

# RACCONTO ME A ME!

Scritture erranti, pensieri improvvisi... mi aiutano a capirmi. Se mi racconto la storia della vita entro in contatto con me, faccio verità su me, mi abituo a pensarmi, progettarmi. Raccontare, narrare, è anche uno strumento per riconoscere emozioni spente, atrofizzate, negate, per superare conflitti... .

*"Più vado avanti negli anni e più mi vengono incontro esperienze del passato, riattualizzo i tempi personali, a volte basta una strada, una chiesa, un albero e di colpo il tempo è ritrovato e sento che l'esperienza è una ricchezza per me. Mi trovo a dialogare con l'amico di 15 anni fa, a vivere l'evento di vent'anni addietro come accadesse ora" M. Eliade.*

Il **pensiero autobiografico** aiuta a vivere bene l'esperienza. Raccontandoti davanti ad un altro ti capisci meglio e nell'ascolto dell'altro ascolti te: *"mi comprendo di fronte a te!"*. Noi facciamo pratica di filosofia e **consulenza filosofica**. Tante terapie psichiche ti lasciano nel pantano se non cambi il protocollo mentale.

Il **metodo autobiografico** è una risposta serena alla psicoanalisi (analisi della psiche). La psicoanalisi di Freud è ritenuta pericolosa perché va a grattare vecchie ferite, deresponsabilizza e può creare false memorie... *"è un mito tenuto in vita dall'industria dei divani, non fu mai scienza, è interpretazione sfrenata che si atteggia a scienza"*. (Popper)

Il metodo autobiografico insegna a raccontarci, intervistarci, ripresentarci la storia del nostro passato *"se mi racconto la storia della vita entro in contatto con me, faccio verità su di me, mi abituo a pensarmi, a progettarmi e a prendere cura di me"*. Puoi gestire i conflitti raccontandoli. Se non rifletti... l'esperienza non ti fa crescere: è come quel pettine che la vita regala ad un calvo.

La scrittura possiede un grande potere di conoscenza e cura di sé riconosciuto anche dalla psicologia e dalle neuroscienze. È bene coltivare il **piacere di scrivere a sé parole, esperienze e messaggi** che aiutano a trattenere nella memoria il meglio della tua vita. Raccogliere, ordinare, trasfigurare poeticamente scritture erranti, pensieri improvvisi aiuta ad arricchirsi dentro e a crescere in umanità

È bene tenere allenato il cervello depositando nella *"memoria a lungo termine"* i pensieri che ci servono; possiamo procurarci ogni giorno qualche cosa da imparare a memoria: *"la memoria diminuisce se tu non la eserciti"*.

L'abitudine a scrivere mi aiuta a collegare, ritrovare, cucire, intuire parole. Immagino un secchio di luce versato sul foglio bianco. La **scrittura spontanea** mi sorprende a scoprire zone sconosciute di me, a portare a galla messaggi di sapienza che mi aiutano a sentirmi amato da me, a volermi bene e ad aprirmi fiduciosamente agli altri.

Scrivendo mi educo alla bellezza delle parole ed ad avere messaggi da donare a chi incontro.

**Raccontarsi: autobiografia come cura di sé**, è una pratica che aiuta a riscoprire il gusto per la filosofia della vita semplice, normale, quotidiana, che protegge dallo scadere nella chiacchiera inautentica. Filosofia è una parola nata con tanta umiltà da Socrate nel V° secolo AC. Oggi stanchi di tante altre proposte si torna alla pratica filosofica cioè alla amicizia con la **sapienza-sapore** che è ricerca continua di tutto ciò che dà gusto alla vita. Quali sono le tue esperienze di pratica filosofica?