

10. La mia autobiografia



Raccontarsi, scrivere di sé e rileggersi rappresenta, come sostiene Ducio Demetrio, una modalità privilegiata di formazione del sé.

L'autonarrazione e la scrittura autobiografica rispondono a quel bisogno di raccontarsi che accompagna da sempre la nostra esistenza. Non significa soltanto affidare i propri ricordi a un foglio di carta, ma anche rielaborare momenti di criticità o confusione, esplorare la memoria per ritrovare risorse e potenzialità, e favorire così un processo di maturazione interiore.

In questo esercizio di autocaratterizzazione ti invito ad immaginare di diventare il tuo miglior amico, oppure la persona che meglio ti conosce o dalla quale ti senti più ascoltato o compreso.

Una volta indossati i suoi panni, descriviti nella scheda guida in terza persona. Sentiti libero di inserire qualsiasi descrizione, fisica, caratteristica comportamentale, temperamentale, e così via.

Ti invito, mentre scrivi, ad inserire e utilizzare le seguenti parole: inseriscile dove vuoi all'interno della tua descrizione:

- Gioia
- Paura
- Ansia
- Capacità
- Abilità
- Desiderio
- Sogno

(scrivi qui il tuo nome) è una persona ...

.....

.....

.....

.....

La prima volta che l'ho visto/a mi ha colpito subito

.....

.....

.....

.....

Di lui/ lei mi ricordo

.....
.....
.....

A volte ho la sensazione che

.....
.....
.....

Mi ricordo che

.....
.....
.....

Se immagino di incontrarlo/a tra molti anni, gli/le auguro

.....
.....
.....