

Narrazioni ...con le scritte

Esperienze e teorie sull'uso dello strumento delle scritte

Dispensa del corso a cura di: Dott. Gabriele Zen

INDICE

1. Il diario	2
2. La scrittura creativa	4
3. La scrittura autobiografica	10
4. La scrittura Autocreativa	15
5. La narrazione di sé al servizio della ricostruzione dell'identità	17

1. Il diario

1. quaderno in cui si annotano giorno per giorno le osservazioni e gli avvenimenti che si ritengono più importanti; anche, opera letteraria di contenuto autobiografico in forma di diario [+ di]: *diario quotidiano*; *diario di viaggio*; *il diario di Anna Frank*

2. registro giornaliero [+ di]: *diario di classe*, in cui gli insegnanti segnano giornalmente gli argomenti svolti nella lezione e i compiti assegnati; *diario scolastico*, in cui gli allievi annotano l'orario delle lezioni e i compiti da fare; *diario di bordo*, tenuto dal comandante di una nave

3. elenco dei giorni in cui si svolgeranno le prove di un esame, un concorso ecc.; calendario

Etimologia: ← dal lat. *diariū(m)* 'vitto giornaliero' e nel lat. tardo 'registro giornaliero', deriv. di *dies* 'giorno'.

<https://www.garzantilinguistica.it>

Il diario. In società complesse come la nostra dove il Sé infantile è continuamente vezzeggiato dai media e dalla pubblicità parti del Sé un tempo destinate ai margini della vita adulta, oggi, non senza conflitti e sofferenza, possono fiorire ed espandersi in percorsi di crescita non prescritti.

In quest'ottica, dove l'adulto non ha modelli disponibili in cui riconoscere la propria incontrovertibile maturità, il Sé adolescente è destinato a riapparizioni ripetute nel corso della vita individuale; e come è accaduto un tempo scrivere su un diario potrà ancora una volta essere d'aiuto in quella continua ricerca e ridefinizione della propria identità.

Il diario è uno strumento che definirei transizionale per un uso sano dello stesso. Ha a che fare con la ricerca di identità ed infatti lo si vede utilizzare in fase adolescenziale di crescita. Il fatto che oggi questa ricostruzione di sé avvenga in più fasi durante tutto l'arco dell'esistenza ci fa pensare che possa essere utilizzato effettivamente in più fasi della vita. Ho avuto buoni riscontri nell'utilizzo del diario con persone in fase di ricostruzione di identità, specialmente in chi deve fare a meno di concentrare la propria vita in attacchi di panico, ansie e paure correlate. Lo scrivere crea nella persona senso di esistenza, nel momento che scrivo una cosa di me che rimane sulla carta allora questa esiste e diviene tangibile, funziona da rituale di contenimento di paure che sembravano ingestibili, quindi, supportato da un lavoro individuale è assolutamente uno strumento apprezzabile, soprattutto se si attribuisce un senso all'uso che se ne

sta facendo. Noto come la persona che si riorienta verso la nuova identità, quindi si riposiziona in maniera funzionale al proprio contesto, poi vada perdendo questa modalità rassicuratoria. Per alcuni il diario può essere una valvola di sfogo che permette di diventare osservatori di se stessi. Attraverso la rilettura del diario è possibile acquisire nuove consapevolezza andando a facilitare il proprio percorso tramite una messa in luce di ridondanze che possono mettere in luce i propri bisogni.

Tratto da “Integrazione tra scrittura autobiografica e meditazione guidata - laboratorio esperienziale per professionisti della salute” autore Gabriele Zen, Edizioni Libere SocialNet, 2018

2. La scrittura creativa

“La scrittura creativa è un atto di riflessione sul proprio mondo interiore, in un preciso momento della vita, al quale, per una probabile presunzione, si vorrebbe far partecipare tutto il mondo”.

G.Z.

La Scrittura Creativa è l'arte di scrivere racconti o romanzi di fantasia. Sia per il neofita che un giorno decide di studiarla per affrontare il suo primo racconto, che per il grande nome della letteratura internazionale, le tecniche restano comunque le medesime.

In questa sede valuterò alcuni aspetti di questo tipo di scrittura, spiegando le ragioni dell'interessamento per la materia.

Ritengo infatti che lo scrivere un racconto di fantasia sia la pratica che più ci avvicina ai temi del sogno onirico. Nel sogno notturno, infatti, vengono meno i freni inibitori e ci permettiamo di far uscire e vivere i nostri mostri, le ossessioni, le nostre paure, così come i nostri desideri: da quelli che vorremmo realizzare a quelli più inconfessabili. Nel sogno notturno è come se venisse meno l'io della morale, ovvero quel deterrente di regole e valori appresi che tiene a bada e schiaccia i tanti io che scalpitano dentro ognuno di noi per uscire e vivere. Lo stesso avviene quando scriviamo di un personaggio.

Usando la terza persona diamo vita alle nostre emozioni, in tal modo libere di essere incarnate e vissute dal nostro personaggio; sprofondiamo quindi in una parte di noi, in uno dei nostri io nascosti, che trova finalmente la possibilità di uscire e togliersi delle voglie; mentiamo ai nostri lettori dicendo che è un racconto di fantasia e mentiamo a noi stessi. Va bene, è un accordo tacito tra chi legge e chi scrive. L'essenziale è che, messa la maschera del personaggio, ci si senta capaci di osare tutto, di sperimentare quel lato di noi che abbisogna di riconoscimento.

Ogni scrittore, quando decide scrivere un racconto, potrà scrivere in quel momento solo quel racconto e nessun altro. Da questo, diventa chiaro che non si deve mai scrivere qualcosa che non ci riguarda, che non si può scrivere ciò che non ci tocca le viscere.

Non scordo l'insegnamento della persona che mi introdusse alla Scrittura Creativa: “Scrivete sempre quello che non vorreste mai scrivere, di cui avete paura o del quale provate vergogna, scrivete quello che avete nel profondo”. Ad oggi, quando sono in aula o sono a condurre un laboratorio, cito la mia insegnante e il suo consiglio. Spavento regolarmente i corsisti come io mi spaventai all'epoca, ma chi decide di rischiare oggi, poi ne coglierà il senso.

Quando il lettore legge il vostro racconto, avviene quella magia che permette da centinaia di anni ad alcuni di scrivere storie e ad altri di leggerle. Il lettore sospende l'incredulità e si lascia trascinare dalle vostre parole fin dove decidete di condurlo, dando a voi la possibilità di dare soluzioni metaforiche al vostro problema, di esorcizzare la vostra paura o di sperimentare un vostro desiderio; a chi vi legge, di rispecchiarsi nel vostro personaggio.

Capite allora perché ritengo la scrittura creativa il proseguo del sogno?

Chi scrive esprime i propri desideri o i propri disagi e, tramite personaggio, li vive, vi ci si confronta, fa delle prove, tentando di tirare fuori delle soluzioni che, una volta apprese lo potrebbero far vivere con maggiore consapevolezza nella realtà di ogni giorno.

Questo è l'aspetto curativo della Scrittura Creativa, generalmente ignorato da chi la pratica con altre finalità.

Poi c'è quello più squisitamente ludico legato al divertimento che ne può scaturire. È ovvio che quando si scrive è difficile poi decidere di far uscire un unico io, perché nel momento in cui le gabbie sono aperte diventa difficile richiuderle. Nascerà l'esigenza di liberarli tutti, uno per uno, dandosi la possibilità di osare altre esperienze e altre ancora, semplicemente perché esse ricalcano esattamente quello di cui abbiamo bisogno in quel dato momento della nostra vita.

Per far capire cosa significa scrivere un racconto, quanto possa poi diventare entusiasmante questa esperienza, cito ciò che mi è avvenuto nell'ultimo laboratorio di introduzione alla Scrittura Creativa.

V., una mia corsista, inizia l'incontro con queste parole: "Non è andata come volevo, non potete capire cosa ha fatto Livia, non è andato niente come avevo deciso che andasse, ma non è colpa mia, ha fatto tutto lei, ha fatto delle cose che mi vergogno a leggere, mi è scappata di mano".

Questo è quando si dice che "un personaggio è vivo". Livia è la protagonista del suo racconto.

Elementi di Scrittura Creativa

Iniziamo col dire che esiste una narrativa di genere e una narrativa letteraria. Con la prima ci riferiamo a storie che appartengono a generi popolari, quali il *mystery*, *thriller*, *horror*, *fantasy*, fantascienza o amore; parliamo dunque di una narrativa che nasce per un grande pubblico.

Chi scrive narrativa letteraria, invece, scrive prima di tutto per se stesso, andando ad affrontare i grandi temi esistenziali dell'essere umano, cercando con la sua opera di darsi risposte a domande, cercando soluzioni, o desiderando esorcizzare paure. In questa sede, come vedremo, andremo a interessarci maggiormente del lavoro dello scrittore di narrativa letteraria.



Dove si trovano le idee?

Non ci sono regole. Le sementi da cui far scaturire il nostro racconto sono nel quotidiano di ognuno di noi. In un dialogo ascoltato in una sala d'attesa, in una storia sentita raccontare in un paesino o in un'immagine che cattura la vostra vista. Facciamo degli esempi di come si setacciano le idee. Vi raccontano che dove ora c'è soltanto una collinetta, prima sorgeva un paese, un paese vissuto fino al '700 e poi inghiottito da... forse un terremoto. Questa è già una storia imperdibile. Nasce il bisogno di chi scrive di interrogarsi su ciò che successe, nasce il bisogno di scrivere la propria verità. Perché se oggi vai su quella collinetta, vedi delle strade, vedi tre piccole sepolture in pietra oramai vuote e allora hai bisogno di raccontare quella storia, solo per restituire memoria, prima che tutto sia dimenticato. Sono molteplici i bisogni che si nascondono in chi scrive. Basta imparare a evocarli.

Vedete una donna anziana su un'altalena. Ride da sola e volteggia nel vento come fosse una bambina. Cosa pensa? Cosa rivive? Quando era piccola le era precluso questo gioco? Magari c'era la guerra? O c'è dell'altro; è salita che aveva pochi anni e non mai più scesa. Quando vedete un'immagine che vi affascina iniziate quel gioco incessante di domande e risposte.

Questa è la parte che percorre in parallelo la fase di scrittura. Quando non sapete più che scrivere fermatevi e lasciate riposare il vostro personaggio in una vostra lontana parte del cervello, sarà lui a ricontattarvi quando troverà qualcosa di interessante nel vostro quotidiano che lo riguardi e che gli consenta di proseguire la sua storia.

Ciò che segue da qui in poi è un piccolo, e non certo esaustivo, approfondimento sulla Scrittura Creativa che ben poco riguarda il nostro lavoro, ma che per dovere di cronaca e per riconoscenza a questa forma di scrittura mi sento di menzionare. Potrà essere da stimolo a chi, avendo conosciuto nel nostro lavoro il sapore della scrittura creativa, voglia introdursi ai suoi segreti nel prossimo futuro.

Un buon personaggio

Un buon personaggio emana dal suo interno una pulsione, un desiderio. Non è importante quale esso sia, se di pace o vendetta, se di riconciliazione e compromesso o fuga; l'essenziale è che questo sia forte da potervi costruire una storia.



Non interessano più gli eroi senza macchia da tempo. Chi legge ha bisogno di confrontarsi con animi complessi, possibilmente permeati da una certa dose di fragilità e sfortune; e se i buoni non saranno buoni per l'arco delle ventiquattro ore, così i cattivi non saranno stati riprovevoli per ogni singolo istante della loro vita: un approccio di questo tipo rende verosimile l'umanità del personaggio.

Un buon personaggio si costruisce chiedendosi da dove viene. Che tipo di vissuto ha alle spalle, in modo da poterne immaginare i modi di fare, gli atteggiamenti, in poche parole avendo ben chiara la sua psicologia. Chiarita questa, chiariti i suoi bisogni, saremo in grado di stabilire con chiarezza quello che è il suo desiderio che lo porterà al cambiamento.

Il cambiamento

Non esiste una storia che non abbia insito il cambiamento del suo protagonista. Il protagonista seguendo il suo desiderio affronterà i conflitti legati alle sue scelte andando quindi incontro a un cambiamento

L'evocazione del personaggio: rivolgigli queste domande

Come ti chiami?

Di che colore hai gli occhi?

E i capelli come sono?

Perché vesti così? Cosa rappresentano i tuoi vestiti?

Cosa pensi della tua famiglia? Cosa ricordi di quando eri piccolo?

Chi sono i tuoi amici?

Vivi dove vorresti?

Cosa ti fa paura?

Qual è il tuo segreto? Non lo conosce nessuno?

Cosa ami? Chi ami?

Cosa ti commuove?

Quale è il tuo desiderio? Il tuo sogno?

Come sviluppare il racconto

Un buon racconto lo si scrive per immagini, ovvero sviluppando il concetto del "mostrare senza dire", in una fusione di quattro aspetti fondamentali: l'azione, ovvero come si comporta il personaggio, il dialogo, l'aspetto esteriore e infine i pensieri che consentono di entrare nella sua mente.

Ogni elemento e informazione che daremo del nostro protagonista dovrà avere un senso ai fini del racconto e dovrà essere congruente con la sua costruzione.

La trama

Ogni racconto possiede un tema e solo uno, che deve essere in grado di reiterare per tutta l'opera in una singola pressante domanda. Questa domanda è quella che ci deve spingere a portare avanti il racconto, è il dubbio che crea la *suspance* nel lettore, il quale per capire cosa succederà al protagonista continuerà a leggere. Generalmente tale domanda riguarda la vita del protagonista, il suo bivio di fronte a una scelta o a un destino imperscrutabile. Il protagonista, al fine di rispondere alla sua domanda, al fine di produrre il suo cambiamento, dovrà affrontare i conflitti legati agli ostacoli che la vita gli pone innanzi

La trama si articola in un *incipit* che, se ben costruito deve proporre nella sua dinamicità già un cambiamento, un'azione in corso che proietti il lettore nel desiderio di capire cosa succederà. Poi abbiamo la parte centrale in cui si svolgono gli eventi, fino ad arrivare al finale che comprende la crisi, momento in cui il racconto raggiunge la massima tensione, il *climax* dove questa prende forma, come in un'esplosione che finalmente risponde alla domanda su cui si basava il lavoro; infine lo scioglimento, che conduce velocemente alla chiusura

L'uso del punto di vista

Prima persona.

Prima persona con visione multipla (chi scrive decide di entrare in prima persona in più di un personaggio).

Prima persona periferica (un protagonista dai tratti inconsapevoli osservato da un altro personaggio che ne narra la vita in prima persona).

Prima persona inattendibile (il narratore può essere un animale, un folle, un ubriaco, un bugiardo, un innamorato geloso... andando a insinuare nel lettore che non esista una unica realtà riconoscibile).

Terza persona.

Terza persona con visione multipla (chi scrive decide di entrare in terza persona in più di un personaggio).

Terza persona onnisciente (lo scrittore è come una divinità che conosce tutto e che esprime giudizi sulle sue creature).

Terza persona oggettiva (il narratore non entra nella mente di nessun personaggio e le emozioni sono lasciate al buon uso del dialogo).

Seconda persona (il narratore narra usando il "tu").

Nel momento in cui scegliamo una persona non dovremo mai fare l'errore di abbandonarla, è come se avessimo fatto un contratto con il lettore e il romperlo significa perdere la sua fiducia.



Descrizioni

Delle buone descrizioni offrono informazioni per tutti i cinque sensi, i lettori devono essere calati in un'esperienza sensoriale tramite la fisicità dei protagonisti che toccano, ascoltano, vedono, assaporano e annusano.

Più una descrizione sarà approfondita curata, più questa apparirà reale. Andando avanti con l'esperienza ci accorgiamo come esista una e una sola parola, e il suo significato a descrivere quello che realmente sentiamo.

Dialoghi

Un buon dialogo è difficile da scrivere. Ai giorni nostri i dialoghi hanno perso di aulicità e si avvicinano molto al parlato comune. Un buon metodo sarà quello di registrare dei dialoghi spontanei e di sbobinarli. Ci renderemo conto di come spesso le persone sovrappongano pensieri, creando frasi spezzate, pause; quindi un buon consiglio è quello di utilizzare contrazioni e termini colloquiali proprio come li usa la gente

Luogo

Descrivere accuratamente un luogo, quindi l'ambientazione precisa: pianeta, continente, nazione, città, isolato strada è fondamentale. Questo ci fornisce inoltre le condizioni climatiche aiutando chi legge a sentirsi dentro il racconto.

Curando la descrizione del luogo si può aiutare a comprendere maggiormente lo stato d'animo del personaggio, creando luoghi che diventano lo specchio dell'anima del protagonista.

Tempo

Il tempo descrive l'era, il secolo, l'anno, fino alla stagione, giorno della settimana, ora del giorno.

Il tempo della storia non è quello della vita. In un racconto esso è manipolabile comprimendolo ed espandendolo a seconda delle esigenze della storia; è lo scrittore a decidere se passa lentamente o no. Gli scrittori non mostrano ogni momento della trama, ogni istante di vita di un personaggio, ma si muovono attraverso porzioni di tempo eliminando quelle irrilevanti. Con l'uso del *flashback* lo scrittore si può muovere con disinvoltura avanti e indietro

Estratto da "Manuale di Scrittura Autocreativa", autore Gabriele Zen, editore Industria&Letteratura, Carrara 2016

3. La scrittura autobiografica

“L’utobiografia è il racconto retrospettivo in prosa che un individuo reale fa della propria esistenza, quando mette l’accento sulla sua vita individuale, in particolare sulla storia della propria personalità”

P.Lejeune

La Scrittura Autobiografica, chiamata anche scrittura di sé, è quella scrittura che si occupa di redigere la storia della propria vita. Si tratta di ripercorrere le epoche della vita fino a giungere al presente, che diviene il punto di arrivo. Si rivolge a un pubblico adulto, a chi ha quindi già in parte una storia. Gli adolescenti si percepiscono senza un passato, in quanto la loro costruzione delle esperienze è appena iniziata e sono quindi giustamente concentrati sul loro attimo presente. Ne fanno eccezione i ragazzi che abbiano alle spalle eventi traumatici per i quali il confronto con una sofferenza è dovuto iniziare precocemente rispetto ai loro coetanei.

La scrittura autobiografica ha come nodo centrale della sua anima la memoria.

“La memoria è quella terra di nessuno, in cui è possibile creare giustificazioni, condanne, assoluzioni; è il nostro tribunale privato, dove più o meno consciamente operiamo indisturbati”

G.Z.

Quando scriviamo la nostra autobiografia andiamo a interpellare i nostri ricordi. A volte i ricordi sono presenti più o meno durante l’arco di tutta la vita o invece partono da una data ben precisa. A volte invece più ci spingiamo lontano più la loro evocazione risulta incerta o a volte totalmente assente. Buchi, voragini in cui le domande sprofondano e tornano come in una eco lontana a chiederci cosa sia successo. Più i ricordi sono lontani più sono infarciti di significazioni, di valori di credenze. Più sono antichi più sono stati mediati dalla vita successiva, e conseguentemente oramai lontani dalla veridicità dell’azione evento originale.

La memoria è quindi la terra di nessuno, in cui è possibile creare giustificazioni, condanne, assoluzioni, è il nostro tribunale privato dove più o meno consciamente operiamo indisturbati. Possiamo quindi dire che la memoria ci serve per aggiustare la vita presente, raccontando una volta e poi ancora un’altra come andarono le cose. Spesso la memoria rende meno doloroso un evento perché la giustificazione che abbiamo creato a tavolino col tempo è diventata vera e non si ricorda più che all’inizio questa giustificazione era nata magari soltanto come una supposizione. Altre volte un evento incerto acquista col tempo



dei confini nitidi, andando a perdere la complessità che ogni evento presente possiede. Ed ecco che si delineano i buoni e i cattivi, chi fece del bene e chi del male e chi non poteva fare tutto quel male che ha realmente fatto.

La Scrittura Autobiografica, a mio avviso, ha il pregio di sistemare le cose rendendo il tutto più chiaro e scorrevole. E non importa più se ciò che si è scritto è vero o frutto del tempo che vi è passato sopra; del resto è evidente che se avete scritto la vostra storia l'anno scorso e decideste di riscriverla oggi, già notereste delle diversità, fosse solo di impostazione, fosse solo in determinati capitoli. Se la riscriverete tra dieci anni probabilmente coinciderà solo il vostro nome.

In questa ottica è apprezzabile pensare che il passato non esiste e non esiste il futuro. Tutto ciò che si riporta in vita dalle memorie deve avere un senso nel "qui e ora".

Quindi il mio passato, se piegato o reso consapevole, per il mio presente, costituisce un buon lavoro per il mio futuro.

La Scrittura Autobiografica non deve essere mai un crogiolo di nostalgie fini a se stesse.

Ci interessa o non ci interessa allora l'oggettività degli eventi? In senso assoluto direi che non ci interessa. Prendiamo ad esempio questo libro che state leggendo. Credo in questa sede di analizzare in maniera il più possibile oggettiva il lavoro che ho svolto in questi anni, immagino di trattare in maniera il più lucida possibile tematiche che fanno parte del nostro quotidiano. Ma restano i miei occhi, i miei assunti. Se avessi posto delle basi completamente differenti, forse non avrei tratto le medesime conclusioni. Ognuno di noi offre quello che pensa di vedere come realtà in un dato luogo, in un certo tempo, quindi nel suo momento. Diveniamo consapevoli del fatto che cambiando gli assunti di un testo otteniamo conclusioni probabilmente molto diverse; sappiamo anche che non esiste alcun tipo di verità, quanto la bravura nel saper articolare le argomentazioni in maniera congruente e coerente.

E questo è ciò che fa anche chi scrive un'autobiografia. Analizza il presente ne assume i dati e si spiega il passato in maniera il più possibile convincente rispetto ai dati che ha in mano. Piega il suo passato al suo presente.

Questo è probabilmente la croce e delizia dell'autobiografia classica. Un lavoro di questo tipo infatti, tende a dare un senso al proprio vissuto, a digerirlo, a rendergli il significato che merita.

Un lavoro di Scrittura Autobiografica puro lo si deve considerare un'ottima propedeutica qualora si decida di iniziare un viaggio che possa condurre a una maggiore consapevolezza.

Estratto da "Manuale di Scrittura Autocreativa", autore Gabriele Zen, editore Industria&Letteratura, Carrara 2016



“La scrittura è una passione disinteressata, estranea a ogni ambizione letteraria. E’ una pulsione che dobbiamo assecondare. Ci dona sensazioni di libertà creativa, riuscendo a turbare i momenti di quiete, mutandoli in un raccoglimento pensoso. Ci spinge senza complimenti a guardare in noi stessi. Ci spinge a cercare il silenzio, a sfidare il frastuono. Scrivere dà forma e consistenza a qualunque cosa, a chi scrive prima di tutto. Chi scrive ha il culto del passato e giudica la memoria un bene prezioso. Scrivere è sorgente inesauribile di indagini autoanalitiche alla ricerca delle domande da porre agli uomini, a dio, agli altri. Il desiderio di scrivere, una volta soddisfatto, ne accende altri. Accresce la voglia di non smettere di guardarsi intorno, di curiosare, di vagare a zonzo in ogni dove. Per riscoprire storie dimenticate, per inventarne di nuove.”

“La scrittura è, in ogni circostanza, una passione vitale. Chi l’ha provata, si è sentito non più infermo”. “Scrivere è più di un linguaggio. E’ un modo di vivere, di gioire, di piangere, di lottare. Scrivere è tramite tra sacro e profano, tra reale e immaginario, tra conoscenza e ignoranza”. “Ricorriamo alla penna per sopportare il male di vivere, per uscire dal buio, per perdonare”. “Se l’amore per l’esistenza che include e oltrepassa quello di sé, viene meno, l’amore per la scrittura inesorabilmente lo segue”. “Se amiamo scrivere, ogni solitudine può essere allontanata, mitigandone la crudeltà. Restituendola alla pura bellezza del percepirsi esistenti. Soli a respirare, soli ad amare, soli a scrivere”. “Si scrive perché abbiamo bisogno di ritualizzare, più e più volte, l’ansia di abbandonare e di essere abbandonati. Scrivendo, io rigenero qualcosa che muore in me; fecondo me stesso e altri offrendo loro le mie parole”. “La vocazione della scrittura è la relazione: è ricerca di un lettore anche quando nessuno vorremmo mai ci leggesse. Eppure noi scriviamo, anche nel gesto più generoso, soprattutto per noi stessi”. “Si scrive sempre per amore, senza che l’amore ne sia l’argomento esplicito. Ogni pagina lo genera”. “La speranza è l’anima più vera del nostro scrivere”. “Scrivere ci espone, ci cambia, ci mette a nudo, ci rende migliori, ci fa più cauti e meno infelici”.

Tratto da “Perché amiamo scrivere”, autore Duccio Demetrio, Raffaello Cortina Editore, 2011

In Scrittura Autobiografica si può scrivere da soli o in gruppo, dipende da cosa si cerca. Se il lavoro in solitudine è senza dubbio più introspettivo e non si limita allo sviluppo degli stimoli che dà il conduttore, ma allo sviluppo di una propria architettura di memorie, al contempo fa perdere gli stimoli da rispecchiamento nella storia dell’altro che invece si generano all’interno del lavoro di gruppo.



Nei laboratori di Scrittura Autobiografica lavorano gruppi di cinque, dieci persone che hanno come scopo quello dell'ascolto reciproco, quello di donarsi ricordi, storie, per conoscersi e riconoscersi.

C'è un conduttore formato che introduce gli stimoli, dà la parola, contiene gli stati emotivi dei partecipanti. Chi si occupa di autobiografia non è obbligato ad avere competenze terapeutiche. Generalmente il conduttore propone una scaletta di stimoli organizzata sul numero di incontri che si è prefissato, in genere otto, dieci, e con questa conduce il lavoro.

Si scrive durante il laboratorio e si scrive a casa. Tutti gli stimoli, previo l'assenso del corsista (a volte alcune scritture sono troppo personali e alcune persone preferiscono non leggerle), vengono poi condivise col gruppo.

Non sono richiesti *feedback* da parte dei corsisti, i quali vengono invitati a ringraziare chi ha letto per il dono che è stato loro regalato. Il conduttore può, se lo ritiene necessario, mettere in luce degli aspetti della scrittura che lo hanno colpito al fine di valorizzare la persona.

In questi anni abbiamo avuto la possibilità di confrontarsi con approcci diversi. Avendo infatti visto molti laboratori, e quindi usi diversi della scrittura con interventi molteplici sulla persona, abbiamo potuto delineare con chiarezza la nostra posizione rispetto al lavoro che facciamo e che proponiamo. Ci siamo convinti della bontà di una serie di regole che abbiamo deciso di applicare nel nostro lavoro come fondamentali dello stesso. Ecco:

- Avere una formazione adeguata e riconoscibile.
- Fare ciò che si sa fare, chiedendosi sempre se siamo in grado di prevedere le conseguenze di un intervento. Non si rischia sulla pelle di chi ha riposto in noi la sua fiducia.
- Chiedersi se l'uso di strumenti particolari che stiamo proponendo sono di nostra competenza.
- Non essere degli intrattenitori. Non fare giocare con strumenti senza sapere cosa possono aprire nella persona. Un laboratorio non è un giocattolino che serve per gratificare il nostro ego.
- Tenere a distanza la saccenza austera e sterile. Evitare allo stesso tempo di porsi come imbonitori "illuminati" che detengono la verità.
- Lavorare con la vita delle persone con umiltà e rispetto, esentandosi da ogni tipo di giudizio.
- Il lavoro che facciamo è al servizio delle persone e deve servire alla loro crescita, non a creare con noi forme di dipendenza, che possono favorire solo la nostra economia.

- Un laboratorio non deve puntare ad una bellezza estetica legata a dei prodotti da mostrare, ma deve essere uno strumento per creare una sola anima tra le persone che lo abitano; un'anima che deve poi poter vibrare libera nella società, in piena autonomia.
- Gratifichiamoci solo se dopo il nostro lavoro vedremo le persone aver capito qualcosa in più di se stesse.

Estratto da “Manuale di Scrittura Autocreativa”, autore Gabriele Zen, editore Industria&Letteratura, Carrara 2016

4. La scrittura Autocreativa

Il nome di scrittura Autocreativa® nasce dalla fusione delle due tipologie di scrittura da cui trae i suoi fondamenti: la Scrittura Autobiografica e la Scrittura Creativa. Come il metodo, anche il nome che lo identifica si evolve in qualcosa di totalmente nuovo rispetto alle parti da cui si origina, mostrando già nella sua costruzione il concetto simbolico di una scrittura generativa in cui la persona si auto-crea.

La struttura del percorso risente di elementi tipici della Scrittura Creativa, non è svelato dove andremo, solo ciò che serve in quel momento è messo a conoscenza di chi legge; c'è una grande attenzione quindi a mantenere la suspense rispetto alle pagine che seguiranno, chi lo fruisce sospende l'incredulità e si lascia guidare nelle pieghe della sua vita, nelle sue memorie, nei suoi lutti, nei suoi desideri e sogni.

Si evolve rispetto all'autobiografia e si evolve rispetto alla Scrittura Creativa. La Scrittura Autobiografica si ferma al dare significato alle memorie. La Scrittura Creativa permette di tirare fuori i personaggi interiori, ma non riesce per sua natura a rendere consapevole lo scrittore dell'origine dei suoi tanti io.

La scrittura Autocreativa® permette di giocare su di un equilibrio via, via più consapevole, tra fantasia e presunta realtà, generando la possibilità di attingere a frammenti di sogno che possono diventare i futuri tasselli del mosaico della propria vita.

Questo avviene nel momento in cui attribuiamo al nostro protagonista le nostre caratteristiche, la nostra psicologia e gli diciamo di affrontare il nostro tema e i sintomi comportamentali a esso correlati; scegliamo di liberare uno dei nostri io nascosti, consapevoli questa volta delle sue origini, e gli chiediamo di provare nuove strategie o lo invitiamo a trovare nuove strade.

Ecco che avviene quella magia in cui il personaggio prende il sopravvento sulle nostre inibizioni trascinandoci in rischi che non pensavamo mai di poter affrontare, aprendo o chiudendo, ricreando o distruggendo. Alla fine del turbine creativo in cui siamo stati trascinati, il protagonista ha valutato soluzioni, possibilità e ha scelto di seguire i suoi bisogni e le sue passioni.

Questo è il finale del racconto scritto in cui ci riappropriamo della nostra realtà del nostro presente che coincide con l'inizio della nostra nuova storia.

Dalla fase catartica del personaggio scivoliamo immediatamente a quella del nostro *insight*... nel momento in cui ricordiamo che il protagonista non è che una parte di noi e non certo un personaggio fantastico; ed è allora che ci

riappropriamo di quella parte di noi da cui eravamo stati separati, permettendole di riunirsi alla nostra nuova identità.

Estratto da “Manuale di Scrittura Autocreativa”, autore Gabriele Zen, editore Industria&Letteratura, Carrara 2016

5. La narrazione di sé al servizio della ricostruzione dell'identità

Segue un breve articolo che a mio avviso fa comprendere bene il panorama identitario attuale nel quale si può collocare la scrittura come strumento di ricostruzione della percezione di sé.

Onesta. Così potrebbe essere definita, senza troppo tergiversare, la descrizione che Sebastiano Benasso fa dell'odierna generazione trentenne nel suo *Generazione Shuffle*, saggio uscito per Aracne, che pone sotto i riflettori un tema fondamentale, ma spesso non considerato tale, quale quello dell'evoluzione che il significato di essere giovani ha assunto all'interno della nostra società e che oggi più che mai, di fronte a tassi di disoccupazione giovanile sempre più elevati e troppo spesso imputati in maniera univoca allo scarso impegno della categoria, andrebbe letto o riletto.

Lo *Shuffle* è una funzione dell'i-Pod che consente la formazione e riproduzione di sequenze musicali casuali a partire dai brani che sono stati scaricati; **l'uso del termine vuole, quindi, simboleggiare il carattere aleatorio e solo in parte prevedibile delle traiettorie biografiche e di costruzione identitaria dei trentenni di oggi.**

Fino a che questi, seguendo il ragionamento proposto da Benasso, continueranno a essere analizzati e giudicati in ambito sociologico sulla base delle cosiddette categorie zombie che prevedono, nella fattispecie, il raggiungimento dello status di adultità dopo il superamento di alcune tappe obbligatorie, (conseguimento di un titolo di studio o acquisizione di una capacità tecnica, ottenimento di un'occupazione stabile, abbandono del nucleo familiare originario e costruzione di uno nuovo), allora essi seguiranno a essere etichettati come immaturi, incompetenti, perdenti. Geni avariati? Pigrizia innata? Fragilità incorporata?

Certo che no; ma la sensazione è sovente quella che si abbia a che fare con una generazione sbagliata a prescindere, con una generazione mancante a priori di qualcosa. E il fatto che sembri, però, contestualmente godere di tutti gli agi possibili, rende questa incapacità di sfruttarli a pieno ancora più gravosa. Come se, in altre parole, i trentenni di oggi avessero tutte le carte in regola per vincere



ma a causa del loro pavido entusiasmo e lasco impegno fossero destinati alla sconfitta.

La ricerca condotta con solerzia e massima accuratezza metodologica da Benasso ribalta questa prospettiva di analisi, mettendoci di fronte a una realtà forse più reale che riconosce nella metafora yo-yo e nei casi di situational living non deviazioni erranee da un percorso corretto, bensì dinamiche possibili all'interno di un contesto evidentemente mutato, nel quale l'elemento sopra ogni altro caratteristico è la crisi del senso.

Il venir meno dei mastodontici modelli di riferimento, che continuano però a porsi come termini imperanti di paragone, insieme a uno spazio di libertà potenzialmente infinito hanno condotto a uno smarrimento del soggetto, che impossibilitato a stabilire aprioristicamente il suo percorso di vita, si trova costretto a rileggerlo a posteriori, dando un significato a ogni scelta operata e cadendo ineluttabilmente nell'esclamazione "ah se avessi detto, ah se avessi fatto!". Dietro l'angolo, poi, l'obbligo quasi morale di massimizzare ogni relazione o contatto, di cogliere qualsiasi opportunità, di sviluppare tutto ciò che assomigli a un talento in attesa della tanto agognata svolta.

L'esposizione alla crisi del senso conduce, dunque, a una rilettura critica del proprio percorso di vita al fine di rinvenire in esso forme di coerenza, così sintetizza Benasso, **che possano fungere da indice del processo di costruzione identitaria** e che conducano i giovani all'espletamento delle più svariate strategie adattive, poste in essere con la necessità e la speranza di dimenarsi quanto meglio possibile all'interno dell'ambiente sociale tout-court.

Articolo di Alessandra Corbetta tratto da www.alfabeta2.it