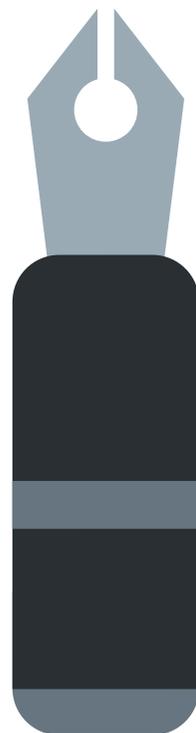


# IN PRIMA PERSONA

LA SCRITTURA  
CHE CURA

MARINA INNORTA [WWW.MYWAYBLOG.IT](http://WWW.MYWAYBLOG.IT)





## INDICE

- Mi presento
- La scrittura autobiografica
- Esercizio
- Scrivere è riscrivere
- Letture consigliate
- Contatti

## MI PRESENTO

Mi chiamo Marina Innorta, vivo a Bologna (è la mia città di adozione) e ho già da un po' superato la fatidica soglia del mezzo secolo di età.

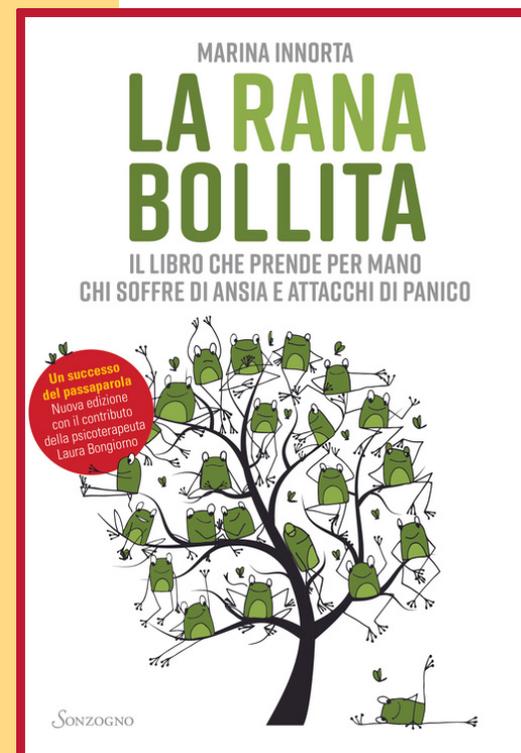
Nel 2017 ho auto-pubblicato il memoir **La rana bollita** che è diventato presto un successo del passaparola, al punto che poi è stato acquisito dalla casa editrice Sonzogno che ne ha fatto una seconda edizione.

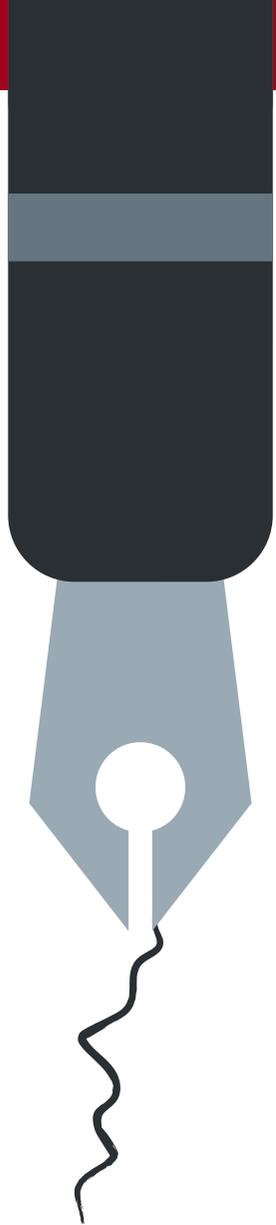


# MI PRESENTO

Questo libro mi ha aiutata a mettere a fuoco una cosa avevo intuito da tempo: **scrivere è una pratica benefica** sotto molti aspetti.

Scrivere di sé significa **rimettersi al centro** della propria vita, tornare a essere protagonisti, ricostruire e ristrutturare la nostra personale narrativa. È una pratica di **autostima**.





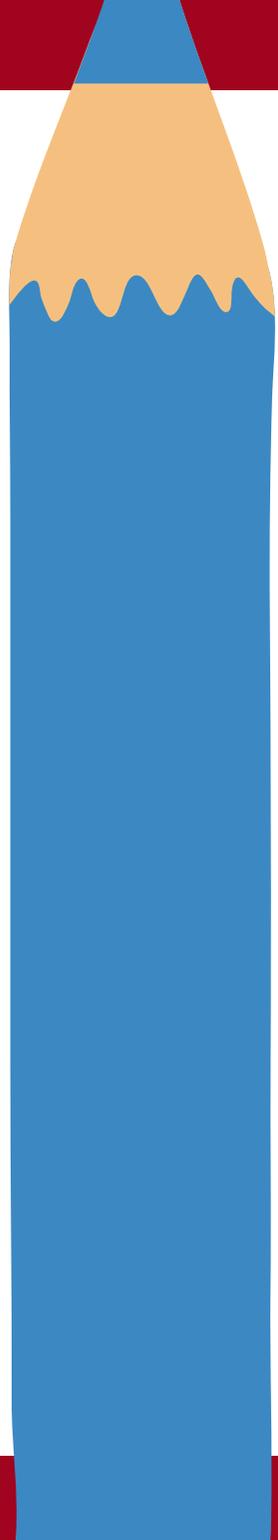
## COS'È LA SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA ?

Prendi un quaderno e una penna, poi comincia a **scrivere per qualche minuto** rispondendo a una di queste domande a tua scelta:

- Come ti senti in questo momento?
- A cosa stai pensando?
- Quali sono le tue emozioni?
- Come è stata la tua giornata finora?

Con questo semplice esercizio ti do il benvenuto nel mondo della **scrittura autobiografica**.

Niente di complicato: si tratta di **scrivere di se stessi**, raccontare quello che ci accade, quali sono le nostre emozioni, i nostri sentimenti, le nostre preoccupazioni...



## A CHE SERVE LA SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA ?

La scrittura, come tutte le attività artistiche, è un modo per **esprimersi**. Scrivendo prendiamo qualcosa che sta nel nostro mondo interiore e la **portiamo fuori**, in forma di parola scritta.

In questo processo:

- impariamo a **dare forma** a quello che abbiamo dentro
- elaboriamo le nostre **emozioni**
- guardiamo in faccia le nostre **paure**
- diamo un **nuovo significato** agli eventi della nostra vita

**Scrivere significa sciogliere nodi, dipanare matasse, costruire una superficie liscia in cui specchiarsi**

# FACCIAMO INSIEME UN ESERCIZIO

## 1. Preparati

Trova un momento **tranquillo** da dedicare a riguardare un po' delle tue **fotografie**.

Recenti o più vecchie. Fotografie che ti ritraggono, ma anche fotografie che hai fatto tu, o vecchie fotografie di famiglia.

Va bene tutto.

**Scegli una di queste fotografie**, quella che lì per lì ti comunica qualcosa, un ricordo, un'emozione, un pensiero.



# FACCIAMO INSIEME UN ESERCIZIO

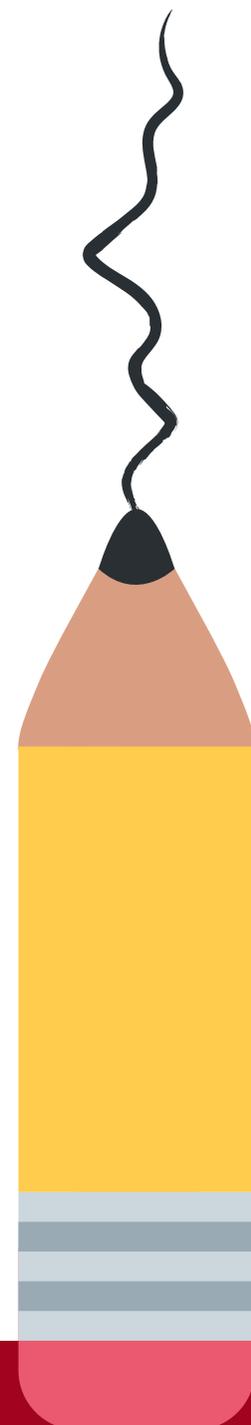
## 2. Scrivi

Imposta un **timer** su 10 minuti.

Poi comincia a **scrivere** a ruota libera. Per esempio puoi cominciare a dire cosa c'è nella fotografia. Poi raccontare a quali ricordi si collega. Lascia che la fotografia ti porti dove vuole.

Non rileggere e soprattutto non correggere. Lascia solo **fluire i ricordi** e traducili in parole, una dopo l'altra.

Quando il timer suona, finisci con calma il pensiero che stavi scrivendo e poi smetti.



# FACCIAMO INSIEME UN ESERCIZIO

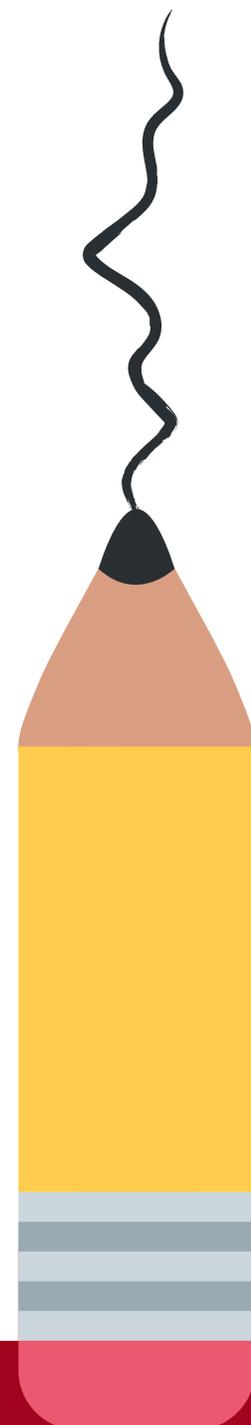
## 3. Rileggi

Leggi quello che hai scritto. E ora riguarda la foto.

**Come è cambiato il tuo ricordo dopo averlo scritto?** Quello che pensavi di quella fotografia e di quello che rappresenta è cambiato?

In quello che hai scritto **sta emergendo qualche tema?** Di cosa si tratta? Di viaggi? Amore? Famiglia? Libertà? Giovinezza? Amicizia? Affetti? Ambizioni? Nostalgia?

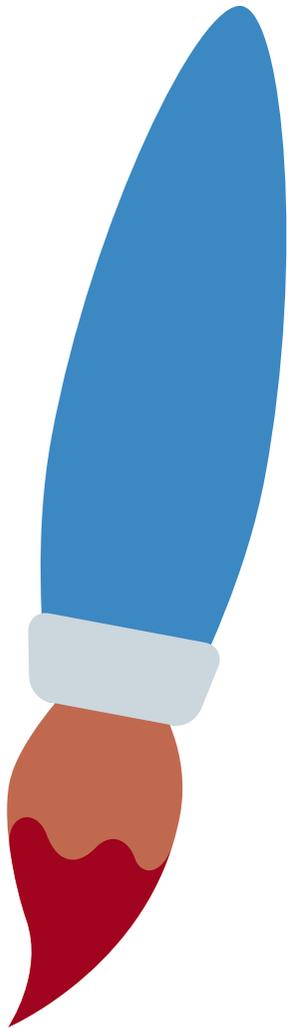
Da un piccolo esercizio come questo può nascere un **progetto** più grande.



# SCRIVERE È RISCRIVERE

Se desideri scrivere solo per te, e non vuoi trovare dei lettori, allora puoi usare le pratiche di scrittura autobiografica come strumenti di **cura** e **consapevolezza**. Tieni un **diario**, prendi degli appunti, affidati alla penna nei tuoi momenti no. Potresti scoprire che ne trai un grande **beneficio**.

Se invece vuoi **scrivere per qualcuno**, vuoi che le tue parole vengano lette e comprese, vuoi **avere un pubblico** (piccolo o grande), allora devi necessariamente fare i conti con il lavoro di **riscrittura** e di **revisione**.





## SCRIVERE È RISCRIVERE

Quello che scriviamo di getto non è quasi mai adatto a essere letto da altri.

Se scriviamo per noi stessi stiamo facendo affidamento sulla **funzione espressiva** della scrittura (e va benissimo). Se vogliamo anche essere letti dobbiamo fare in modo che la nostra scrittura funzioni anche dal punto di vista **comunicativo**.

Che fare quindi?

Rileggi quello che hai scritto cercando di metterti nei panni di un **lettore**. È tutto chiaro? Si capisce bene cosa volevi dire? È interessante? Il linguaggio è vario o piatto e ripetitivo?



# SCRIVERE È RISCRIVERE

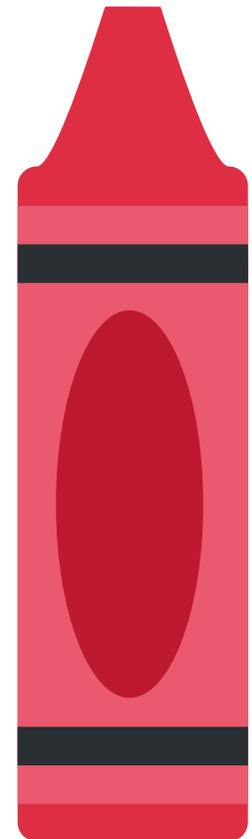
Continua l'esercizio della fotografia facendo una **revisione**. Ecco alcuni consigli.

- **Lascia riposare** quello che hai scritto per diversi giorni, anche settimane, in modo da assumere un punto di vista **più distaccato**.
- Rileggi **a voce alta** e cerca di capire se le frasi sono fluide, se ci sono ripetizioni, se ci sono punti in cui senti che il ritmo è sbagliato o che quello che hai scritto si poteva dire meglio in un altro modo.
- Fai leggere quello che hai scritto a una **persona di fiducia** e parlatene insieme.

# CONSIGLI DI LETTURA

Moltissimi scrittori si sono cimentati con **autobiografie** e **memoir** producendo libri bellissimi. Qui te ne elenco alcuni. Ovviamente ce ne sono molti altri, questi sono quelli che conosco e che ho amato particolarmente.

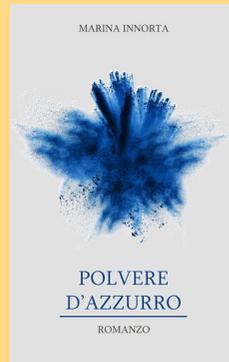
- **Fame, storia del mio corpo**, di Roxane Gay
- **Il male oscuro**, di Giuseppe Berto
- **Le parole per dirlo**, di Marie Cardinal
- **L'anno del pensiero magico**, di Joan Didion
- **L'arte di correre**, di Murakami Haruki
- **Memorie di una ragazza per bene**, di Simone de Beauvoir
- **Io so perché canta l'uccello in gabbia**, di Maya Angelou



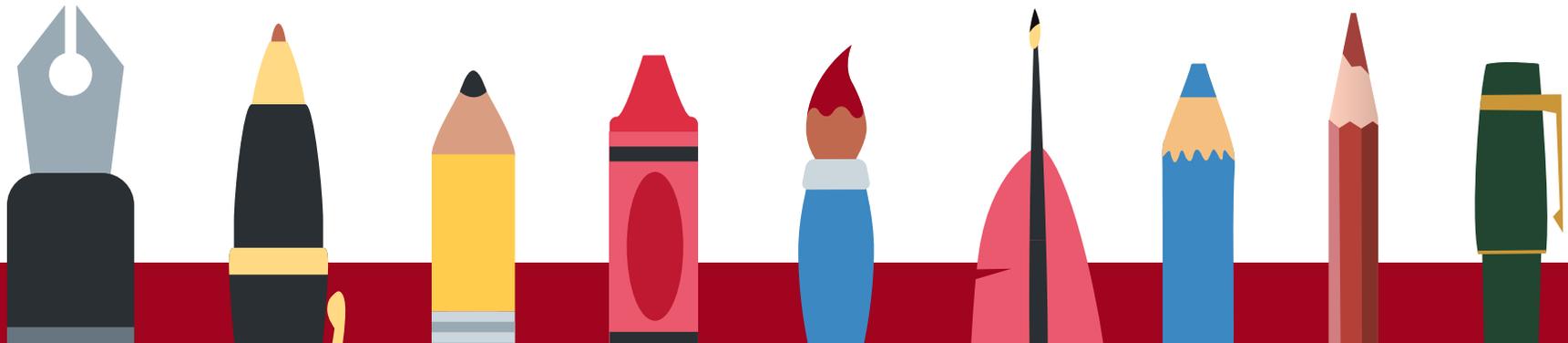
# I MIEI LIBRI



Memoir e crescita personale



Romanzi



# CONTATTI

Spero che questo materiale sulla scrittura autobiografica ti sia utile.

Trovi altri articoli sullo stesso argomento anche sul blog: [www.mywayblog.it](http://www.mywayblog.it)

Tutti i miei libri li trovi su Amazon e su Il giardino dei libri. "La Venere di gesso" anche su Kobo.

Se mi vuoi scrivere l'indirizzo è questo: [marina@mywayblog.it](mailto:marina@mywayblog.it)

