente (o più divertente!): un contenuto concreto e storico, ma anche simbolico o favolistico.

Ogni esercizio, rappresenterà un pezzo della propria vita, o un certo modo di guardare ad essa.

Molti tra questi comportano una parte scritta: potete scrivere su fogli sparsi, su pezzetti di carta piccoli e strappati... Se li fate tutti su uno stesso grande quaderno, alla fine vi troverete automaticamente in mano... "il libro della vostra vita".

Oppure, vi avranno aiutato a ricordare fatti, persone, momenti, sentimenti,... E comincerete allora a scrivere realmente la vostra autobiografia, "dalla A alla Z".

In ogni caso, potete sempre e comunque inserire tutto ciò che la vostra fantasia vi suggerisce: fotografie, disegni, cartoline, biglietti,...

Se invece usate questi suggerimenti per degli scambi reciproci, a voce, tra amici o in famiglia, è bene ricordare che non devono tramutarsi in "chiacchierate" in cui "ognuno dice la sua"! L'ascoltatore deve rimanere in quasi totale silenzio, soprattutto deve assolutamente astenersi da qualunque commento che possa rappresentare un giudizio (negativo o positivo che sia) per la persona che parla di sé. E bisogna fare in modo che questa si senta ascoltata e rispettata, mai in alcun modo giudicata per ciò che racconta, che pensa e che sente.

### **Esercizio 1. *La prima volta che...***

Questo esercizio – come la maggior parte di quelli proposti – sarebbe da fare dando risposte rapide, istintive, senza “scervellarsi” troppo. Può essere fatto da soli, per iscritto, o in gruppo, ascoltando ciascuno le risposte degli altri. Si può scrivere ciò che si vuole, si può saltare una parte.

La prima volta che...

- ho fatto qualcosa di importante per me
- ho fatto qualcosa di importante per qualcuno
- ho provato un dolore fortissimo
- ho sentito la libertà
- mi sono innamorato/a
- ho avuto paura
- ho scoperto l’ingiustizia
- ho scoperto la bellezza
- mi sono sentito/a felice
- ho visto qualcosa che mi ha impressionato
- ho scoperto l’esistenza del bene e del male
- ho fatto un viaggio (vicino o lontano)