



**Duccio Demetrio, esperto di scrittura di sé, direttore scientifico della Libera università dell'Autobiografia di Anghiari (AR)**

## **L'emozione di scrivere la propria storia**

Quando prendiamo la penna per scrivere di noi, del nostro passato o del presente, non sono poche le emozioni che ci è dato vivere. Prima di tutto la scrittura diventa nostra amica, ci liberiamo di ogni preoccupazione scolastica e avvertiamo quanto sia piacevole raccontarci in prima persona. Poi è tutto un susseguirsi e un alternarsi di sentimenti di gioia, ebbrezza, sfogo catartico.

Man mano che la memoria ci restituisce taluni momenti salienti della nostra autobiografia, avvertiamo in noi una speciale consapevolezza di aver vissuto e di vivere. Scriviamo e pensiamo, scriviamo e le malinconie diventano poesia, scriviamo e abbiamo la sensazione di riconoscerci nello specchio dell' inchiostro.

Proseguendo nello scrivere, anche se i ricordi non sono sempre felici, ci avvediamo che pagina dopo pagina si dischiude in noi una sensazione di sollievo e gratificazione interiore. Come se la scrittura rafforzasse fragilità e lenisse ferite dell'animo. E così è infatti. Alcuni cenni relativi al valore auto curativo in ogni età della vita dello scrivere verranno tratti da esempi di carattere letterario e da testimonianze di narratori per diletto del tutto ignoti.