



**Ri-costruire la propria storia**

Capita a tutti di guardarsi indietro e ripensare a quando eravamo dei bambini, a quello che facevamo, a come guardavamo al mondo, anche all'idea che ci eravamo fatti di quello che sarebbe stato di noi quando saremmo diventati “grandi”.

Per alcuni i ricordi sono velati di malinconia, per altri l'emozione più forte è la rabbia, altri ancora hanno difficoltà anche solo a ricordare.

Tema di questo incontro : Ricostruire la propria storia, con gli occhi di oggi, con le esperienze fatte finora, con quello che siamo diventati, per darci una nuova prospettiva, per prenderci delle rivincite, per fare pace con quello che è stato o semplicemente Riprendere contatto con il bambino che è in noi.

## MEMORIA AUTOBIOGRAFICA

Quando parliamo del passato, generalmente ci rifacciamo a tre diversi tipi di “strutture” autobiografiche: **i periodi della vita, misurati in anni o decenni** (per esempio: gli anni dell’infanzia in cui si andava in montagna, oppure gli anni dell’università), **gli eventi a carattere generale, misurati in giorni, settimane o mesi** (per esempio: quell’estate al mare in cui ho imparato a nuotare), infine, **i singoli episodi, della durata di secondi, minuti ore,**

## **PENSIERO AUTOBIOGRAFICO**

Insieme di ricordi della propria vita trascorsa, di ciò che si è stati e si è fatto, è quindi una presenza che da un certo momento in poi accompagna il resto della nostra vita

Ci **cura**; ci fa sentire meglio, il raccontarci e il raccontare diventano quasi forme di liberazione e di ricongiungimento. mentre ci rappresentiamo e ricostruiamo, ci riprendiamo tra le mani.

Ci prendiamo appunto in carico (in cura) e ci assumiamo la responsabilità di tutto ciò che siamo stati o abbiamo fatto e, a questo punto, non possiamo che accettare.

Quando ripensiamo a ciò che abbiamo vissuto, creiamo un altro da noi. Lo vediamo agire, sbagliare, amare, soffrire, godere, mentire, ammalarsi e gioire: ci sdoppiamo, ci bilochiamo, ci moltiplichiamo.

Assistiamo allo spettacolo della nostra vita come spettatori: talora indulgenti, talaltra severi e carichi di sensi di colpa, oppure, quasi sazi di quel poco che abbiamo cercato di vivere fino in fondo

*Dove cominciare?*

*A differenza dei grandi generi letterari, epica, romanzo, dramma, saggio, lirica, l'autobiografia permette l'accesso ad ogni persona in grado di scrivere.*

*Tutti abbiamo una biografia, e anche una matita.*

MANFRED SCHNEIDER

# racconto AUTOBIOGRAFICO

autos = da sé  
bios = vita  
grafia = scrittura

un testo in cui  
**l'autore racconta fatti reali della propria vita**

scritto in prima persona

il punto di vista è soggettivo



LINGUAGGIO

intimo e familiare

compaiono anche riflessioni personali

AUTORE

è il **narratore** stesso e il protagonista

PERSONAGGI

**protagonista** è l'autore stesso

familiari, amici e altre persone che ha conosciuto

MODELLI

le *Confessioni* di **Sant'Agostino**, (nel 400); primo grande modello di racconto autobiografico

Le *confessioni* di **Jean-Jacques Rousseau**, 1782; è il grande modello che si impone in Europa



TEMPO

il **passato**

LUOGHI

sono quelli **dove ha vissuto** l'autore

FATTI

sono **ricordi** importanti del suo passato

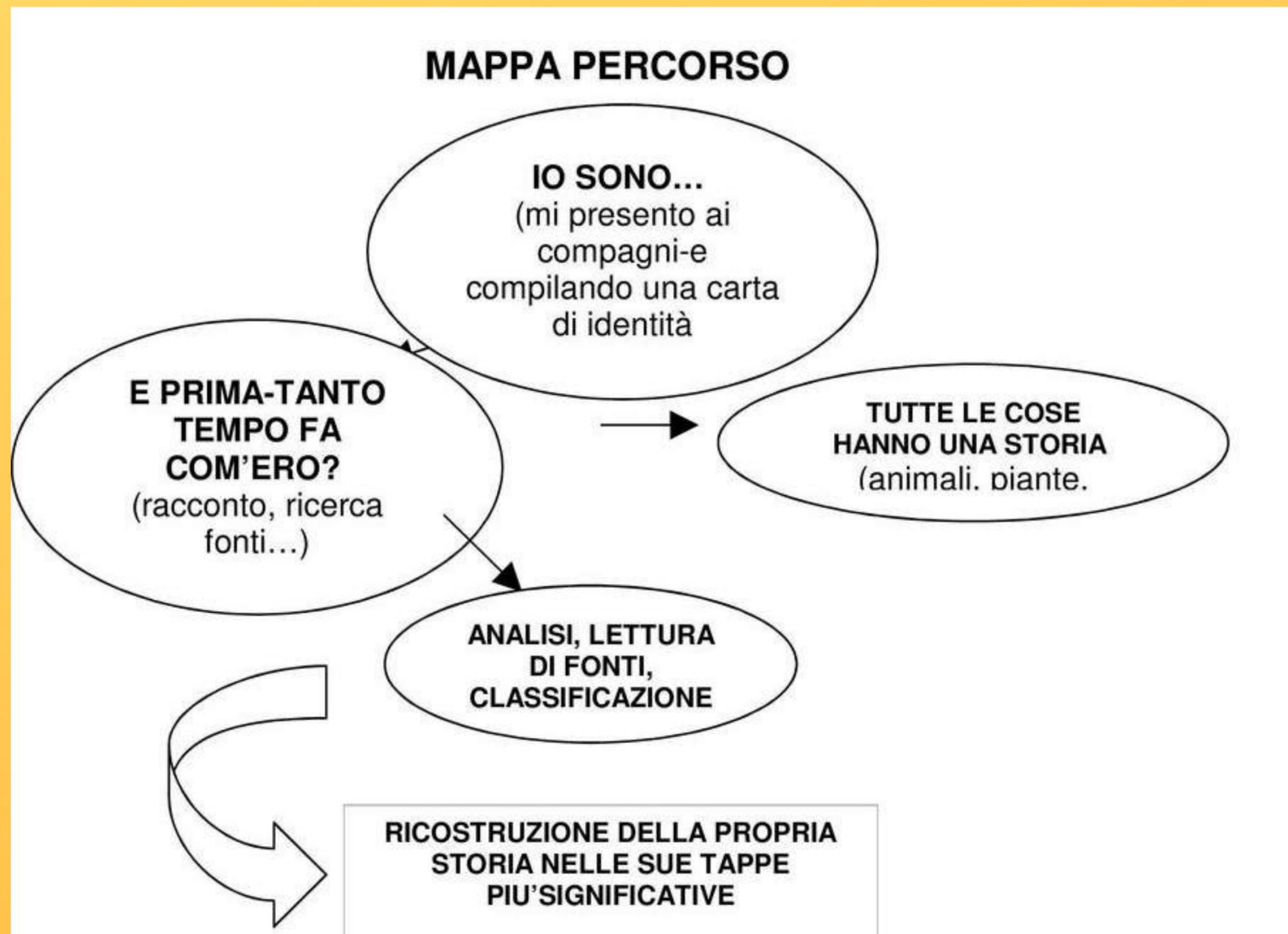
episodi realmente accaduti

quelli emotivamente più importanti

sentimenti

emozioni

# IO e la mia storia



## INCIPIIT SENSORIALI

Quando nacqui, nel luglio 1918, la mamma aveva la spagnola, io ero in cattive condizioni e fui battezzato d'urgenza in ospedale [...]. Nel profondo della mia coscienza posso rievocare le sensazioni d'allora. Il cattivo odore delle secrezioni corporee, i vestiti umidicci che mi escoriavano la pelle, il tenue chiarore della lampada da notte, la porta socchiusa sulla stanza accanto [...]. La sala da pranzo dava su un cortile buio, cinto da un alto muro di mattoni, con un cesso esterno, bidoni delle immondizie, grassi topi e una stanga per battere i tappeti. Io ero seduto sulle ginocchia di qualcuno che mi imboccava con del semolino. Il piatto era posato su una tovaglia di tela cerata grigia con il bordo rosso. Lo smalto, bianco con i fiori azzurri, rifletteva la scarsa luce che entrava dalla finestra [...]. Questo è probabilmente il mio primo ricordo. (Ingmar Bergmann)

La prima cosa che ricordo della mia infanzia è una fiamma, una fiamma blu che saltava fuori da una stufa accesa da chissà chi [...]. Questo è quanto di più remoto ricordi; tutto quello che c'era prima è soltanto nebbia, capite, mistero. Ma la fiamma di quella stufa è chiara come musica nella mia mente. Avevo tre anni. (David Miles)

## INCIPIIT SCENICI

Spesso, al Bois, un cervo attraversava un viale. Un po' dappertutto la gente mangiava, beveva, prendeva il caffè. Passava un ubriaco ed urlava: 'Sbrigatevi! Mangiate sull'erba, un giorno o l'altro l'erba mangerà su di voi!' [...]. Il tram della Val d'Or, a tutto vapore, fischiava lungo gli alberi [...]. C'erano ciclisti e biciclette [...]. C'era odore di caucciù [...]. C'era odore di Pernod [...]. C'era gente che suonava, che cantava, che faceva festa.

(Jacques Prévert)

Ricordo i nomi che da bambino davo alle erbe e ai fiori nascosti. Ricordo dove si trova il rospo e a che ora si svegliano d'estate gli uccelli - e l'odore degli alberi e delle stagioni - che aspetto aveva la gente e come camminavano; ricordo anche il loro odore. La memoria degli odori è molto tenace. (John Steinbeck)

**Vivere l'autobiografia come farmaco per liberarsi dal proprio passato prendendone le distanze è erroneo e deprimente.**

La vera cura di sé, il prendersi in carico facendo pace con le proprie memorie inizia quando non più il passato bensì il presente, che scorre giorno dopo giorno aggiungendo altre esperienze, entra in scena e diventa luogo fertile per inventare o svelare altri modi di sentire, osservare, scrutare e registrare il mondo dentro e fuori di noi.

L'autobiografia è un tornare a crescere per se stessi e gli altri, è un incoraggiamento a continuare a rubare giorni al futuro che ci resta, e a vivere più profondamente quelle esperienze che negli anni cruciali, non potevano essere vissute con la stessa intensità.

**Per questo l'autobiografia è un viaggio formativo e non un chiudere i conti.  
Non decreta, a posteriori, quali sono stati i nostri debiti (onorati o meno) e quali  
i nostri crediti.**

# I POTERI ANALGESICI E RICOSTITUENTI DEL LAVORO AUTOBIOGRAFICO

## **Dissolvenze**

La prima è costituita dal provare piacere nel ricordare.

## **Convivenze**

La seconda condizione inizia dove la precedente si esaurisce e si sposta verso altri attracchi.

Fa bene infatti comunicare ad altri, e non tenerle tutte dentro di sé. Non è soltanto al gusto del raccontare, dell'avvincere gli altri con le nostre storie e avventure.

Il benessere che il raccontare del passato sviluppa in quanto manifestazione di autoammaestramento e di educazione altrui.

Il ripassare insieme ad altri ciò che si è imparato dalla vita è un infantile che conferma la nostra identità adulta.

## **Ricomposizioni**

Il ricordare, il raccontare, trasmettono la sensazione di "tenerci insieme" (potere ricompositivo).

Il singolo ricordo da solo non è mai una cura sufficiente.

La mente quando si occupa della propria autobiografia ha bisogno di "gettare le reti" tra i ricordi, e di "metterli in rete".

## **Invenzioni**

Il percepirsi artefici di se stessi (dove "gli altri" entrano in campo ma soltanto come pedine e comparse che muoviamo a piacere), fa sì che ci si senta padroni del potere di inventare.

I poteri analgesici e ricostituenti del lavoro autobiografico dunque sono molti e *"l'elenco potrà ampliarsi o ridursi quando il lettore, emulo di Proust, sperimenterà il benefico effetto dell'autobiografia. Specie laddove prenda gusto a far "ginnastica interiore" accumulando pensieri e impressioni, stati d'animo e ponderazioni quasi ogni giorno. Dedicando a questo lavoro, in qualunque momento della giornata o della settimana ritenga più opportuno e possibile, un tempo minimo o ragguardevole che, a seconda dei propri principi, definirà ora "la mia palestra mentale", ora "il mio tempio segreto"*.

(Duccio Demetrio, Raccontarsi)