Scrivere di sé per riscrivere il futuro

Il potere della narrazione autobiografica nella vita e nel lavoro

"Scrivere è dare ospitalità a ciò che bussa. È lasciare entrare il mondo in casa, per poi lasciarlo andare trasformato."
— Christian Bobin

1. Di cosa parliamo quando parliamo di... te

Ogni vita è un racconto in cerca di ascolto. E quando parliamo di te, non parliamo solo della persona che sei oggi, ma della trama che ti ha portata fin qui. La narrazione autobiografica non è un diario privato, ma un modo per mettere ordine, dare significato e orientare il futuro.

Come scrive Duccio Demetrio, "scrivere di sé è un esercizio di libertà". È il punto di partenza per rimettere in circolo la memoria, per costruire uno spazio di verità, per comprendere la direzione che vogliamo dare alla nostra esistenza.

La filosofa María Zambrano ci ricorda che "la persona è memoria vissuta e incarnata": non possiamo separarci da ciò che abbiamo vissuto, ma possiamo trasformarlo. Non si tratta di rimanere ancorate al passato, bensì di dare senso e valore alle esperienze, per scegliere chi diventare.

2. Scrivere di sé non è narcisismo ma un atto d'amore

Scrivere di sé non è un esercizio egoico. È un gesto di cura. Per la propria storia. Per le persone che ci hanno abitato. Per i luoghi che ci hanno trasformato. Per gli accadimenti che ci hanno attraversato.

È un gesto radicale, perché implica riconoscersi, guardarsi con onestà, accogliere anche le zone d'ombra. In un mondo che ci chiede di correre, performare e produrre, fermarsi a scrivere è un atto rivoluzionario.

Le parole che scegliamo per raccontarci non sono neutre, hanno un peso specifico e creano la nostra realtà. Dal momento in cui le pronunciamo iniziamo a crederci e le usiamo per definirci nelle narrazioni di noi che facciamo. Questo vale per la vita personale e professionale. Quando quelle parole le scriviamo, è come se le guardassimo da fuori e possiamo decidere se sono proprio le nostre oppure le abbiamo raccolte strada facendo perché seminate da altri. Ma sono proprio loro che ci definiscono o le nostre parole sono altre, diverse, uniche, solo nostre?

Scrivere quelle parole non è solo ricordare quando sono entrate, ma decidere quali significati dare a ciò che abbiamo vissuto.

Parole da abitare

La scrittura autobiografica non è solo raccontarsi. È abitare poeticamente il mondo, come suggerisce Christian Bobin: trasformare ciò che è invisibile in sostanza, in forma, in direzione. Le parole che scegli per raccontarti sono materia viva. In loro c'è già un seme di futuro.
Scrivere non è fissare, è far accadere. È passare dal caos alla cura. È dare forma all'informe, come un artigiano che plasma la creta delle proprie esperienze.

3. Nella tua storia c'è l'embrione della tua impresa (o del lavoro che fai)

Ogni impresa nasce da un bisogno, da un desiderio, da una ferita, da un'intuizione. Molte donne imprenditrici, forse anche tu, hanno cominciato così. Non da un business plan, ma da una storia personale.

Ma quella storia come si può raccontare senza sentirsi nude, esposte al giudizio, alle parole di altri, all'incomprensione di un mondo che tende a schierarsi con le idee dominanti del momento?

Bisogna arrivarci gradualmente. Per prima cosa si deve lavorare sulla propria storia in un ambiente che si potrebbe definire protetto, poi decidere cosa serve raccontare e in che modo raccontarlo.

Andrea Fontana lo dice chiaramente: lo storytelling non serve a mascherare il brand, ma a renderlo più autentico. E l'autenticità nasce dal saper integrare la propria storia nel proprio progetto.

Dentro la tua storia c'è già il seme di ciò che fai. Le passioni che ti guidano, le difficoltà che hai superato, i valori che non sei disposta a negoziare. L'impresa generativa nasce da lì: da una narrazione consapevole che trasforma la memoria in visione, e la visione in impatto.

4. Il filo rosso

Ogni storia ha un filo invisibile che la percorre. A volte è sottilissimo, quasi impercettibile. Altre volte si aggroviglia, si spezza, sembra perdersi. Ma c'è. Sempre.
Individuare il filo rosso della propria storia significa rileggere le esperienze con uno sguardo nuovo, capace di collegare ciò che sembrava casuale o incoerente. Vuol dire riconoscere che anche gli errori — soprattutto quelli che oggi ti sembrano imperdonabili — possono diventare momenti di svolta, semi di consapevolezza, luoghi da cui ripartire.
Trovare quel filo è un atto di profonda pacificazione con sé stessi. Non per dimenticare, ma per attribuire un senso. Per mettere in ordine i tasselli e restituire loro il giusto valore: come contributi alla mappa della tua vita.
Non si tratta di inventare una storia perfetta, ma di riconoscere la trama che già esiste. Quel filo che, una volta afferrato, ti aiuta a vedere dove sei e dove vuoi andare. Perché il passato non cambia, ma può trasformarsi nel fondamento consapevole del tuo futuro.

"Le parole che non abbiamo detto si vendicano per tutta la vita."
— Natalia Ginzburg

5. Il coraggio di fare spazio

Ogni trasformazione inizia da un vuoto fertile. Fare spazio non significa rinunciare, ma liberare. Nella narrazione autobiografica, fare spazio è scegliere cosa lasciar andare — parole, aspettative, ruoli — per accogliere nuove versioni di te. È dire: "non sono più quella che ero, e va bene così".

Se hai deciso di iniziare, forse stai vivendo uno spaesamento. Senti che qualcosa deve cambiare, ma accogliere ciò che emerge non è semplice. Ogni spaesamento porta con sé emozioni di disagio, confusione, fatica, ma è anche una soglia preziosa: lì si apre uno spazio di possibilità, un terreno in cui può nascere qualcosa di nuovo.

Serve coraggio per lasciare andare ciò che non funziona più, anche se per anni ci ha tenuto in piedi. Ma senza questo atto di coraggio, non c'è rinnovamento. Raccontare la propria storia diventa allora un modo per discernere: cosa resta? Cosa si trasforma? Cosa finalmente può andare? Come accade in natura, anche noi abbiamo bisogno di stagioni in cui potare, sedimentare, preparare il terreno. Scrivere di sé è una pratica che accompagna questo processo: fa ordine, illumina, rigenera. E solo così, facendo spazio, può emergere ciò che davvero conta.

6. Da dove iniziare

Iniziare non significa avere tutto chiaro, ma avere il coraggio di fermarsi e ascoltare. Ti propongo tre semplici esercizi per cominciare a tracciare la tua mappa narrativa:

• **Un oggetto che parla di te.**
Scegli un oggetto significativo. Scrivi partendo da qui: Ti tengo con me perché...

• **Tre luoghi, tre emozioni.**
Scrivi tre luoghi della tua vita che hanno lasciato un segno. Non devono essere esotici: anche una panchina può essere rivoluzionaria. Da quel luogo scrivi una cartolina alla te di ora.

• **La tua parola chiave.**
Qual è una parola che ti accompagna da sempre? Fiducia, radice, viaggio, mare... Racconta perché è importante.

Non serve saper scrivere per cominciare. Serve solo avere voglia di scoprire cosa può succedere quando ti metti in ascolto della tua storia. Io sarò qui con te, se lo vorrai, per camminare in questo sentiero.

Vuoi continuare a scrivere la tua storia?

Il primo passo è stato fatto. Se senti che è tempo di lasciare una traccia più profonda, ti invito a scoprire TRAME, il mio percorso introduttivo pensato per dissodare il terreno della memoria e vedere cosa nasce. Si entra in TRAME per fare spazio, ascoltare, risignificare, riscrivere il futuro.
👉 Scopri TRAME su donatellamoica.it

Piccola biblioteca (per iniziare)

Duccio Demetrio, Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé, Raffaello Cortina Editore, 1996.
Un testo fondamentale per comprendere la scrittura autobiografica come pratica filosofica, educativa e trasformativa.
María Zambrano, Chiari del bosco, SE, 2004.
Un'opera intensa che esplora il pensiero poetico e la necessità di abitare il mondo con consapevolezza e interiorità.
Andrea Fontana, Storytelling d'impresa. La nuova guida per creare narrazioni che generano valore, Hoepli, 2013.
Un riferimento per integrare la narrazione personale e autobiografica nella comunicazione aziendale e nel branding autentico.
Paolo Borzacchiello, La parola magica, Mondadori, 2018.
Una riflessione sul potere trasformativo del linguaggio: come le parole plasmano pensieri, comportamenti e relazioni.
Natalia Ginzburg, Le piccole virtù, Einaudi, 1962.
Una raccolta di saggi autobiografici che raccontano, con voce semplice e potente, il legame tra esperienza personale, memoria e scrittura.
Christian Bobin, La più che viva, AnimaMundi, 2019.
Un libro poetico e delicato, che invita a "abitare poeticamente il mondo", trasformando l'immateriale in sostanza attraverso la parola.

