



Francesca Di Gangi

RISCRIVI LA TUA VITA

Un percorso di rinnovamento
e guarigione in 14 tappe

CON ESERCIZI DI
SCRITTURA RIPARATIVA®



*Un viaggio
dell'eroe in cui
l'eroe sei tu*

Francesca Di Gangi

RISCRIVI LA TUA VITA

Un percorso di rinnovamento
e guarigione in 14 tappe

Con esercizi di Scrittura Riparativa®

Un viaggio
dell'eroe
in cui l'eroe
sei tu

Francesca Di Gangi

Riscrivi la tua vita

Copyright © 2024 Edizioni Il Punto d'Incontro

Fotografia dell'autrice in quarta di copertina di Matteo Montaldo

Prima edizione italiana pubblicata nel giugno 2024 da Edizioni

Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100, Vicenza, tel.

0444-239189, fax 0444-239266 - www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel giugno 2024 presso LegoDigit, Lavis (TN)

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 979-12-5594-042-5

Indice

È il tuo momento 9

Parte prima - I PERCHÉ

1. Perché il viaggio dell'eroe 15
2. Perché la scrittura 21

Parte seconda - IL PERCORSO

1. Lì dove sei, lì dov'è la tua vita 35
 2. Tutto può cambiare 45
 3. Se vuoi che cambi 55
 4. Tra coraggio, umiltà e gratitudine 67
 5. Al cospetto del drago 75
 6. Di relazioni, ostacoli, alleati e anche nemici..... 83
 7. Il labirinto e l'indicibile 93
 8. La madre, il padre e altre amenità 103
 9. Onora le tue ferite 111
 10. Il supremo beneficio..... 133
 11. Eppure tocca ripartire 141
 12. Signore dei due mondi 147
 13. Finalmente la libertà di vivere..... 157
 14. Per una continua ripartenza 165
- Bibliografia 171
- Ringraziamenti 173
- Contatti 174
- Nota sull'autrice 175

A te che mi leggi

In questo libro a volte scrivo usando il noi, a volte invece mi rivolgo a te come fossimo seduti accanto e stessimo parlando. In questo caso saprei chi sei, se sei uomo o donna e come ti chiami. Ma poiché le mie parole per te sono dentro queste pagine e ho dovuto fare una scelta sul genere da usare scrivendo, ho preferito utilizzare il maschile perché così usa la nostra grammatica. L'ho però fatto in una accezione universale, che include nel maschile grammaticale tutti i possibili generi.

*Dobbiamo essere disposti a sbarazzarci della
vita che abbiamo pianificato, per avere la
vita che abbiamo sempre sognato.*

— JOSEPH CAMPBELL

*Ciò a cui opponi resistenza persiste.
Ciò che accetti può essere cambiato.*

— CARL GUSTAV JUNG

È il tuo momento

Può accadere che, a un certo punto della tua vita, non ti sia più chiaro chi sei e dove stai andando. Hai raggiunto alcuni degli obiettivi che ti eri dato e ci sei pure riuscito bene, però ancora qualcosa non torna. Forse vivi una vita che ti rispecchia solo in parte, che continui a portare avanti e invece vorresti rinnovare e trovare un senso che sia davvero tuo. Forse ti senti imbrigliato in ruoli e regole che non riconosci più. Forse sai su cosa potresti agire per cambiare quel che non ti piace, ma non trovi in te la forza necessaria.

Una cosa è certa: hai diritto a vivere la tua vita come tu vuoi che sia. Di fare le tue scelte e portarle fino in fondo. Di avere chiaro e non nasconderti più chi sei e quali sono i tuoi veri desideri (i tuoi, non quelli che il mondo e la famiglia e la società e le convenzioni cercano di importi). Di credere che puoi mettere te al centro della tua vita.

È storia tua ed è storia di molti, se non di tutti.

È storia anche mia.

Ed è per questo motivo che ho scritto questo libro e sono qui a mostrarti come puoi rivedere la tua vita, affrontare ciò che senti non funziona, prendere coscienza di dove sei e di ciò che per te puoi fare, e da lì ripartire: l'ho vissuto, lo vivo, l'ho sperimentato nel mio percorso di vita e in quello delle persone che scrivono con me.

È un percorso che ti richiede impegno, quello che ti propongo. Andremo a rileggere i momenti che ti hanno fatto chi sei oggi, a comprendere quali sono i meccanismi nascosti che ti portano ad agire come agisci, quali i nodi, quali le ferite.

Lo faremo avendo come sottotraccia il viaggio dell'eroe, la struttura narrativa che racchiude e spiega e rende fruibile l'essenza del nostro percorso umano, la traccia universale di tutte le narrazioni: in quel viaggio tutti noi ritroviamo il nostro personale percorso, la nostra personale storia.

In questo libro il viaggio dell'eroe diventa la mappa che ti fa da guida a rivedere quel che è stato, ed è, il tuo cammino di vita: identifichi quando nella tua storia si sono manifestate le varie tappe, qual è stato il tuo modo di affrontarle, come hai agito e reagito, come puoi utilizzare quel che emergerà. Affronti il tuo passato e lo racconti, e così ripari e riscrivi il tuo presente e prepari il tuo futuro, quello che tu vuoi.

Leggere e riconsiderare e riscrivere il tuo particolare vivere è una sfida che ti chiede di mettere in campo coraggio e fiducia in te stesso e nelle tue risorse e potenzialità. Che ti richiede pazienza, anche, e accoglienza e ascolto della persona che eri e che sei. È una sfida che viene da lontano, che ognuno di noi prima o poi si trova ad affrontare.

Ad Assisi, nella Basilica superiore, c'è un affresco di Giotto il cui titolo è "Francesco onorato da un uomo semplice"; in questo affresco, che trovi facilmente in internet, è rappresentato un uomo che stende il proprio mantello al passaggio di Francesco e lo fa per strada, come a dire che adesso Francesco è pubblicamente da onorare, tanto più nel suo luogo natale. Ma non è questo che mi importa qui farti

notare. A fare da sfondo alla scena c'è quella che oggi è la chiesa di Santa Maria sopra Minerva, ad Assisi. Se osservi l'affresco noti che il tempio raffigurato presenta sul prospetto principale due finestre e un rosone, ma non c'è la porta d'ingresso. Non ha la porta d'ingresso. Un giovane frate una volta mi spiegò che il motivo di quell'assenza è profondo e semplice nello stesso tempo, se si legge l'affresco in chiave di adesione al messaggio di Francesco: devi essere tu, osservatore, a mettere la porta. Anzi, devi essere tu la porta, è soltanto la tua volontà a poter creare il passaggio fra fuori e dentro, fra vita quotidiana e interiorità spirituale. Senza la tua volontà non c'è incontro che si possa costruire.

Così è anche nel percorso che ti propongo di fare: è tua la storia che ti accompagno a rivedere, è nella tua vita che stai per affondare le mani, è tuo il mondo interno che ti accingi a esplorare. È tutto lì, a tua disposizione: il tuo passato, i ricordi, le esperienze, le emozioni, le ferite, i tuoi *perché* più profondi. È tutto lì, manca solo la porta. La tua volontà e il tuo coraggio e la tua fiducia in te sono quella porta.

È un percorso per il quale ti servono materiali semplici e risorse preziose: questo libro, un quaderno, una penna, tempo per te. E poi coraggio e fiducia, ma ne abbiamo già parlato.

Trovi degli esercizi, capitolo dopo capitolo: usali, scrivi quanto puoi, perché scrivendo recuperi, rivivi, metti fuori, ripari quel che hai vissuto. Dare ascolto al tuo passato e come lo hai vissuto è il modo che hai per comprendere chi sei stato, chi sei, chi puoi essere.

Riscrivi la tua vita, puoi farlo.

È il tuo momento.



Parte prima

I PERCHÉ

Capitolo 1

PERCHÉ IL VIAGGIO DELL'EROE

C'è stato un tempo in cui giocavamo al “facciamo che” e grazie all'immaginazione scoprivamo il nostro mondo interno e le relazioni, sperimentavamo capacità e ambizioni: un cucchiaino diventava un microfono e il letto su cui salivamo il palcoscenico di Sanremo; un impasto di terra, acqua ed erba diventava la cena per la famiglia e un'asse di legno con i cuscinetti a sfera era il bolide di Formula 1 con il quale sfrecciavamo sulla prima discesa disponibile. Giocavamo e creavamo e riproducevamo storie, entravamo nelle storie che ci raccontavano e che cercavamo ovunque: quelle storie non erano finzione, ma ritagli e rappresentazioni delle nostre giovani storie, attraverso le quali imparavamo del mondo e di noi stessi poiché “i bambini piccoli imparano inizialmente non dalla sperimentazione ‘scientifica’ sulla realtà, ma attraverso lo scambio di storie su di essa”.¹

Oggi che siamo adulti continuiamo a cercare storie e a viverci immersi, anche se al “facciamo che” non giochiamo

1 Jerome Bruner citato in Brooks, *Sedotti dalle storie*, pag. 17.

più. O pensiamo di non giocare più, e invece è un gioco che continua, seppure sotto forme diverse, poiché “la narrazione è a tutti gli effetti cruciale per comprendere noi stessi e l’ambiente circostante”.² Continuiamo, da quei giorni in cui eravamo bambini, ad avere bisogno di incontrare e vivere storie, di usare le storie per dare sostanza e motivazioni e significati alle nostre giornate.

Dentro le storie troviamo riferimenti, giustificazioni, indicazioni, senso, risposte. Troviamo alternative e speranza. Troviamo giustizia, quella giustizia poetica di cui parlava Aristotele e che prevede che l’eroe, il protagonista della narrazione, debba vincere e la giustizia trionfare, e questo ci dà coraggio quando sentiamo che la giustizia intorno a noi vacilla. Troviamo significato, quando le trame che si risolvono ristabiliscono quell’ordine che ci aiuta a vedere ordine anche nel nostro personale percorso.

Quale che sia la storia che viene raccontata, nel suo scorrere il protagonista, l’eroe di quella narrazione, affronta il viaggio che lo porta a essere chi è chiamato a essere, ed è così da sempre, fin da quando si ha memoria delle narrazioni. Possiamo immergerci nelle culture più disparate e lontane dalla nostra, percorrere gli angoli della terra più stranianti e sempre ascolteremo storie diverse fra loro ma imbastite su una stessa struttura, sullo “stesso, proteiforme, eppure straordinariamente identico racconto, il quale inoltre ci lascia intuire ogni volta, con provocante pertinacia, la potenziale esistenza di infiniti altri racconti che non conosceremo mai”.³ È la magia di ciò che Joseph Campbell ha definito il monomito: quale che sia la struttura culturale in cui quella

2 Brooks, *Sedotti dalle storie*, pag. 11.

3 Campbell, *L’eroe dai mille volti*, pag. 11.

storia si sviluppa, quale che sia il tempo o la latitudine, quali che siano le vesti che i personaggi indossano, a muovere la storia e il suo protagonista ci sono sempre un viaggio verso l'ignoto e l'acquisizione della consapevolezza piena, un viaggio che porta l'eroe ad affrontare prove, a riflettere e ascoltare e cogliere aiuti, a difendersi da nemici, a muoversi da un luogo – sia esso reale o figurato – al quale è necessario torni, però soltanto dopo aver compiuto il percorso di crescita e conquista personale cui è chiamato.

Ritroviamo la struttura del monomito e del viaggio dell'eroe nelle narrazioni che da sempre accompagnano la storia umana: nell'epopea di Gilgamesh così come nell'Odissea di Omero, nella leggenda del Re Pescatore, nelle fiabe che da bambini ci hanno raccontato e con le quali siamo cresciuti; la ritroviamo oggi nella saga di Harry Potter, nella stragrande maggioranza dei film di Hollywood e in buona parte dei romanzi che ci ritroviamo fra le mani.

Il viaggio dell'eroe inizia mostrando una situazione di vita ordinaria in cui l'eroe ha le sue abitudini e una sua stabilità, situazione in cui potrebbe serenamente continuare a vivere se non fosse che l'equilibrio viene turbato da qualcosa che accade d'improvviso. È quel che viene definito *chiamata all'avventura*, un evento che chiede all'eroe di abbandonare la vita così come la conosce e gli crea quindi uno stato di tensione e sofferenza cui è necessario metta riparo. L'eroe in un primo momento rifiuta di aderire a quella chiamata e a tutto ciò che sarebbe necessario vivere e sperimentare: in fondo nel suo mondo, noto e abituale, sta bene: perché muoversi? È a questo punto che interviene il mentore, una figura cui l'eroe attribuisce valore e saggezza; grazie ai consigli e alle rassicurazioni che ne riceve l'eroe si decide a

intraprendere il suo viaggio. Il tempo di avviarsi, di lasciare il mondo ordinario per entrare nel mondo stra-ordinario, che iniziano a presentarsi difficoltà e incognite: l'eroe viene messo alla prova e le sue capacità, la sua volontà, il suo coraggio vengono sfidati.

È un continuo affrontare pericoli, nemici palesi e occulti, ferite fisiche ed emotive, fino ad arrivare a una vera e propria discesa agli inferi dove gli si presenta una scelta semplice e drammatica allo stesso tempo: sfuggire all'ultima prova e tornare sconfitto, o accettare il rischio di morire – una morte che può essere fisica o “solo” spirituale – per poter incontrare e riconoscere e onorare il motivo vero e profondo del suo viaggio. L'eroe, appunto perché eroe, affronta anche l'ultima sfida e ne esce vincitore. Ha compiuto ciò cui l'avventura lo chiamava, può adesso intraprendere la strada per il ritorno. Anche il ritorno però, poiché deve rispondere a una scelta consapevole, sottopone l'eroe ancora ad altre prove; superata anche l'ultima, l'arco di trasformazione può dirsi compiuto. L'eroe che prende il cammino di casa è la stessa persona che da lì è partita, e anche non lo è più: il viaggio ha consentito che scoprisse parti di sé che non conosceva, che rivedesse posizioni e relazioni, che curasse ferite.

Perché ti racconto tutto questo?

Perché il viaggio dell'eroe incarna il modo in cui da sempre si svolgono e si raccontano le storie umane e quindi il modo in cui si è svolta e continua a svolgersi la tua personale storia. Il modo in cui la vivi, la sperimenti e anche la racconti.

In questo libro ho dato al viaggio delle caratteristiche originali che vanno oltre il tracciato codificato nelle narra-

zioni: qui il viaggio è lo spunto per identificare nella tua vita quando e come hai vissuto le varie tappe del viaggio, per capire com'è andata e per prepararti a quando quelle tappe si ripresenteranno.

Con questa mappa fra le mani incontri chi in quella storia sei stato, le sconfitte e le vittorie che hai vissuto, chi hai avuto accanto e quando invece hai dovuto fare da solo, chi ti ha fatto da mentore, quali draghi hai dovuto sfidare, quali e quanti minotauri hai dovuto nascondere. Non è un viaggio verso luoghi lontani e sconosciuti, ciò in cui ti avventuri sono il tuo mondo interiore e i territori della tua anima, lì dove sono le radici della tua essenza, dove ti ritrovi a fronteggiare resistenze antiche e a rinnovare poteri che possedevi già ma non ti ricordavi di avere.

È un percorso circolare o, ancora meglio, a spirale: parti dal mondo ordinario in cui adesso sei ed è lì che tornerai, ma non sarà lo stesso mondo, sarà traslato più in là: durante il percorso tu cambi e anche il mondo dal quale sei partito e nel quale vivi cambia, e il punto di ritorno appare lo stesso del punto di partenza ma non lo è.

Poi, una volta tornato nel tuo nuovo mondo ordinario, sei già pronto a partire per un altro viaggio e certamente un'altra chiamata all'avventura arriva, perché è così che funziona: il viaggio inizia e finisce, ogni fine è già un nuovo inizio, ogni nuovo viaggio propone prove con un più alto grado di sfida. A ogni nuovo viaggio la tua evoluzione procede, la tua coscienza avanza.

“Incorporato in ciascuno stadio c'è un compito evolutivo. Di conseguenza, una volta che si è imparato a svolgerlo, quell'abilità rimane. Ciò significa che gli stadi, anziché essere rigidamente lineari, si assommano. Via via che

si cresce e si cambia, si aggiungono temi e la vita diventa più piena”.⁴

Il viaggio dell'eroe ha tappe uguali per tutti, ma ognuno ha il proprio percorso. Seguendo i capitoli del libro ti confronti con la tua storia a partire da domande che coinvolgono la tua personale narrazione: com'è la tua storia? Cosa racconta di te? Cosa significa? Come puoi usarla per migliorare e cambiare la tua vita?

Rispondi a queste e altre domande e aumenti l'autostima e la sicurezza in te, aggiungi valore al modo in cui ti percepisci, impari a fidarti di te e del tuo potere di incidere sulla tua vita.

E questa è una chiamata all'avventura.

4 Pearson, *L'eroe dentro di noi*, pag. 15.

Capitolo 2

PERCHÉ LA SCRITTURA

Il percorso che ti propongo prevede che tu scriva. Accetti l'idea, e non vedi l'ora di iniziare a farlo. O, dubbioso, ti chiedi: perché dovrei scrivere di qualcosa che già conosco bene? Non basta raccontare, a me stesso o a un'altra persona, quel che mi succede e come sto? Non basta pensarci e rimuginare? Perché doverne scrivere? Cosa ha la scrittura che il parlare o il pensare non hanno?

Parli di te con gli amici, ti racconti, ti lamenti, condividi momenti buoni e meno buoni, dai giustificazioni al tuo agire: non basta tutto ciò? No, non basta. Non basta perché pensare e rimuginare trattengono l'oggetto del pensiero, lo amplificano, lo ripropongono, lo rendono uguale a se stesso con il risultato che quel pensiero può diventare ossessivo. Meglio parlare, allora? Sì, anche. Se sai con chi parlare, e come. Se argomenti sono l'ultimo film visto o la mostra appena inaugurata o quel che succede in città, parlane pure con chiunque. Ma se l'argomento del tuo parlare sei tu, il tuo stare male o bene o qualcosa che ti accade e che per te è importante, è necessario che tu scelga con cura con chi condividere.

Quando parliamo abbiamo un interlocutore: può ascoltare davvero o solo perché deve, in ogni caso ne percepiamo il feedback, l'informazione di ritorno. Quel che diciamo ha effetto, e quell'effetto ci è subito evidente, glielo leggiamo in faccia. Così, pur senza rendercene conto, reagiamo a quel feedback e adattiamo il nostro esporci e quanto diciamo a quella reazione: moderiamo o alziamo i toni, variamo le parole, tratteniamo significati, evitiamo di dire. Mentiamo a noi stessi, ancor prima che all'altro. Menzogne semplici, quotidiane, che deviano il nostro sentire e il nostro agire.

Scrivere è diverso. Quando scriviamo abbiamo la libertà di mettere su carta tutto quanto abbiamo bisogno di tirare fuori. Se sono parole che restano a noi, chiudiamo il quaderno e passiamo ad altro. Se invece sono parole dirette ad altri possiamo tornare su quelle pagine, rivedere quanto scritto, ripensarlo, valutare e individuare fra le emozioni espresse cosa realmente vogliamo dire e così mettere in chiaro, a noi e a chi leggerà, quel che realmente intendevamo dire.

Scrivere collega la nostra parte razionale con il mondo interno, mette in moto un libero e spontaneo concatenarsi di pensieri, emozioni, ricordi, immaginazione che ci porta ad avventurarci in un percorso di scoperta, ascolto, conoscenza di noi che il parlare, il riflettere, il confrontarci non possono offrire. Quanto più ci lasciamo andare alla scrittura libera e immediata, tanto meno dirigiamo il pensiero. Quanto più mettiamo parole su carta, tanto più il nostro mondo interno emerge libero e le concatenazioni assumono senso e valore. Quanto più riempiamo pagine tanto più mettiamo fuori parole, e i significati incarnati in quelle parole diventano materia, inchiostro su carta, qualcosa di esterno a noi che possiamo toccare e vedere, su cui abbiamo

potere. Potere su quelle parole scritte e potere su quel che quelle parole vogliono significare.

La scrittura che ti propongo di praticare con gli esercizi che trovi alla fine di ogni capitolo ha l'obiettivo di farti sperimentare e vivere il potere riparativo della scrittura. È un potere che ti mette a confronto con quanto scrivi e ti permette di elaborare le emozioni che emergono. Che trova compimento nel momento stesso in cui lo metti in pratica.

Scrivere di sé

Scrivere di sé è un meraviglioso gesto di generosità nei nostri confronti, perché scrivere “significa ritrovare tutto il tempo vero. Il nostro tempo interiore”.⁵ Quel tempo interiore che racchiude il senso vero e profondo di noi stessi, che custodisce chi veramente siamo e quel che ci ha fatti chi siamo. Le vicende vissute, i momenti belli, i sogni, i dolori, la memoria, la nostra storia e tutto il nostro passato sono lì, custoditi ma anche tenuti a distanza. Scrivere di sé è aprirsi al proprio tempo interiore e dare ascolto e presenza anche a ciò che sentiamo scomodo ma c'è, che non raccontiamo a nessuno o forse raccontiamo troppo e male, avvitandoci in giustificazioni e continuando a pensare una diversa sequenza dei fatti. È la trappola del “se fosse andata in quell'altro modo...”, “se avessi detto altro...”, “se non fossi stato lì...”. La sfilza dei se potrebbe essere infinita, come infinito l'avvilimento cui quei *se* aprono la porta. Scrivere è necessario per fare del passato un qui e ora, per poter guardare senza

5 Cotroneo, *Il sogno di scrivere*, pag. 178.