



Genitori si può

ANCHE CON LA SCLEROSI MULTIPLA

www.genitoriconsclerosimultipla.it

**QUADERNO
ESERCIZI**

**SCRITTURA
AUTOBIOGRAFICA**

A cura di

Maria Chiara Signorini

Consulente in Scrittura Autobiografica
diplomata alla Libera Università
dell'Autobiografia di Anghiari

In collaborazione con



ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE
ITALIANA TEATROTERAPIA

Un'iniziativa promossa da

MERCK



QUADERNO
ESERCIZI

SCRITTURA
AUTOBIOGRAFICA

Indice

- Introduzione
- Alcune regole di base
- Esercizio 1 Giochiamo con gli oggetti
- Esercizio 2 I luoghi della mia vita
- Esercizio 3 Un ricordo comune
- Esercizio 4 Chi mi ha insegnato a...
- Esercizio 5 Scrivendo ho scoperto che...

QUADERNO
ESERCIZI

SCRITTURA
AUTOBIOGRAFICA

Introduzione

Immaginatevi come un viaggiatore. E immaginate di tornare nel paese in cui siete nati e cresciuti, e riscoprirlo con gli occhi del viaggiatore: **pieni di curiosità, di stupore e di meraviglia!**

La **Scrittura Autobiografica** è proprio questo: un percorso avventuroso nella storia della vostra vita, **volto alla composizione scritta della trama della vostra esistenza**, che vi restituisce l'opportunità di sentirvi autori, protagonisti e personaggi di ciò che già vi appartiene e ancor più tornerà ad appartenervi. **In modo nuovo, autentico e sorprendente!**

La Scrittura Autobiografica è un'avventura del pensiero individuale, un **processo attivo e creativo di autoanalisi e cura di sé.**

La vostra penna, durante questo percorso di **Scrittura Autobiografica**, comincerà a muoversi spontaneamente, sollecitata da **giochi, pratiche artistiche di vario genere** (disegno, collage, ecc...), esercizi sensoriali, nonché da sollecitazioni poetiche, letterarie, musicali, iconografiche, ecc...

Il potente strumento dell'**atto della scrittura**, fatto così **emergere in modo semplice, libero e impulsivo**, vi permetterà di indagare episodi della vostra vita - siano essi felici o dolorosi, enigmatici o misteriosi - inserendoli in un **nuovo orizzonte di senso** e attivando, in questo modo, pratiche e rituali, attraverso i quali **giungerete autonomamente a una maggiore consapevolezza e conoscenza di voi stessi**, ritrovando equilibrio, armonia, serenità nonché autenticità.

Bando agli indugi, dunque, prendete la penna e partiamo!

QUADERNO
ESERCIZI

SCRITTURA
AUTOBIOGRAFICA

Alcune regole di base

Se state leggendo questa pagina, ho buone ragioni di pensare che la vostra curiosità si sia accesa e che stiate pensando di mettervi in gioco!

Prima di iniziare, è bene allora dedicare qualche minuto a **prepararsi nel modo migliore**, affinché la penna possa iniziare a muoversi con la giusta predisposizione e creatività.

- Trovate un momento tranquillo e un luogo, una stanza della casa in cui amate stare, e spegnete il cellulare. Createvi le condizioni per poter lavorare comodamente, nel silenzio e senza interruzioni, anche solo 10 minuti al giorno.
- Scrivete di getto, lasciate correre la penna sulla carta senza preoccuparvi della forma.
- Astenetevi dall'autogiudizio. Non importa se non avete più scritto nulla dall'ultimo tema delle medie, perché ritenete di non esserne in grado. Con tutta probabilità questo non è vero e lo potrete scoprire solo con la penna in mano!
- Predisponetevi con tutto il materiale necessario: penne, quaderno, fogli di carta sciolti e tutto quanto ritenete vi possa servire (matite colorate, gomma, temperino, ecc...).
- È bene pensare anche a quello che non è strettamente legato all'atto della scrittura, come ad esempio qualche piccolo "confortino" come acqua, thè, cioccolato, ecc... quello insomma che pensate possa servirvi e di cui potrebbe venirvi voglia nel tempo che dedicherete alla scrittura.
- Non rileggete quello che avete prodotto, ma tenetelo in serbo per la fase conclusiva del vostro breve esperimento.

Pronti a iniziare? E allora via!

QUADERNO ESERCIZIO 1

GIOCHIAMO CON GLI OGGETTI



Una sollecitazione poetica:

*Gli oggetti
hanno mani forti
siamo permeabili
piantano in noi
in silenzio
i loro semi
in noi, che siamo unici,
loro,
che restano.
Noi colmi
dei nostri morti
dei nostri vivi
percorriamo
con gli oggetti
che non hanno memoria
la loro strada
e passiamo
da lì.*

Da "Lettera su un altro continente" di Hilde Domin

Riportate su piccoli foglietti che poi ripiegherete e metterete in un cestino, i nomi degli oggetti che trovate qui sotto. Se lo desiderate, potete aggiungerne anche altri. In tal caso, se lavorate con il vostro partner, non svelateglieli... ma godetevi il sapore della sorpresa!

ECCO QUI L'ELENCO DEGLI OGGETTI:

- trenino
- bambolotto
- gelato
- grembiule
- spazzola
- cassetto dei calzini
- banco di scuola
- lettone
- caffettiera
- pipa
- cartella
- pantofole
- matite colorate
- albero di Natale
- macchina fotografica

QUADERNO
ESERCIZIO 1
GIOCHIAMO
CON GLI OGGETTI



Una volta che il vostro cestino è pronto, **rileggete ad alta voce e con calma la sollecitazione poetica sopra riportata.** Rileggetela anche più volte, se lo sentite necessario. Quando vi sentite pronti, estraete dal cestino un foglietto e scrivete dell'oggetto che vi è capitato.

Scrivete di getto per almeno 10 minuti (potete anche puntarvi la sveglia). Se allo scadere dei 10 minuti la vostra mano è partita, prendetevi tutto il tempo che vi serve per completare la vostra scrittura!

IL VOSTRO SCRITTO MUOVERÀ DA QUESTE PAROLE:

Io e
(nome dell'oggetto pescato)

Una volta terminato, chiudete il quaderno e **non rileggete. Non fatevi vincere dalla tentazione di correggere, migliorare, abbellire...** Per questo avremo tempo in seguito!

Potrete, invece, successivamente proseguire in questo modo: **individuate un oggetto a voi caro che avete ereditato o che vi è stato regalato da uno dei vostri genitori** (es. il braccialetto della mamma, l'orologio di papà, ecc...).

Scrivete di quell'oggetto con la stessa modalità usata per l'oggetto estratto dai biglietti.

Concludete la vostra scrittura con una o più frasi che muovono da queste parole:

A mio/a figlio/a vorrei donare/lasciare...

QUADERNO ESERCIZIO 2

I LUOGHI DELLA MIA VITA



Una sollecitazione letteraria:

L'umanità comincia con un giardino...

La mia idea è che il giardino completi l'uomo, non tanto la casa.

Per chi lo cura, per chi lo visita con rispetto, oltre che un luogo è un tempo.

Ci sono i giardini delle letture, i giardini delle cose viste, i giardini dei ricordi, i giardini delle emozioni; ci sono i giardini delle nostalgie e delle meraviglie, i giardini delle cose fatte, i giardini delle amicizie.

Tutti non sono che echi: hanno le loro radici in un giardino di piante, fiori, frutti, erbe, colori, profumi, dove sei passato anche solo una volta, dove la mamma ti portava da bambino, un giardino botanico o il giardino dello zio, un angolo di terra dove accade di piantare un albero, di mettere a dimora radici. Fiori, frutti, colori, profumi, ma soprattutto radici.

Il giardino è una casa di radici. La sua anima è sotto terra, nascosta.

Da "Se dico radici dico storie" di Gianluca Favetto

Prendete un foglio di carta bianco, meglio se di media grandezza, e **tracciate una griglia di 6 colonne**, analoga a quella riportata qui sotto, lunga l'intera pagina.

DOVE	INFANZIA	ADOLESCENZA	GIOVINEZZA	OGGI	DOMANI

Una volta pronta la griglia, **scrivete nelle varie colonne i nomi dei luoghi che hanno fatto parte della vostra vita** nei vari periodi dell'esistenza.

Dato il particolare momento che state vivendo (il progetto di un figlio, o l'attesa di un bambino o la vostra nuova identità di genitore), lavorate in particolare sui luoghi significativi di questa fase (es. la casa in cui vivo o vado in vacanza oggi era la casa dei nonni, la stanza che ho preparato per l'arrivo del bambino, il luogo in cui ho ricevuto la notizia del suo arrivo, ecc...).

QUADERNO
ESERCIZIO 2

I LUOGHI
DELLA MIA VITA



Nella colonna del “Dove”, riportate proprio il nome della località, del comune, della regione o paese. Mentre nelle colonne che indicano il periodo della vita, riportate il luogo (casa, stanza, spiaggia, scuola, museo, ecc ...) e l’età o il periodo, in cui lo avete frequentato o visto. Nella colonna “Domani” potrete sbizzarrirvi a immaginare luoghi che vi apparterranno. Esempio:

DOVE	INFANZIA	ADOLESCENZA	GIOVINEZZA	OGGI	DOMANI
Viareggio	casa dei nonni materni (0/10 anni)				
Bruxelles			la mansarda di Av. Molière (26/28 anni)		

E via di seguito...

Non vi preoccupate di procedere in ordine cronologico o ordinato. I luoghi emergeranno casualmente nei vostri ricordi e così come emergeranno, li trascriverete nella vostra griglia. Una volta che ritenete la griglia abbastanza esaustiva (anche se non definitiva), **scegliete un luogo su cui fare una scrittura.** Se lavorate in coppia, potete condividere i due elenchi e far scegliere al vostro partner il luogo su cui scrivere. Potrete, successivamente e ogni volta che emerge un ricordo, divertirvi a dettagliare sempre più la vostra griglia, individuando parti di quei luoghi (es. stanze, nascondigli, l’interno degli armadi, giardini...) altrettanto significativi e ad aggiungere oggetti, vostri o di altre persone, legati a quegli stessi luoghi.

DOVE	INFANZIA	ADOLESCENZA	GIOVINEZZA	OGGI	DOMANI
Viareggio	casa dei nonni materni (0/10 anni) i centrini della nonna				
Bruxelles			la mansarda di Av. Molière (26/28 anni) la terrazza		

E anche per questa scrittura, una volta terminato il lavoro, chiudete il quaderno e non rileggete. **Non fatevi vincere dalla tentazione di correggere, migliorare, abbellire...** Per questo avremo tempo in seguito!

QUADERNO ESERCIZIO 3

UN RICORDO COMUNE

Una sollecitazione poetica:

*Poter ricordare i nomi ed i posti
le liti i bagagli persino i vestiti
salire insieme come fanno i salmoni
nel fiume segreto della propria storia
E vanno così nel freddo fondale
controcorrente in coppie a fatica
a deporre in sorgente le cose migliori
uova malanni speranze tremori*

Dalla raccolta "D'aria sottile" di Azzurra d'Agostino, Salmoni

Con il vostro partner, **condividete un ricordo comune relativo ad un evento importante che vi ha coinvolti insieme** in un passato, a vostra scelta, lontano o vicino.

Può essere il ricordo del vostro primo incontro, del primo appuntamento, della domanda di matrimonio, la scelta di qualcosa di significativo (come la vostra casa, la culla del vostro bambino, ecc...).

Una volta individuato l'evento, **scrivete autonomamente su quel ricordo, integrando nella vostra scrittura tutti i particolari che vi sovengono** (luoghi, rumori, sensazioni, emozioni, dettagli su abiti, su cose dette, sulla stagione, ecc ...). Scrivete di voi, ma anche di come, in quella circostanza, ricordate l'altro, cercando di arricchirla di tutti i dettagli che la memoria suggerisce.

Anche in questo caso, **scrivete di getto per almeno 10 minuti** (potete anche puntarvi la sveglia). Se allo scadere dei 10 minuti la vostra mano è partita, prendetevi tutto il tempo che vi serve per completare la vostra scrittura!

IL VOSTRO SCRITTO MUOVERÀ DA QUESTE PAROLE:

Del giorno in cui
(nominare l'evento condiviso) ricordo

Anche per questa scrittura, una volta terminato il lavoro, chiudete il quaderno e **non rileggete. Non fatevi vincere dalla tentazione di correggere, migliorare, abbellire...** Per questo avremo tempo in seguito!



QUADERNO
ESERCIZIO 4

CHI MI HA
INSEGNATO A...



Una sollecitazione poetica:

*È quel sogno che portiamo in noi
che qualcosa di meraviglioso avvenga,
che debba avvenire
che il tempo si apra
che il cuore si apra
che le porte si aprano
che la roccia si apra
che le sorgenti scaturiscano
che il sogno si apra,
che un mattino penetriamo in una baia di cui nulla
sapevamo*

Poesia di Olav H. Hauge

Prendete un foglio di carta bianco e **trascrivetevi l'elenco che segue**, lasciando tra un elemento e l'altro alcune righe disponibili per la scrittura. Una volta pronto l'elenco **compilate velocemente le frasi** pensando a **Chi mi ha insegnato a...**

CHI MI HA INSEGNATO A...

- Andare in bicicletta
- Sorridere
- Disobbedire
- Accarezzare
- Provare rabbia
- Scrivere
- Sognare
- Inventare
- Dire di no
- Stupirmi
- Pensare
- Ribellarmi.....

QUADERNO
ESERCIZIO 4

**CHI MI HA
INSEGNATO A...**



4

Una volta pronti, **scegliete una delle azioni elencate su cui fare una scrittura.** Se lavorate in coppia, potete condividere i due elenchi e far scegliere al vostro partner l'azione su cui scrivere.

Anche in questo caso, **scrivete di getto per almeno 10 minuti** (potete anche puntarvi la sveglia). Se allo scadere dei 10 minuti la vostra mano è partita, prendetevi tutto il tempo che vi serve per completare la vostra scrittura!

Anche per questa scrittura, una volta terminato il lavoro, chiudete il quaderno e **non rileggete. Non fatevi vincere dalla tentazione di correggere, migliorare, abbellire...** Per questo avremo tempo in seguito!

Potrete, invece, successivamente scegliere altri elementi di questo elenco e proseguire con ulteriori scritture su altri insegnamenti.

QUADERNO
ESERCIZIO 5

SCRIVENDO HO
SCOPERTO CHE...



Una sollecitazione letteraria:

...O non si scrive piuttosto perché si ha paura di vivere? Anche questo è possibile. Si scrive perché si ha nostalgia dell'infanzia? Perché il tempo è passato troppo in fretta? Perché il tempo sta passando troppo in fretta e vorremmo fermarlo? Si scrive per rimpianto, perché avremmo voluto fare una certa cosa e non l'abbiamo fatta? Si scrive per rimorso, perché non avremmo dovuto fare quella certa cosa e invece l'abbiamo fatta? Si scrive perché si è qui ma si vorrebbe essere là? Si scrive perché si è andati là ma dopotutto era meglio se restavamo qui? Si scrive perché sarebbe davvero bello poter essere qui dove siamo arrivati e allo stesso tempo essere là dove ci trovavamo prima? (...)

O non si scriverà piuttosto per gioco? Ma non il puro gioco... un gioco che somiglia a quello dei bambini. Di una terribile serietà. Perché quando un bambino gioca mette tutto in gioco.

Da "Saudade di libertà" di Antonio Tabucchi

Ora che avete sperimentato un poco la **Scrittura Autobiografica**, siete pronti per riflettere su **come vi siete sentiti scrivendo, su ciò che avete scoperto, su quello che la memoria ha fatto riemergere alla vostra mente**, senza che lo abbiate cercato razionalmente.

Rileggete ad alta voce e con calma la sollecitazione letteraria sopra riportata. Rileggetela anche più volte, se lo sentite necessario. Quando vi sentite pronti, prendete carta e penna e **scrivete di getto per almeno 10 minuti** (potete anche puntarvi la sveglia). Se allo scadere dei 10 minuti la vostra mano è partita, prendetevi tutto il tempo che vi serve per completare la vostra scrittura!

IL VOSTRO SCRITTO MUOVERÀ DA QUESTE PAROLE:

Scrivendo ho scoperto che

Una volta terminato, chiudete il quaderno e **non rileggete. Non fatevi vincere dalla tentazione di correggere, migliorare, abbellire...**

E poi?

QUADERNO ESERCIZIO 5

SCRIVENDO HO SCOPERTO CHE...



E poi...

Lasciate passare qualche giorno, trovate un momento di quiete e solitudine e, solo allora, rileggete i vostri scritti mentalmente, come se leggeste un romanzo prima di addormentarvi.

Se volete, a questo punto del vostro lavoro, potete apportare qualche modifica o abbellimento stilistico.

Lasciate di nuovo trascorrere un po' di tempo e poi, ancora nel silenzio e nella solitudine, riaprite il vostro quaderno e rileggete, questa volta ad alta voce.

Se anche il vostro partner ha scritto, trovate un momento insieme. Leggete per lui, ad alta voce, i vostri scritti. Poi lui leggerà i propri per voi.

E ancora, sempre ad alta voce, leggete voi i suoi scritti mentre lui ascolta e viceversa.

Che effetto fa leggere ad alta voce?

E sentirsi letto dalla voce dell'altro?

Cosa avete scoperto di voi e dell'altro?

Che emozioni si sono mosse dentro di voi?

Potete rispondere a queste domande usando ancora il prezioso strumento della scrittura!

QUADERNO
ESERCIZI

**PRENDETEVI IL
VOSTRO TEMPO...**

Questo quaderno, e gli esercizi che qui vi ho proposto, sono semplicemente uno stimolo alla Scrittura Autobiografica, ma non rappresentano una guida esaustiva alla Scrittura di sé e non possono essere considerati un percorso di consulenza in Scrittura Autobiografica.

Tuttavia, avete fatto qualcosa di molto importante e significativo: vi siete messi in gioco, avete sperimentato l'atto della scrittura di sé e avete avviato quel lavoro di dissodamento della memoria che fa parte della fase iniziale di un percorso di Scrittura Autobiografica vero e proprio.

Avete quindi fatto un primo avventuroso passo nel paese più affascinante e misterioso del mondo: voi stessi!