



Università
Ca' Foscari
Venezia

Corso di Laurea Magistrale in
"Lavoro, cittadinanza sociale, interculturalità"
(ordinamento ex D.M. 270/2004)

Tesi di Laurea

—
Ca' Foscari
Dorsoduro 3246
30123 Venezia

**La scrittura di sé come *cura e spazio*
per prendersi cura. Tracce, contesti,
prospettive di pratica autobiografica.
Un laboratorio per operatori sociali.**

Relatore

Ch. Prof. Mirella Zambello

Laureanda

Gabriella Lanza

Matricola 803416

Anno Accademico

2014 / 2015

Indice

Indice.....	3
Introduzione.....	5
Capitolo 1 La prospettiva autobiografica: origini, fondamenti teorici, cornici di riferimento.....	8
1.1 <i>Verso una graduale riscoperta delle narrazioni.....</i>	8
1.2 <i>Approccio narrativo e scienze sociali</i>	11
1.3 <i>Il pensiero narrativo</i>	15
1.4 <i>Narrazioni, storie e discorsi. Narrare per conoscere.....</i>	16
1.5 <i>Narrazione tra mente, linguaggio e cultura.....</i>	17
1.6 <i>Costruzione narrativa dell'identità.....</i>	20
1.7 <i>Verso una prospettiva autobiografica</i>	23
Capitolo 2 Il metodo autobiografico e la scrittura di sé	25
2.1 <i>Cosa si intende per Autobiografia.....</i>	25
2.2 <i>Tracce di Autobiografia nella storia</i>	26
2.3 <i>Diffusione delle metodologie autobiografiche.....</i>	29
2.4 <i>Raccontarsi attraverso il metodo autobiografico: caratteristiche ed implicazioni</i>	33
2.5 <i>Scrivere di sé in autobiografia.....</i>	38
2.5.1 <i>Oralità e scrittura</i>	39
2.5.2 <i>Le forme narrative del genere autoreferenziale.....</i>	41
2.5.3 <i>La scrittura autobiografica e il pensiero abduttivo</i>	44
2.6 <i>Motivazioni a scriversi</i>	45
2.7 <i>La scrittura come ricerca di senso: l'autobiografia</i>	46
2.7.1 <i>Scrivere per conoscersi e farsi conoscere</i>	48
Capitolo 3 La scrittura di sé come cura e spazio per prendersi cura	51
3.1 <i>Riconoscere il valore della scrittura</i>	51
3.1.1 <i>Il valore e la promozione della scrittura di sé</i>	52
3.2 <i>Scrivere di sé oggi: la scrittura come cura</i>	54
3.2.1 <i>La scrittura per star bene con la propria storia</i>	55
3.2.2 <i>Di “cura” e di “scrittura”</i>	57
3.2.3 <i>La scrittura come “spazio” di cura e per prendersi cura.....</i>	60
3.2.4 <i>Scrittura e diario per aver cura del proprio viaggio personale</i>	62
3.3 <i>Proprietà che rendono la scrittura autobiografica uno spazio di cura.....</i>	66
3.3.1 <i>La scrittura autobiografica, un modo per moltiplicare gli sguardi.....</i>	67
3.3.2 <i>Proprietà generative, trasformative, formative e progettuali della scrittura di sé</i>	68
Capitolo 4 La pratica autobiografica come spazio di cura: tracce, prospettive e contesti.....	72
4.1 <i>Dall'approccio alla pratica autobiografica</i>	72
4.2 <i>Strumenti e metodi per la pratica autobiografica</i>	73

4.3	<i>Caratteristiche ed ambiti di applicazione</i>	75
4.4	<i>La Scrittura autobiografica come metodo formativo nell'educazione degli adulti</i>	78
4.5	<i>Pratica autobiografica nel lavoro sociale, educativo, formativo e nei contesti di cura</i>	81
4.5.1	<i>Tracce e prospettive nel lavoro sociale e in contesti di cura</i>	85
4.5.1.1	<i>Donne e lavoro di cura: un laboratorio di scrittura autobiografica</i>	89
4.5.2	<i>Tracce e prospettive in educazione e formazione</i>	91
4.5.2.2	<i>La scrittura di sé in ambito scolastico come strumento di educazione attiva</i>	93
4.5.2.3	<i>Valorizzazione della pratica nei contesti interculturali</i>	94
4.6	<i>Tra autoanalisi e consulenza autobiografica: effetti terapeutici della scrittura di sé</i>	96
4.6.1	<i>Inconvenienti dello scrivere di sé</i>	97
4.7	<i>Aver cura delle storie di vita: cenni sullo strumento autobiografico all'interno dell'approccio qualitativo</i>	99
4.8	<i>Lo strumento autobiografico e l'operatore</i>	101
	Capitolo 5 La scrittura autobiografica e l'operatore sociale: tra cura di sé e cura dell'altro	105
5.1	<i>Scrittura e operatore: scrivere di lavoro sociale</i>	105
5.2	<i>La scrittura autobiografica "per" l'operatore sociale</i>	108
5.3	<i>Scrivere di sé per aver cura del proprio fare e del proprio essere professionale</i>	109
5.4	<i>Scrivere di sé come spazio di autoriflessione e apprendimento</i>	112
5.4.1	<i>La scrittura di sé come spazio autoriflessivo</i>	113
5.4.2	<i>La scrittura per riflettere e aver cura di</i>	116
5.5	<i>Scrivere di sé per aver cura della propria formazione personale e professionale</i>	123
	Capitolo 6 Approfondimento: un laboratorio di scrittura autobiografica per operatori sociali	128
6.1	<i>Presentazione del Progetto Formativo</i>	128
6.2	<i>Il laboratorio di scrittura autobiografica per operatori sociali "Le parole dell'intercultura"</i>	129
6.3	<i>Un approfondimento sul laboratorio: dall'idea al metodo</i>	130
6.4	<i>Report: diario del laboratorio di scrittura autobiografica</i>	132
6.5	<i>Le scritture di restituzione dei partecipanti come feedback sull'esperienza</i>	135
6.5.1	<i>Un mio sguardo sul laboratorio</i>	136
	CONCLUSIONI	145
	RINGRAZIAMENTI	149
	Allegato 1	150
	BIBLIOGRAFIA	152
	SITOGRAFIA	154

Introduzione

La presente tesi si propone di approfondire dal punto di vista teorico-pratico la *scrittura di sé in autobiografia immaginandola come strumento e spazio di cura*, sia se utilizzata in supporto alle pratiche di lavoro sociale, educativo, formativo, sia se utilizzata dallo stesso operatore sociale come occasione per aver cura di sé nel prendersi cura degli altri, prospettiva valorizzata dall'inserimento di un approfondimento dedicato ad un laboratorio di scrittura autobiografica per operatori. La tesi è organizzata in sei capitoli.

Il primo capitolo intende fornire un inquadramento generale, facendo riferimento a origini, fondamenti teorici e cornici di senso dell'approccio narrativo autobiografico.

Nel secondo capitolo si delineano caratteristiche, implicazioni di metodo e forme narrative connesse all'autobiografia, mentre il terzo capitolo si concentra in maniera particolare sulla forma scritta, intendendo descrivere quelle proprietà e quelle caratteristiche che qualificano la *scrittura autobiografica come cura* e ne facilitano l'utilizzo come pratica di cura. Il quarto capitolo è dedicato all'aspetto applicativo della prospettiva autobiografica e alla sua diffusione come spazio ed opportunità di cura in diversi ambiti, per diversi destinatari. Il capitolo procede col riportare alcune *tracce e prospettive di pratica autobiografica* in contesti di cura, sociali, educativi, formativi, come strumento di supporto nelle pratiche di lavoro, indicando sia esperienze realizzate che alcune traiettorie possibili.

Nel quinto capitolo, il focus di attenzione si sposta dalla scrittura di sé come strumento a disposizione dell'operatore - alla scrittura di sé *per* l'operatore sociale, immaginandola come *risorsa, occasione e spazio per la cura di sé di chi cura*, offrendo considerazioni, prefigurando percorsi e prospettive a riguardo. A riscontro dell'ipotesi delineata dedico il sesto capitolo, come anticipato, alla presentazione e rielaborazione di un laboratorio di scrittura autobiografica per operatori sociali, ricavando considerazioni e riflessioni.

Alcune *parole chiave*, come *cura* e *spazio*, opportunamente contestualizzate, attraversano tutta la trattazione e ne rappresentano il filo conduttore.

L'elaborato è ricco di rimandi teorici, proprio per le innumerevoli possibilità di declinazione pratica e per la trasversalità dello strumento autobiografico, ma non mancano indicazioni e risvolti di tipo pratico. Per non cedere alla tentazione di spaziare in digressioni non strettamente correlate, ho filtrato quanto appreso dalla vasta letteratura dedicata secondo la linea di ricerca, osservando lo strumento autobiografico attraverso lo sguardo di un operatore sociale. Ho cercato, sempre a

livello metodologico, di strutturare la presentazione dei capitoli con alcuni coerenti passaggi logici: definizione/inquadramento dell'argomento, approfondimento, riferimenti pratici, apertura a nodi connessi al capitolo successivo. Molti temi, si potrà osservare, sono stati introdotti tramite problematizzazione, sollevando di volta in volta alcuni *interrogativi* e procedendo con argomentazioni per rispondervi.

Nell'introdurre questo lavoro di tesi vorrei anche esprimere *come ho maturato nel tempo l'interesse personale e professionale per il tema trattato*.

Dal punto di vista personale, in verità, ho sempre apprezzato forme autonarrative come storie, racconti, scritture. Dall'adolescenza in poi con frequenza sono ricorso, anche se in maniera non continuativa, a diari e scritture personali, brevi versi o canzoni. Negli ultimi anni la scrittura personale mi ha accompagnato in occasioni particolari, il più delle volte di stampo affettivo, o in momenti cruciali come lutti, trasferimenti; ricompare tutt'ora quando ne avverto il bisogno. Una minima confidenza personale con lo strumento autobiografico era presente, pertanto, anche prima della tesi, ma non aveva ancora per me un nome, un metodo, una storia.

Dal punto di vista professionale, allo stesso modo, non avevo mai considerato lo *scrivere e il narrare di sé* come approccio teorico o metodologico. In *maniera intuitiva*, tuttavia, avevo utilizzato in qualche occasione la prospettiva autobiografica, sia in ambito lavorativo come assistente sociale, sia come volontaria: riflessioni su esperienze lavorative o di volontariato, diari di tirocinio, scritture personali in corsi di tipo esperienziale, ma anche forme auto narrative proposte all'interno delle pratiche di lavoro. Ricordo per esempio, una decina di anni fa, di aver invitato le colleghe OSS (operatrici) del servizio domiciliare comunale di riportare e motivare, nella parte finale della scheda di valutazione periodica, brevi episodi significativi intercorsi con utenti e/o familiari (uno positivo e uno negativo) da poter condividere in gruppo; poteva rappresentare un modo per imparare, correggersi, migliorare, grazie all'esperienza di tutte. Nei confronti dell'utenza, invece, ricordo di aver proposto forme autonarrative specialmente in percorsi, ove era necessario un progetto strettamente individualizzato (Reddito Minimo di Inserimento, Telecompania, etc) con l'obiettivo di instaurare una maggiore conoscenza e costruire un clima di fiducia nella relazione di aiuto. Come racconterò nel quarto capitolo, infine, all'interno di un progetto realizzato all'interno di una struttura residenziale in cui ho lavorato, ho potuto apprezzare la messa in pratica di un'attività di tipo auto narrativo e biografico rivolta ad anziani.

Nonostante la percezione che *l'attività dello scriversi e raccontarsi* portasse benefici ed effetti positivi, non avevo mai pensato, in definitiva, di iniziare ad approfondire

l'approccio e il metodo autobiografico. Credo che la scintilla sia stata causata da un intreccio di sollecitazioni formative, lavorative e personali. Assecondando l'intuizione (scrivere di sé fa bene) ho voluto approfondire la prospettiva autobiografica, trasformando così il *percorso di tesi in un percorso di apprendimento*, desiderosa di iniziare a maturare una competenza autobiografica sia per le mie attività lavorative e di volontariato, sia per me stessa.

Una volta costruita la *traccia del progetto di tesi*, era chiaro l'intento di inquadrare l'approccio per arrivare ad illustrare le proprietà benefiche della scrittura di sé ed illustrarne l'utilizzo, non solo a beneficio dell'uso personale, ma anche nei contesti educativi, formativi, sociali come strumento e spazio di cura. Ma strada facendo le domande si sono moltiplicate, spingendomi a non fermarmi ad illustrare l'uso della proposta autobiografica come pratica di cura, ma sollecitando interrogativi su *possibilità e prospettive legate alla scrittura di sé come spazio e occasione di cura per chi è chiamato a prendersi cura degli altri*, riportando la penna in mano all'operatore. Queste le domande di senso che hanno accompagnato il percorso:

Perché un operatore, ovvero chi si occupa di cura dal punto di vista sociale, educativo, formativo, dovrebbe maturare competenze autobiografiche? Perché dovrebbero entrare nella sua cassetta degli attrezzi? Quale il valore aggiunto?

La scrittura di sé è spazio di cura? Se sì, come? E di chi, di che cosa si prende cura e come? A cosa può servire all'operatore scrivere di sé?

Seguendo la suddetta traiettoria di ricerca, ho avuto la fortuna di intercettare in rete *un laboratorio di scrittura autobiografica per operatori sociali*, finanziato dalla Regione Veneto all'interno di un programma di formazione, esperienza che si era da poco conclusa. Grazie alla disponibilità della conduttrice e alla condivisione da parte dei partecipanti dei loro feedback sul laboratorio, ho potuto conoscere e ricavare alcune considerazioni sull'esperienza, ma soprattutto ho potuto riscontrare quanto la scrittura di sé possa rappresentare uno spazio di cura di sé per chi cura.

In conclusione, non posso che essere soddisfatta dell'*evoluzione* del progetto di tesi: ho iniziato il percorso approcciando la proposta autobiografica attraverso lo sguardo di chi per professione si prende cura degli altri, per indagarla come strumento di cura in supporto alle pratiche di lavoro; mi sono ritrovata ad immaginare, in maniera serendipica, le prospettive e possibilità offerte dallo strumento alla stesso professionista di aiuto per aver cura di sé come persona e operatore.

Capitolo 1 La prospettiva autobiografica: origini, fondamenti teorici, cornici di riferimento

1.1 Verso una graduale riscoperta delle narrazioni

Nel corso del XX secolo si assiste ad una graduale riscoperta e rivalorizzazione della dimensione discorsiva e narrativa in molti settori, dalla letteratura, al teatro, nello sviluppo della riflessione epistemologica, nelle scienze sociali e in ambito scientifico. In tutti questi campi sembra affiorare un nuovo *interesse per un sapere più "narrativo"*¹. Alcuni discorsi inediti, d'altro canto, hanno contribuito a mettere in discussione le stesse certezze su cui si fondavano le 'grandi narrazioni' poste alla base del pensiero occidentale: il dominio incontrastato della ragione, il profilo univoco e lineare dell'idea di progresso. Ci si riferisce, per esempio, al principio di indeterminazione di Heisenberg per la conoscenza scientifica o alla rinnovata concezione di 'paradigma' elaborata da Kuhn, la cui connotazione assume un carattere più comunitario e condiviso.

Voci nuove che si discostano da quelle tradizionali.

In modo graduale e trasversale matura una nuova sensibilità per l'interpretazione, la narrazione, che allarga e trasforma la prospettiva e il modo di conoscere. Alla cieca fiducia nella conoscenza puramente tecnico-scientifica e alla ricerca di regole universali si iniziano ad affiancare rappresentazioni più sfaccettate e meno assolute dell'oggetto di interesse, si sollevano quesiti inediti, si evidenziano intrecci, diversità, incertezze, soprattutto nell'ambito delle scienze umane. Un fervente *dibattito post-modernista*² sorge, soprattutto a partire dagli anni sessanta del secolo, stimolato da e in contrasto con le utopie, gli assolutismi, le invasioni mediatiche ed informative e le contraddizioni economiche tipiche dell'ideologia modernista. Si formano *nuovi punti di vista e nuovi discorsi* che ridimensionano il primato incontrastato della ragione sulla metodologia della conoscenza, per la prima volta dopo l'illuminismo. Si sviluppa trasversalmente una tendenza culturale, una *corrente post moderna* che intende offrire uno sguardo più disincantato al mondo e alla realtà conoscibile, più aperto a una pluralità di discorsi possibili. J. S. Bruner, noto psicologo statunitense, nomina

¹ Poggio B., *Mi racconti una storia? Il metodo narrativo nelle scienze sociali*, Carocci, Roma, 2004, pag. 16.

² "Il concetto di post moderno entra nel dibattito filosofico e culturale a partire dal 1979, anno in cui J.F. Lyotard pubblica 'La condition postmoderne'. L'età contemporanea vi è descritta come quella in cui la modernità ha raggiunto il suo termine con la delegittimazione dei «grandi racconti» (grands récits), ovvero delle prospettive filosofiche e ideologiche che, a partire dall'illuminismo, hanno ispirato e condizionato le credenze e i valori della cultura occidentale: il 'racconto' del processo di emancipazione degli individui dallo sfruttamento, quello del progresso come indefinito miglioramento delle condizioni di vita, quello della dialettica come legittimazione del sapere in una prospettiva assoluta". Da internet: <http://www.treccani.it/enciclopedia/postmoderno> (ultima cons. 15/07/2015). Fonte citata.

questa mutata modalità di approcciarsi al mondo *svolta interpretativa* e ne definisce l'essenza: "obiettivo dell'interpretazione è la *comprensione*, non la spiegazione". Lo strumento privilegiato per interpretare e conoscere, afferma l'autore, è la narrazione: "raccontare una storia, narrare di cosa si tratta"³.

In linea con Bruner, Andrea Smorti, professore ordinario presso la Facoltà di Scienze della Formazione e Psicologia dell'Università di Firenze, in un suo famoso testo dei primi anni novanta intitolato proprio *Il pensiero narrativo*⁴, individua alcune tendenze che, negli ultimi decenni, possono aver contribuito all'interesse per un *orientamento narrativo nelle scienze umane e sociali*.

In primis risulta determinante, a suo avviso, l'apertura, dal punto di vista epistemologico, ad un tipo di comprensione che accetta la *natura interpretativa delle teorie* e che richiede, oltre alle classiche verifiche sperimentali, una convalida da parte della comunità scientifica, ovvero un'attribuzione di significato sottoposto a condivisione dopo un confronto. Secondariamente, l'orientamento narrativo, secondo Smorti, sembra derivare dal farsi strada di *teorie di stampo costruttivista*⁵ *nelle scienze sociali*: teorie accumulate dall'idea di conoscenza del mondo non possibile attraverso un mero processo cognitivo di approccio alla realtà come oggettivamente data da parte di un soggetto. La realtà che intende conoscere sarebbe invece *costruita* dalla mente umana proprio nel farne esperienza ed ogni *costruzione*, ogni *interpretazione* avverrebbe in stretta e coerente relazione con quanto gli è stato *culturalmente e storicamente* trasmesso. Conoscere, per il costruttivismo, non è descrivere o rappresentare: concetti come obiettività e fissità lasciano spazio a *costruzione, trasformazione*. Il procedimento conoscitivo non consiste in un processo sommatorio, ma *sistemico*, in cui il mutamento di una parte comporta il ridefinire il tutto.

Attraverso le parole di Bassa Poropat, Amione e Chicco è possibile affermare che "l'orizzonte teorico ed epistemologico entro il quale collocare l'approccio narrativo è rappresentato dal costruttivismo, in particolare dai suoi più recenti sviluppi

³ Bruner J.S., *The culture of Education*, Harvard University Press, 1996, trad.it. *La cultura dell'educazione*, Feltrinelli, Milano, 2001, pag. 103.

⁴ Smorti A., *Il pensiero narrativo. Costruzione di storie e sviluppo della coscienza sociale*, Giunti, Firenze, 1994, pagg. 24-26.

⁵ Il costruttivismo tiene in considerazione "il punto di vista di chi osserva, di chi esamina; esso considera il sapere come qualcosa che non può essere ricevuto in modo passivo [...] dal soggetto, ma che risulta dalla relazione fra un soggetto attivo e la realtà. La realtà, in quanto oggetto della nostra conoscenza, sarebbe dunque creata dal nostro continuo "fare esperienza" di essa. La determiniamo dal modo, dai mezzi, dalla nostra disposizione nell'osservarla, conoscerla e comunicarla. Si forma nei processi d'interazione ed attraverso l'attribuzione di significati alla nostra esperienza. In questi processi il linguaggio ha certamente un ruolo fondamentale. La "costruzione" si poggia quindi su mappe cognitive che servono agli individui per orientarsi e costruire le proprie interpretazioni". Fonte: [https://it.wikipedia.org/wiki/Costruttivismo_\(psicologia\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Costruttivismo_(psicologia)) (ultima cons. 16/07/2015). Sito citato.

narrativi”⁶. Gli autori tengono a precisare che più che di costruttivismo sarebbe più corretto parlare di costruttivismi, perché dalla psicologia sociale, dalla cibernetica di Von Foerster al costruzionismo sociale, molte discipline hanno in comune questa idea di conoscenza di tipo generativo, interpretativo.

Un’ulteriore conquista nello sviluppo dell’approccio narrativo riguarda l’individuo e il suo modo di rapportarsi con la realtà: egli non rappresenta un semplice *elaboratore di informazioni* ma è un *produttore di significato, di interpretazioni, un soggetto dotato di intenzionalità*.

Per quanto riguarda l’*epistemologia* contemporanea, sia in campo scientifico quanto negli studi umani, si riconosce apertamente negli ultimi decenni la necessità di adottare strategie di ricerca adeguate alla ricchezza e alla complessità della realtà e dei fenomeni sociali che si intende osservare. Ma non è la sola svolta. Un cambio di prospettiva epistemologico ha contribuito a ridefinire la *relazione stessa tra il soggetto che osserva e l’oggetto osservato*, mettendo in discussione l’unicità e la rigidità del paradigma tradizionale di tipo positivista che si rivela a tale scopo, come si è detto, insufficiente ed inadeguato⁷.

William James⁸, fondatore della psicologia postmoderna, tra i primi ha evidenziato i limiti del tradizionale metodo razionalistico e le criticità dei criteri conoscitivi suggeriti da un realismo di tipo monista, che presuppone un mondo indipendente dal soggetto che conosce. Opponendosi ad una concezione unitaria del reale, James ha sottolineato come ogni osservazione sul mondo sia sempre condotta in realtà da un punto di vista e da una intenzionalità.

Siamo di fronte ad una *nuova concezione del mondo, orientata in senso più pluralista, che genera differenti possibilità conoscitive ed ammette diverse esplicitazioni e narrazioni*. La pretesa di voler spiegare il mondo in termini universali, eredità del pensiero moderno, sembra quindi pian piano tramontare e con essa cadere quell’idea di uomo descritto da caratteristiche assolute ed astratte. In una visione più plurale e postmoderna la questione del soggetto⁹, come la definisce il pedagogista Franco Cambi, si riapre, portando nuovi indizi e problematicità. Entra in crisi la concezione dell’uomo solo mente, libero, autoreferenziale, tipica del mondo moderno occidentale e grazie alla filosofia di Nietzsche, Heidegger, alle teorie

⁶ Bassa Poropat M.T., Chicco L., Amione F., Narrazione e ascolto. L’autobiografia come strategia d’intervento nella relazione di aiuto, Roma, Carocci Faber, 2003, pag. 33.

⁷ Di Pasqua S. (volume a cura di), La letteratura come pedagogia. La natura di un’analogia, EUT - Edizioni, Università di Trieste, Trieste 2010. Volume disponibile in internet: <http://etabeta.univ.trieste.it/dspace/bitstream/10077/7716>, pagg. 11-25 (ultima cons. 16/07/2015). Sito citato.

⁸ Presentazione disponibile sul sito <http://www.scienzepostmoderne.org/> (ultima cons. 15/08/2015).

⁹ Cambi F., La questione del soggetto come problema pedagogico, Articolo su “Studi sulla formazione”, 2-2008, pagg. 99-107, Firenze University Press, disponibile on line su <http://www.fupress.net/index.php/sf/article/viewFile/3131/2751> (ultima cons. 15/08/2015).

psicanalitiche, alla corrente fenomenologica, all'ermeneutica, si inizia a parlare di *soggetto post moderno*, soggetto che va considerato nella sua contingenza storica, oltre che nella sua unicità ed irripetibilità. Questa nuova soggettività, più aperta ai problemi e quindi *disponibile all'interpretazione*, è impegnata alla ricerca interiore, tra disorientamenti e fratture. Si pensi alla filosofia di Ricoeur, al pensiero di Lèvinas e a tutti quegli orientamenti che riportano la *conoscenza identitaria* alla dimensione fenomenologica, pragmatica e non solo esistenzialista. Il pensiero contemporaneo porta tracce¹⁰ ovunque del soggetto post moderno, dalla psicologia alla letteratura, dalla pedagogia alla sociologia: si pensi a Bauman e alle sue riflessioni sulla società dell'incertezza, sulla metafora della liquidità delle relazioni e delle esperienze. Il soggetto *unico e compatto* caro alla civiltà occidentale viene decostruito, è obsoleto, afferma Cambi, tanto che oggi si parla di *identità plurime*¹¹. In tempo di mondializzazione le nostre soggettività sono composite, dialettiche, frutto di interazioni, aperte al nuovo e al diverso, concetti che approfondiremo argomentando di autobiografia.

Dopo aver disegnato le prime cornici teoriche e concettuali che aiutano ad inquadrare l'approccio narrativo, focalizziamo ora lo sguardo dapprima sulle tracce e successivamente sugli sviluppi della *prospettiva narrativa nelle scienze sociali*.

1.2 Approccio narrativo e scienze sociali

“Una volta ammessa la possibilità da parte della scienza di individuare nuove modalità di conoscenza, e, soprattutto, una volta ammesso che l'uomo è comunque implicato in quanto osservatore all'interno di qualsiasi processo di ricerca, si è cominciato a parlare della possibilità di fornire una interpretazione narrativa della realtà”¹². L'interesse sempre maggiore per la narrazione all'interno delle scienze umane ha avuto origine e si è consolidato nel XX secolo grazie a una molteplicità di contributi, tanto che è possibile parlare di una *contaminazione* tra diversi saperi e approcci di ricerca come si è argomentato nel precedente paragrafo. Barbara Poggio¹³, esperta ricercatrice, in un suo famoso testo offre una *panoramica dei principali contributi* che hanno facilitato la comparsa e lo sviluppo della prospettiva narrativa nelle discipline che si occupano dell'uomo e delle società. Si ritiene

¹⁰ Ivi.

¹¹ Ibidem, pag. 1.

¹² Giusti S., L'approccio narrativo: competenza per orientarsi nella diversità, CTS ISFOL FLAI –LAB, 21 maggio 2008, pag. 3.

¹³ Sulla panoramica in questione riporterò sinteticamente i concetti principali di riferimento per l'autrice, vedi Poggio B., op. cit., pagg. 20-24.

interessante semplicemente citarne alcuni per richiamare importanti concetti ed indicare coordinate comuni all'approccio.

Se dovessimo cercare degli antecedenti della prospettiva narrativa nelle scienze dell'uomo potremmo iniziare da Weber. La riflessione di Max Weber sull'agire dotato di senso, asserisce la Poggio, risulta cruciale per lo sviluppo della dimensione narrativa nella comprensione dell'azione umana. Così come la Scuola di Chicago per l'approfondimento operato dai suoi membri nel sottolineare la rilevanza dei processi interattivi sulla costruzione della soggettività. O ancora l'interazionismo simbolico, nell'esaltare il ruolo giocato dal sistema (condiviso) dei simboli nei processi di interazione sociale e della sua importanza per i processi di significazione e di attribuzione di soggettività. Nella seconda parte del secolo in molte altre teorie sull'uomo e correnti di pensiero si rilevano *tracce di un approccio narrativo e interpretativo*. Nel pragmatismo americano, per esempio, la conoscenza è identificata come un prodotto dell'interpretazione e le idee non rispecchiano semplicemente la realtà, ma sono responsabili di produrla, trasformarla. E, richiamando di nuovo la corrente costruttivista, se per Alfred Schütz la realtà sociale si configura come il frutto delle rappresentazioni e delle interazioni tra gli attori sociali, per Berger e Luckmann, padri dell'approccio costruzionista, il sé individuale e quello collettivo sono il prodotto di costruzioni intersoggettive, interazioni mediate dal linguaggio all'interno di discorsi condivisi in ogni cultura¹⁴.

A proposito di linguaggio, si ritiene significativo richiamare, per lo sviluppo dell'approccio narrativo, il pensiero del filosofo Ludwig Wittgenstein. Le sue teorie hanno evidenziato il legame indissolubile¹⁵ tra il *linguaggio*, mezzo di espressione del pensiero, *l'esperienza* empirica, che assume che tra realtà e parola ci sia sempre una corrispondenza, e il *significato* attribuito, che varia in base al contesto. Per Wittgenstein il significato, quindi, non risulta assoluto ma posizionato, e il linguaggio, legato all'esperienza, si rivela molteplice: per comprendere i significati prodotti dal linguaggio occorre far riferimento ai suoi diversi usi nella vita quotidiana, usi che egli nomina giochi linguistici.

Tornando al tema della condivisione culturale delle modalità interpretative e conoscitive da parte degli individui, è utile citare l'*etnometodologia*, teoria sull'azione sociale di matrice fenomenologica, fondata dal sociologo Garfinkel. La ricerca etnometodologica, sviluppatasi negli anni ottanta dello scorso secolo, è interessata ad approfondire proprio le *procedure attraverso le quali si apprende e si interpreta*, e

¹⁴ Ibidem, pag. 23.

¹⁵ Sul pensiero di Ludwig Wittgenstein si veda

<http://www.scienzepostmoderne.org/DiversiAutori/Brand/PensieroBrand.html>, (ultima cons. 15/08/2015).

ritiene che questo obiettivo di ricerca sia perseguibile solo grazie all'analisi delle attività quotidiane. La traccia narrativa di questa teoria si ritrova oltre che nel concetto di accountability (Garfinkel), ovvero nell'atto di rendicontare le azioni sociali di individuo, gruppi, organizzazioni, anche nella rilevanza assegnata alla pratica riflessiva, che permette ordine e coerenza alle azioni da compiersi.

Continuando nella panoramica, introducendo un'altra importante cornice concettuale che fa da sfondo all'approccio interpretativo alle scienze umane e sociali, si ricorda, tra gli altri autori citati da Poggio, Paul Ricoeur, filosofo appartenente alla corrente ermeneutica, il cui pensiero ha fornito molti spunti allo sviluppo del pensiero narrativo nelle scienze umane. *Per Ricoeur l'azione umana dotata di senso viene a configurarsi proprio come un testo.* Grazie all'opera di *interpretazione* di questo testo possiamo da una parte cogliere e svelare i simboli che contiene, ma nel contempo la narrazione stessa permette anche di continuare a comprendere ed agire, in modo circolare. Questa ultima affermazione permette di introdurre un concetto fondamentale per l'approccio narrativo, ovvero quello che si può riassumere come processo di *circolarità ermeneutica*¹⁶. Ogni individuo, secondo questo modello, si muove, si relaziona con gli altri, prende decisioni e agisce all'interno di cornici culturali spinto da vari bisogni (da quelli fisiologici a quelli più spirituali). L'individuo conferisce senso alle azioni e ne dà un'interpretazione, mettendo in connessione la sua azione con altre azioni, collocandola dentro una storia, altri testi. Costruire storie quindi è un'opera di interpretazione e comprensione, ma al tempo stesso il narrare crea le condizioni per continuare a farlo in un processo circolare¹⁷. Di fronte a un testo da comprendere la mente non è sgombra, ma risente dell'ambiente storico e culturale in cui si è formata, è intrisa di ciò che preesiste all'atto dell'interpretare. Integriamo nuove nozioni in maniera circolare grazie al "continuo scambio tra le cose conosciute e quelle da conoscere"¹⁸ così che le parti vanno, a loro volta, a modificare il complesso del sapere, il tutto.

Passando dalle tracce e dalle cornici agli sviluppi dell'orientamento narrativo, si può constatare come l'interesse crescente per questo sapere di stampo interpretativo abbia invaso molte discipline nell'ambito delle scienze umane, portando in molti casi a delle vere e proprie svolte di paradigma. Riferendomi al lavoro di Andrea Smorti riporto brevemente quelle che ritengo essere le più significative per il mio lavoro¹⁹.

¹⁶ "Il concetto di circolo ermeneutico sottolinea come la comprensione sia sempre pre-comprensione, in quanto l'attore-interprete tende ad anticipare il senso del testo da interpretare", citazione in Poggio B., op. cit., pag. 24.

¹⁷ Giusti S., op.cit., pag. 5.

¹⁸ Sul circolo ermeneutico si confronti la fonte da https://it.wikipedia.org/wiki/Circolo_ermeneutico (ultima cons. 15/08/2015).

¹⁹ Smorti A., op. cit., pagg. 30-37.

Gli studi antropologici ed etnografici di Geertz negli anni ottanta hanno avuto un grande merito: evidenziare la rilevanza del *punto di vista dell'osservatore* all'interno del sistema che si presta ad osservare ed ammettere di conseguenza che la descrizione che ne deriva non può assumere che la connotazione di un racconto, senza alcuna pretesa di obiettività assoluta, argomentazione che tutt'ora condiziona approcci scientifici, disciplinari, letterari e di ricerca sociale.

L'approccio narrativo ha inoltre introdotto alcuni cambi di prospettiva nella stessa *storiografia*, facendo emergere l'importanza della visione di chi si presta a condurre degli studi storici e la relativa responsabilità sulle scelte e direzioni connesse al suo sguardo. Tesi che è stata estremizzata dal filosofo e storico americano Hayden White che assunse un approccio retorico alla scrittura storica. Paragonando lo storico ad un narratore, nello stesso modo in cui lo è un poeta, White mise in discussione, relativizzandolo, il concetto di verità storica.

Il sociologo Paolo Jedlowski, nel ribadire l'importanza del nuovo approccio in storiografia, afferma che "le vicende umane non sono 'storia' in sé stesse: la storia è un ordine artificiale costruito da colui che le narra"²⁰. Lo stesso sociologo considera l'approccio narrativo un utile strumento di comprensione dell'agire umano e sociale - campi di indagine della *sociologia* - perché risulta in grado di "portare alla luce il mondo dei significati nella sua complessità"²¹.

Continuando la rassegna sull'adozione dell'approccio narrativo nelle scienze umane, Smorti considera anche la *psicanalisi* che, allontanandosi dal concetto di causa, aprendosi all'interpretazione, si è trasformata nel tempo in senso più narrativo²². Le narrazioni, inoltre, entrano anche in campo neurologico, grazie al racconto delle storie cliniche dei pazienti: si pensi per esempio ad Oliver Sacks negli anni ottanta dello scorso secolo.

Ma è in *psicologia* che si può parlare di una vera e propria "svolta narrativa": una nuova prospettiva capace di guardare oltre i processi cognitivi, che assegna un ruolo centrale all'interazione e alla costruzione di significato, che ha una nuova visione dell'uomo, della mente e del suo agire in senso più discorsivo, culturale e sociale.

La psicologia culturale, da Bruner in poi, scostandosi dalle tendenze del cognitivismo e dallo sperimentalismo di metà secolo, ha cercato, attraverso il pensiero narrativo, di approfondire i concetti di significato e di interpretazione trascurati da quegli studi.

²⁰ Jedlowski P., *Storie Comuni, La narrazione nella vita quotidiana*, Bruno Mondadori, Milano, 2000, pagg. 194-195.

²¹ Ibidem, pag. 197.

²² Smorti A., op. cit., pag. 36.

Per Bruner *la costruzione del significato* non è, infatti, un semplice prodotto computato dal cervello, ma “un’attività interpretativa socialmente condivisibile”²³.

Operare una rassegna della rilevanza dello sviluppo del punto di vista narrativo in tutte quelle scienze che da differenti angolature studiano l’uomo e il suo agire sociale, permette di riconoscere innanzitutto la connotazione discorsiva e interpretativa di queste discipline e, secondariamente, ribadire che i significati che ci scambiamo quotidianamente risultano sempre condivisi con qualcuno e situati in un contesto.

Il pensiero narrativo attraversa quindi diverse discipline umane e si rivela uno strumento più idoneo di indagine, capace di rendere conto della complessità.

Definiamo meglio cosa si intende per pensiero narrativo.

1.3 Il pensiero narrativo

Nel testo *La mente a più dimensioni* (1986) Bruner ha ipotizzato l’esistenza di due diversi tipi di pensiero. Un pensiero logico-razionale orientato a categorizzare e generalizzare; un pensiero più narrativo, “mirato alla comprensione e all’interpretazione dei significati e dei modi in cui gli individui organizzano la propria esperienza”²⁴. Andrea Smorti, a tal riguardo, ci aiuta a definire i principali tratti²⁵ che differenziano il pensiero razionale/paradigmatico, dal pensiero narrativo definito da Bruner.

Il primo sarebbe più tipico del ragionamento scientifico, avrebbe un orientamento verticale (dal generale al particolare) e indipendente dal contesto. Di tipo nomotetico ed estensionale, costruirebbe leggi e sarebbe validabile attraverso la falsificazione.

Il secondo, più consono al ragionamento della quotidianità, avrebbe un orientamento orizzontale e sarebbe invece sensibile al contesto. Di tipo ideografico (attento al particolare) - sintagmatico (attenzione ai possibili nessi tra le parole e alle sintassi) ed intensionale, costruirebbe storie e sarebbe validabile in termini di coerenza. Questo tipo di pensiero “all’enfasi sulla verità o sulla falsità, sostituisce *l’attenzione per la trama delle storie*, ovvero per il modo in cui gli eventi sono messi in relazione e dotati di significato”²⁶. Una storia, secondo Smorti, per essere convincente dovrebbe persuadere chi l’ascolta, attraverso una certa coerenza (vera o simulata) tra i frammenti di esperienza raccontati.

Bruner a tal riguardo asserisce che “i racconti possono raggiungere solo la ‘verosimiglianza’ [...] sono una versione della realtà la cui accettabilità è governata

²³ Pattono A, Dammacco F., *Autobiografia e pensiero narrativo*, Edizione Impagina, Milano, 2002, pag. 24.

²⁴ Poggio B., op. cit., pag. 16.

²⁵ Smorti A., op.cit., pag. 92.

²⁶ Poggio B., op. cit., pag. 17.

dalla convenzione e dalla ‘necessità narrativa’, anziché dalla verifica empirica e dalla correttezza logica”²⁷.

Pensiero logico e pensiero narrativo per Bruner, non si annullano a vicenda, anzi possono essere combinati. A tal proposito Salvatore Di Pasqua riporta che Bruner, durante un ciclo di lezioni tenuto all’Università di Bologna²⁸, spiegò tale affermazione in questi termini: “esiste un pensiero paradigmatico (esistenziale e indicativo) che si affida alla verifica di proposizioni ben formulate su come le cose sono, e ne esiste uno narrativo (il cui modo è il congiuntivo) diretto anch’esso verso il mondo, ma non sulla ricerca di un orientamento su come le cose sono, bensì su come potrebbero essere o essere state. Questa *irriducibilità* non esclude la complementarità dei due pensieri”²⁹.

1.4 Narrazioni, storie e discorsi. Narrare per conoscere

Nel procedere con l’inquadramento generale dell’approccio narrativo, ritengo utile fare chiarezza attorno ad alcuni concetti che spesso vengono utilizzati in maniera intercambiabile: narrazioni, discorsi o racconti, storie. Si tratta di un’operazione a mio avviso doverosa prima di introdurre quelle particolari narrazioni come sono quelle sul sé.

Ecco allora, in breve sintesi, alcune definizioni e caratteristiche delle narrazioni, selezionate dalla letteratura, sintetizzate alla luce della rilevanza per il mio lavoro. Sull’argomento Barbara Poggio fornisce una serie di riferimenti e classificazioni, tra questi la chiara e semplice, ma esaustiva, distinzione operata da Gérard Genette³⁰, per il quale *le storie* sono il contenuto che viene narrato, il *discorso* rappresenterebbe l’intreccio, l’enunciato attraverso il quale si riportano gli avvenimenti, la *narrazione* sarebbe infine l’atto del raccontare, azione, situazione che comprende anche la relazione col destinatario.

Gli *elementi strutturali* fondamentali che costituiscono le narrazioni, spiega l’autrice, sono la *trama*, la *sequenza temporale*, i *personaggi*. È il verificarsi di un evento o di una condizione particolare che provoca un cambiamento nella trama, precisa, il fattore responsabile di stimolare la produzione di una narrazione.

Le scienze sociali si occupano di narrazioni e di racconti, secondo Poggio, perché la *narrazione rappresenta una forma di azione sociale*³¹. Innanzitutto prevedendo la

²⁷ Bruner J.S., *Acts of meaning*, Cambridge Mass, Harvard University Press, 1990, trad.it. La ricerca del significato, Torino, Bollati Boringhieri, 1992, pag. 17.

²⁸ Ciclo di lezioni che darà origine al testo del 2006 *La fabbrica di storie*, edizioni Laterza.

²⁹ Di Pasqua S., (a cura di), *La letteratura come pedagogia. La natura di un’analogia*, EUT - Edizioni Università di Trieste, Trieste, 2010. Disponibile in <http://etabeta.univ.trieste.it/dspace/bitstream/10077/7716>, pag. 25 (ultima cons. 16/07/2015), sito citato.

³⁰ Poggio B., op. cit., pag. 28.

³¹ Ibidem, pag. 29.

presenza di almeno un destinatario si rivela una forma di interazione sociale; in secondo luogo per comunicare utilizza il linguaggio, che è un costrutto dialogico vivo proprio grazie all'interazione tra individui appartenenti ad una determinata cultura. Infine la narrazione è da considerarsi una forma di azione sociale in quanto processo di costruzione sociale, in cui gli individui interpretano, danno una versione possibile tra le altre, la comunicano e la negoziano con altri. La cornice costruttivista nella prospettiva narrativa è quanto mai evidente.

Ma narrare è anche conoscere. Il verbo latino narrare, dal punto di vista etimologico, fa notare sempre la Poggio, contiene la radice indoeuropea *gna* (che significa sapere), presente anche nel verbo latino *cognoscere*. Bruner, fra i primi, ha sottolineato la forma narrativa come principale *veicolo di conoscenza*, un modo con cui le persone possono *mettere ordine e dare significato* alla realtà simbolica e relazionale che le circonda. La narrazione, attraverso l'interpretazione retrospettiva di quello che abbiamo vissuto, ci aiuta a dare senso alla nostra esperienza, situando l'evento all'interno della nostra storia: è una forma di produzione di senso che avviene all'interno dello *sfondo culturale* e di alcuni modelli predefiniti, repertori legittimati. C'è quindi un forte nesso tra narrazione, linguaggio e cultura³².

1.5 Narrazione tra mente, linguaggio e cultura

All'interno della svolta narrativa dello scorso secolo Bruner ha il merito di aver formulato una psicologia più di stampo popolare e culturale, una disciplina che indaga i processi psichici tenendo conto non solo dei meccanismi cognitivi e del funzionamento della propria e altrui mente, ma anche della intenzionalità dei soggetti e dei sistemi di interpretazione che utilizzano per comprendere, agire, interagire. Sistemi di interpretazione che risultano condivisi, situati.

In *La ricerca del significato*³³ egli sostiene a gran voce come la psicologia popolare sia organizzata proprio su basi narrative. Per tale motivo risulta fondamentale studiare i processi narrativi alla base della nostra esperienza ed interazione, per cogliere le modalità con cui gli individui costruiscono i significati. La premessa di fondo, che Bruner condivide con Nelson Goodman³⁴, è che la realtà che conosciamo non sia un mondo unico, preesistente ed indipendente dall'attività della mente e dai sistemi simbolici e linguistici che utilizziamo: è il prodotto dell'attività di dare

³² Ibidem, pagg. 34-35.

³³ Bruner J.S., *Acts of meaning*, Cambridge Mass, Harvard University Press, 1990, trad. it. *La ricerca del significato*, Torino, Bollati Boringhieri, 1992, pagg. 47-55.

³⁴ Bruner J.S., *Actual Minds, Possible Worlds*, Cambridge Mass, Harvard University Press, 1986, trad. it. *La mente a più dimensioni*, Laterza, Bari, 1988, pag. 118.

significato secondo il modo di pensare e le tradizioni che la cultura mette a disposizione³⁵.

Se la narrazione aiuta la mente a costruire dei significati, il sistema educativo scolastico andrebbe invitato, sollecita l'autore, a sviluppare e coltivare nei discenti la sensibilità narrativa, in quanto permette di "costruirsi un'identità e trovare un posto nella propria cultura"³⁶. Lo studio della narrazioni, quindi, risulta fondamentale sia come *modo di pensiero* (per agire, interagire, conoscere) sia come *espressione* della visione del mondo da parte di una cultura³⁷.

Ma quali sono i principi che regolano le narrazioni? Riferendoci a testi di Bruner, si può considerare in sintesi che le narrazioni siano costituite da³⁸:

- Una struttura di tempo definita. Si tratta del tempo degli eventi significativi, non della sequenza temporale come definita dall'orologio. A tal proposito risulta illuminante il pensiero di Ricoeur, che nella sua opera 'Tempo e racconto' del 1988 parla di 'tempo umanamente rilevante' dove la rilevanza deriva dal significato conferito dal narratore.
- Una particolarità generica: le narrazioni si occupano di aspetti particolari, riconducibili a generi.
- Uno stato intenzionale: i racconti hanno delle ragioni, sono mossi da valori, credenze, desideri.
- Una comprensione ermeneutica: nessuna storia possiede un'unica interpretazione.
- Una canonicità: presentano regolarità, canoni, aspettative e al tempo stesso deviazioni di questi aspetti.
- Una ambiguità di referenza: i racconti si riferiscono a rappresentazioni del reale, non a fatti oggettivi in se stessi.
- Una composizione pentadica³⁹ di attore, azione, scena, scopo e strumento, rispetto al quale risulta centrale, per smuovere il racconto, lo squilibrio tra questi (come sesto elemento).
- Una negoziabilità: siamo di fronte a delle versioni, interpretazioni, incertezze che richiedono confronti, negoziazioni.
- Una capacità espansiva: le storie possono susseguirsi con continuità, coerenza, appartenere a un genere.

Una delle caratteristiche principali dell'atto di narrare, sottolinea Poggio, è quella capacità insita nei racconti di *aprire alle possibilità*: "Le narrazioni - sostiene, riferendosi al pensiero di Bruner - sono in grado di *mettere al congiuntivo la realtà*

³⁵ Bruner J.S., The culture of Education, op. cit., pag. 33.

³⁶ Ibidem, pag. 55.

³⁷ Ibidem, pag. 12.

³⁸ Principi tratti da: Bruner J.S, La costruzione narrativa della realtà, in Rappresentazioni e narrazioni, a cura di Ammaniti M., e Stern D., Roma- Bari, Laterza, 1991, pagg. 21-37, e Bruner J.S, La cultura dell'educazione, 1996, trad. it. 2001, pagg. 148-164.

³⁹ Riprendendo le cinque componenti essenziali della drammatizzazione individuate da Kenneth Burke nel 1945.

facendone emergere l'indeterminatezza"⁴⁰. In definitiva, concorda Smorti, i racconti non descrivono ciò che realmente è, ma ciò che potrebbe accadere o essere accaduto. Interpretando, inoltre, il punto di vista dei personaggi, sono in grado di produrre delle *versioni alternative della realtà*. Come insegna l'antropologo Byron Good poiché la medicina stessa è da ritenersi un sistema culturale risulta importante considerare l'interpretazione narrativa che le persone danno della malattia.

Per spiegare ulteriormente il pensiero aperto alle possibilità, il cosiddetto *pensiero al congiuntivo* mi collego ad un altro concetto importante relativo alle narrazioni. Se gli elementi che compongono la trama (attore, azione, scena, scopo, strumento) descrivono ciò che avviene, dobbiamo altresì tener conto di un altro fattore costitutivo dello scenario del racconto⁴¹. Si tratta del *paesaggio interiore* in grado di rappresentare l'intenzionalità, il significato, l'aspetto affettivo e l'interpretazione che chi agisce assegna agli eventi. Poiché vi può essere discordanza tra le varie visioni dei fatti, tra le opinioni e le intenzioni di chi vi è coinvolto, il racconto, a differenza della cronaca che ricostruisce come sono andate le cose, si occupa di "come i protagonisti interpretano le cose e di quali significati le cose hanno per loro"⁴². Questo scenario interiore si può rintracciare nel racconto prestando attenzione ad alcune parole che all'interno del discorso mettono l'accento sull'apertura a visioni alternative, nuove opinioni sui fatti.

È pensiero condiviso e condivisibile che *l'abilità narrativa sia presente, anche se in forme diverse, in ogni individuo e cultura*. Attraverso le narrazioni e i miti, l'uomo ha fatto i primi tentativi di spiegare il mondo che lo circondava, ha cercato attraverso racconti condivisi risposte alle domande relativi a grandi perché, alle origini. Col tempo questi tentativi sono stati compiuti dalle scienze e i racconti mitici sono stati sostituiti da teorie e modelli scientifici. Ritengo interessante osservare ed evidenziare come questi racconti tuttora coesistano alle teorie, sopravvivano e conservino una propria valenza per gli uomini e per molte società. Non tutte le teorie possono assegnarsi questa prerogativa, alcune scompaiono dallo scenario.

Il pensiero narrativo non utilizza il linguaggio solo in termini strumentali, ma per rimanere in una cornice costruttivista, "co-nasce al linguaggio"⁴³. Il filosofo e pedagogista John Dewey per primo negli anni cinquanta ha evidenziato la capacità del linguaggio di categorizzare, ordinare, argomentare. Ma è lo psicologo russo Lev

⁴⁰ Poggio B., op. cit., pag. 42-43.

⁴¹ Pattono A, Dammacco F., op. cit., pag. 32.

⁴² Bruner J.S., Acts of meaning, op. cit., pag. 61.

⁴³ Pattono A, Dammacco F., op. cit., pagg. 21-22 (gli autori richiamano il pensiero di Merleau Ponty).

Vygostkij in quegli anni a definire lo stretto *rapporto tra la mente umana e lo strumento linguistico*. Nel testo *Pensiero e Linguaggio* Vygostkij spiega come le nostre parole non siano affatto neutre ma, mentre le utilizziamo, siano già *connotate culturalmente* da significati assegnati e trasmessi dalla comunità a cui apparteniamo. E in questo senso possiamo ricordare il nesso, teorizzato da Wittgenstein tra linguaggio, esperienza e significato, che risulta legato al contesto.

Grazie alle storie e alle narrazioni, concludendo, l'uomo non ottiene solo conoscenza. *Egli si inserisce in un contesto di significati*, condivisi in senso intersoggettivo con la famiglia e contesti via via sempre più allargati, fino alla società e alla cultura⁴⁴.

Bruner stesso, riprendendo Vygostkij, descrive il linguaggio come strumento che media tra il pensiero e la rappresentazione, un mezzo con cui interpretiamo la realtà. “Ciò che rende possibile il linguaggio è la costruzione ed elaborazione di quella rete di aspettative reciproche che è la matrice, la condizione della nascita della cultura”⁴⁵.

1.6 Costruzione narrativa dell'identità

Narrando, si è detto, gli individui condividono dei significati, costruiti all'interno dei contesti sociali, resi possibili dalle convenzioni, ma rielaborati attraverso la personale visione e interpretazione della realtà.

Nel quotidiano si narra per ricordare, per tramandare tradizioni e valori, per apprendere, per acuire abilità linguistiche, per gestire emozioni e vissuti. Ma c'è di più. “Nel raccontare di noi e degli altri prendiamo parte ad un processo di creazione e mantenimento del nostro e dell'altrui senso del sé”⁴⁶. Questa è una caratteristica fondamentale di quella che si può definire *identità narrativa*: i racconti aiutano a definire e a preservare la nostra identità.

Molte sono le funzioni assegnate dalla letteratura ai racconti: referenziale (comunicare qualcosa), relazionale, ludica, normativa, morale ed infine identitaria⁴⁷: raccontandosi il narratore si presenta, comunica chi è.

Nel variopinto dibattito sul sé e l'identità preme sottolineare a questo lavoro la condivisione della lettura che ne fa la corrente costruttivista, ovvero la *rappresentazione e la concezione dell'identità come costrutto sociale, relazionale*, frutto delle varie interazioni linguistiche verbali e non verbali tra individui. Narrando cerchiamo di produrre dei sé coerenti secondo i valori e le aspettative della cultura di riferimento⁴⁸.

⁴⁴ Ibidem, pag. 24.

⁴⁵ Bruner J.S., *The culture of Education*, op. cit., pag. 198.

⁴⁶ Poggio B., op. cit., pag. 49.

⁴⁷ Ibidem, pag. 45.

⁴⁸ Ibidem, pagg. 49-56.

All'interno della psicologia sociale, nel definire l'identità come costruzione sociale, Bruner parla, a questo proposito, di un sé "distribuito" e di un sé "situato"⁴⁹: distribuito in quanto interpersonale e costruito all'interno di processi interattivi; situato poiché inserito in contesti culturali e storici specifici.

Smorti, in *Il sé come testo* - opera che ha curato raccogliendo una serie di contributi internazionali - riferendosi proprio al concetto bruneriano di sé distribuito e ai processi narrativi alla base della costruzione dell'identità, offre un'interessante ulteriore specificazione che qui cerchiamo di sintetizzare⁵⁰. Nel definire il sé non dobbiamo guardare solo all'interno dell'individuo, ma anche fuori. Attraverso il racconto, spiega, l'individuo porterebbe dentro di sé sia pezzi del mondo che contesti di cui fa esperienza diretta o indiretta. I pezzi verrebbero organizzati, ricomposti con coerenza ed unicità da parte del soggetto proprio attraverso il *resoconto di sé stessi*. Il resoconto è un modo per dare significato agli eventi, valido prima-durante-dopo l'azione, al fine di renderla comprensibile e legittima sia per chi narra, sia per chi ascolta. *Quindi fare autobiografia, narrare di sé è un resoconto: una composizione di testi organizzati in maniera tale da garantire continuità e coerenza al sé*. Non si tratta, aggiunge, di una semplice operazione di tipo astratto ma che dimostra una certa valenza pragmatica nel momento in cui oltre a rappresentare uno sguardo sul passato è come fosse anche un'anticipazione o una guida per l'azione futura.

Smorti intende il sé individuale *come un testo* in quanto prodotto di un processo interpretativo di esperienze passate, azioni che l'autore ha compiuto direttamente o narrazioni di altri, intenzioni, conoscenze. Trasformare il sé in un testo richiede quella che lui definisce una tessitura di fili, un *intreccio di testi*. Un intreccio che l'individuo compie nel tentativo di costruirsi un'identità.

La vicenda umana non è un testo già scritto, secondo Smorti, ma *un testo su cui il soggetto può operare correzioni*, aperto alle trasformazioni, in equilibrio tra esigenze di normalizzazione/adattamento agli altri e il riconoscimento di sé come individuo. Attraverso la normalizzazione, spiega Smorti, l'individuo si rende simile e comprensibile agli altri, quello che Ricoeur⁵¹ definisce come identità "idem" (versante estensionale del sé, appartenenza ad una cultura). In momenti di crisi, problemi, situazioni eccezionali, trasgressioni della norma, invece, il sé avrebbe la possibilità di fare emergere quella individualità di tipo particolare, intensionale, che lo differenzia

⁴⁹ Bruner J.S., *Acts of meaning*, op. cit., pagg. 113 e 131.

⁵⁰ Paragrafo interamente basato sul testo Smorti A. (a cura di), *Il sé come testo*, Giunti Editore, Firenze, 1997, pagg. 31-34.

⁵¹ *Ibidem*, pag 33. Smorti per spiegare il concetto ricorre al filosofo Ricoeur e alla distinzione identitaria tra "idem" e "ipse" Per la concezione del sé come "idem" e "ipse" di Ricoeur si veda <http://www.filosofico.net/ricoeur.htm> (ultima cons. 22/07/2015).

dagli altri, l'identità "ipse" di Ricoeur. Per Smorti una ricostruzione narrativa di sé avviene in modo tale da coordinare tra loro una certa tensione alla stabilità e una al mutamento.

Per trasformare la propria storia in un testo si utilizzano degli *schemi interpretativi*, maturati nel corso dello sviluppo umano e trasmessi dal contesto in cui viviamo, schemi che ci aiutano ad organizzare e dare senso agli eventi. Grazie a quelli che Trzebinski⁵² denomina Schemi Narrativi sul Sé (SNS), ogni individuo organizza, attribuisce significato, colloca eventi ed esperienze entro trame narrative. Sono sistemi che significano il passato, ispirano le narrazioni presenti e guidano anche quelle future. Le *interazioni reciproche*, specialmente quelle familiari, sono essenziali secondo Smorti per apprendere le modalità per costruire e trasmettere racconti e narrazioni sul sé. Relazionandoci, infatti, alimentiamo il pensiero narrativo.

Sia le *interazioni* che le *narrazioni*, continua, hanno molto in comune: entrambe si compongono di azioni, soggetti, scopi, copioni; entrambe si basano su miti, credenze, ideali, su altre narrazioni.

Il fatto che ogni racconto sul sé abbia una dimensione *relazionale* e dei presupposti *culturali* rende necessario un *doppio livello di analisi*: quella testuale e quella contestuale, che risultano intrecciate⁵³. Valorizzare lo studio delle storie, delle narrazioni, può contribuire a comprendere i significati collettivi oltre che individuali.

Concludo questa breve analisi sulla narrazione e la costruzione identitaria con un importante aspetto, condiviso da Bruner, Smorti e Burke: *i punti di svolta* come stimolo alla narrazione di sé, come tentativo di chiarirsi, cercare autoconsapevolezza. L'avvento di problemi, situazioni di crisi, disequilibri tra gli elementi fondamentali di un racconto (o di un'esperienza), concordano gli autori, sono responsabile di maturare la necessità di auto narrarsi. Il sé, sostiene Smorti, utilizza il pensiero narrativo come strategia "per risolvere l'incongruenza sociale"⁵⁴, modalità che utilizza all'interno delle cornici culturali di appartenenza attraverso questi procedimenti:

- Ricerca dell'antecedente: opera una ricostruzione delle esperienze-narrazioni passate al fine di dar giustificazione dell'evento incongruente.
- Analogia: eventi simili utilizzati come modello guida per interpretare l'evento presente.
- In assenza di analogie, adotta spiegazioni logiche che seguono principi generali.

⁵² Trzebinski J., Il sé narrativo, in Smorti A. (a cura di), Il sé come testo, Giunti Editore, Firenze, 1997, pagg. 60-68.

⁵³ Smorti A., Il pensiero narrativo. Costruzione di storie e sviluppo della coscienza sociale, Giunti, Firenze, 1994, pag. 77.

⁵⁴ Smorti A. (a cura di), op. cit., pag. 33.

- In assenza di spiegazioni causali possibili per l'evento incongruente, fa riferimento a intenzioni, emozioni, valori, principi che guidano l'azione.
- Uso di tropi (metafore, metonimie - cambiamenti di senso alle parole originarie) per rendere avvincente, piacevole, aperto all'interpretazione il racconto.
- Validazione per verosomiglianza: la narrazione ha lo scopo di persuadere chi la ascolta e mostrare, nel confronto con la realtà dei fatti, coerenza e credibilità (al di là di quello che è effettivamente successo).

1.7 Verso una prospettiva autobiografica

Dovendo compiere una sintesi delle teorie, cornici concettuali, filosofie che possono essere considerate alla base della prospettiva indagata, dovendo enunciare i principali fattori che hanno favorito l'orientamento narrativo, per permetterci di focalizzarci successivamente sulla prospettiva autobiografica, riporterei in forma essenziale i seguenti contributi, già affrontati in queste prime pagine introduttive.

Innanzitutto, oltre a ribadire l'importanza delle *prime tracce interpretative* enunciate nei vari campi del sapere dall'epistemologia, alle scienze, dalla letteratura al teatro, si richiama come elemento fondamentale lo *sfondo generale del dibattito post-moderno*, che ha allargato lo sguardo alle possibilità, alla frammentazione di storie, alla ricerca dei significati e dell'intenzionalità umana, alla complessità sociale ed, esaltando l'aspetto interpretativo, ha avviato o sostenuto nuovi cambi di paradigma in molti campi del sapere umano.

Si conferisce, nondimeno, estremo valore agli apporti forniti dalle teorie del *costruttivismo*, dallo sviluppo della *psicologia in senso culturale* e in generale dalla "scoperta" del *pensiero narrativo* affiancato a quello paradigmatico, che hanno il merito di aver contribuito alla svolta narrativa nelle scienze sociali.

Nel tentativo di inquadrare concettualmente l'orientamento narrativo non si può che sottolinearne *l'irriducibilità*: la ricchezza, la pluralità degli sguardi, le possibilità interpretative offerte dalla *contaminazione di queste prospettive teoriche* sono alla base dell'approccio. Nel guardare alla realtà la prospettiva narrativa si colloca all'interno di una *cornice fenomenologica*⁵⁵, un orientamento che tiene conto di quelle che sono le rappresentazioni, sensazioni, percezioni che il soggetto si fa del mondo.

Lo sviluppo della prospettiva narrativa, la corrente ermeneutica, la psicologia sociale e culturale hanno il merito di avere sollecitato *non solo l'approfondimento epistemologico e la conoscenza del mondo esterno, ma anche le teorie identitarie, gli*

⁵⁵ Bassa Poropat M.T., Chicco L., Amione F., Narrazione e ascolto. L'autobiografia come strategia di intervento nella relazione di aiuto, Roma, Carocci Faber, 2003, pag. 20.

studi sul sé: ammettere la dimensione relazionale, culturale dell'identità risulta una lente importante con cui indagare l'autobiografia.

*Il dispositivo narrativo consente ai soggetti di ripensare le proprie esperienze e le proprie azioni ricostruendone il senso, portando alla luce intenzioni, motivazioni, opzioni etiche e valoriali implicate, all'interno di una rete di significati culturalmente condivisi*⁵⁶. Consente di dare una risposta ad una richiesta di senso rispetto ad accadimenti, esperienze, eventi, situazioni umane dotate di forte intenzionalità su cui si intrecciano storie, relazioni intersoggettive, motivazioni, valori, intrise di visioni del mondo, elementi espliciti ed impliciti. Tutte le forme di agire umano socialmente situate possono essere indagate, quindi, grazie all'analisi narrativa. La ricerca che a diversi livelli individuale o collettivo per i propri obiettivi euristici utilizza materiali narrativi, parte da un fondamentale presupposto: che non vi è una sola interpretazione della realtà, una sola lettura possibile del testo. La narrazione offre una *lettura dell'agire umano di tipo ideografico*⁵⁷: si riferisce ad azioni compiute da particolari attori in particolari situazioni e contesti, cerca di coglierne non la spiegazione ma l'interpretazione, la comprensione, la cui analisi porta ad un processo di tipo ermeneutico: una comprensione che può orientare l'azione. La natura ideografica del sapere narrativo ci consente di legarci al prossimo capitolo, ove si cercherà di approfondire definizioni, sviluppi, usi e metodologie legate alla prospettiva autobiografica.

⁵⁶ Striano M., La narrazione come dispositivo conoscitivo ed ermeneutico, in Pulvirenti F. (a cura di), *Pratiche narrative per la formazione*, in *M@gm@- rivista di studi sociali*- vol. 3 n. 3 Luglio-Settembre 2005, fonte: http://www.analisiqualitativa.com/magma/0303/articolo_01.htm (ultima cons. 4/08/2015).

⁵⁷ Ivi.

Capitolo 2 Il metodo autobiografico e la scrittura di sé

2.1 Cosa si intende per Autobiografia

In un suo recente intervento Duccio Demetrio⁵⁸, massimo esperto italiano di metodologie autobiografiche, co-fondatore della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari, di cui si forniranno adeguati approfondimenti nelle prossime pagine, nel condividere il pensiero dello scrittore David Grossman, afferma che per l'uomo è impossibile sottrarsi al bisogno di raccontarsi. Il pensare, scrivere e comunicare attraverso le storie assomiglia a quella forma spontanea e istintiva che molti autori, studiosi, letterati, hanno denominato "istinto narrativo", uno tra tutti J. Gottschall. Fortunatamente, conclude Demetrio, esiste l'istinto parallelo di ascoltare storie⁵⁹.

È ormai opinione condivisa che la capacità di produrre e comprendere narrazioni, racconti, scritture sia una competenza universale e che rappresenti, da sempre, un fattore fondamentale per lo sviluppo personale, sociale e culturale degli individui e delle società. La narrazione risulta onnipresente nel quotidiano di ognuno, è una capacità che sviluppiamo, si è detto, interagendo fin da bambini e che affiniamo con lo sviluppo verso la maturità. Ascoltiamo narrazioni da quando nasciamo a quando moriamo. Per dirla con Jedlowski: "Siamo una specie narrante"⁶⁰.

Si è argomentato nelle precedenti pagine come nella narrazione ogni individuo si serva delle varie forme del linguaggio e, attingendo dalle storie comuni, produca la *sua particolare versione e visione del mondo e di sé stesso*. Nel comunicare, nell'interagire, si confrontano, intrecciano, negoziano storie.

Tra i mille racconti possibili, quelli che la persona produce direttamente o indirettamente su sé stessa, su esperienze, ricordi, emozioni, pensieri che le appartengono, hanno una fondamentale caratteristica: sembrano nascere inizialmente per sé ma si rivelano e si trasformano in realtà in discorso per altri, hanno una destinazione sociale. Questi, allora, i primi tratti che caratterizzano un racconto autobiografico, sia scritto che orale: si tratta di parole fissate contro l'oblio, che appartengono ad una storia che non è mai solo individuale, le cui destinazioni e interrelazioni escono fuori da chi si racconta. Ma prima di anticiparne le principali caratteristiche, vediamo ora di definire meglio cosa si intende per autobiografia.

⁵⁸Per informazioni sull'autore si confronti la voce Duccio Demetrio in http://www.lua.it/index.php?option=com_content&task=view&id=84&Itemid=47 (ultima cons. 01/08/2015).

⁵⁹ Ci si riferisce al seguente articolo: Demetrio D, L'Econarrazione, pubblicato il 13 giugno 2013 sul blog del progetto Raccontare la Terra, la Terra si Racconta - LUA, disponibile in <http://www.lua.it/raccontarelaterra/duccio-demetrio-leconarrazione/> (ultima cons. 27/07/2015) sito citato.

⁶⁰ Jedlowski P., Storie Comuni, La narrazione nella vita quotidiana, Bruno Mondadori, Milano, 2000, pag. 194.

Dal punto di vista etimologico⁶¹ il termine deriva da Autòs - stesso/Bìos - vita /Grapèin - descrivere: scrivere della propria vita da sé medesimi.

Si è anticipata nel precedente paragrafo la definizione di Andrea Smorti, che considera l'autobiografia come un *resoconto* in cui il soggetto, attore, coincide con chi narra, una composizione di *testi* organizzati in maniera tale da garantire continuità e coerenza al sé. Ancora più particolareggiata e di effetto risulta la definizione che ne offre Bruner: “Un resoconto fatto da un narratore nel *qui* e *ora* che riguarda un protagonista che porta il suo stesso nome e che è esistito nel *là* e *allora*, e la storia finisce nel presente, quando il protagonista si fonde col narratore”⁶².

Operando una ricerca enciclopedica⁶³ compare immediatamente la definizione che ne dà il critico francese Philippe Lejeune, secondo il quale l'autobiografia, come genere letterario, è un racconto di tipo retrospettivo (l'autore aggiunge *in prosa*, ma vedremo che in realtà molteplici sono le forme autonarrative) compiuto da una persona riguardo alla propria esperienza di vita, in cui emergono aspetti della propria personalità e individualità.

Secondo gli aspetti salienti contenuti in queste definizioni il *racconto autobiografico*:

- ha come oggetto un'esperienza di vita personale;
- crea un ponte tra passato e presente attraverso la retrospezione e la lettura presente di eventi passati;
- vede coincidere il narratore col protagonista;
- lascia emergere aspetti della personalità di chi narra.

Continuando la consultazione si apprende come l'autobiografia possa assumere *diverse forme*: un racconto in prosa, in versi, un saggio, un'opera teatrale, un documentario, un film, un fumetto, una foto, un disegno. Può trasformarsi in senso memorialistico, prendere la forma di una biografia (una persona che scrive della vita di un'altra persona) o può assumere la forma introspettiva di un romanzo.

2.2 Tracce di Autobiografia nella storia

Prima di proseguire con l'approfondimento di dimensioni, forme, implicazioni del metodo autobiografico, negli aspetti di interesse per il presente lavoro, cogliamo qualche traccia delle *origini del narrare e scrivere di sé nella storia*.

⁶¹ La parola Autobiografia: etimologia, da internet <http://www.etimo.it/?term=autobiografia> (ultima cons. 25/07/2015).

⁶² Bruner J. S., *Acts of meaning*, Cambridge Mass, Harvard University Press, 1990 trad.it. *La ricerca del significato*, Torino, Bollati Boringhieri, 1992, pag. 117.

⁶³ Autobiografia, da internet: <https://it.wikipedia.org/wiki/Autobiografia> Fonte (ultima cons. 24/07/2015).

La prospettiva autobiografica ha radici ai tempi dell'antica Grecia⁶⁴ ma ha subito, nel corso dei secoli, variazioni sia nei modelli che nelle forme. Se ripercorressimo la storia della letteratura, non solo italiana, potremmo cogliere numerosi esempi di racconti, scritture che parlano di chi scrive o che ricostruiscono in maniera biografica la storia di una personalità.

Per dovere di sintesi riporto alcuni passaggi significativi che caratterizzano lo sviluppo del genere autobiografico.

La forma più antica, spiega Lucia Portis, è quella *biografica*⁶⁵: ovvero la storia di un individuo raccontata da un altro individuo. Nasce come elogio funebre, come discorso retorico, oratorio, cerimoniale o con intenti proclamativi, dimostrativi.

Greci e latini si misurarono con la scrittura di sé principalmente attraverso *memoriali, lettere, orazioni*. Tracce di storie autobiografiche si possono rintracciare nelle trascrizioni di alcuni filosofi, letterati, poeti (Seneca, Cicerone, Orazio), ma la prima vera svolta si riconosce nell'era cristiana, con la nascita di un forte senso di autocoscienza da parte dell'uomo⁶⁶. Alle radici dell'autobiografia troviamo infatti l'opera del Vescovo di Ippona, S. Agostino, che nelle sue *Confessioni* ripercorre il suo viaggio di crescita spirituale verso Dio. La conoscenza può derivare anche dalla memoria e dal ricordo; il tempo non mette semplicemente in successione gli eventi ma è un importante sistema di qualificazione soggettiva delle esperienze⁶⁷.

Se prima della modernità⁶⁸ stendere un'autobiografia equivaleva a mettersi a nudo in un confronto interiore con la divinità (confessioni) o col destino (autocelebrazioni), in epoca moderna, per contro, l'uomo esce dal rapporto di dipendenza e sottomissione da forze esterne superiori e, prendendo coscienza della propria individualità, si scopre capace di costruire la propria storia in modo autonomo. Grazie a racconti o scritti autobiografici l'uomo rende conto della propria vita, delle relazioni, dei significati che ne stanno alla base. L'opera autobiografica si diffonde.

In età moderna troviamo come opera esemplare di genere autobiografico *I Saggi* di *Michel De Montaigne*, filosofo francese, che nella prefazione proclama: "Sono io stesso la materia del mio libro"⁶⁹. I saggi di Montaigne, pubblicati attorno al 1580, sono costituiti da un dilagare di pensieri personali sul mondo che sta cambiando e,

⁶⁴ La Rosa L., De Pasquale C., L'Autobiografia nella storia letteraria e in alcune applicazioni terapeutico-riabilitative, Rivista Formazione Psichiatrica e Scienze Umane, Anno XXVI n.1/2, 2005, pagg. 105-108.

⁶⁵ Portis L., Le metodologie autobiografiche, articolo disponibile sul sito dell'associazione AIMC di Asti <http://www.aimcasti.it/pag-formazione/materiali/elogia-marginale/laboratori/autobiografia/Le%20metodologie%20autobiografiche.pdf> pag. 2, (ultima cons. 02/08/2015), sito citato.

⁶⁶ Demetrio D., Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé, Raffaello Cortina, Milano, 1996, pagg. 63-65.

⁶⁷ Portis L., op. cit., pag. 4.

⁶⁸ Excursus storico tratto da: La Rosa L., De Pasquale C., op.cit., pagg. 105-118.

⁶⁹ Da internet <http://www.homolaicus.com/teorici/montaigne/montaigne.htm> (ultima cons. 27/07/2015), sito citato.

pur non avendo una particolare trama, rappresentano una forma di narrazione autobiografica.

Con *l'umanesimo* si propongono storie autobiografiche o biografiche di personalità artistiche di spicco in campo intellettuale ed artistico, storie legate a professioni di rilievo o a famiglie di un certo spessore. Nel corso del Settecento la ricerca dei significati individuali attraverso la forma auto-narrativa si sviluppa ulteriormente e l'autobiografia si connota come possibilità potenzialmente aperta non solo a personalità importanti ma a quanti sono in grado e desiderano lasciare una traccia della propria esistenza.

Nell'affacciarsi alla contemporaneità, le tematiche toccate dagli scritti autobiografici sono legate al periodo romantico, al decadentismo, ai dubbi esistenziali, alle conseguenze legate alle guerre, ai cambiamenti portati dall'industria, assumendo molto spesso i tratti dello sfogo.

Grazie al filosofo francese Jean Jacques Rousseau la forma autobiografica diventa un modo per *dare significato al sé*, un significato che valga sia per sé che per gli altri. Nelle sue opere di fine Settecento, in particolare nelle *Confessioni* e nei *Dialoghi*, si intravede questo tipo di svolta epistemologica⁷⁰: un'opera di ricostruzione centrata profondamente sull'io e fondata sul recupero delle memorie. Un'altra importante caratteristica delle opere di Rousseau consiste nell'utilizzare l'esplorazione individuale nel tentativo di confrontarsi con i sentimenti e i pensieri, anche contrastanti, dei suoi contemporanei. Da Rousseau in poi si assiste alla nascita di una serie di produzioni autobiografiche tematizzate sull'infanzia, il passato, la memoria. Chateaubriand, Stendhal, Tolstoj, Pellico, Leopardi, per citare letterati di spicco.

All'inizio del XX secolo, invece, "la tradizione autobiografica tende a confondersi con la forma romanzesca e l'esperienza individuale pare dissolversi nella *fiction*, dando così origine al romanzo autobiografico"⁷¹. Come esempi di autori che hanno prodotto opere a metà strada tra romanzo ed autobiografia troviamo Marcel Proust, James Joyce, Italo Svevo e Robert Musil. Nel Novecento troviamo autobiografie classiche come quella di Jean-Paul Sartre e Simone de Beauvoir, o ancora opere che intrecciano psicanalisi e auto-narrazione, come l'opera postuma di Carl Gustav Jung. Troviamo, infine, autori che recentemente si sono contraddistinti per stile, come Georges Perec ed anche studiosi di scienze umane che hanno prodotto scritture autobiografiche, come il sociologo Edgar Morin o Francesco Alberoni.

⁷⁰ Da internet: <http://www.homolaicus.com/letteratura/narciso/autobiografia.htm> (ultima cons. 27/07/2015), sito citato.

⁷¹ Da internet: <http://www.homolaicus.com/letteratura/narciso/autobiografia.htm> (ultima cons. 27/07/2015), sito citato.

Col Novecento il narrarsi e lo scrivere autobiografico non costituiscono più solo un fatto privato, finalizzato a ri-costruire storie individuali e personali. Grazie alla ricerca sociologica, psicologica, sociale, vengono ora ad essere indagate attraverso il metodo autobiografico anche le *dinamiche collettive*, i comportamenti, i rapporti sociali, le relazioni tra gruppi, per comprendere meglio la società.

Da inizio secolo, inoltre, un'ampia produzione autobiografica di genere ha contribuito a liberare la voce delle donne e mettere in evidenza il duro, non ancora concluso, cammino verso l'emancipazione. L'importanza delle narrazioni negli studi di genere si è consolidata negli anni, sostiene Adriana Cavarero, anche per il fatto che la propensione a raccontarsi appare più pronunciata tra le donne⁷². Dall'analisi delle produzioni autobiografiche è possibile osservare l'esistenza di *modelli diversi di narrazione autobiografica tra uomini e donne* che dipendono anche dal posizionamento del soggetto narrante all'interno delle categorie e delle pratiche discorsive disponibili in quella data cultura, in particolare rispetto alla dicotomia maschile/femminile.

Concludendo, ritengo opportuno considerare all'interno dell'ampio spettro delle possibilità autobiografiche anche alcune forme moderne che si sono diffuse a cavallo del secolo. Si riscontra infatti un uso, si potrebbe anche dire quasi abuso, largamente diffuso della narrazione personale in rete. Lo scrivere di sé è divenuto, attraverso i nuovi strumenti telematici e i social network, un fenomeno che è cresciuto in maniera incontrollata, con aspetti sia positivi sia negativi a livello individuale e sociale. Si può citare, tra i vari sviluppi, la nascita di numerosi blog (spazi virtuali personali) sorti a cavallo del secolo e utilizzati dagli scrittori-narratori come finestra sul mondo, per raccontare le proprie esperienze, per comunicare le proprie opinioni.

2.3 Diffusione delle metodologie autobiografiche

La prospettiva autobiografica non trova diffusione solo nell'ambito letterario e per usi personali. Negli ultimi decenni del secolo il ricorso alle narrazioni autobiografiche, orali o scritte, viene adottato da molte discipline e in vari campi del sapere in *maniera trasversale*: dal contesto terapeutico, alle scienze sociali, alla ricerca qualitativa. Da genere letterario, pertanto, questa prospettiva diventa a tutti gli effetti anche uno *strumento di autoanalisi* e soprattutto si rivela *un supporto metodologico per la ricerca e l'intervento* in molte discipline sociali, tanto che si può parlare di metodo narrativo autobiografico.

⁷² Poggio B., op. cit., pag. 59.

Per quanto di interesse per la presente trattazione si sottolinea come nell'ultimo ventennio del secolo la narrazione autobiografica sia divenuta, come approfondiremo nel prossimo capitolo, soprattutto un *valido strumento pedagogico nella formazione e nell'educazione, nonché utile pratica di supporto nel lavoro sociale e di cura*, con molti utilizzi e destinatari possibili. La possibilità di adottare la prospettiva autobiografica in campo sociale, formativo, educativo, all'interno delle metodologie di intervento proprie di ciascuna disciplina, ha iniziato a diffondersi e a svilupparsi dagli anni sessanta del secolo scorso anche grazie ad alcune esperienze significative.

Il poeta ed educatore Danilo Dolci⁷³ proprio in quegli anni sta promuovendo in Italia una pedagogia di tipo maieutico che si propone di educare le nuove generazioni attraverso l'ascolto, le domande, le riflessioni ed inserisce la scrittura di sé tra le sue pratiche; lo studioso Paulo Freire⁷⁴ in Brasile negli anni settanta, attraverso un approccio educativo di strada, raccoglie le storie di vita delle persone che abitano all'interno delle favelas brasiliane, raccontando altre versioni delle condizioni di vita vissute, che si discostano da quelle ufficiali.

Il metodo dello scrivere e narrare di sé si inserisce con successo dagli anni ottanta nel *campo dell'educazione e della pedagogia*⁷⁵ proprio per il motivo di offrire ad ogni persona l'opportunità di riflettere sui propri percorsi di vita e sviluppare le proprie capacità di analisi, ma anche per la possibilità di essere una modalità integrativa per favorire la crescita e lo sviluppo delle competenze umane, in tutto il ciclo di vita, dall'infanzia all'età adulta.

Oltre a rivelarsi un efficace metodo educativo e formativo alla portata di tutti, la proposta autobiografica si è dimostrata, in quegli stessi anni, utile pratica di supporto in *contesti terapeutici e di cura*. Insieme allo sviluppo della psicologia relazionale, sociale e della psicologia della comunicazione "l'autobiografia è diventata uno strumento per *l'affermazione, ricerca e cura dell'identità*"⁷⁶: attraverso la narrazione il paziente può essere incoraggiato a ricostruire e rivelare la propria storia intima. Grazie all'accompagnamento di psicoterapeuti, psichiatri, psicologi e professionisti della cura, *attraverso la parola e la scrittura* all'interno di percorsi di aiuto o a fini terapeutici, è possibile narrare la propria sofferenza e rielaborare le proprie esperienze, i propri disagi, e punto più importante, riprogettarsi.

⁷³ Per la pedagogia maieutica di Danilo Dolci è possibile consultare on line il sito http://www.centrostudialeph.it/archivio/dolci/web_site/dda/novara.html (ultima cons. 25/08/2015), sito citato.

⁷⁴ Sul metodo educativo di Paulo Freire si consulti https://it.wikipedia.org/wiki/Paulo_Freire (ultima cons. 25/08/2015), sito citato.

⁷⁵ La Rosa L., De Pasquale C., op. cit., pagg. 105-118.

⁷⁶ Da internet: <http://www.homolaicus.com/letteratura/narciso/autobiografia.htm> (ultima cons. 27/07/2015), sito citato.

Analisti famosi come White, Polster, Hillman hanno riflettuto sull'apporto narrativo della terapia. La psichiatria stessa⁷⁷, negli ultimi decenni, riconosce il valore della narrazione scritta o parlata come modo per facilitare al medico l'ingresso nel mondo ipotetico e nella visione che il paziente ha di sé stesso e del suo percorso, per considerare prospettive e ricostruzioni diverse della situazione. Nel trattamento e nella presa in carico dei disturbi psichici la scrittura e il racconto di sé, accompagnandosi agli strumenti tradizionali, facilitano l'espressione anche delle esperienze più traumatiche.

Rivolgendo lo sguardo oltre il campo clinico, è importante rilevare che *l'interesse per le scritture e i racconti autobiografici, in modo particolare per le storie di vita*⁷⁸, viene riscoperto e valorizzato a fine anni settanta grazie agli studi di sociologi, psicologi, antropologi, pedagogisti come Lejeune, Pineau, Dominicè, Jedlowsky, Demetrio, Formenti, Fabbri, per citarne alcuni.

La sociologia, dopo le menzionate ricerche sociali effettuate negli anni venti dalla Scuola di Chicago sulla marginalità urbana, riprende in questo periodo il ricorso alle storie di vita, e all'inizio degli anni ottanta sviluppa un particolare modello, quello sociologico-biografico, il cui intento è raccogliere biografie di operai, lavoratori e loro famiglie. Sociologhe di rilievo come Olangero e Saraceno utilizzeranno il metodo biografico nelle loro ricerche e contribuiranno alla sua diffusione negli anni novanta.

Per Jedlowsky, raccogliere storie di vita, in sociologia, appartiene a un certo modo di intendere la disciplina, quello volto a *comprendere i significati sottesi alle azioni sociali*: chi racconta di sé, racconta anche il senso che dà a quello che fa. Il sociologo, sostenendo la sua tesi, afferma: "Il motivo è innanzitutto di ordine metodologico. Almeno a partire dal lavoro di Thomas e Znaniecki su *Il contadino polacco in Europa e in America agli inizi del Novecento*, i sociologi raccolgono storie di vita mediante interviste narrative di tipo autobiografico"⁷⁹. L'obiettivo è di cogliere i significati condivisi sottesi ai comportamenti sociali.

Questi i *punti fermi acquisiti con la svolta narrativa in sociologia*: 1) chiedere a qualcuno di parlare di sé equivale a riconoscerne il valore; 2) il racconto di sé che un soggetto compie è un'opera di selezione ed interpretazione ed è connessa al suo contesto (life story); 3) questa forma autobiografica produce ricostruzioni diverse da quelle ottenibili dal ricercatore attraverso altre fonti (life history).

⁷⁷ Ivi.

⁷⁸ Portis L., *Le metodologie autobiografiche*, op. cit., pagg. 5-6.

⁷⁹ Jedlowski P., *Raccontami di te. Il racconto autobiografico nelle conversazioni ordinarie*, Abstract dell'intervento a Philo - Milano, 7 marzo 2010. Philo © 2010 disponibile su http://www.scuolaphilo.it/docs/Jedlowski-Raccontami_di_te-Philo-2010.pdf, pag. 4, (ultima cons.02/08/2015), sito citato.

Lo *sviluppo della ricerca qualitativa*, in uso trasversale a molte discipline, così come la diffusione delle metodologie di analisi dei testi narrativi in campo umanistico e letterario, hanno contribuito negli ultimi decenni a rafforzare l'interesse per le storie di vita e per la raccolta di biografie.

In campo pedagogico, nello specifico, si assiste all'incremento dell'utilizzo delle storie di vita e delle metodologie autobiografiche e biografiche, specialmente a partire dagli anni ottanta del ventesimo secolo, grazie a studiosi come Dominicè in Francia e Duccio Demetrio in Italia.

La metodologia autobiografica e la scrittura di sé in Italia, come vedremo nel prossimo capitolo, trovano *principale applicazione nel campo della formazione e dell'educazione degli adulti* a motivo dei benefici che apporta a livello di apprendimento, sviluppo, miglioramento personale. Nei primi anni novanta, infatti, all'Università Statale di Milano viene costituito proprio un gruppo di ricerca guidato da Demetrio sui processi formativi dell'età adulta⁸⁰.

Recentemente in campo pedagogico ed educativo riscuote ampio consenso la metodologia narrativa dello *storytelling*⁸¹. L'uso del discorso, della storia e del racconto scritto o orale all'interno di progetti pedagogici e formativi rappresenta un mezzo di confronto dialogico, di comunicazione e di apprendimento, di riflessione, a beneficio di alunni adolescenti e preadolescenti, o di adulti, discenti di gruppi di formazione. Si dimostra, oltretutto, un utile mezzo di espressione all'interno di progetti educativi rivolti a persone di ogni età o diversamente abili, giovani adolescenti, anziani accolti presso centri residenziali e semiresidenziali.

La tecnica dello storytelling, come arte di raccontare, si è rivelata proficua a partire dagli anni novanta anche in campo aziendale per narrare la storia, la mission, la vision delle organizzazioni, per sollecitare la partecipazione e la motivazione dei membri. Per considerare un altro esempio concreto, cito volentieri a tale riguardo un evento formativo di cui sono venuta a conoscenza grazie ad una cara amica che lavora per un'azienda della mia provincia. Una società che offre servizi alle imprese del Veneto (Assindustria) ha avviato a fine 2015 nel territorio proprio un corso per dirigenti e quadri sullo *storytelling in azienda* con l'obiettivo di conoscere e potenziare, secondo il piano industriale, alcuni stili di leadership.

Allontanandosi ancora una volta dal campo sociale e formativo vediamo come la stessa medicina, che formalmente abbraccia un sapere razionale, scientifico, fatto di rigorose e impersonali procedure, ha riconosciuto in questi anni l'importanza

⁸⁰ Portis L., *Le metodologie autobiografiche*, op. cit., pagg. 5-6.

⁸¹ Per un approfondimento sullo storytelling in pedagogia e nelle organizzazioni si consulti [https://it.wikipedia.org/wiki/Storytelling_\(narrativa\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Storytelling_(narrativa)), (ultima cons. 26/08/2015), sito citato.

dell'adozione di un approccio più narrativo alla prassi medica e al trattamento sanitario. L'incontro tra medico e paziente, attraverso la *medicina narrativa*, diviene una modalità di confronto dialogico tra le differenti versioni (narrazioni) che entrambi portano della malattia, della salute e un mezzo di approfondimento di precedenti e concause. Ritengo stimolante citare come esempio pratico *l'adozione dell'approccio narrativo in diabetologia*, pratica che si dimostra utile nella prevenzione e nel trattamento (non solo farmacologico) della malattia in quanto punta al cambiamento agendo proprio su quella *storia* dietro al diabete.

Normalmente di fronte al paziente il procedere medico scientifico è guidato dal pensiero paradigmatico, razionale. Proceede per induzione, mettendo il *caso* in relazione con le categorie generali e astratte: in sintesi la glicemia alta viene ascritta alla condizione più generale di diabete. Attraverso un approccio narrativo al trattamento diabetologico, invece, si approfondisce quanto avviene in quella persona, in quel diabete, ritenendo che le qualità personali, così come quelle relazionali, siano tutt'altro che residuali rispetto agli aspetti strettamente clinici al fine di accompagnare la persona nel percorso e nell'affrontare la malattia⁸².

L'utilizzo non esclusivo da parte di una sola disciplina, l'irriducibilità della metodologia autobiografica ad un unico modello teorico, la comprovata diffusione della pratica in molti campi del sapere suggerirebbe di prediligere il termine *metodologie autobiografiche* al plurale, a comprova della valenza interdisciplinare e trasversale della pratica.

2.4 Raccontarsi attraverso il metodo autobiografico: caratteristiche ed implicazioni

Dopo avere presentato alcuni aspetti definatori ed alcuni sviluppi dell'autobiografia nel tempo, perlomeno all'interno di una cornice di pensiero occidentale; dopo avere illustrato possibili applicazioni del metodo in varie discipline, ritengo opportuno procedere a considerare una serie di *caratteristiche, meccanismi ed implicazioni dello scrivere e narrare autobiografico* di particolare interesse per il presente lavoro.

Alla base dell'approccio autobiografico esiste un *presupposto* teorico: la capacità della mente, considerata da Bruner come innata, di *tradurre l'esperienza umana in termini narrativi*. Ma compiere una narrazione autobiografica non si esaurisce nell'applicare un tipo di pensiero alla propria esperienza. Barbara Poggio a tal riguardo ci aiuta a chiarire la profondità, lo spessore e soprattutto il livello di coinvolgimento soggettivo implicati nell'autonarrazione quando afferma che lo

⁸² Pattono A, Dammacco F., op. cit., pag. 47.

scrivere e il narrare attraverso la prospettiva autobiografica rappresentano un'operazione che "pur avvenendo nel presente, si ancora nel passato e contiene indirizzi per il futuro"⁸³.

Un'ampia letteratura sull'approccio, che grazie a questo lavoro ho avuto la possibilità di consultare (Duccio Demetrio, Laura Formenti, Ivano Gamelli, Barbara Poggio e molti altri) conferma quanto l'esercizio autobiografico, che avviene grazie alla memoria, non si risolva in un mero riportare frammenti, episodi, esperienze, ma sia di aiuto a chi si racconta per progettare azioni future e permettersi di andare oltre l'immediatezza del presente. Nel prossimo capitolo mi soffermerò sulle capacità generative, trasformative e sul senso di progettualità ricompresi nello sguardo autobiografico, così come sui benefici apportati dalla scrittura personale.

In questo paragrafo, come ho anticipato, cercherò di approfondire, relativamente al tema di interesse di questo lavoro, alcune dimensioni, caratteristiche ed implicazioni metodologiche connesse al racconto autobiografico, per comprendere meglio di cosa si tratta e cosa comporta.

Le dimensioni dell'identità narrativa

Nel primo capitolo, nell'esplicitare le cornici concettuali e teoriche della prospettiva autobiografica, facendo riferimento in particolare alla costruzione narrativa dell'identità, si sono opportunamente messe in evidenza le componenti *relazionale* e *culturale*⁸⁴ dell'identità narrativa. Si è sottolineato come il raccontarsi richiami all'interdipendenza, alla condivisione, alla negoziazione, al confronto ma, soprattutto, come implichi un'identità socialmente e culturalmente situata. Aggiungendo un altro tassello alla descrizione costitutiva dell'*io che si racconta*, risulta essenziale tener conto di altre due dimensioni fondamentali che permettono di produrre narrazioni autobiografiche: la dimensione *temporale* e quella *riflessiva*.

Per quanto concerne la *dimensione temporale* è chiaro come sia il tempo che scandisce il racconto della storia personale e offre una continuità temporale al sé narrante, ricomponendo alcuni frammenti vissuti dalla persone in *trame*. Gli eventi si trasformano in trame attraverso l'assegnazione di significati soggettivi possibili riallineando il tempo passato, vissuto, a quello presente, mentre ci si racconta.

Rispetto alla *dimensione riflessiva* è utile invece sottolineare quanto questa capacità permetta al soggetto di compiere un processo di revisione del sé e cercare coerenza nella sua storia. La riflessione è permessa dalla separazione tra chi si sta raccontando e chi è raccontato, meccanismo che consente di rivedersi, ripensarsi. Ma la revisione non coinvolge solo ciò che è stato: è anche possibile compiere azioni trasformative attraverso il racconto di

⁸³ Poggio B., op. cit., pagg. 54-58.

⁸⁴ Ivi.

sé, cambiare il presente sulla base di ciò che si è vissuto, come è possibile cambiare il passato che si racconta alla luce dello sguardo attuale.

Meccanismi cognitivi e mnemonici del pensiero autobiografico

Duccio Demetrio spiega come la forma autobiografica richieda un esercizio che impegna la mente in complesse operazioni di analisi, classificazione, connessione. Il cervello smonta, collega, ordina, mette in sequenza. Nel sintetizzare i *meccanismi cognitivi* alla base del ricordare autobiografico si possono infatti ritenere fondamentali due movimenti: *l'introspezione* e *la retrospezione*. L'autore ne riporta la differenza: "se la prima implica di operare una selezione e una discriminazione dei ricordi, la seconda mette in moto alcune azioni cognitive quali: l'attenzione, l'osservazione, la meditazione, la contemplazione, il rispecchiamento"⁸⁵. Dalla spiegazione si intuisce come il raccontarsi coinvolga la mente ben oltre i meccanismi cognitivi e riguardi l'intero mondo del soggetto, in un intreccio tra il riportarci ad esperienze vissute e una riflessione sul significato di queste. È una "ricostruzione retrospettiva di tipo *generativo*, all'interno di coordinate spazio-tempo"⁸⁶.

Il pensiero autobiografico spazia nel passato attraverso la memoria, memoria che funge da ponte con il presente e tra il conscio e il non conscio. Le discipline psicologiche concordano che nell'agire di fronte al vissuto di una persona la *memoria autobiografica* compie queste operazioni: *rievoca*, cioè richiama alla memoria alcuni avvenimenti, *ricorda*, ovvero risveglia delle sensazioni su quegli avvenimenti ed infine *rimembra*, cioè conferisce loro un ordine e un significato. Considerando i processi di retrospezione ed interpretazione dal punto di vista del soggetto interessato e della valenza del vissuto che egli va a raccontare, Demetrio sottolinea la fine differenza tra evocare, ripensare e ricordare. *L'evocare* ha a che fare col guardare ciò che si è vissuto con occhi diversi; *il ripensare* aiuta a riflettere sulle differenze con il presente; *col ricordare* invece il soggetto ricolloca al loro giusto posto azioni e scelte compiute, dice Demetrio, per non dimenticarle "bensì utilizzarle in altre occasioni"⁸⁷.

Perché scrivere o narrare di sé?

L'auto narrarsi, spiega Bruner ampiamente nei suoi testi, risponde sempre a una *domanda di significazione*. La persona si interroga su eventi vissuti o che sta vivendo nel presente e attribuisce a questi un significato che non esaurisce affatto la sua valenza negli episodi riportati. È un'interrogazione di senso che coinvolge sia l'oggi che il domani del soggetto. Peter Alheit e Stefania Bergamini, esperti di metodologia di ricerca sociale, citando Osterman, parlano a tal proposito di *illusione retrospettiva*⁸⁸: chi si racconta, spiegano, non sarebbe solo la persona la cui vita si narra nel presente, ma anche quella che vorrebbe

⁸⁵ Maluccio A., Processi cognitivi ed evoluzione interiore dei ricordi nell'autobiografia, Piesse, Rivista on line Psicologia Sociale, anno 1, n. 4 Maggio. Disponibile in internet <http://rivistapiesse.altervista.org/processi-cognitivi-e-autobiografia-angela-maluccio/> pag. 8.

⁸⁶ Demetrio D., Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé, Raffaello Cortina, Milano, 1996, pag. 192.

⁸⁷ Idem, pag. 17-18.

⁸⁸ Pattono A, Dammacco F., op. cit., pag. 44.

divenire in futuro. Sull'autobiografia come *ricerca di senso* da parte del soggetto concorda ampiamente Duccio Demetrio per il quale "ogni autobiografia è stata scritta perché l'autore aveva bisogno di attribuirsi un significato, anzi ben più di uno, e presentarsi al mondo"⁸⁹.

Raccontarsi non è solo giustificare o spiegare a posteriori scelte, pensieri, azioni, emozioni ma si tratta di "un vero processo di *costruzione e ricostruzione* alla luce dell'interpretazione che diamo di noi stessi nel momento in cui ci raccontiamo"⁹⁰.

Bilocazione cognitiva e molteplicità

Raccontarsi è un modo per conoscersi meglio e farsi conoscere dagli altri alla luce di quell'interpretazione resa possibile dal meccanismo che Demetrio denomina *bilocazione cognitiva*: un processo di distanziamento in cui l'individuo, costruendo e vivendo un racconto di sé, si guarda agire⁹¹.

Nel ripensare a ciò che abbiamo vissuto, spiega minuziosamente Demetrio nelle prime pagine di *Raccontarsi*⁹², operiamo una specie di sdoppiamento, come creassimo un altro da noi. Un altro che vediamo sbagliare, amare, soffrire, mentire. La bilocazione cognitiva è l'abilità di dividersi senza perdersi. È come poter assistere da spettatori alla nostra esistenza, spettacolo in cui gli attori si moltiplicano. Grazie al pensiero autobiografico scopriamo, infatti, di essere e di essere stati tanti diversi io. Siamo fatti di identità molteplici, secondo l'autore, scaturite dai ruoli che abbiamo impersonificato nelle diverse esperienze vissute e quelli che continuiamo a vivere oggi. La bilocazione cognitiva permessa dallo sguardo autobiografico effettua una costante rinegoziazione, costruzione e decostruzione fra le varie parti del sé. Dovendosi confrontare con la *molteplicità* identitaria, l'autobiografia attraversa i vari personaggi e riesce ad individuare discontinuità, coerenze, incoerenze, cambiamenti, avvenuti nella vita di chi si racconta.

Il lavoro autobiografico ridimensiona quell'io che la letteratura definisce *demiurgo*, ovvero quell'identità dominante che tiene le redini della nostra personalità. L'io impegnato in un lavoro autobiografico si trasforma, secondo Demetrio, in un *io tessitore* che collega, ridefinisce e intreccia, ricostruisce in continuazione il senso della nostra storia. Grazie all'io tessitore è possibile ricavare non solo una, ma varie versioni della nostra esperienza; è quell'identità che ci tiene insieme, ricomponendo ciò che si presenta come diviso e fa in modo che siamo sempre noi stessi.

Nella stessa linea Laura Formenti⁹³, per la quale l'autobiografia è la storia delle continuità e discontinuità presenti in un certo percorso vitale fatto di esperienze, incontri, scontri, rotture, scelte, relazioni, e che sembra impossibile condurre in completa solitudine.

⁸⁹ Demetrio D., op. cit., pag. 60.

⁹⁰ Bassa Poropat M.T., Chicco L., Amione F., op. cit., pagg. 36-37.

⁹¹ Ibidem, pag. 63.

⁹² Demetrio D., op. cit., pagg. 12-14.

⁹³ Per un approfondimento si veda la scheda autore di Laura Formenti, disponibile all'indirizzo http://www.lua.it/index.php?option=com_content&task=view&id=85&Itemid=139, (ultima cons. 31/08/2015).

Carattere relazionale della narrazione autobiografica

Ogni narrazione di tipo autobiografico presenta un carattere *relazionale* perché non ci parla solo del protagonista, ma di come si rapporta con le persone e col mondo che lo circonda: “l’autobiografia [...] non è storia personale, percorso puramente interiore, ma storia di interazioni”⁹⁴. Tuttavia, il metodo dello scrivere e narrarsi in prima persona viene spesso criticato da più fronti perché tacciato di individualismo⁹⁵. Lo stimolo all’ascolto di sé e all’introspezione può far cadere chi si apre al racconto della propria esperienza nel rischio dell’isolamento o della psicologizzazione. Il fraintendimento, insegna Formenti, è superabile dall’inquadramento della produzione autobiografica in una *cornice costruttivista e negoziale*, come ampiamente argomentato nel primo capitolo. Lo scrivere e il narrare di sé avviene sempre tramite uno *sfondo culturale e sociale* collettivo, un linguaggio condiviso e costruito insieme, come anche la raccolta della storia di vita avviene in uno *spazio intersoggettivo*. Ecco perché attraverso l’autobiografia si esce dai confini dell’io, dai processi cognitivi strettamente individuali per entrare in uno spazio sociale che diventa azione e pratica sociale. La ricerca di significato oltre ad essere una ricerca di senso per sé, come abbiamo appreso dal pensiero di Bruner, costituisce anche una forma di auto collocazione all’interno di un mondo simbolico e una specie di dichiarazione di appartenenza ad una cultura più ampia⁹⁶.

Valenza sovra individuale del racconto di sé

Lo scrivere o il narrare di sé procede, quindi, oltre il livello individuale, oltre i confini personali. Osserva Lucia Portis: l’autobiografia ha a che fare con diversi livelli dell’esperienza umana, quello individuale, quello collettivo e quello storico⁹⁷.

A livello individuale la prospettiva autobiografica segue un duplice obiettivo: da una parte costruire un resoconto coerente di sé, dall’altra cercare similitudini tra la propria esperienza e quella degli altri. Richiamando somiglianze può servire ad esplicitare un senso di *appartenenza* a livello sociale o di gruppo, riportando eccezioni o eventi particolari può servire a manifestare *l’unicità* di ciascuno.

L’autobiografia ha a che fare anche con un livello collettivo perché nell’esprimersi può includere significati diversi da quelli intimi ricordati attraverso la memoria personale, può far presente pensieri e significazioni che il soggetto condivide con un gruppo particolare, con la famiglia o connessi a un determinato periodo storico.

Concludendo, ogni autobiografia non riguarda solo chi si racconta ma contiene tratti che le assegnano una connotazione storica, parlano della generazione a cui il soggetto appartiene. Come sostiene Smorti nei suoi testi, tutte le storie di vita sono collegate⁹⁸.

⁹⁴ Formenti L., *La formazione autobiografica: confronti tra modelli e riflessioni, tra teoria e prassi*, Guerini Studio, Milano, 1998, pagg. 104-105.

⁹⁵ Ivi, pag. 22.

⁹⁶ Bruner J.S., *The culture of Education*, Harvard University Press, 1996, trad.it. *La cultura dell’educazione*, Feltrinelli, Milano, 2001.

⁹⁷ Portis L., *Le metodologie autobiografiche*, op. cit., pag. 2.

⁹⁸ *Ibidem*, pag. 3.

Il patto autobiografico

Per quanto riguarda la veridicità di ciò che un soggetto impegnato in una narrazione autobiografica racconta, per dirla con le parole di Lejeune, “Scrittore autobiografico non è chi dice la verità su sé stesso ma chi dice di dirla”⁹⁹. Tra chi legge e chi scrive, afferma il critico letterario francese in una sua famosa opera degli anni settanta deputata ad analizzare i prodotti autobiografici offerti alla stampa, esiste una sorta di *patto autobiografico* che impegna il narratore a garantire, nella produzione del discorso, una certa veridicità. Lo stesso succede, continua, anche a chi produce una *narrazione di sé*, che sia per se stesso o per qualcun altro. Gli eventi vissuti vengono *riletti e dotati di significato* nel narrarli. Nell’opera di selezione, di significazione, alcuni fatti, alcune sensazioni, alcune esperienze acquisiranno una certa importanza, altri la perderanno e verranno omessi.

Lo scrittore autobiografo, secondo Lejeune, stringe un *patto di potenziale sincerità rispetto alla veridicità di quanto narra* non solo col lettore ma anche nei confronti del personaggio che veste il ruolo di protagonista del racconto, che in autobiografia coincide con l’autore¹⁰⁰. Si tratta quindi anche di un *patto interno ed intimo* tra le varie dimensioni dell’io implicato nel raccontarsi. Il patto autobiografico, precisa Demetrio, è fatto di *movimenti negoziali* in cui lo scrittore è coinvolto: essere autentico e produrre un testo veridico, impegnarsi ad esplicitare al lettore all’inizio o alla fine la dichiarazione di veridicità e specificare a quale momento dello sviluppo della sua identità si riferisce il testo, alla genesi, al qui e ora.

Lo scrivere autobiografico, aggiunge Demetrio, può portare alla scoperta della somiglianza o meno con la persona che si pensava di essere¹⁰¹.

2.5 Scrivere di sé in autobiografia

Varie possono essere le *forme comunicative* che permettono il racconto di sé: una narrazione, una scrittura, un disegno, una fotografia, una drammatizzazione. Il medium scelto per raccontare (o farsi raccontare) è connesso in buona parte a propensioni e capacità della persona, ma anche ai motivi e alle caratteristiche del contesto in cui nasce il racconto. Occorre tener conto che alcuni modi possono permettere di esprimere certi aspetti che altri linguaggi non riescono ad eguagliare. Tuttavia, pur essendo ricche e molteplici le modalità per raccontare di sé, quando si parla di autobiografia, per la maggior parte della letteratura specializzata lo strumento elettivo risulta essere la scrittura¹⁰².

⁹⁹ Lejeune P., *Il Patto Autobiografico*, Il Mulino, Bologna, 1986, pag. 33, citato in Pattono A., Dammacco F., op.cit., pag. 42.

¹⁰⁰ Demetrio D., *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, Raffaello Cortina, Milano, 2008, pag. 222.

¹⁰¹ *Ibidem*, pag. 221.

¹⁰² Formenti L., *Una metodologia autonarrativa per il lavoro sociale*, in *Animazione Sociale*, n. 12, Dicembre 2003, pag. 31.

Si è già detto di come tutte le culture contemplino una qualche abilità narrativa e di come narrare, scrivere storie, serva all'uomo per comunicare, tramandare, significare, spiegare. Ancora più precisamente si è sottolineato come, storicamente parlando, con l'emergere del ruolo della coscienza di sé, in special modo per la cultura occidentale di derivazione greco-romana, la scrittura in prima persona si sia ricavata un ruolo sempre più importante per *il senso di individualizzazione*. Laura Formenti a riguardo fa notare che, in altri tempi e in altri luoghi invece, la ricerca di senso si lega più a simbolismi condivisi, riti collettivi, alla forza dell'appartenenza comunitaria che non all'autocoscienza individuale. L'uomo occidentale in particolare, spiega, "ha avvertito, ad un certo punto del suo cammino evolutivo, il bisogno di fissare l'esperienza nella scrittura, non solo come tentativo di vincere la caducità del vivere, ma per riflettere, comprendere, dare senso e significato in vista dei progetti futuri"¹⁰³. Ritengo corretto precisare che la suddetta circoscrizione non va affatto intesa come tentativo di legittimare gerarchie tra culture che prediligono il medium scritto a quelle che si affidano più a quello orale o di ordine simbolico, spirituale, ma va riportata doverosamente per illustrare diverse tendenze di sviluppo. Non esiste un sapere più alto dell'altro, come insegna tra gli altri Bruner, poiché ogni medium è iscritto nella cultura che lo ha generato e detiene un particolare valore socialmente riconosciuto per permettere ad ognuno di dare significato alla sua storia.

Si può tranquillamente affermare che nelle società di oggi la scrittura non risulta più appannaggio di pochi. E' divenuta una pratica diffusa e condivisa, pur persistendo oggettivamente una certa quota di analfabetismo. Non affrontando nel merito il tema dell'alfabetizzazione, vorrei solo evidenziare in questa sede il valore formativo delle abilità di letto-scrittura. La capacità di produrre, mandare, ricevere messaggi e di comprenderli, infatti, è divenuta fondamentale non solo nelle pratiche di scolarizzazione e formazione, nell'apprendimento delle lingue straniere, ma anche nella prassi comune, per l'esercizio della cittadinanza, la gestione della quotidianità e le possibilità di esprimere sé stessi in modo autonomo.

2.5.1 Oralità e scrittura

All'interno della prospettiva autobiografica la narrazione di sé, si è detto poc'anzi, trova proprio nella scrittura uno strumento elettivo. In prima battuta è evidente come la parola quando viene scritta lascia delle tracce di sé comprensibili, decodificabili: "Chi legge una pagina di diario oppure un'autobiografia ha accesso - anche se non in senso assoluto - ai pensieri, alle esperienze, alle emozioni del soggetto che l'ha scritta.

¹⁰³ Ivi.

Anche in sua assenza. Anche anni dopo la sua morte. Altri linguaggi (per esempio artistici) richiedono invece una mediazione, una traduzione”¹⁰⁴. Ma una caratteristica che rende la scrittura così preziosa all’approccio autobiografico è *la possibilità che essa consente di potersi rileggere a posteriori*. Attraverso uno sguardo riflessivo si può reinterpretare, trasformare, senza peraltro cancellare, ciò che è stato fissato in una pagina. Riprenderlo e reinterpretarlo ancora.

La scrittura autobiografica, spiega Formenti, consente quello che Gregory Bateson chiama *doppia descrizione*¹⁰⁵, ovvero *uno sguardo in profondità, un guardarsi dal di dentro*. Secondo ampia letteratura rispetto al medium orale lo *scrivere di sé* facilita maggiormente quella che abbiamo definito con Demetrio *bilocazione cognitiva*, ovvero la capacità di osservarsi da distante, di dividersi senza smarrirsi, di abitare contemporaneamente presente, passato o futuro.

E’ come se, nel tentativo di ricercare le parole più idonee a descrivere vissuti, ricordi, pensieri, lo scrittore autobiografo potesse oggettivarli, rendendoli visibili davanti a sé, e così facendo potesse riconsiderarli, trasformarli, manipolarli. Leggere nuovamente quanto scritto consente, cioè, di osservarlo da fuori, ad un altro livello. Mentre siamo impegnati nella scrittura possiamo riflettere, sintetizzare, ridefinire, dare una nuova connotazione a ciò che abbiamo esperito¹⁰⁶. La scrittura, attraverso il rimando delle idee e delle emozioni a *strutture linguistiche* - quali sono le parole, le frasi, i periodi - aiuta ad inquadrare, precisare e ridefinire il pensiero.

Nel raccontarsi, *la parola* cerca riferimenti immediati, la *scrittura*, invece, esercita l’autore a cercare contesti e riferimenti meno diretti e scontati. Come sostiene nei suoi scritti *Walter Ong*¹⁰⁷, professore di letteratura, filosofo e antropologo americano, la scrittura ha rivoluzionato la mente umana molto più di qualsiasi altra invenzione e tecnologia. In un suo famoso testo egli traccia le *differenze tra oralità e scrittura*:

- il linguaggio orale procede per formule e pacchetti preconfezionati, in modo addizionale, ed è di stampo tradizionalista; la parola é legata al contesto e alla situazione; può contenere elementi identificativi, affettivi e valoriali, specificati attraverso la comunicazione non verbale, l’intonazione, i gesti.
- il linguaggio scritto impone un esercizio più attivo della mente; è più slegato rispetto al contesto, è privo di intonazione e di gesti, è *quasi* isolato. Nell’autobiografia o nel diario anche chi scrive si isola rispetto ai potenziali lettori e finge di parlare solamente a sé.

¹⁰⁴ Ivi.

¹⁰⁵ Formenti L., *La formazione autobiografica: confronti tra modelli e riflessioni, tra teoria e prassi*, Guerini Studio, Milano, 1998, pag. 71.

¹⁰⁶ Portis L., *Le metodologie autobiografiche*, op. cit., pag. 6.

¹⁰⁷ Mi riferisco al saggio: Ong W.J., *Oralità e scrittura. Le tecnologie della parola*, Il Mulino, 1986. Per alcune notizie sull’autore si consulti: https://it.wikipedia.org/wiki/Walter_Ong, (ultima cons. 08/07/2015), sito citato.

La proprietà che per lo studioso contraddistingue la scrittura è la possibilità di *rileggere e correggere* il testo, soffermarsi, eliminare incongruenze. Il fatto di poter almeno un po' pianificare, poter correggere il testo scritto lo rende quasi più attendibile e meno precario.

Questo processo di *ridefinizione* offerto dalla scrittura, secondo Formenti, aumenta la capacità di discernimento di chi si racconta e influisce positivamente sul suo sviluppo cognitivo, non lasciando nel contempo indifferente (se si tratta per esempio di biografia) chi è coinvolto nell'interpretazione del testo¹⁰⁸.

Concludendo, il medium scritto e quello orale all'interno della pratica autobiografica mostrano delle differenze, ma a livello metodologico possono benissimo essere integrati, ampliando in questo modo le reciproche proprietà attraverso, per esempio, una interpretazione incrociata.

2.5.2 Le forme narrative del genere autoreferenziale

All'interno delle modalità esplicative del genere autoreferenziale possiamo distinguere tra forma orale e scritta. Il genere **orale** prevede principalmente¹⁰⁹:

- *l'autologia*, una riflessione interiore fatta per sé stessi;
- *l'autobiologia*, una riorganizzazione di salienze, passaggi, momenti cruciali della propria vita che non segue necessariamente vincoli temporali;
- *il pensiero autobiografico*, una rivisitazione dell'esperienza di vita nella sua interezza: in pratica un'autobiologia condotta con metodo e continuità.

Per quanto riguarda il genere autoreferenziale **scritto** si distingue:

- *l'autografia*, che contempla brevi scritture di sé;
- *l'autobiografia*, che prevede dei veri e propri resoconti su di sé e sulla propria esperienza presente o passata.

Rispetto al contenuto le **scritture autobiografiche** possono racchiudersi in due macro categorie principali¹¹⁰:

- le scritture egografiche minori;
- le scritture egografiche maggiori.

La distinzione minore/maggiore non fornisce un giudizio di valore in merito al contenuto dei diversi tipi di scritture ma è riconducibile all'intenzionalità, allo scopo e alla diversa natura dell'impegno di chi si scrive. Demetrio, in questo senso, parla anche delle due tipologie nominando le prime scritture della *contingenza*, le seconde scritture dell'*autodisciplina*.

¹⁰⁸ Formenti L., La formazione autobiografica, op. cit., pag. 71.

¹⁰⁹ Bassa Poropat M.T., Chicco L., Amione F., op. cit., pagg. 48-49.

¹¹⁰ Demetrio D., La scrittura clinica, op. cit., pag. 208.

Le *scritture di sé* si possono manifestare in una varietà di forme e registri: a volte possono intrecciarsi o rappresentare una l'innesto per lo sviluppo dell'altra. Non sono affatto riconducibili ad un unico genere narrativo, ma possono avere, secondo Demetrio, alcune *caratteristiche comuni*: “La presenza incessante, adombrata o gridata, della prima persona singolare; quel senso di autorialità che coincide con l'orgoglio, spesso dolente, di essere in grado di affiorare dall'anonimato (di ridarsi un nome, di reinventarlo scrivendo); il potere speciale di scuotere dal torpore, di uscire allo scoperto”¹¹¹.

Nelle **egografie minori**, dette anche scritture episodiche di sé, l'autore utilizza prevalentemente il tempo presente e non presta particolare attenzione alla struttura del testo o alla sua destinazione sociale. Queste scritture possono essere ordinate dalla forma più semplice a quella più complessa in questo andamento piramidale¹¹²:

- *gli enagrammi autografici*: modi elementari per rappresentare noi stessi, come disegni o scarabocchi di cui siamo capaci anche da bambini;
- *i frammenti autobiografici*: scritture brevi che, rispetto ai precedenti, utilizzano con padronanza l'alfabeto e possiedono un preciso intento semantico, ovvero non intendono solo rappresentarsi ma ricavare reazioni, per esempio una cartolina, un biglietto affettivo;
- *lettere, missive e carteggi*: forme considerate minori solo per il loro carattere diaristico ed estemporaneo. Scritture che, spedite o consegnate a mano, recapitate o no, Demetrio definisce dense e complesse, utilizzate in ambito affettivo, amicale, amoroso o nel congedo, nel cordoglio;
- *scritture di autofunzione*: chi scrive di sé e si espone in prima persona anche se altera espressamente la propria rappresentazione, fornendo una descrizione che appartiene all'immaginario;
- *autoprofili*: autodescrizioni fisiche e psicologiche, autoritratti che possono essere anche ricompresi all'interno di scritture maggiori quali per esempio le confessioni o autobiografie.

Nelle **egografie maggiori** l'autore normalmente esprime il desiderio di ricostruire con l'aiuto della memoria ciò che ha vissuto, in maniera retrospettiva. Rispetto alle precedenti forme narrative, egli presta maggiore attenzione alla struttura narrativa del testo, specialmente nell'eventualità sia possibile una lettura da parte di terzi.

Le egografie maggiori sono¹¹³:

- *le egopoesie*: scritture e componimenti ricercati, redatti anche in stile lirico ma necessariamente in rime o versi, che possono far emergere l'io autobiografico attraverso la mitizzazione di esperienze ed accadimenti;

¹¹¹ Ibidem, pag. 9.

¹¹² Ibidem, pagg. 208-209.

¹¹³ Ibidem, pagg. 210-213.

- *il diario*: narrazione di sé in cui l'autore sovente, o anche quotidianamente, annota tutto ciò che esperisce, osserva, nota, pensa, considera. Essendo una scrittura legata al momento assomiglia più ad una cronistoria senza retrospezione. Una stesura diaristica affrontata con continuità può sollecitare anche la produzione di un'autobiografia;
- *le scritture d'esperienza*: hanno il compito di concentrarsi su esperienze emblematiche di vita quotidiana, familiare o professionale. Possono fornire spunti di riflessioni nelle occasioni formative che prevedono una metodologia autobiografica;
- *la confessione*: forma narrativa autobiografica dalla funzione rivelatrice o espiatoria (le già richiamate Confessioni di S. Agostino e di Rousseau)¹¹⁴;
- *il memoriale*: una scrittura retrospettiva che ripropone in sintesi, e non in forma diaristica, un evento memorabile o un'esperienza particolare;
- *l'autobiografia*: una ricostruzione cronologica del passato in cui l'autore rende conto delle "stagioni della propria vita, dei vissuti pregnanti, delle vicissitudini, degli intrecci tra le diverse autobiografie di un'esistenza autonoma o tra loro interconnesse"¹¹⁵.

Nell'elencare i diversi tipi di scritture è possibile notare un certo ordine, dalla più alla meno semplice. La *progressiva complessità* di queste scritture, suggerisce Demetrio, può essere utilizzata, in ambito formativo, per proporre esercitazioni narrative via via più impegnative per chi si presta all'esercizio autobiografico.

Le egografie maggiori rispetto alle minori richiedono al soggetto un più intenso lavoro introspettivo, una pianificazione personale e una certa strutturazione della scrittura narrativa. L'autobiografia, ammette Demetrio, rappresenta l'apice della scrittura di sé e si rivela un percorso che porta allo sviluppo personale.

Per quanto riguarda la differenza tra i generi narrativi autoreferenziali, quelli in forma orale, quali il discorso, il monologo, il soliloquio, secondo Bassa Poropat, Chicco, Amione¹¹⁶, difficilmente raggiungono il livello di complessità presente nella scrittura o l'intreccio tipico delle autobiografie. L'impalcatura narrativa propria della scrittura autobiografica permette di recuperare accadimenti lontani dal punto di vista spazio-temporale, riformulare ipotesi ed interpretazioni e permette al contempo di *proiettarsi* nel futuro, esprimendo aspettative, speranze e previsioni.

Se nella modalità autobiografica orale si predilige normalmente la forma indicativa e il tempo presente, si utilizzano proposizioni semplici legate alla pragmaticità del discorso, *nella scrittura personale* invece si ricorre a forme più articolate del discorso, proposizioni subordinate, verbi al condizionale e al congiuntivo che

¹¹⁴ Bassa Poropat M.T., Chicco L., Amione F., op. cit., pagg. 48-49. La confessione è stata inaugurata da S. Agostino come opera che traccia un cammino spirituale ma si è laicizzata con Rousseau acquistando una valenza sociale, come di un esercizio riflessivo applicato a se stessi.

¹¹⁵ Demetrio D., La scrittura clinica, op. cit., pag. 211.

¹¹⁶ Bassa Poropat M.T., Chicco L., Amione F., op. cit., pag. 51.

permettono oltretutto all'autore di esprimere la potenziale apertura interpretativa di ciò che scrive. Scrivere, con le parole di Formenti, apre orizzonti di senso.

Normalmente si risponde con una narrazione di tipo orale ad una sollecitazione esterna, un invito a raccontarsi, mentre la scrittura personale pare maggiormente legata all'intenzionalità dell'autore di intraprendere un percorso autobiografico seppur breve o sporadico¹¹⁷.

2.5.3 La scrittura autobiografica e il pensiero abduttivo

Il pensiero autobiografico stimola in chi intende raccontarsi alcune capacità cognitive, meccanismi che abbiamo in parte descritto ed approfondito nel precedente paragrafo. Demetrio definisce queste abilità come *intelligenza autobiografica*¹¹⁸.

La *retrospezione* attivata dall'azione autonarrativa si incarica di dare nuova vita alla memoria ed evitare la dispersione dei ricordi. È un pensiero di tipo *attivo* perché non riporta semplicemente cose dal passato, ma è in grado di produrre bilanci e sintesi. Porta a galla sia i vuoti che i pieni della nostra esistenza, ovvero sia le esperienze e i ricordi piacevoli, sia gli interrogativi e i problemi irrisolti. La riflessione autobiografica promuove anche, come abbiamo visto, un *pensiero di tipo introspettivo* che porta il soggetto a una maggiore concentrazione su di sé, a una maggiore autoconoscenza e comprensione.

Vediamo ciò che accade in particolare nella scrittura autobiografica.

La scrittura personale, afferma Formenti, nel procedere secondo la prospettiva autobiografica si avvale di un *terzo tipo di pensiero, quello abduttivo*: “una sorta di estensione laterale dei nostri modi di descrivere e spiegare la realtà”¹¹⁹. Processi tipicamente abduttivi sono la *metafora, le rappresentazioni simboliche, le analogie, le parabole*. Queste forme utilizzate nel procedere auto narrativo possono essere di grande aiuto per la comprensione di territori complessi, dove prevalgono i non detti. L'uso di metafore ed analogie può consentire un più facile avvicinamento alle metodologie autobiografiche proprio per la difficoltà che spesso si incontra a descrivere in modo diretto con un linguaggio neutro o in prosa alcune sensazioni, concetti, vicende interiori. Lo stesso vale per le metodologie biografiche, quando esiste il problema della sintesi e della traduzione di informazioni di altri da raccontare a terzi: il pensiero analogico può venire in soccorso e mantenere la qualità

¹¹⁷ Ibidem, pag. 52.

¹¹⁸ Ibidem, pag. 38.

¹¹⁹ Formenti L., op. cit., pag. 150.

del narrato. Spesso solo grazie alla metafora diventa possibile “cogliere l’unicità e il valore inestimabile di un’esperienza di vita”¹²⁰.

Un percorso autobiografico pertanto non si avvale solo di procedimenti logico-razionali o ipotetico-deduttivi, ma chiama in causa anche il pensiero abduittivo¹²¹ che permette di esprimersi attraverso piani di significazione paralleli ed orizzontali e utilizzare linguaggi e punti di vista altri, o comunque non convenzionali.

2.6 Motivazioni a scriversi

Lo scrivere di sé è la “manifestazione di un’attitudine, di uno stile del pensiero, di una sensibilità, improntata ad enfatizzare le dimensione soggettiva del vivere”¹²².

Nella maggior parte dei casi *dietro alla scelta personale di scriversi*, all’adesione a cimentarsi in un percorso autobiografico o biografico, si cela una qualche motivazione: il piacere di raccontarsi, il desiderio di giustificarsi o scusarsi, l’intenzione di capirsi meglio. Riproponendo alcune illustri composizioni autobiografiche già incontrate nel primo capitolo è possibile cogliere qualche motivazione. Sant’Agostino, per esempio, scrisse le *Confessioni* per ripercorrere il proprio percorso spirituale e riunirsi a Dio. Montaigne pubblicò gli *Essais* per il proprio piacere narrativo personale, senza una trama particolare; Rousseau, al contrario, scrisse le *Confessioni* non solo per sé stesso, ma rivolgendosi agli uomini e alla società del suo tempo¹²³.

Tornando ai giorni nostri, è difficile comporre un elenco esauriente delle ragioni per cui ci si avvicina all’autobiografia. Nel testo *La Scrittura Clinica*, Demetrio ha indicato alcune tra le più frequenti *motivazioni*¹²⁴ che possono muovere una persona al desiderio della scrittura di sé:

- per ascoltarsi;
- per fuggire alla realtà;
- per ritrovare un’unitarietà perduta;
- per intrecciare legami;
- per essere stimato ed amato;
- per un bisogno impellente;
- per penetrare l’essenziale;
- per trasmettere le proprie memorie e lasciare tracce di sé;
- per condividere delle esperienze;

¹²⁰ Ivi.

¹²¹ Per maggiori informazioni sul pensiero abduittivo si consulti <https://it.wikipedia.org/wiki/Abduzione>, (ultima cons. 18/09/2015), sito citato.

¹²² Demetrio D., op. cit., pag. 221.

¹²³ Demetrio D., *Raccontarsi. L’autobiografia come cura di sé*, op. cit., pag. 71.

¹²⁴ Demetrio D., *La scrittura clinica*, 2008, op. cit., pag. 250.

➤ per il puro piacere di scrivere.

Qualsiasi sia la motivazione, per l'autore, il frutto della scrittura personale "ci riconsegna due tipi di desideri alla ricerca di un'espressività: il *desiderio di trama* e il *bisogno di conversare*"¹²⁵. L'identità coinvolta nell'esperienza autobiografica, quello che abbiamo denominato io tessitore, si impegna a intrecciare e tessere trame. È un'identità che conversa con sé stessa, non necessariamente con un intento unificatore e regolatore di vissuti, ma nella libertà di comprendere sia ciò che siamo divenuti sia quello che abbiamo perso, sia ciò che abbiamo avuto la capacità di controllare, sia ciò che è sfuggito al nostro coordinamento. Una molteplicità di esperienze, tutte vere. Siamo di fronte a quello che Demetrio ha descritto come un *arcipelago di io*¹²⁶ che lo scrivere di sé può cercare di accostare, tenere vicini ma distinti, o può cercare di fondere insieme.

2.7 La scrittura come ricerca di senso: l'autobiografia

Le scritture autobiografiche possono nascere spontaneamente e dipendere dalla libera iniziativa della persona oppure possono essere sollecitate, incentivate, richieste, guidate attraverso appositi percorsi, progetti, laboratori, come vedremo.

In autobiografia ciascuno diventa soggetto di una ricerca, la propria. Si risulta oggetto del proprio narrarsi.

Rispetto al *contenuto*, in qualsiasi forma esso si presenti, una breve scrittura, un verso, un racconto, ciò che viene riportato dalla penna si basa su ciò che si è esperito coi sensi, ciò che ognuno di noi ha incontrato, avvicinato, sentito vivendo, senza perdere il legame con il mondo reale. L'autobiografia non è una storia immaginaria o di fantasia di un uomo o una donna "bensì il resoconto - non solo fattuale, non solo cronologico o auto celebrativo, ma sinceramente trascritto - di quanto costoro sostengono di aver realmente vissuto in quanto protagonisti"¹²⁷.

Non si scrive solo per un motivo estetico, ma per capire qualcosa di sé che altrimenti sarebbe difficile apprendere. Alla scrittura di sé preme "ricordare non *per fatti*, quanto piuttosto *per significati* tratti dall'esperienza, e quindi per riflessioni"¹²⁸.

La scrittura autobiografica invita a porsi delle *sincere domande di senso* su ciò che si vive o si è vissuto. Ciò che scaturisce è legato al significato assegnato da chi scrive. Nessun racconto di un episodio o fatto vissuto, anche se condiviso con qualcuno, sarà

¹²⁵ Demetrio D., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, op. cit., pag. 72.

¹²⁶ Ivi, pag. 73.

¹²⁷ Demetrio D., *La scrittura clinica*, 2008, op. cit., pagg. 222-223.

¹²⁸ Demetrio D., *Raccontarsi*, op. cit., pag. 72.

mai uguale a quello prodotto da un altro: è inevitabile che possano essere presenti alterazioni dovute alla memoria personale o a percezioni, sensazioni soggettive.

La scrittura di sé può rappresentare un luogo in cui si è *liberi* di cercare un senso, il cui prodotto non va sottoposto a controlli di verità proprio perché non venga meno la natura libera dell'esperienza autobiografica. Scrivere di sé è un modo per occuparsi della propria vita senza preoccuparsi di quello che possono obiettare gli altri¹²⁹.

Lo scavo interiore della scrittura autobiografica porta alla luce ricordi, circostanze positive o gratificanti; fa riemergere anche fatti meno piacevoli, solleva dubbi ed incertezze, mette davanti a noi i cambiamenti avvenuti. Ci aiuta anche ad affrontare e provare ad accettare eventi e circostanze faticosamente accettabili.

Che si tratti di una scrittura breve o di realizzare un'autobiografia ciò che conta, afferma Demetrio, è *perseguire in autonomia il proprio progetto*. Non esistono una motivazione o una forma migliore di altre. "Si ricorda per mettere ordine nella propria casa interiore, senza fretta e ossessione". Se il gioco rievocativo diviene troppo fastidioso o forzato, è bene lasciare stare, ammonisce Demetrio, perché un gioco non può privare la persona della libertà.

Lo scrivere autobiografico non deve rispecchiare per forza fedelmente la descrizione precisa degli eventi vissuti, né seguire la coerenza precisa e formale dei fatti narrati, ma concentrarsi sulla "verità emotiva su di essi"¹³⁰.

Lo scopo ultimo di un percorso autobiografico completo, secondo Demetrio, quello di arrivare, attraverso più occasioni e varie forme e registri narrativi, alla costruzione di un *romanzo dell'io*¹³¹. Un cammino che l'autore definisce *errante*, poiché suscita continui interrogativi su di sé e sulla propria vita e un continuo desiderio di far chiarezza. Un percorso che soprattutto richiede impegno, fatica, coraggio e metodo.

Demetrio fornisce una serie di importanti *elementi che fungono da stimolo nel comporre la nostra storia*: note di vita e appunti, confessioni, ammissioni, sfoghi, aforismi, scene cruciali, dialoghi interiori, sequenze esperienziali, riassunti esistenziali, auto-presentazioni, esami di sé, crittogrammi, lettere, biglietti, mail.

Attraverso la metodologia autobiografica, grazie a meccanismi cognitivi quali la retrospezione e l'introspezione, abbiamo visto, la persona interessata a raccontarsi cerca nella propria memoria, *astrae*, valuta, problematizza. Dopodiché, per mezzo di quell'operazione cognitiva che Demetrio denomina *riconnesione veridica*¹³², può

¹²⁹ Ibidem, pag. 221.

¹³⁰ Ibidem, pag. 229.

¹³¹ Ibidem, pag. 219.

¹³² Ibidem, pag. 228.

ricomporre quanto è emerso in un'autobiografia, affinché assomigli a un romanzo individuale.

Per quanto riguarda la scelta di quello che il soggetto intende includere o meno nel percorso autobiografico, Demetrio propone una serie di *temi esistenziali topici*, conosciuti anche come *ologramma autobiografico*. Si tratta delle dimensioni dell'esistenza umana che danno corpo e completezza ad un'autobiografia: i valori, le stagioni, gli stati d'animo, i luoghi, le figure, gli enigmi, le riflessioni, i sensi, i fatti. Nel testo *La Scrittura Clinica* Demetrio li riporta nel dettaglio¹³³:

- percezioni sensoriali e fisicamente salienti (l'onere della corporeità);
- stati d'animo (l'onere dell'emotività);
- stagioni, periodi e fasi, non necessariamente rispettando cronologie e antefatti (l'onere temporale);
- luoghi nei quali si sia vissuto (l'onere spaziale);
- accadimenti: esito delle proprie scelte per decisioni assunte o perché decisi, condizionati, in balia degli eventi (l'onere degli accadimenti apicali);
- figure portanti e significative che hanno determinato la sua esistenza (l'onere relazionale);
- valori agli orientamenti di senso, alle credenze (l'onere etico);
- riflessioni sulle conseguenze delle proprie azioni, sui vissuti emozionali, sulle conseguenze di taluni eventi (l'onere interpretativo e simbolico);
- enigmi connessi ai momenti inspiegabili e oscuri dell'esistenza, non solo autobiograficamente connotati (l'onere filosofico o religioso).

Perché si possa definire un'autobiografia completa, lo scrittore viaggerà tra questi temi e dimensioni *intrecciando nessi, differenze, analisi, interpretazioni, riflessioni, tracciando così un profilo esistenziale di sé stesso*¹³⁴.

2.7.1. Scrivere per conoscersi e farsi conoscere

Capita a tutti, esordisce Demetrio in *Raccontarsi*, di sentire il bisogno, l'esigenza di scrivere di sé, raccontare la vita trascorsa perché non venga dimenticata. Ci si accorge di essere protagonisti di una storia e di volerla raccontare o di volere anche solo fissare alcuni episodi, ricordi, esperienze in alcune righe. Scrivere di sé non è un semplice desiderio interiore di riportare tracce del passato ma è una sensazione, una presenza che ci accompagna, dice Demetrio, per il resto della nostra vita. Il metodo

¹³³ Ibidem, pag. 242.

¹³⁴ Ibidem, pag. 243: profilo esistenziale che potrà ottenere grazie ad un percorso di tipo autoanalitico oppure di tipo analitico, se intenderà farsi aiutare da un esperto.

autobiografico rende, tramite la ricognizione, la storia di ciascuno visibile ai suoi occhi, riaffidandola nelle mani del legittimo proprietario¹³⁵.

Per costruire la propria autobiografia, un percorso unitario della propria esistenza, occorre prima di tutto, dice Demetrio, identificare e cercare di riportare nel racconto *le cose*¹³⁶ *che ci hanno permesso di essere quello che siamo divenuti oggi*. Testimonianze visibili di ciò che abbiamo vissuto, dei molti io che siamo stati: cartoline, fiori secchi, conchiglie, biglietti dei mezzi di trasporto, ricordi di un viaggio. Fatti ed eventi accaduti, esperienze da tenere o da dimenticare, cose entrate nel nostro spazio che hanno per noi un valore, indipendentemente dalla loro bellezza o funzione. La dimensione identitaria è fatta anche di tutte queste cose¹³⁷.

In una specie di *monologo interiore* il pensare autobiografico si serve della memoria in maniera *selettiva* plasmandola memoria come fosse argilla¹³⁸. La memoria autobiografica rievoca, ricorda, rimembra, recupera alcuni ricordi, episodi, sensazioni, frammenti di ciò che siamo stati, attribuendo loro nuova vita. L'autobiografia scava dentro noi stessi e fa emergere quanto ha assunto *valenza e significato*, ha rappresentato un momento cruciale, decisivo per il nostro percorso. Permette di *reinterpretarci alla luce del presente e ci proietta nel futuro*.

Grazie alla pazienza dell'io tessitore, con la scrittura autobiografica si crea un legame tra ciò che siamo stati, ciò che siamo mentre ci raccontiamo, e ciò che vorremmo essere. Raccontandoci identifichiamo coerenze, discontinuità, desideri, cose che abbiamo lasciate in sospeso, riflettiamo sulla nostra vita. Scrutare nel passato, cercare una unità personale e scoprire invece la nostra molteplicità¹³⁹, serve a *comprendere chi e cosa si è diventati*.

Lo scrivere autobiografico è un metodo per scoprirsi, conoscersi, farsi conoscere.

Guardando al processo, generalmente quando ci racconta si *collocano gli eventi e i ricordi* in maniera diacronica secondo la cronologia del tempo, seguendo linee temporali che scandiscono passaggi salienti della vita di ciascuno. In alcune occasioni la memoria agisce, specialmente nel richiamare traumi e momenti cruciali, allineando gli eventi a seconda che siano avvenuti prima o dopo quella particolare esperienza, proprio per il fatto che ci ha segnati. La persona in autobiografia può quindi ricomporre i ricordi¹⁴⁰ e la sua esperienza in *sequenze*, in base all'ordine

¹³⁵ Demetrio D., *Raccontarsi*, op. cit., pagg. 9-10.

¹³⁶ *Ibidem*, pag. 110.

¹³⁷ *Ivi*.

¹³⁸ Demetrio D., *La scrittura clinica*, 2008, pag. 220.

¹³⁹ Demetrio D., *Raccontarsi*, op. cit., pag. 20.

¹⁴⁰ *Ibidem*, pagg. 113-117.

cronologico, in *insiemi*, in relazione e in confronto al contesto, gruppo, società di appartenenza; può ordinarli secondo *pregnanze* e *varianze* rispettivamente in base alla significatività e rilevanza che hanno assunto o alla portata e genere di mutamento provocato nel percorso di vita.

I *grossi temi dell'esperienza umana* presenti in autobiografia sono: l'amore, il lavoro, l'ozio e la morte. Dimensioni che si intrecciano nella storia di vita.

Scavando e riscavando attraverso la scrittura autobiografica impariamo a prendere le distanze da noi stessi, da ciò che siamo stati e abbiamo provato. Un distanziamento che non è solo cognitivo ma anche emotivo. Osserviamo tutto ciò come fosse successo ad un'altra persona. E se lo sdoppiamento ci facesse temere di perderci, il rimedio, insegna Demetrio, per non cedere al panico, è esercitarsi, imparare a sdoppiarsi e moltiplicarsi¹⁴¹. Perché la scrittura autobiografica non sia un elenco di tracce ma un'esperienza di scoperta, occorre essere consapevoli che alcuni ricordi verranno soffocati da altri, altri emergeranno per via delle emozioni. L'invito è ad avere coraggio e sforzarsi di lasciare questa foschia, non colmare razionalmente questi buchi.

Le parole hanno il potere di rievocare il vissuto, le emozioni, gli affetti, le perdite, ricreare i contesti. Nella scrittura la persona può simulare una sorta di seconda nascita, spiega Demetrio citando Aldo Giorgio Gargani¹⁴². È la nascita che noi ci diamo raccontando la nostra storia, ridefinendola con lo stile con cui oggi ci conosciamo e chiediamo di essere compresi dagli altri.

¹⁴¹ Ibidem, pag. 82.

¹⁴² Ibidem, pag. 84.

Capitolo 3 La scrittura di sé come cura e spazio per prendersi cura

3.1 Riconoscere il valore della scrittura

Prima di affrontare il significato, le proprietà, gli effetti che la pratica autobiografica sortisce in chi desidera farne uso, considero utile introdurre questo terzo capitolo offrendo il giusto risalto all'importanza e al valore che ha assunto oggi la scrittura.

In un secondo momento si farà riferimento ad esperienze che vogliono essere esemplificative di come possa essere promosso l'uso della narrazione di sé a livello individuale e collettivo.

Durante il 4° simposio scientifico di *Ghaphein*, Società di Pedagogia e Didattica della Scrittura tenutosi ad Anghiari (AR) nel 2007, è stato redatto e proclamato un interessante *Manifesto, teso ad esaltare proprio il valore educativo, etico ed intellettuale della scrittura ai giorni nostri*. Trovo interessante riproporre, argomentandole, alcune espressioni contenute in questo documento che ritengo maggiormente significative e stimolanti per la presente elaborazione.

La scrittura, spiega eloquentemente il manifesto, rappresenta un mezzo accessibile per veicolare e trasmettere il sapere e la conoscenza tra le persone, tra le generazioni, le società; rappresenta anche un modo per esprimersi e uno strumento per poter rielaborare ciò che si apprende.

Oggi è possibile scrivere potenzialmente di infiniti argomenti; e se allo scrivere si aggiunge la riflessione, lo scritto acquisisce maggiore ricchezza.

La scrittura legittima tutte le varie versioni ed interpretazioni individuali, autobiografiche - perciò uniche - che possono scaturire dalla descrizione di quanto si osserva del mondo circostante e con cui ci si relaziona.

Attraverso le sue varietà storiche e culturali, la scrittura permette alle comunità sociali, linguistiche, culturali, di esprimersi, comunicare, conoscersi. Facilita il dialogo tra popoli.

A livello letterario, poetico, artistico, chi scrive può esplorare spazi oltre i confini e le regole del pensiero e dell'immaginazione.

Lo scritto accompagna gli atti pubblici; rende testimonianza e documenta ciò che avviene perché non venga dimenticato, tramanda storie. In ambito di ricerca consente di approfondire e mettere a fuoco temi, problematiche, soluzioni per la convivenza umana. Consente a gruppi familiari, territoriali, professionali di riconoscersi e avvicinarsi. Rende le persone capaci di liberare il proprio pensiero, le proprie opinioni, raccoglie le voci di chi non riesce ad esprimersi e a raccontarsi.

La scrittura aggrega e separa, crea conformità e dissenso, regola e media. Permette di mantenere il contatto con le proprie origini e tradizioni, ma al contempo apre all'incontro interculturale.

Lo scritto è in grado di fissare e sedimentare ciò che la parola rende solo transitorio. Per quanto concerne la *scrittura autobiografica*, focus di questa trattazione, il manifesto ne riconosce il valore a livello interdisciplinare e, con parole di elogio, la descrive come capace di aiutare la mente umana ad esplorarsi: chi è interessato o invitato a farne uso la può usare, si legge, come uno *strumento maieutico per sentirsi unici*¹⁴³.

Le parole sono legate alla quotidianità e l'interiorità del soggetto, afferma in conclusione il manifesto, ma non va affatto dimenticato l'aspetto sociale, culturale, relazionale dello strumento narrativo¹⁴⁴.

Il riconoscimento pubblico del valore etico, educativo ed intellettuale dello scrivere oggi, come anche la funzione maieutica e auto espressiva della scrittura di sé, vogliono essere dei *punti fermi* per proseguire questa trattazione. Trovo che il manifesto, all'uopo citato, nel proclamare questa valenza, contenga anche un *incitamento* all'uso della scrittura come ricerca di sé, in un'ottica pedagogica e di cura.

3.1.1 Il valore e la promozione della scrittura di sé

La proposta autobiografica, come ho accennato nel primo capitolo, si è guadagnata un ruolo importante nella società e nella cultura di oggi grazie ad una promozione interdisciplinare e trasversale. Come genere letterario è presente nei romanzi che parlano di storie personali, la troviamo come strumento formativo in pedagogia e in educazione, come mezzo di autoconoscenza, riflessione, sviluppo personale nelle pratiche autobiografiche (atelier e laboratori di scrittura), come mezzo di connessione tra individuo/società per la sociologia, come metodo di autoanalisi in psicologia, come metodo formativo per le persone adulte, come strumento di accompagnamento e di supporto relazionale e progettuale nelle pratiche del lavoro sociale.

Il crescente interesse per la prospettiva non solo ha sollecitato numerosi *studi e riflessioni* sulla stessa metodologia e sulla pratica autobiografica, ma ha anche prodotto un prezioso *giacimento*¹⁴⁵ di *scritture autobiografiche*. Rispetto a queste raccolte trovo interessante fornire un esempio significativo qui in Italia, a

¹⁴³ Manifesto della scrittura, Graphein, Società di Pedagogia e Didattica della scrittura, IV Simposio di Anghiari (AR) Anno 2007, <http://www.lua.it/archivioSito/form/attivita-2007/simposio07/manifesto.html>, (ultima cons. 7/10/2015), sito citato.

¹⁴⁴ Ivi. "Le parole sono il primo spazio dell'abitare: l'abitare linguistico riflette lo spazio interno, l'essenza dei molteplici vissuti d'appartenenza e di relazione".

¹⁴⁵ Ibidem.

testimonianza di come possa essere valorizzata e conservata molta della ricchezza che la scrittura di sé può offrire.

Mi riferisco all'Archivio dei Diari di Pieve Santo Stefano (AR)¹⁴⁶, fondato nel 1984 dal giornalista Saverio Tutino presso la locale biblioteca comunale.

Si tratta di un archivio pubblico che raccoglie numerosi documenti epistolari, diari, memorie, scritture autobiografiche, che rappresentano testimonianze di vita vissuta da persone comuni, con l'intento di valorizzare, oltre che conservare, la ricchezza depositata nel corso del tempo grazie alla scrittura: rappresenta una vera e propria biblioteca di settore sull'autobiografia.

L'Archivio è divenuto Fondazione nel 1991 e si fa promotore di iniziative di diffusione della pratica autobiografica attraverso numerosi seminari, concorsi letterari, corsi di scrittura autobiografica. Si presta anche ad attività di ricerca e studio, collaborazioni per tesi di laurea e dottorati, pubblicazioni, progetti europei.

Una seconda fondamentale modalità di promozione della scrittura è una vera e propria *scuola di formazione alla scrittura autobiografia e biografica*, che non è possibile non citare in questa mia elaborazione.

Nel 1998 Saverio Tutino e Duccio Demetrio, impegnati rispettivamente con L'Archivio di Pieve Santo Stefano ed il corso di formazione per adulti presso l'università di Milano-Bicocca, hanno fondato la LUA, Libera Università dell'Autobiografia¹⁴⁷, centro di eccellenza per la ricerca, formazione, diffusione della cultura della memoria, che si trova ad Anghiari, suggestiva cittadina medievale in provincia di Arezzo.

Attraverso corsi permanenti, attività culturali, seminari, laboratori, manifestazioni e festival, la LUA forma ogni anno numerose persone interessate a sperimentare la metodologia autobiografica su di sé o a livello individuale, con i gruppi, con la comunità, e a conoscere le tecniche biografiche. Presso la stessa scuola è possibile formarsi alla scrittura per intraprendere in percorso personale di rilancio della propria identità, ma attraverso un percorso idoneo si possono apprendere anche metodologie per prendersi cura delle altrui storie e riscoprire la curiosità verso la soggettività degli altri. Il percorso didattico specifico, riconosciuto dal MIUR¹⁴⁸, permette di acquisire diversi livelli di approfondimento sulla metodologia (cultore - esperto - consulente autobiografico) attraverso un triennio formativo.

¹⁴⁶ Sull'Archivio Nazionale di Pieve Santo Stefano è possibile consultare questi siti: https://it.wikipedia.org/wiki/Archivio_diaristico_nazionale, <http://archiviodiari.ifnet.it/EOSDiscovery/OPAC/Index.aspx> (ultima cons. 5/10/2015).

¹⁴⁷ Il sito ufficiale della Libera Università dell'Autobiografia è <http://www.lua.it> (ultima cons. 5/10/2015).

¹⁴⁸ La LUA è inclusa dal MIUR tra i soggetti abilitati alla formazione del personale scolastico e in data 10 ottobre 2015 è stata accreditata dall'Ordine Assistenti Sociali - Consiglio Nazionale, alla organizzazione di eventi formativi destinati agli Assistenti sociali.

Anche insegnanti, medici, operatori, sociali ed educativi, psicologi, sociologi, ricercatori, letterati, filosofi, possono ricevere alla LUA autorevoli orientamenti per declinare nelle loro aree professionali e di competenza la prospettiva autobiografica e i principi, i metodi, di quella che Demetrio denomina "pedagogia della memoria"¹⁴⁹. Scrivere nella prospettiva autobiografica, infatti, rappresenta *un'azione educativa* perché valorizza sé stessi, sviluppa le capacità della mente e del pensiero, forma alla sensibilità all'ascolto di sé, ma anche delle altrui testimonianze per riscriverne insieme la storia.

Le numerose proposte e modalità formative della LUA si sono capillarmente diffuse in tutte le Regioni ove è possibile accedere a corsi, seminari, laboratori, atelier di scrittura autobiografica per le più disparate esigenze e tematiche e per le diverse età: da quando si acquista la capacità di leggere e scrivere fino all'età anziana.

Tutte le proposte di scrittura sono orientate a valorizzare la dimensione *introspettiva, autoanalitica e le possibilità di autoformazione*¹⁵⁰ promosse dalla prospettiva autobiografica, proprietà che avrò cura di trattare nei prossimi paragrafi.

3.2 Scrivere di sé oggi: la scrittura come cura

Cosa significa e a cosa può servire scrivere di sé oggi?

Nel primo capitolo si è accennato a come, nel presente momento storico e sociale conosciuto come post modernità, tutto ciò che caratterizza la realtà sociale, economica, le relazioni tra gli individui e le società, gli stessi valori, sembrano aver perso la fissità, la stabilità, la sicurezza e il rigore dell'era moderna, assumendo, come afferma il sociologo polacco Bauman, la forma liquida. Nuove parole chiave, quali incertezza, precarietà, flessibilità, dominano l'attuale scenario economico, istituzionale, sociale e provocano repentine trasformazioni che si ripercuotono a livello individuale, non trovando spesso adeguate reti di protezione, di stabilità relazionale e sociale. Il post moderno, ci ricorda Franco Cambi¹⁵¹, da una parte porta con sé libertà ed innovazione, dall'altra frammenta la società, relativizza i valori, lascia le questioni sempre aperte, irrisolte. L'individuo si trova a vivere queste veloci trasformazioni con un senso di impotenza, isolamento, inquietudine, incertezza e fragilità, nei confronti dei quali può assumere differenti reazioni: un accentuato soggettivismo che lo può portare ad una chiusura personale, anche narcisistica o,

¹⁴⁹ Dal titolo di un saggio pedagogico di Duccio Demetrio. Si veda la scheda al seguente indirizzo: http://www.lua.it/index.php?option=com_content&task=view&id=194&Itemid=74 (ultima cons. 5/10/2015).

¹⁵⁰ Ibidem, tratto dalla presentazione dei corsi di formazione della LUA, sito citato.

¹⁵¹ Cambi F., L'autobiografia: uno strumento di formazione, in Pulvirenti F. (a cura di), *Pratiche narrative per la formazione*, articolo on line in *M@gm@- rivista di studi sociali* - vol. 3 n. 3 Luglio-Settembre 2005, fonte: http://www.analisiqualitativa.com/magma/0303/articolo_04.htm (ultima cons. 4/10/2015).

all'estremo opposto, ad una sensazione di incompiutezza e disorientamento, che lo spinge alla ricerca interiore e fa da stimolo a ripensarsi per darsi un equilibrio, "un volto, una forma, un'identità"¹⁵². L'autobiografia e la scrittura di sé come pratica narrativa sono, secondo Cambi, proprio il segnale e il sintomo di questa trasformazione storica, una *occasione di cura del soggetto* per restituirgli densità, forza e identità¹⁵³. A conferma, Demetrio concorda che lo scrivere di sé è un'impresa della ragione "chiamata a riordinare quanto è fonte di emozione, di pena, di desiderio, di oblio [...] *la cura autobiografica* per sé stessi e per gli altri, consiste in questo"¹⁵⁴.

3.2.1 La scrittura per star bene con la propria storia

In che senso la scrittura di sé è cura? E cosa cura? E come?

La scrittura consente di rispondere al bisogno di "rubare un po' di tempo per occuparsi di sé stessi"¹⁵⁵. È fonte di auto riconoscimento; aiuta a comprenderci meglio per farci comprendere dagli altri. È una forma di cura di noi stessi perché accresce le nostre capacità di riflessione e di ascolto delle nostre emozioni. "È una tensione alla ricerca di sé"¹⁵⁶ per *stare bene con la propria storia*. Questo rappresenta il tratto *rasserente* consentito dalla scrittura.

All'inizio del presente capitolo abbiamo elogiato il valore della scrittura e motivato come l'azione dello scrivere si riveli preziosa ed utile in molte occasioni, non solo all'interno della cornice pubblica, collettiva, ma anche nella *sfera individuale*. Nei capitoli precedenti abbiamo riconosciuto nel dispositivo narrativo una funzione euristica (spiegazione) ed epistemologica (interpretazione, significazione) e nella narrazione di sé, in particolare quella che avviene attraverso la forma scritta, una risorsa per la ricerca di senso. La scrittura che riguarda sé stessi aiuta a rispondere ad alcuni *bisogni dell'interiorità*: il bisogno di ricordare, dimenticare, affrontare e risolvere problemi, il bisogno di auto espressione (pensiamo alle arti), il bisogno di costruire storie, ed infine, appunto, il *bisogno primario di significato*. "C'è un momento, nel corso della vita - afferma Demetrio - in cui si sente il bisogno di raccontarsi in modo diverso dal solito [...] una sensazione [...] quasi un'urgenza, un'emergenza, un dovere o un diritto. Tale bisogno [...] è ciò che prende il nome di

¹⁵² Fragomeni G., Marra I., La narrazione autobiografica come strumento di mediazione, in Proposta educativa n. 2/2010, Rivista on-line, disponibile all'indirizzo <http://www.impegnoeducativo.it/MIEAC/vecchio-sito/www.impegnoeducativo.it/Upload/8dc3b3e7-d544-4525-866b-408798b1daf7.pdf> (ultima cons. 4/10/2015).

¹⁵³ Cambi F., op. cit.

¹⁵⁴ Demetrio D., La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali, 2008, op. cit., pag. 224.

¹⁵⁵ Demetrio D., Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé, op. cit., pag. 21.

¹⁵⁶ Demetrio D., La scrittura clinica, op. cit., pag. 225.

pensiero autobiografico¹⁵⁷”. L’autobiografia trasforma un insieme di ricordi in un vero e proprio *progetto narrativo*, un diario retrospettivo, un romanzo della propria storia di vita, per star bene con sé stessi.

La scrittura autobiografica promuove, quindi, la comprensione di sé. In che modo?

- rallenta i processi della mente, costringe a concentrarsi, ordina e struttura i pensieri;
- consente di riguardare in maniera graduale i nostri vissuti da un’altra prospettiva;
- produce quel distanziamento che ci aiuta, specialmente dinnanzi a traumi o eventi particolari, a riconsiderare i fattori scatenanti e il groviglio di emozioni sotto una luce di insieme¹⁵⁸;
- permette a ciascun individuo l’espressione e il recupero della propria soggettività, il ravvivarsi della propria memoria;
- rilegge tutto quanto viene riportato sotto la luce dell’interpretazione attuale dai ricordi che in qualche modo ci conducono al presente, alle testimonianze di chi siamo stati.

Grazie a quella capacità che, nel precedente capitolo, abbiamo definito con Demetrio *bilocazione cognitiva*, attraverso la scrittura personale possiamo osservare la nostra storia come l’avesse vissuta qualcun altro, fornendone una nuova visione. Questo meccanismo cognitivo che l’esperto chiama anche *distanziamento creativo*, ricordiamo, agisce su tre diversi livelli¹⁵⁹, facilitando:

- una dislocazione del racconto di sé dalla prima persona singolare alla terza persona (io - egli/ella) a livello narrativo;
- uno sguardo che si esprime al presente, attinge dal passato, e si protrae verso il futuro (ieri-oggi-domani) dal punto di vista temporale;
- un passaggio tra vita interiore e mondo esterno (dentro-fuori) dal punto di vista esistenziale.

Il dislocamento provocato dalla penna autobiografica *non porta a perdersi ma serve ad osservarsi e capirsi di più*. È un distanziarsi che provoca *benessere* in chi si racconta perché è nuovamente interessato dalla sua vita e ha, come fine ultimo, *il ricentrarsi*¹⁶⁰: *trovare un nuovo equilibrio, star bene con sé stessi*.

Se consideriamo attraverso uno sguardo metacognitivo i processi di comprensione attivati dalla scrittura di sé, *vediamo emergere nei testi autobiografici varie dimensioni della nostra esperienza*:

- *la dimensione del tempo*, con i momenti di svolta e le scelte fondamentali che ci hanno resi felici o che ci hanno fatto soffrire;

¹⁵⁷ Demetrio D., *Raccontarsi*, op. cit., pagg. 9-10.

¹⁵⁸ Pennacker J.W., *Scrivi cosa ti dice il cuore. Autoriflessione e crescita personale attraverso la scrittura di sé*, Erickson, Trento, 2004, pag. 24.

¹⁵⁹ Bolzoni A., *I concetti e le idee*, in Demetrio D., (a cura di), *L’educatore auto(bio)grafo: il metodo delle storie di vita nelle relazioni d’aiuto*, Unicopli, Milano, 1999, pagg. 40-41.

¹⁶⁰ Demetrio D., *La scrittura clinica*, op. cit., pag 225.

- *quella topologica* degli spazi, dei luoghi di crescita o in cui abbiamo vissuto particolare esperienze; quella relativa alle persone e alle relazioni significative;
- *quella evolutiva*¹⁶¹ in cui rintracciamo percorsi, sviluppi di situazioni, condizioni, eventi.

La *trama* rappresenta il nesso, l'elemento che chiarisce, guida il percorso autobiografico donandogli coerenza.

Scrivere, insomma, aiuta a mettere un po' di *ordine* all'interno della propria storia e capire chi si è nel presente, come si è divenuti tali e riconoscere chi, nel bene o nel male, ha fatto parte del nostro cammino. Scrivere permette che questa comprensione di noi stessi venga resa comunicabile e possa essere offerta agli altri, così che anche loro possano conoscerci.

Che cosa avviene nel momento in cui la persona scrive di sé?

Laura Formenti¹⁶² sostiene che scrivendo si attiva uno stato di concentrazione quasi meditativo che arriva a tenere il momento in sospensione. Scegliere le parole, generare connessioni, associazioni, superare il blocco di riempire una pagina, temere eventuali giudizi, sono operazioni banali che sono invece preziose per la persona, perché generano, come frutto del percorso, una sensazione di *benessere*.

Nel momento in cui una persona scrive di sé non solo si scopre *capace* di ricordare e di raccontarlo, ma si sente anche *in grado di dare un senso* alle cose; crescono lentamente autostima, fiducia; si ritrova quella dignità di affermare la propria soggettività. *E queste non rappresentano forse delle forme per la cura di sé?*

Approfondiamo, quindi, ulteriormente il legame tra cura e scrittura.

3.2.2 Di “cura” e di “scrittura”

Le *pratiche di carattere auto-formativo e di cura di sé* non costituiscono certo una novità del nostro tempo ma “appartengono a una tradizione antica, che risale alle origini stesse della cultura occidentale ed è evoluta con essa”¹⁶³, spiega sempre Formenti. Pensiamo al motto “conosci te stesso”, alla nascita e sviluppo della psicanalisi o alla valenza pedagogica di metodi e tecniche formative nell'educazione degli adulti. La stretta relazione tra *sviluppo di sé e pratiche introspettive* ha radici lontane e ci accompagna anche oggi.

¹⁶¹ Batini F. e Zaccaria R., Per un orientamento narrativo, Franco Angeli, Milano 2000, pag. 22, citato in Santini V., Il metodo autobiografico come intervento formativo sull'anziano istituzionalizzato, articolo annesso al report di una ricerca condotta in una casa di riposo, disponibile in rete all'indirizzo <http://nuke.netapprendere.it/LinkClick.aspx?fileticket=nRdIPpEO%2B7c%3D&tabid=61&mid=386> (ultima cons. 4/10/2015), sito citato.

¹⁶² Formenti L., Una metodologia autonarrativa per il lavoro sociale, in Animazione Sociale, n. 12, Dicembre 2003, pagg. 29-41.

¹⁶³ Formenti L., La formazione autobiografica: confronti tra modelli e riflessioni, tra teoria e prassi, Guerini Studio, Milano, 1998, pag. 78.

La corrispondenza intima, i diari, i monologhi interiori, le scritture personali non costituiscono solo mezzi di autoconoscenza, ma dei veri e propri strumenti epistemologici di autoconoscenza del soggetto, sostiene l'esperta. È riduttivo considerare queste forme introspettive delle mere *tecniche* fine a sé stesse; potremmo, suggerisce, definirle in senso meno utilitaristico alla stregua di Foucault delle *tecnologie*, ovvero delle “matrici di ragion pratica”¹⁶⁴.

È stato Michel Foucault¹⁶⁵, spiega il pedagogista Franco Cambi, a riaccendere l'attenzione sulla *cura di sé* con i suoi studi sull'età ellenistica. Il concetto, infatti, era fondamentale per lo sviluppo della saggezza in quell'epoca lontana: le filosofie ellenistiche, in particolare platonici, epicurei, stoici ne rappresentano degli esponenti. *L'attenzione all'occuparsi di sé stesso* è stata fin da subito considerata una pratica che richiede sacrifici, compiti pratici, meditazioni, appunti, letture.

Nel mondo romano, con Epitteto, Marco Aurelio, viene ugualmente coltivato il pensiero per la cura di sé puntando al legame tra virtù e ascesi. La *parresia*, ovvero il movimento di dirigersi verso sé stessi, ci spiega Cambi, rappresenta in quell'epoca una forma di scavo interiore finalizzata ad un maggior controllo razionale, al dominio di sé e delle proprie emozioni.

Dal Cristianesimo in poi la *cura sui* (cura di sé) diviene fondamentale per la crescita spirituale di ognuno avvicinando il concetto a quello di trascendenza.

L'occuparsi di sé stesso è un principio che attraversa le epoche storiche: continua ad essere presente nel medioevo, lo troviamo nell'età moderna e nel Rinascimento (si pensi a Montaigne) giungendo fino ai giorni nostri, per dirlo con le parole di Cambi, con una “triplice valenza: psicologica, etica, educativa”¹⁶⁶.

Secondo Foucault l'uomo contemporaneo ricorre alla cura di sé stesso per affrontare le crisi, per coltivare la propria identità e/o per ritrovarla. Il filosofo, in estrema sintesi, sostiene una visione ermeneutica dell'uomo di oggi, in continua ricerca e tensione tra quelli che sono i mezzi di dominio esercitati dagli impianti del sapere e le *tecnologie del sé*, strumenti che egli ha a disposizione durante l'esperienza di vita. Nell'analisi dell'evoluzione dei sistemi di pensiero e delle modalità di autoconoscenza umana Foucault individua, per l'appunto, diverse *tecnologie*¹⁶⁷: quelle volte a trasformare, manipolare, produrre oggetti; quelle dei segni, dei simboli e dei significati; quelle che hanno il potere di regolare i comportamenti e le condotte

¹⁶⁴ Ibidem, pag. 33. (L'autrice qui si riferisce al pensiero del filosofo ermeneutico Michel Foucault).

¹⁶⁵ Cambi F., *La cura di sé come processo formativo*, Laterza, Roma, 2010, pagg. 83-85.

¹⁶⁶ Ibidem, pag. 84.

¹⁶⁷ Portis L., *Le metodologie autobiografiche*, articolo disponibile sul sito dell'associazione AIMC di Asti: <http://www.aimcasti.it/pag-formazione/materiali/elogia-margine/laboratori/autobiografia/Le%20metodologie%20autobiografiche.pdf> (ultima cons. 02/08/2015), sito citato.

umane ed infine, le tecnologie del sé, che consentono alle persone, per proprio conto o con l'aiuto di altri, di realizzare delle modificazioni, delle trasformazioni nel proprio corpo o nell'anima, al fine di ottenere felicità, saggezza, perfezione.

La *scrittura autobiografica* appartiene certamente alle tecnologie di tipo *simbolico* in quanto utilizza il medium linguistico, ma rientra a pieno titolo tra le *tecnologie del sé*, in quanto “permette agli individui di riflettere sul proprio operato e sulle proprie azioni e di compiere operazioni sui propri pensieri e sulla propria anima e ancor più di trasformarsi”¹⁶⁸. Le *tecnologie del sé* rappresentano dei procedimenti per cui un adulto diviene soggetto cosciente che riflette, si occupa di sé stesso: tra queste si annovera la *scrittura autobiografica*.

Scrivere, in autobiografia, è *cura* in quanto rappresenta un mezzo pedagogico per prendersi cura della propria esperienza di vita. *Ma cura intesa in che senso?*

Se nella lingua italiana esiste una sola parola per definire in modo generico il concetto di *cura*¹⁶⁹, in inglese troviamo due termini che si riferiscono a due diverse accezioni. Il termine *care* che indica il prendersi cura, e quello *cure* per definire la cura come guarigione, terapia. La cura apportata dalla scrittura autobiografica è più vicina al primo di questi significati e va nel senso di *occuparsi di qualcosa con attenzione*.

L'espressione greca *epimeleisthai heautou*, ricorrente nei testi che hanno per oggetto la prospettiva autobiografica, vuole proprio significare *occuparsi di sé stessi e averne cura*. In particolare *epimeleisthai*, la parola che indica cura - fa notare Lucia Portis nell'articolo testé citato - si usa per riferirsi al contadino che segue e coltiva i suoi campi o al re che si occupa della città e dei suoi abitanti o del medico che prende in carico un paziente. Attraverso questo significato si intuisce come la cura sia fatta di *azioni concrete* e non rappresenti un pensiero astratto. La stessa pratica di scrivere come cura di sé è un'attività che richiede esercizi precisi, e come tecnologia del sé, esige serietà, impegno, necessita di tempo per sé stessi.

*Cura di sé, quindi, intesa come cura della propria identità*¹⁷⁰; *l'attenzione a prendersi cura della propria storia per star bene con sé stessi*.

168 Portis L., op. cit., pag. 1.

169 Formenti L. (a cura di) Attraversare la cura. Relazioni, contesti e pratiche della scrittura di sé, Centro Studi Erickson, 2009, pag. 50.

170 Oliver Sacks, famoso neurologo recentemente scomparso, in una sua famosa opera a tal proposito esclama: "Ognuno di noi ha una storia del proprio vissuto, un racconto interiore, la cui continuità, il cui senso, è la nostra vita, ognuno di noi costruisce e vive un racconto, [...] questo racconto è noi stessi, la nostra identità. Per essere noi stessi, dobbiamo avere noi stessi, possedere, se necessario ripossedere, la storia del nostro vissuto [...] l'uomo ha bisogno di questo racconto, di un racconto interiore continuo, per conservare la sua identità, il suo sé", tratto da: Sacks O., L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello, Milano, Adelphi, 1986, pagg.153-154, in Schettini B., La pratica autobiografica come cura di sé lungo il corso della vita, abstract disponibile in <http://www.didaweb.net/risorse/scheda.php?id=2979>, (ultima cons. 4/10/2015).

L'autobiografia, rispondendo alla profonda domanda *'chi sono?'* mira a mettere in *risalto la singolarità e la specificità di ogni persona*, la cui storia è il frutto di tutte le esperienze compiute, sentite, vissute. Alla domanda *'cosa sono?'*, ognuno di noi potrebbe rispondere, per contro, elencando ruoli, qualità, abilità, senza dire nulla della propria interiorità.

Quello che viene raccontato in un testo autobiografico è la storia di una persona la cui identità è *unica e irripetibile*, sostiene Hannah Arendt. Si tratta però, precisa Adriana Cavarero¹⁷¹, di una identità *relazionale e contestuale*, che si costruisce nel rapportarsi con altri all'interno di cornici culturali e di senso. Poiché ognuno di noi, aggiunge la filosofa, vede nell'altro un sé narrabile, occorre riconoscere all'autobiografia il merito di permettere a ciascuno di raccontare/ascoltare la propria storia.

3.2.3 La scrittura come “spazio” di cura e per prendersi cura

Una volta esposto il valore della scrittura e della scrittura di sé, una volta riconosciuta la capacità dell'autobiografia di occuparsi di sé stessi, resta da specificare cosa si intenda, nella presente trattazione, con il termine “spazio” e in che modo questo sia legato al concetto di cura e alla pratica della scrittura.

Cercando di riflettere sulle parole e le espressioni più idonee a descrivere la portata della prospettiva autobiografica, ad esaltare caratteristiche, processi, possibilità offerti dalla scrittura di sé, ho presto scoperto che un lessico di tipo funzionale come *strumento, risorsa, supporto, dispositivo*, non era del tutto esauriente. Questi termini avrebbero di certo messo in rilievo l'importanza e le proprietà fornite dallo sguardo autobiografico al fine di dimostrarne l'apporto benefico di cura, ma non avrebbero dato conto dell'aspetto intenzionale, voluto, dedicato, cercato. Sarebbe servito, a mio avviso, un termine più ampio, poliedrico, che richiamasse sia gli aspetti di introspezione che quelli di condivisione; una parola che non fosse una scatola chiusa o un mezzo ma una possibilità. Il termine *spazio* si è rivelato a mio parere il più idoneo ad essere collegato alla cura autobiografica risultando adeguato sia se interpretato come luogo o contesto specifico, sia inteso come condizione esistenziale.

Lo spazio a cui mi riferisco trova certamente, a livello di significato, dei referenti in luoghi e contesti fisici (l'habitat, la casa, il lavoro), ma vuole indicare anche, in senso più ampio, un luogo interiore di vissuti e relazioni, uno spazio identitario, spirituale, etico. Lo spazio che vedo collegato alla scrittura autobiografica vuole rappresentare

¹⁷¹ Il riferimento è alla recensione del libro della filosofa Adriana Cavarero *Tu che mi guardi, tu che mi racconti*, Feltrinelli, Milano, 1997, disponibile presso il sito della LUA all'indirizzo, http://www.lua.it/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=235, (ultima cons. 22/10/2015).

l'opportunità e l'esperienza di aver cura della propria identità, spazio come tempo *con sé stessi e per sé stessi*. Questo intendo con *scrittura come spazio di cura*.

Partendo da queste mie considerazioni ritengo interessante e stimolante riportare degli *ulteriori spunti di riflessione sul concetto di spazio*, utili ad osservare sotto una particolare luce il legame tra cura e scrittura autobiografica e, soprattutto, focalizzarne gli apporti benefici e di miglioramento.

Nel suo recente testo *La cura di sé come processo formativo*¹⁷², il formatore Franco Cambi, affrontando nodi e questioni inerenti la costruzione e lo sviluppo identitario del soggetto postmoderno, parla dello *spazio* come ogni possibile luogo “da assumere come esperienza, da indagare e assimilare, per renderlo occasione di approfondimento della coscienza di sé e del mondo”¹⁷³. L'autore, infatti, ritiene che l'individuo impegnato nella cura di sé possa crescere e si possa formare anche attraversando luoghi e spazi, considerandoli come occasioni di apprendimento, depositari di esperienza e conoscenza. Il suo invito è a *transitarli in modo attivo per imparare*¹⁷⁴. Con queste ultime parole Cambi chiarisce la sua concezione di formazione: di tipo attivo, dinamico, una forma di cura di sé. Definisce la pratica del camminare e dell'attraversare degli spazi non solo come un'attività fisica, ma una specie di filosofia formativa del soggetto, che cerca di dare senso al proprio essere nel mondo.

Trovo che i concetti di *spazio* e di *attraversare* riportati dall'autore possano abbracciare in toto il senso di cura possibile nella scrittura autobiografica: un'opportunità, un momento, che una persona può ritagliarsi per prendersi cura della propria individualità, stare meglio con sé e con gli altri, prestare attenzione ai propri ruoli, alle proprie idee, ai propri progetti, alle proprie azioni. Un'occasione dedicata a sé stessi per attraversare in senso formativo spazi veri e simbolici, relazioni, emozioni, percorsi, compiti, ruoli.

Cambi specifica che in realtà potremmo considerare l'esistenza di *quattro tipi di spazi*¹⁷⁵. Gli *spazi naturali* che ci circondano, quelli *sociali* in cui viviamo e ci relazioniamo, quelli *simbolici* all'interno dei quali apprendiamo e comunichiamo ed infine quelli *immaginari*. Rappresentano tutti spazi plasmati dalla cultura, spazi collettivi e plurali, ci tiene a far presente l'autore. Tra questi spazi, *quelli immaginari*, su cui è interessante soffermarci per questa argomentazione, *sono come specchi*: compiono proiezioni, astrazioni, stimolano il soggetto allo scavo interiore e

¹⁷² Cambi F., *La cura di sé come processo formativo*, Laterza, Roma, 2010, pagg. 99-108.

¹⁷³ *Ibidem*, pag. 101.

¹⁷⁴ *Ibidem*, pag. 108.

¹⁷⁵ *Ibidem*, pag. 107.

smuovono la relazione tra identità, tra interpretazione e cultura, tra il dentro e il fuori. *Sono gli spazi del teatro, del laboratorio, del racconto, spazi che immaginano scenari attuali o possibili.* Anche in questo troviamo forti correlazioni con il pensiero autobiografico, di tipo abduttivo, generativo, il pensiero al congiuntivo, l'aprire alle possibilità interpretative, al cambiamento, il pensarsi in avanti.

Per concludere vorrei riportare un'ulteriore considerazione dell'autore in sostegno al riconoscimento del *nesso tra scrittura di sé e cura di sé*. Egli ammette su questa linea che il soggetto postmoderno alla ricerca di sé stesso, oggi, può contare su vari tipi di pratiche volte alla *cura sui*: dalla narrativa ai viaggi, dalla scrittura autobiografica alla consulenza filosofica, dal teatro all'arte, dalla pittura alla poesia. Ci si prende cura di sé, sostiene, anche semplicemente partecipando a conversazioni, o brainstorming in contesti dove avvengono scambi e confronti di esperienze e riflessioni; ci si prende cura di sé nella meditazione o nella riflessione interiore. Quelli che elenca non sono contesti sanitari o terapeutici, sono pratiche culturali che hanno a cuore la cura di sé, intesa come "ricerca di una comprensione (di sé, dell'esperienza, degli altri) da un lato, e di uno sviluppo come crescita (di sé, della mente, del proprio ethos) dall'altro"¹⁷⁶. La cura di sé quindi può essere considerata allo stesso tempo sia un dispositivo interiore, sia un insieme di pratiche. Come l'autobiografia.

La proposta autobiografica può considerarsi, in definitiva, "spazio per sé" e strumento di "cura di sé", afferma Formenti¹⁷⁷. *Spazio* come ritaglio personale dalla complessità e dal caos della vita, silenzio e pausa da ritmi incalzanti, occasione di presa di contatto con sé stessi, un modo per prendersi cura della propria crescita, un valido strumento auto terapeutico che porta benessere.

3.2.4 Scrittura e diario per aver cura del proprio viaggio personale

Nel secondo capitolo abbiamo affrontato il percorso, le dimensioni, le caratteristiche relative al processo autobiografico, che ricomprende la scrittura personale in varie forme da quelle minori a quelle maggiori e che può arrivare fino alla costruzione della propria autobiografia, affidando il progetto alle proprie stesse mani o a mani esperte attraverso un lavoro biografico. In queste ultime pagine, concentrandoci sulle funzioni e le proprietà dell'autobiografia, si sta presentando la scrittura autobiografica come risorsa per star bene con sé stessi e la propria storia. Si ritiene utile, all'interno di questa cornice, mettere ora in rilievo *le caratteristiche e le proprietà della forma diaristica come spazio intimo e tempo da dedicare a sé stessi.*

¹⁷⁶ Ibidem, pag. 100.

¹⁷⁷ Formenti L, La formazione autobiografica, op. cit., pag. 78.

Scrittura autobiografica e diario sono indicate dalla letteratura come le forme autoreferenziali maggiormente utilizzate per effettuare una ricognizione della propria esperienza di vita, ma occorre specificare che tra loro presentano alcune diverse peculiarità. “Di approccio più comunicativo e diretta verso l'esterno l'autobiografia, più autodiretto il diario”¹⁷⁸.

Il **diario** presenta un carattere più introspettivo perché è un racconto rivolto a sé stessi in maniera esclusiva ed è un luogo di espressione emotiva. Essendo diretto a sé stessi sono presenti immagini, parole, flussi spontanei di ricordi e pensieri senza molte specificazioni. Anche se emergono tracce dal passato, confronti tra ieri ed oggi, nella pratica del diario è soprattutto il *tempo al presente* a dominare la scrittura, mossa - sostiene Demetrio - dalla continua passione per l'esistere¹⁷⁹, trovare il senso del nostro percorso, riflettere sulla nostra esistenza e quella degli altri. Ma l'importanza della tenuta di un diario risiede innanzitutto nella *continuità* della scrittura¹⁸⁰. Quando la stesura diviene una pratica giornaliera assume le caratteristiche di una autobiografia giorno per giorno, una cronistoria.

*La scrittura autobiografica, in particolare quella diaristica, anche quando vi si ricorre senza continuità e in forma episodica, è uno strumento che porta all'autoanalisi e alla riflessione, per questo è cura di sé. È una risorsa che, se vogliamo, ci può accompagnare nelle occasioni felici, nelle esperienze appaganti o durante i momenti più tristi, dinanzi a perdite o fallimenti, per lenire le nostre sofferenze. In ogni contingenza il diario permette una rivisitazione introspettiva*¹⁸¹ che dà il senso a quello che in più testi Demetrio definisce *viaggio personale*.

In senso clinico, oltretutto, la forma diaristica può assumere una funzione di auto aiuto oppure un utile mezzo di supporto alla presa in carico terapeutica. Può servire al professionista di aiuto anche per tenere un monitoraggio del percorso che sta facendo assieme alla persona che ha preso in cura.

In alcuni casi, quando l'esperienza esistenziale del soggetto è particolarmente intensa, pensiamo per esempio a situazioni di innamoramento, depressione o lutto, si osserva che le scritture diaristiche si possono concentrare in alcuni periodi per poi diradarsi, o si possono focalizzare su alcuni eventi, quasi a divenire monotematiche. Questo vale per i diari intimi, come per quelli professionali, o per quelli clinici o per

¹⁷⁸ Bolzoni A., Oltre l'oralità, in D. Demetrio (a cura di), L'educatore Autobiografo. Il metodo delle storie di vita nelle relazioni d'aiuto, Unicopli, Milano, 1999, pag. 47.

¹⁷⁹ Demetrio D., Scritture erranti. L'autobiografia come viaggio di sé nel mondo, Edizioni Edup, Roma, 2003, pagg. 94-95.

¹⁸⁰ Demetrio D., La scrittura clinica, op. cit., pag. 210.

¹⁸¹ Demetrio D., L'autobiografia come pratica di cura e consulenza, Intervento del 14/05/2010 dell'autore per l'associazione Il dono di Theuth, disponibile on line presso http://www.ildonoditheuth.org/Interventi_e_riflessioni/L'autobiografia_come_pratica_di_cura_e_consulenza.html, (ultima cons. 04/10/2015), sito citato.

quelli genitoriali. Rispetto ai tipi, troviamo, oltre a quelli già citati, “tanti diari quanti sono i motivi che impegnano maggiormente un diarista”¹⁸², dice Demetrio. Diari di viaggio, di guerra, passionali, filosofici, religiosi, di osservazione scientifica, familiari, etc. Ci sono anche quelli scritti a più mani.

Il diario personale e intimo si rivela in ogni occasione una forma per prendersi cura della propria esperienza e del proprio viaggio nel mondo: contiene tracce di dolori, incontri, riflessioni, propositi, ripensamenti, gioie, dolori. Il soggetto che vuole raccontarsi attraverso un diario può fissare in modo intimo quello che il giorno gli offre. In quelle parole scritte si *può conoscere, ri-conoscere, ri-osservare* in vari modi: scorrendo cronologicamente le pagine può cogliere il mutamento personale nel tempo; attraverso uno sguardo diacronico può concentrarsi su particolari temi esperienziali e vedere come sono evoluti.

Lejeune, che Demetrio descrive come uno dei più grandi studiosi della letteratura sul sé, considera il *diario un luogo in cui sperimentarsi e mettersi alla prova*. Nell’attribuirgli delle funzioni, sostiene che esso possa aiutare la persona a¹⁸³:

- alla salvaguardia delle memorie quotidiane per il piacere di rileggersi;
- a lasciare traccia di sé dopo la morte;
- a trovare un rifugio, uno spazio intimo al riparo dalle interferenze sociali;
- a interrogarsi, capirsi, riflettere su sé stessi;
- a resistere alle condizioni avverse della vita, a darsi un appiglio, una seconda occasione;
- a meditare, pensare adottando un metodo, prestare attenzione alle piccole cose;
- a non smettere mai di scrivere, e beneficiare del piacere dello sdoppiamento che deriva dall’uso di carta e penna, viaggiando tra il sé reale e quello simbolico.

Il diario personale viene definito e descritto spesso con *metafore*¹⁸⁴ amicali e consolatorie; gli si attribuiscono funzioni liberatorie, di sfogo personale o di accompagnamento; altre volte viene paragonato ad uno specchio ove potersi osservare, in qualunque momento e a qualsiasi età della vita. In adolescenza, per esempio, il legame con il diario può essere caratterizzato, spiega Demetrio, da sentimenti contrastanti che spaziano dall’affezione morbosa (carta e penna per ogni occasione), ad un atteggiamento di rifiuto collegato perlopiù ad esperienze negative, a cui spesso consegue rigetto/distruzione delle relative pagine. Nell’età adulta il diario può rendersi fedele compagno di viaggio, uno spazio in cui le parole si connettono ai vari stati d’animo attraversati nei diversi contesti di vita amorosa, professionale,

¹⁸² Demetrio D., *La scrittura clinica*, op. cit., pag. 210.

¹⁸³ *Ibidem*, pag. 213-214.

¹⁸⁴ *Ibidem*, pag. 215.

spirituale. Un luogo per depositare memorie. Per ogni persona, infine, può costituire uno *spazio sicuro* per scrivere quanto non è narrabile.

Altre metafore interessanti con cui viene descritto il diario personale, in base al significato e all'uso attribuito da chi scrive, sono secondo la letteratura: la *rete* che raccoglie quanto offre la vita, la *stampella* che soccorre e consente di proseguire, o il *messaggero*, che a quanto pare è destinato a non consegnare mai il messaggio.

Sul tema dei significati e delle funzioni attribuite al diario, Demetrio compie un'elaborazione, che mi sembra significativo riportare, dei principali risultati di un'*indagine*¹⁸⁵ composta da due ricerche sulle metafore attribuite sull'utilizzo del diario.

La prima ricerca ha avuto luogo tra il 1999 e il 2008 su un campione di autobiografie e diari dell'Archivio di Pieve S. Stefano, la seconda tra il 2001 e il 2007 su un campione di 110 soggetti adulti, di cui 80 donne e 30 uomini, tutti diaristi assidui o saltuari che frequentavano i corsi di formazione della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari. Dall'analisi dei risultati emergono alcune metafore ricorrenti attribuite all'uso del diario che Demetrio sintetizza nella *figura 1* che riporto qui di seguito in modo fedele¹⁸⁶:

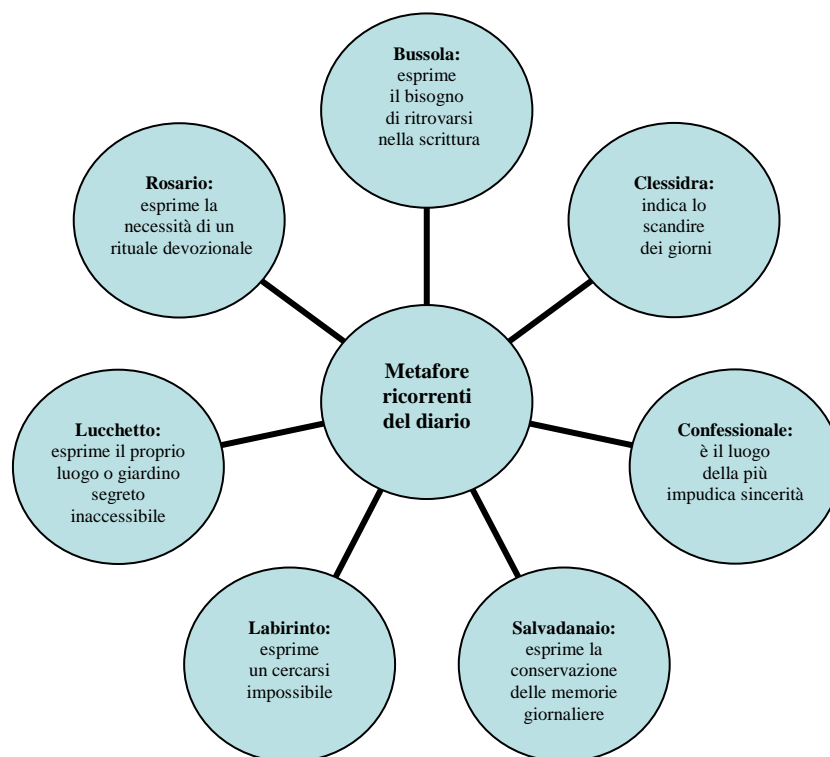


Figura 1: Costellazione di metafore attribuite all'uso del diario.

Fonte: Demetrio D., *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, 2008, op. cit., pag. 216.

¹⁸⁵ Per un approfondimento dell'indagine si consulti Bolzoni A., *Oltre l'oralità*, in Demetrio D. (a cura di), *L'educatore Autobiografo. Il metodo delle storie di vita nelle relazioni d'aiuto*, Unicopli, Milano, 1999, pagg. 46-66.

¹⁸⁶ Demetrio D., *La scrittura clinica*, op. cit., pag. 216.

3.3 Proprietà che rendono la scrittura autobiografica uno spazio di cura

Tutte le forme in cui si mette al centro il valore dell'io che si narra, possono essere ricondotte, secondo Demetrio, al genere autobiografico¹⁸⁷: dalla scrittura breve a quella più impegnativa, in prosa o in poesia, da quella più vasta e completa come l'autobiografia, a quella più legata al momento come il diario.

La scrittura autobiografica è *cura di sé*, si è detto, quando facilita la comprensione di sé, restituisce soggettività alla persona, attiva le capacità riflessive, procura benessere in chi si scopre e si rilegge attraverso la parola scritta. *Ma cosa rende la scrittura una forma di cura e come?*

Molte sono le *proprietà* che rendono la scrittura autobiografica una valida alleata per prendersi cura di sé stessi, che sia per un utilizzo personale come autoanalisi o in percorsi autobiografici guidati da esperti o all'interno di progetti educativi, sociali, formativi, di ricerca. Prima di illustrare tali caratteristiche, ritengo utile richiamare, dal punto di vista epistemologico e metodologico, quel processo responsabile di facilitare effetti benefici per chi si racconta attraverso la scrittura; meccanismo che, nel concreto, ritroviamo nella pratica autobiografica, in percorsi di scrittura personale o nei vari contesti di applicazione. Una volta chiarita questa premessa proseguirò con l'indicare alcune tra le principali caratteristiche e proprietà che permettono alla scrittura autobiografica di essere utilizzata come potenziale strumento, risorsa, ipotesi metodologica aggiuntiva, nelle professioni che, a vario titolo, si prendono cura delle persone.

Con l'obiettivo di indagare la *cura permessa dall'autobiografia*, come afferma Formenti, occorre partire dalla "*portata trasformativa della scrittura di sé e dai diversi modi di declinarla in contesti educativi, formativi e/o di lavoro sociale*"¹⁸⁸. Ecco perché ritengo fondamentale mettere in rilievo *come* lo sguardo autobiografico possa essere fonte di maturazione e miglioramento, richiamando l'attenzione sul carattere *generativo, formativo e auto educativo* della scrittura. Approfondire queste *proprietà*, significa, a mio avviso, estrapolare i *processi* che sortiscono benefici a livello individuale e che, soprattutto, rendono possibile l'inserimento della proposta autobiografica nelle pratiche professionali di quanti si occupano di cura (delle relazioni, dello sviluppo, della mente, del progetto di vita) e quindi in contesti educativi, formativi, di lavoro sociale e ricerca.

¹⁸⁷ Demetrio D., L'autobiografia come pratica di cura e consulenza, op.cit.

¹⁸⁸ Formenti L., (a cura di), op. cit., pag. 22.

3.3.1 La scrittura autobiografica, un modo per moltiplicare gli sguardi

Il primo punto da affrontare – cosa facilita l’effetto di cura nella scrittura – ci rimanda agli aspetti metodologici e conoscitivi alla base della formazione autobiografica¹⁸⁹. Avvicinarsi alla scrittura di sé per conoscerla, apprenderla, praticarla, è *un tipo di formazione che*, in controtendenza rispetto alla tendenza generale dei corsi odierni in cui si apprende dall’esterno contenuti da interiorizzare, *predilige gli aspetti di autoanalisi, cura della propria soggettività, ri-significazione personale*. E’ un tipo di formazione che parte da sé, fa leva su ciò che di potenziale c’è in noi. Ritroviamo questo approccio per esempio nei corsi, seminari, percorsi autobiografici promossi dalla LUA.

La cura che deriva dalla scrittura autobiografica, a livello epistemologico e metodologico, spiega Laura Formenti, è resa possibile, in concreto, *dall’intreccio di tre fondamentali azioni: scrivere, leggere, conversare*.

La prima azione, *scrivere di sé*, tracciare la propria autobiografia, è il primo passo di un percorso di autoconoscenza: genera riflessività e distanza, allena al pensiero e aiuta a ripensarsi. Come ci si è formati, come si è diventati ciò che si è?

Il soggetto attraverso la scrittura di sé diviene una specie di ricercatore della propria esperienza e lo fa per sé stesso. La pratica autobiografica *si prende cura del proprio sviluppo e della propria formazione, del proprio apprendimento*, non prendendo contenuti da fuori ma, come si è detto sopra, attingendo dalla propria esperienza. Scrivere non è un’azione solitaria o slegata dal mondo, ma è sempre *un’esperienza partecipativa* nel momento in cui tiene conto dello sguardo di altri e produce qualcosa di comunicabile. Ma c’è anche un altro livello, di autoconoscenza permessa dalla scrittura, fa notare l’autrice, che ci rende osservatori di noi stessi: *la consapevolezza che stiamo pensando e che ci stiamo pensando*.

Se scrivere produce un punto di vista, *leggere e conversare “con” e “sul” testo* crea un terzo sguardo, anzi, una pluralità di sguardi¹⁹⁰, sostiene Formenti.

L’intreccio tra scrivere - leggere - conversare prodotto all’interno dei percorsi di scrittura autobiografica “costruisce un *oggetto tridimensionale* che altrimenti sarebbe invisibile, inconoscibile, perché ci siamo immersi [...] un oggetto che grazie all’autobiografia ridiventa trasformabile”¹⁹¹. *Una meta riflessione che porta alla trasformazione, all’emancipazione e che rende possibile la cura autobiografica*.

L’intreccio tra scrittura - lettura - conversazione è un processo che connota la pratica autobiografica nell’esperienza laboratoriale e in tutte le forme in cui la metodologia

¹⁸⁹ Formenti L. (a cura di), op. cit., pagg. 22-24.

¹⁹⁰ Ibidem, pag 23.

¹⁹¹ Ivi.

viene declinata nei vari campi di applicazione, pensiamo alla formazione o ai gruppi di auto aiuto per esempio.

Compiere un qualsiasi percorso autobiografico è tutt'altro che un cammino autoreferenziale perché avviene sempre all'interno di *contesti relazionali e intersoggettivi*. Diviene un percorso *formativo* laddove apre al cambiamento ed è rivolto al futuro, per questo si presta ad essere utilizzato anche come strumento di supporto in campo educativo, sociale e formativo, ambiti che hanno a cura il benessere dell'individuo. La scrittura di sé si rivela uno spazio e un'occasione di cura, afferma in vari suoi testi Laura Formenti, solo se apre alle possibilità, se è immaginativa, generativa, se porta all'emancipazione.

3.3.2 Proprietà generative, trasformativa, formative e progettuali della scrittura di sé

La scrittura autobiografica, si è detto, non serve solo per conoscersi meglio, ma possiede molte altre proprietà che procurano effetti benefici per chi vi ricorre o per chi, in contesti di cura, viene accompagnato all'uso dello strumento. Vediamo quali sono queste proprietà e funzioni.

Innanzitutto, il fatto di soffermarsi e scrivere di sé stimola il pensiero umano a *cercare ulteriori vie di senso*¹⁹² e ad aprire le porte a diverse possibilità interpretative. Osservarsi attraverso lo sguardo autobiografico, sostiene Formenti, porta alla ricerca di nuovi ordini, nuovi equilibri e in certo senso *prepara al cambiamento*.

Le scritture autobiografiche possono, inoltre, far allontanare dai recinti del pensiero razionale, che è solito procedere per schemi fissi, entro contorni conosciuti, seguire logiche sedimentate. Possono essere evocate anche parole che sfuggono allo stretto controllo della ragione, espressioni che danno voce alla nostra *identità molteplice* (si veda precedente capitolo), alle esperienze sensoriali, alle nostre emozioni, anche a quelle contrastanti. La fusione, con-fusione di questi frammenti dà vita a parole meno controllate, più selvatiche - direbbe Formenti - perché più legate *all'intimo sentire*. Se scrivendo si crea un certo *spiazzamento*, o un momentaneo disorientamento, è proprio perché *usciamo dagli schemi abituali* di pensiero e di significazione, sperimentiamo elementi diversi, generativi di altri sensi, produttori di nuove connessioni: "La bellezza e la *generatività* della scrittura nascono dalla composizione con tutto ciò che l'Io non controlla"¹⁹³, dichiara Formenti.

Quanto ritorna indietro dalla scrittura può essere descritto attraverso *un'immagine*: una persona china sulla battigia, intenta a selezionare conchiglie e quella sensazione

¹⁹² Ibidem, pag. 39.

¹⁹³ Ivi.

di sorpresa percepita nel constatare che, quanto viene dolcemente riportato a riva dalle onde del mare può essere qualcosa di più e di diverso da quello che si aspettava di trovare o che si stava cercando.

Richiamare ricordi attraverso la memoria autobiografica non è quindi solo una pratica riproduttiva, fine a se stessa, ma *rifondativa*¹⁹⁴, perché, oltre ad essere generativa di sensi e significati nuovi, *chiama in causa anche la capacità e la volontà di cambiare*. Scrivere di sé stessi si rivela uno strumento in grado di stimolare la capacità proattiva a rileggere la propria storia personale sia in termini di *ri-comprensione* di quella precedente, sia *in senso progettuale*, come esperienza in divenire. In questo modo l'autobiografia dimostra la sua valenza euristico – epistemologica, perché porta, chi si racconta, ad una *maggiore conoscenza*. L'intelligenza autobiografica, che secondo Demetrio è “l'intelligenza di capire per il tramite del meglio capirsi”¹⁹⁵ apre le porte a ricordi, scene di vita, vicende, mettendo in moto intrecci che ci permettono anche di *apprendere nuove cose su noi stessi*.

Scrivere di sé aiuta a costruire e ricostruire, frammento su frammento, *il racconto della nostra identità*, che non è di certo fissa, stabile e unica, ma un'identità che si sta vivendo e costruendo anche mentre si scrive, attivando una *riflessione sulla riflessione*. Vedere le cose sotto un'altra luce ci aiuta a concepirci come diversi e ad affermare, con le parole di Bruno Schettini, che “non è tutto qui”¹⁹⁶.

L'esigenza di raccontarsi è insita in ogni persona. Spesso matura, come abbiamo visto, in seguito a momenti cruciali, incongruenze, *punti di svolta*¹⁹⁷ per ritrovare un equilibrio. Spesso le scritture assecondano il bisogno di dare senso e unitarietà agli eventi di tipo personale e professionale della propria esistenza. Raccontarsi attraverso lo sguardo riflessivo della scrittura autobiografica permette di vedersi in un'ottica emancipativa¹⁹⁸. Il valore *pedagogico* dell'autobiografia deriva dall'apertura al cambiamento e alla possibilità di miglioramento che persegue tale pratica.

Le finalità *formative e pedagogiche* della forma autobiografica acquisiscono una maggiore evidenza, spiega Antonella Bolzoni, se dal racconto di sé si passa alla scrittura di sé, questo perché, rispetto alla forma orale, lo *scrivere* permette quel distanziamento che porta a livelli più alti di *riflessione* personale. Chiarisce in questo senso l'autrice: “La mancata trascrizione dei processi riflessivi priva infatti il

¹⁹⁴ Fragomeni G., Marra I., La narrazione autobiografica come strumento di mediazione, op. cit.

¹⁹⁵ Demetrio D., (a cura di), L'educatore auto(bio)grafo: il metodo delle storie di vita nelle relazioni d'aiuto, Unicopli, Milano, 1999, pag. 12.

¹⁹⁶ Fragomeni G., Marra I., op. cit.

¹⁹⁷ Si veda primo capitolo, par. 1.6 (Smorti, Bruner, Burke concordano che i punti di svolta sollecitano l'autonarrazione).

¹⁹⁸ Sirignano F.M., Il metodo autobiografico come strumento per migliorare l'efficacia dell'azione formativa. Riflessioni e spunti pedagogici, Piano Nazionale Qualità e Merito 2011/2012 MIUR, disponibile in rete: www.pestalozzi.cc/ic/wp-content/.../03/13_metodo_autobiografico.pdf (ultima cons. 3/10/2015).

narratore di un supporto che permette la loro rielaborazione; i pensieri solo pensati e i sentimenti solo vissuti, essendo transitori ed evanescenti come la parola orale”¹⁹⁹. Non scrivendo si rischia di perdere le sensazioni, le intuizioni legate all’oggetto del nostro racconto e con esse l’originalità che avevano. *Fissare le parole con la scrittura* crea, invece, una base da consultare e riconsultare ogni volta che se ne sente il desiderio, la necessità; dona il piacere di osservarci, vedere cambiamenti, operare nuove elaborazioni. La trascrizione aiuta l’individuo a potenziare le proprie capacità di autoanalisi, ad un primo livello; ad un secondo livello permette al soggetto di avere, grazie al testo, una base per riflettere, un’occasione di approfondimento, una sorta di *circolo virtuoso*²⁰⁰ fatto di rimandi tra pensiero autobiografico e scrittura.

La scrittura autobiografica aiuta a *reclinarsi su sé stessi*.

Tradurre le esperienze, anche quelle negative o che ci disorientano, in parole aiuta a riflettere sulle proprie vicende, rielabora emozioni e ricordi, rivendica uno spazio privato di carattere introspettivo²⁰¹.

La scrittura è dinamica: compone sintesi, ristrutturazioni. Gli eventi che riportiamo dal passato attraverso la scrittura svelano la nostra molteplicità, i molti ruoli rivestiti, i nostri conflitti e i nostri successi. Tutto quanto riportato dalla memoria autobiografica ha effetto benefico solo se è “promessa di ulteriore futuro per la mente”²⁰², quindi se conduce ad un dopo, ad uno sviluppo, a un miglioramento.

La scrittura di sé diviene *formativa e pedagogica* nel tentativo di apprendere di continuo dalla nostra esperienza, senza rinnegare ciò che siamo stati o abbiamo fatto nel passato, nella consapevolezza che la vita è in continua evoluzione e trasformazione. Compie un lavoro autobiografico chi desidera prendere coscienza di sé sul piano della percezione, dell’emozione e del pensiero. Una appropriazione della conoscenza del soggetto da parte del soggetto stesso, in prospettiva evolutiva. Per usare un’espressione contenuta in molti testi di Demetrio, l’autobiografia è un *viaggio formativo*.

Eseguire un lavoro autobiografico implica l’andare oltre il presente, comporta un orientamento consapevole o inconsapevole da parte del soggetto verso una *progettualità* futura. Chi scrive di sé, se da una parte ripercorre le tappe e le scelte vissute, dall’altra proprio nello scrivere lascia trasparire e rivela le sue ambizioni, i suoi desideri, i suoi progetti riflette sulle differenze, si rende implicitamente disponibile a mettere in conto un certo cambiamento perché appare più chiaro cosa

¹⁹⁹ Bolzoni A., Oltre l’oralità, in D. Demetrio (a cura di), *L’educatore Autobiografo. Il metodo delle storie di vita nelle relazioni d’aiuto*, Unicopli, Milano, 1999, pag. 44.

²⁰⁰ Ivi.

²⁰¹ Ibidem, pag. 42-43.

²⁰² Demetrio D., *Raccontarsi*, op. cit., pag. 35.

vuole e non vuole. La scrittura personale, portando alla riflessione, rende l'individuo più consapevole e capace di scegliere, una volta che ha fatto i conti con la sua storia; invita a non chiudere mai i conti con la propria esperienza, a considerarla aperta²⁰³, a ricominciare se necessario da capo.

L'autobiografia è una *pratica trasformativa* perché implica un desiderio e una intenzione a migliorarsi. Ma Demetrio mette in guardia dal credere che sia così semplice e spontaneo: ci deve essere un atto deliberato, un intervento voluto, che non sia solo di auto gratificazione ma che apporti un cambiamento verso una certa maturazione²⁰⁴.

L'autobiografia, quindi, è un impegno serio, non affatto assimilabile alla scrittura libera, brada. È la ricerca di una rappresentazione di sé che sia credibile innanzitutto a noi stessi e poi agli altri. *L'alterità* - ribadisce Demetrio - è sempre presente in autobiografia, anche solo come quell' *alter ego* che ci chiede di conversare con noi stessi²⁰⁵.

Scrivere rappresenta allo stesso tempo un *soffermarsi* su di sé e un *muoversi verso* un percorso dinamico e trasformativo; ed ancora, è scendere nell'interiorità di sé stessi senza però isolarsi e dimenticare le relazioni in cui siamo immersi. Infine, richiamando il titolo di un libro di Demetrio, si può affermare che un percorso autobiografico rappresenta un viaggio del sé nel mondo, mai pago, perciò errante.

²⁰³ Poggio B., *Mi racconti una storia? Il metodo narrativo nelle scienze sociali*, Carocci, Roma, 2004, pag. 63.

²⁰⁴ Demetrio D., *Scritture erranti*, op. cit., pag. 48.

²⁰⁵ *Ibidem*, pagg. 92-94.

Capitolo 4 La pratica autobiografica come spazio di cura: tracce, prospettive e contesti

4.1 Dall'approccio alla pratica autobiografica

Dopo aver enunciato proprietà, tratti e processi che caratterizzano la scrittura personale come potenziale risorsa per prendersi cura di sé stessi, si procede col mettere in rilievo caratteristiche, esperienze, soggetti e contesti relativi al declinarsi dell'approccio in *pratica autobiografica*.

Si ricorda, a scopo introduttivo, che *alcuni fattori importanti qualificano l'autobiografia come pratica di cura*, sia essa intesa come *proposta* a beneficio di chiunque voglia intraprendere un percorso autoeducativo di comprensione, riflessione, emancipazione individuale, sia essa considerata come *strumento di supporto* nelle pratiche di lavoro - sociale - educativo - formativo, e quindi spazio per prendersi cura degli altri. Questi elementi, già enunciati nei precedenti capitoli, risultano essere in sintesi²⁰⁶:

- *la componente ermeneutica*: la scrittura facilita una ricostruzione del passato, fatta al presente, ma che volge lo sguardo anche oltre. Grazie alla ricognizione autobiografica la persona dà senso ai vissuti e ridefinisce la sua identità;
- *la componente esperienziale*: la scrittura fa riflettere sull'esperienza e porta il soggetto all'apprendimento, sia in riferimento alla conoscenza pregressa, sia al nuovo sapere costruito con l'esperienza;
- *la componente emancipatoria*: narrare e riscoprirsi con una propria storia smuove processi formativi e trasformativi che attivano le risorse individuali di chi è impegnato nel percorso di scrittura, ma si allargano, toccano, coinvolgono anche la sfera umana, relazionale, sociale della persona; rapporti significativi, famiglia, lavoro, ruoli, modi di pensare e di operare.

Per *pratica autobiografica* si intende la progettazione, organizzazione e conduzione, da parte di esperti in tecniche e metodologie auto narrative, di esperienze concrete di scrittura autobiografica all'interno di contesti e ambiti che hanno a cura il benessere, lo sviluppo e il miglioramento delle persone.

Normalmente, secondo la letteratura, la pratica, specialmente se organizzata con obiettivi formativi ed emancipativi, è organizzata secondo un *ciclo di fasi*:

- *auto ascolto* (focalizzazione, riappropriazione, accettazione da parte del soggetto);
- *co-costruzione*, (il distanziamento, la moltiplicazione degli sguardi su di sé, la consapevolezza della propria molteplicità);

²⁰⁶ Bassa Poropat M.T., Chicco L., Amione F., Narrazione e ascolto. L'autobiografia come strategia di intervento nella relazione di aiuto, Roma, Carocci Faber, 2003, pag. 100.

- *riflessione formativa* (costruzione significativa di una trama, attraverso l'interpretazione, la riflessione, la connessione di quanto emerso nelle altre fasi)²⁰⁷.

È importante sottolineare la *scansione in fasi* del percorso autobiografico, secondo Formenti, proprio perché è *il procedere graduale di introspezione, retrospezione e interpretazione che permette alla scrittura di essere uno strumento formativo per chi scrive*. Autoanalisi, ascolto di sé, conoscenza e consapevolezza, riflessione personale, bilancio di vita, stimolo al cambiamento e al miglioramento, sono tutti elementi che possono scaturire nel momento in cui la persona scrive di sé e si svela a sé stessa. Ora vediamo come vengono offerte queste sollecitazioni in pratica.

4.2 Strumenti e metodi per la pratica autobiografica

Dal punto di vista metodologico (metodi e tecniche legati all'approccio autobiografico) gli *strumenti di lavoro* utilizzabili e rintracciabili all'interno delle pratiche e nei percorsi autobiografici possono essere di molti tipi e possono essere integrati. Il metodo in oggetto, infatti, non è riducibile a un elenco di tecniche, perché a connotare l'autobiografia come un dispositivo educativo e formativo è "tutto il suo impianto cognitivo e metacognitivo e la cornice interazionale all'interno della quale è possibile conoscersi, formarsi, auto formarsi"²⁰⁸.

La proposta autobiografica si qualifica come *un metodo capace di calarsi nel contesto* in forma né invasiva, né costrittiva o applicativa. La declinazione del metodo, in pratica, avviene *in stretta coerenza* con le premesse epistemologiche e le finalità educative e formative che l'esperienza intende mettere in atto, in assoluta chiarezza nei confronti degli interlocutori. Secondo questa impostazione metodologica gli strumenti di lavoro delle pratiche autobiografiche risulteranno, di conseguenza, correlati e adeguati di volta in volta ai contenuti e agli obiettivi (di cura, formativi, educativi) prefissati, affinché sia rinvenibile nel progetto un corretto rapporto tra "il come" ed il "perché"²⁰⁹, tra forma e contenuto dei percorsi.

Dei principali strumenti utilizzabili nelle pratiche autobiografiche indicati dalla letteratura, si riportano di seguito alcune caratteristiche che li contraddistinguono, esemplificate, successivamente, in una tabella di sintesi.

Il coinvolgimento dell'interlocutore da parte dell'esperto in metodologie autobiografiche -o del formatore o del professionista - avviene nella maggior parte dei casi attraverso alcuni *strumenti individuali* (scritture tematiche, diario, testi

²⁰⁷ Bassa Poropat M.T., Chicco L., Amione F., op. cit., pag. 103.

²⁰⁸ Formenti L., La formazione autobiografica: confronti tra modelli e riflessioni, tra teoria e prassi, Guerini Studio, Milano, 1998, pag. 160.

²⁰⁹ Ibidem, pag. 161.

espressivi o creativi, testimonianze, foto, epistolari, filmati) prodotti spontaneamente o su consegna. Ma la sollecitazione al racconto o alla scrittura di sé può avvenire anche in una dimensione *relazionale*, attraverso l'uso di strumenti che per esempio richiedono *interazioni dirette* con l'esperto (interviste di tipo qualitativo con livelli diversi di strutturazione²¹⁰) o che prevedono la presenza di osservatori/ascoltatori.

La proposta autobiografica, infine, può essere organizzata e strutturata per coinvolgere più persone che individualmente condividono lo stesso percorso all'interno di un gruppo (laboratori di scrittura, percorsi formativi). Di conseguenza gli strumenti offrono l'occasione di coinvolgere il singolo in una *dimensione collettiva* nel momento in cui è prevista la possibilità di condividere con altri quello che emerge dall'utilizzo dei precedenti strumenti, condivisione che costituisce una base per riflettere ed imparare ulteriormente.

Nel testo *La formazione autobiografica*, Laura Formenti sintetizza in uno schema, che riporto qui di seguito fedelmente, gli strumenti utilizzabili all'interno delle pratiche autobiografiche²¹¹:

Strumenti di lavoro individuale	<ul style="list-style-type: none"> - Diario personale (quotidiano, notturno, occasionale ecc.) - Produzione di un testo tematico (con o senza domande guida) - Produzione di un testo creativo/espressivo (scrittura automatica, indotta, evocativa ecc.) - Ricerca di testimonianze materiali (foto di famiglia, lettere, oggetti, testi di canzoni, poesie, libri) - Ricerca di immagini o testi che rappresentino in modo metaforico aspetti della propria vita o identità - Rielaborazione di materiali proposti (testi, immagini, altro) - Creazione di oggetti complessi, con uso simultaneo di linguaggi (un poster contenente immagini e testi, "sculture viventi" ecc.) - Strumenti carta-e-penna (profili cronografici, questionari, strumenti ricognitivi predisposti <i>ad hoc</i>, con domande preparate).
Strumenti di lavoro faccia-a-faccia (con o senza osservatori)	<ul style="list-style-type: none"> - Intervista aperta, non-direttiva (es.: "Raccontami la tua vita") - Intervista in profondità - Intervista semistruutturata (con domande predisposte o concordate) - Questionario (auto-somministrato, può diventare uno strumento riflessivo da usare individualmente o in gruppo) - Metodi "proiettivi" (uso di immagini, suoni, simboli ecc.) - Metodo critico - clinico (indagine sul processo cognitivo) - Metodo del <i>back - talking</i> (restituzione riflessiva dell'intervista e co-costruzione di significati condivisi tra intervistato e intervistatore o all'interno del gruppo).
Strumenti di lavoro collettivo	<ul style="list-style-type: none"> - Condivisione di materiali prodotti con gli strumenti sopra elencati - Discussione su temi biografici (preceduta da una fase di lavoro individuale/intervista che diventa la base per la discussione stessa) - Auto - presentazione dei soggetti al gruppo (orale, scritta, presentazioni incrociate) - Giochi d'interazione a sfondo o contenuto biografico - Lavori di gruppo con osservatori (laboratori di epistemologia operativa, laboratori sul lavoro della mente ecc.) - Uso collettivo di materiali "proiettivi" ed evocativi - Tecniche miste e incrociate (dalla diade al gruppo e viceversa, dall'individuo al gruppo e viceversa).

Fonte Tabella: Formenti L, *La formazione autobiografica: confronti tra modelli e riflessioni, tra teoria e prassi*, Guerini Studio, Milano, 1998, pagg. 159-160.

²¹⁰ Le forme di interazione diretta con l'esperto possono consistere nell'utilizzo di strumenti qualitativi quali: interviste strutturate o semi-strutturate, questionari. Questi strumenti possono andare ad integrare le scritture personali e i racconti sollecitati dall'esperto. Il conduttore esperto sceglierà lo strumento in base al progetto e all'adesione di chi partecipa. Per un approfondimento sulle caratteristiche, tecniche e strategie di ricerca sociale e qualitativa si consulti Bernardi L (a cura di), *Percorsi di Ricerca Sociale*, Carrocci, Roma, 2005, pagg. 41-76 e pagg. 145-236 (quarto capitolo dedicato alle tecniche di rilevazione).

²¹¹ Formenti L., *La formazione autobiografica*, op. cit., pagg. 159-160.

4.3 Caratteristiche ed ambiti di applicazione

Grazie alle note proprietà autoanalitiche, riflessive, trasformative, generative, formative e progettuali della scrittura di sé, e grazie al supporto delle tecniche e degli strumenti propri del metodo autobiografico, che come si è detto vanno di volta in volta strategicamente integrati, ripensati, in base a finalità e contesti di applicazione, la *pratica autobiografica* può rappresentare, oggi, uno *spazio di cura per sé, uno spazio per prendersi cura degli altri*, e, vedremo, un'occasione per aver cura della propria formazione.

In quali ambiti troviamo le pratiche autobiografiche?

Si è già anticipato nello scorso capitolo della *diffusione* delle metodologie autobiografiche e delle numerose *declinazioni* della proposta autobiografica all'interno di vari contesti: formazione, lavoro di cura, educazione, ricerca qualitativa²¹². Ecco in seguito qualche esempio di messa in pratica dello strumento autobiografico.

- Nell'ambito della formazione di soggetti adulti, per esempio, troviamo le pratiche autobiografiche all'interno dei corsi di formazione permanente, nei corsi di aggiornamento o motivazione professionale, nella supervisione sociale ed educativa.
- Le troviamo nell'ambito del lavoro di cura, all'interno di percorsi terapeutici, nelle relazioni d'aiuto come ricostruzione e attribuzione di senso finalizzati ai percorsi di cura, in specifici progetti all'interno in contesti sociali, riabilitativi, residenziali.
- Nella ricerca, per valorizzare, all'interno dei territori locali, la memoria dei luoghi e delle persone, per costruire mnemoteche²¹³, ricerche narrative attraverso biografie e raccolte di storie di vita.
- Come mezzo di autoanalisi, in percorsi di conoscenza interiore attraverso la scrittura personale si stimola il soggetto alla produzione di testi, alla rielaborazione, fino anche alla costruzione della propria autobiografia.

Le pratiche autobiografiche vengono proposte come strumento di cura e di benessere in numerosi contesti, con diversi destinatari, di diversa età ed estrazione sociale. Molte persone oggi, infatti, scelgono in modo autonomo di seguire un percorso introspettivo di tipo autobiografico sia per motivi personali, espressivi, formativi sia per motivi professionali. Altre volte il percorso viene proposto, suggerito da esperti all'interno di percorsi specifici nei contesti summenzionati.

²¹² Portis, *Ibidem*, pag. 7.

²¹³ Manifesto della scrittura, Graphein, Società di Pedagogia e Didattica della scrittura, IV Simposio di Anghiari (AR) Anno 2007, op. cit.

Il successo del ricorso e della diffusione della *pratica come spazio di cura* va ricondotto essenzialmente negli *effetti benefici*²¹⁴ che la scrittura è in grado di innescare in chi scrive: effetti di *autostima, esostima ed eterostima*. Come vedremo più dettagliatamente nelle prossime pagine, le scritture sollecitate dalle pratiche autobiografiche e scaturite dalla riflessione personale sono in grado di apportare al soggetto effetti positivi in quanto:

- 1) le parole prendono la forma di un prodotto che assume valore anche al di fuori del soggetto (esostima);
- 2) il soggetto, raccontandosi, scopre di avere una storia che vale la pena raccontare (autostima);
- 3) la propria esperienza viene ascoltata e accolta da altri (eterostima).

Se inserita nei contesti ove si pratica un *lavoro di cura*, (della persona, delle relazioni, delle emozioni, dell'apprendimento) la pratica autobiografica esprime la sua *valenza emancipativa e generativa*, perché si dimostra in grado di offrire un particolare *valore aggiunto* alla metodologia di lavoro: la possibilità di ottenere da parte delle persone interessate, in modo autonomo o attraverso stimoli, una rilettura riflessiva della propria esperienza, la capacità di attribuire senso a sentimenti, eventi, emozioni, la possibilità di ripensarsi in termini progettuali, prendere decisioni e da lì ripartire. La pratica, in questi contesti, vuole essere un invito per l'interlocutore a partecipare in modo attivo al percorso di cura, benessere, formazione in cui è coinvolto.

Anche all'interno delle stesse istituzioni scolastiche, formative, educative, sociali, all'interno dei gruppi di lavoro, team progettuali, gruppi professionali o nelle organizzazioni di terzo settore e volontariato organizzato, *si sta diffondendo la formazione alla scrittura di sé per educare al pensiero autobiografico* proprio chi ci lavora, e beneficiare della sua valenza auto educativa e di apprendimento.

Per offrire un'idea, sintetica ma concreta, della *metodologia autobiografica all'interno dei percorsi formativi e di cura*, spiega Lucia Portis²¹⁵, possiamo immaginare due momenti principali: il primo, in cui ciascun partecipante scrive di sé in maniera autoriflessiva e un secondo, più negoziale, in cui si fanno interagire testi e i significati rivisti a livello di gruppo formativo. In questo modo ognuno fa esperienza autobiografica singolarmente ma raccontandosi agli altri, e nel confronto, nella

²¹⁴ Ivi. Come vedremo dettagliatamente nel prossimo paragrafo, Demetrio descrive tali effetti nel suo testo *L'educatore (auto)biografo*, volume base per la formazione di quanti desiderano utilizzare il dispositivo autobiografico o biografico all'interno della propria professione socioeducativa o formativa.

²¹⁵ Ibidem, pag. 6.

condivisione, emergono sia aspetti che legano la sua storia ad uno specifico contesto sociale – storico - temporale, come anche aspetti che lo valorizzano nella sua unicità.

Le pratiche autobiografiche consistono, nel dettaglio, in due fasi.

Una *prima fase* che viene denominata di *ricognizione autobiografica*²¹⁶, dove ogni soggetto che intende scrivere di sé affronta un percorso introspettivo attraverso la forma della scrittura di sé, in forma autonoma, in coppia o in piccoli gruppi, secondo la specificità delle proposte. Durante questa fase ricognitiva, la scrittura può essere abbinata in modo creativo ad altre forme di espressione di sé per stimolare il soggetto: la musica, l'arte, la poesia, il teatro. D'altronde molti esperti in materia concordano che per raccontarsi "il binomio oralità/scrittura non esaurisce il medium a disposizione"²¹⁷. L'autobiografia, di fatto, si serve di altri linguaggi e modi di espressione: dal silenzio al gesto, dal suono, all'immagine e allo sguardo, che vengono in aiuto là dove la parola non basta. Il pensiero abducente e immaginativo, l'uso delle metafore, accompagnano lo sguardo autobiografico verso l'espressione di quello che le parole non riescono a spiegare.

Nella pratica autobiografica, ovvero l'autonarrazione (scritta e/o orale) sollecitata dall'adesione a un percorso condotto da un esperto, è possibile, abbiamo detto, poter *coinvolgere nell'ascolto* un eventuale interlocutore, ascoltatore o lettore. È altrettanto importante precisare a tal riguardo che questa *condivisione* deve avvenire sempre *nel rispetto della volontà e nella libertà di ogni persona*. Anche quando i percorsi autobiografici sono intrapresi in forma di gruppo o vengono organizzati come dei laboratori, e si assiste ad un alternarsi tra lavoro individuale, a coppie (chi racconta/chi ascolta e viceversa) e partecipazione al gruppo, il tutto verrà concertato in un patto/contratto di adesione al percorso e alla condivisione.

Oltre alla prima fase di ricognizione, risulta molto importante dal punto di vista formativo la *seconda fase di restituzione*, il momento in cui le persone possono condividere le scritture col gruppo e con l'esperto. Questo tipo di condivisione aiuta a rielaborare, reinterpretare quanto scaturisce dalle scritture e dai racconti e permette, grazie alla riflessione, di beneficiare della ricchezza degli stimoli e degli apprendimenti maturati.

Da *un'analisi successiva delle scritture ottenute* è possibile cogliere alcune caratteristiche e giungere ad ulteriori interpretazioni oltre a quelle già scaturite: l'analisi permette di rintracciare tematiche, interrogativi, elementi ricorrenti o

²¹⁶ Portis L, op. cit., pagg. 4-7.

²¹⁷ Formenti L., La formazione autobiografica, op. cit. pagg. 4-7. È possibile trovare molti esempi di pratiche autobiografiche e che abbracciano anche altre forme espressive nel testo di Laura Formenti: Formenti L., (a cura di), Attraversare la cura. Relazioni, contesti e pratiche della scrittura di sé, Centro Studi Erickson, 2009.

mancanti, somiglianze, differenze tra le proprie scritture e quelle degli altri. È un percorso che porta all'apprendimento e all'arricchimento individuale e collettivo.

Iniziamo ora a vedere più da vicino la declinazione pratica della metodologia autobiografica nei summenzionati contesti.

4.4 La Scrittura autobiografica come metodo formativo nell'educazione degli adulti

La prospettiva autobiografica ha conquistato uno spazio all'interno di progetti di intervento o di ricerca in psicologia, antropologia, sociologia o in studi filosofici ed ha assunto un ruolo centrale in campo pedagogico e formativo, specie nell'educazione degli adulti²¹⁸. L'interesse per la pratica autobiografica nel campo della formazione e dell'educazione degli adulti è motivato da²¹⁹:

- una concezione dell'apprendimento e dello sviluppo umano come processi dinamici;
- il riconoscimento della capacità di autoapprendimento dalla propria esperienza e dalle esperienze significative dal punto di vista biografico di altri;
- l'opportunità di adottare un approccio empirico ed euristico nei confronti dell'età adulta teso ad evitare generalizzazioni teoriche;
- la consapevolezza dello stretto legame tra esperienze vissute, formazione e ricerca.

Secondo Franco Cambi “è stata proprio l'educazione degli adulti a riaffermare, con la *cura di sé* il valore dell'autobiografia come metodo formativo, assegnandole un ruolo cardine nella costituzione di ogni *adulità* personale²²⁰”. Un'età adulta che porta alla consapevolezza di sé e della propria storia vissuta; un'età che implica il ripensare in maniera autobiografica il proprio percorso biografico e che invita a guardarsi come raccontassimo la vita di un altro.

All'interno di una *nuova concezione della formazione degli individui adulti*, che supera quella tradizionale relativa al mero trasferimento - acquisizione di informazioni, e considera invece l'apprendimento come un “processo autonomo di appropriazione basato sulle operazioni mentali dell'individuo cosciente”²²¹, esperti

²¹⁸ Santini V., Il metodo autobiografico come intervento formativo sull'anziano istituzionalizzato, articolo annesso al report di una ricerca condotta in una casa di riposo, disponibile in rete all'indirizzo <http://nuke.netapprendere.it/LinkClick.aspx?fileticket=nRdIPpEO%2B7c%3D&tabid=61&mid=386>, pagg. 1-10, (ultima cons. 4/10/2015), sito citato. In Italia, fondamentale risulta l'apporto in questo campo da parte di Duccio Demetrio (Docente di Pedagogia Generale ed Educazione degli Adulti all'Università degli Studi di Milano e Fondatore della LUA - Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari), ma secondo Santini occorre citare anche pedagogisti come Riccardo Massa e Andrea Canevaro. Gli studi sull'autobiografia si stanno sviluppando anche grazie ad alcuni docenti e formatori dell'Università di Milano, come Sergio Tramma e Ivano Gemelli, personalità che appartengono al comitato di redazione della rivista «Adulità» e del comitato scientifico della Libera Università dell'Autobiografia.

²¹⁹ Portis L, op. cit., pag. 6.

²²⁰ Cambi F., L'autobiografia: uno strumento di formazione, in Pulvirenti F. (a cura di), Pratiche narrative per la formazione, in M@gm@- rivista di studi sociali - vol.3 n.3 Luglio-Settembre 2005, fonte: http://www.analisiqualitativa.com/magma/0303/articolo_04.htm (ult cons 4/08/2015).

²²¹ Bassa Poropat M.T., Chicco L., Amione F., op. cit., pag. 39.

come Formenti e Demetrio si riferiscono *all'autobiografia come a uno strumento in grado di favorire anche processi di crescita e di empowerment personale*.

Gli autori indicano le principali *motivazioni*²²² legate all'uso della metodologia autobiografica nelle pratiche socio-educative e formative con gli adulti.

- Un primo motivo è quello *meta cognitivo*. Osservare come funziona la mente, capire come si arrivati a pensare in quel modo, innesca un circolo virtuoso che rende più chiari meccanismi, scelte, operazioni mentali e ci rende più consapevoli di noi stessi.
- Un secondo motivo è quello legato al processo stesso dell'*apprendere*. L'auto riflessione e l'auto percezione aiutano a trovare le parole per raccontarsi, la possibilità di interrogarsi sul perché delle cose, domande che ricevono ascolto. Stimolano il desiderio, la motivazione personale ad essere più responsabili e protagonisti della propria crescita.
- Il terzo motivo è quello *trasformativo*. La ricognizione autobiografica genera possibili nuove interpretazioni, rappresentazioni, immagini delle azioni, delle relazioni che sono state e di quelle che potranno essere. Indica possibilità di scelta futura e quindi cambiamento, ristrutturazione.
- Il quarto motivo è quello *formativo*, che ha l'obiettivo di portare ad una maggiore autonomia l'individuo adulto coinvolto nel percorso.

In cosa consiste l'adulità? E come l'autobiografia può prendersi cura dell'educazione, della formazione, dello sviluppo in età adulta?

Secondo Formenti, la definizione di soggetto adulto chiama in causa necessariamente le sue plurime identità: quella anagrafica, quella sociale, psicologica, affettiva, culturale. Lo studio, l'intervento, la ricerca, la formazione delle persone adulte richiama necessariamente saperi ed approcci diversi. Per evitare riduzionismi o semplificazioni è importante, pertanto, considerare che "l'adulità come stato, condizione, o semplicemente come età della vita, richiede una visione pluralistica"²²³. Il quadro di riferimento in un *settore poliedrico come l'educazione degli adulti* non potrà che essere *interdisciplinare* e articolare tra loro più saperi, temi, metodi.

La società di oggi chiede al singolo individuo una capacità continua di *ridefinizione di ruoli, compiti e identità*²²⁴; alle persone adulte si domanda ogni giorno di aderire a norme, scegliere comportamenti, produrre servizi, autoeducarsi, essere responsabili di quello che si fa. Quella che Demetrio chiama *adulità*²²⁵ non è il prodotto finale di un percorso, ma un *sistema aperto* che non esclude possibili cambiamenti, una condizione che è l'espressione di identità molteplici, come si è spiegato nei primi

²²² Formenti L., La formazione autobiografica, op. cit., pagg. 128-130.

²²³ Ibidem, pagg. 13-14.

²²⁴ Ivi.

²²⁵ Bassa Poropat M.T., Chicco L., Amione F., op. cit., pag. 42.

capitoli. Il sentirsi realizzati, l'essere in equilibrio con sé e con gli altri, sono il frutto dell'intrecciarsi di diversi *continuum vitali*²²⁶ che l'autore considera come delle costanti nella vita di un individuo in sviluppo: l'auto-riconoscimento, l'elemento ludico, l'avventura, la magistralità (qualcosa in cui sono abile e che posso trasmettere o insegnare), la capacità di decisione, la reciprocazione (capacità di relazionarsi), la proiettività (il vedersi in avanti).

All'interno di questa visione complessa dell'individuo adulto si inserisce la proposta autobiografica, che con il suo metodo maieutico e pedagogico riesce ad apportare benefici in termine di autoconoscenza, apprendimento, progettualità.

Quando qualcuno, da giovane, adulto, anziano, manifesta il desiderio di porsi delle domande attraverso un racconto di sé, afferma Demetrio, è già un "segno inequivocabile di una nuova tappa della propria maturità"²²⁷. I processi di educazione, di sviluppo, emancipazione di un adulto, all'interno di questa cornice di pensiero, richiedono la possibilità che questi si riscopra come *soggetto in formazione e che trovi anche dentro di sé capacità di trasformazione*. Il dispositivo autobiografico può essere di grande supporto nel cammino di riappropriazione di queste abilità e maturazione di altre competenze e ha l'obiettivo di rendere gli adulti più *protagonisti del proprio miglioramento, apprendimento*. Da *soggetti in formazione* a *soggetti della formazione*, come in più occasioni suggerisce Formenti.

In Italia il modello più usato in educazione degli adulti è quello *biosistemico*²²⁸ che accoglie al suo interno una ibridazione di sfondi e paradigmi (quello costruttivista, quello sistemico-relazionale, quello fenomenologico, quello interazionista e quello clinico) per un approccio di studio, intervento, analisi di fenomeni o eventi nel campo dell'educazione.

*Il cuore della formazione all'adulthood è l'autoeducazione*²²⁹, spiega Demetrio: la riflessione *su sé stessi e con sé stessi* per promuovere e sviluppare le proprie capacità, acquisire più autonomia. In tutto questo, lo strumento autobiografico stimola chi scrive all'ascolto e alla riflessione; imparare ad ascoltarsi per saper ascoltare, rispettare, relazionarsi con gli altri e soprattutto accettare le differenze.

²²⁶ Ibidem, pagg. 42-43 (Per un approfondimento consultare il testo di Demetrio D. L'Età Adulta, Teorie dell'identità e pedagogia dello sviluppo, Carocci, Roma, 1990, a cui gli autori si sono riferiti per elencare i continuum vitali e il pensiero di Demetrio sull'adulthood).

²²⁷ Demetrio D., Raccontarsi, op. cit., pag. 91.

²²⁸ Formenti L., La formazione autobiografica, op. cit. pagg. 76-77. Quello biosistemico è un modello elaborato da Demetrio e dal gruppo sui processi formativi in età adulta dell'Università degli Studi di Milano, la cui metodologia è illustrata nel testo di Demetrio Micropedagogia. La ricerca qualitativa in educazione, La nuova Italia, Firenze, 1992.

²²⁹ Formenti L., (a cura di), Attraversare la cura. Relazioni, contesti e pratiche della scrittura di sé, 2009, op. cit., pag. 77.

Proprio nel senso dell'autoeducazione, la formazione alla scrittura di sé si dimostra essere, come vedremo nella parte finale della tesi, un efficace metodo che va ad arricchire la *formazione degli stessi educatori, dei formatori e dei professionisti in ambito socio educativo*.

L'esercizio della pratica autobiografica, come esorta gran parte della letteratura dedicata, richiede da parte di chi sollecita e/o raccoglie, scritture e narrazioni personali *un'adeguata formazione autobiografica*, per essere preparati sul metodo che si va ad usare con altri. A comprova, l'invito ad usare per primi su di sé al fine di conoscere in maniera approfondita i meccanismi, i metodi, i processi legati all'autonarrazione e alla scrittura di sé, costituisce il primo passo anche all'interno dei corsi proposti alla LUA per divenire esperto, cultore o consulente in metodologie autobiografiche.

4.5 Pratica autobiografica nel lavoro sociale, educativo, formativo e nei contesti di cura

Se pensiamo al lavoro sociale, educativo, formativo o di servizio alla persona facilmente individuiamo una costante. In tutti questi ambiti risorse, professionisti, strutture sono messi a disposizione secondo un progetto e una mission, per costruire esperienze di cura insieme a chi ne ha necessità o ne sente il desiderio.

Secondo la filosofa Luigina Mortari, il prendersi cura è un'attività che "promuove il *ben esserci* dell'altro, offrendogli la possibilità di espandersi e fare esperienza di sé"²³⁰. Questa concezione di *cura come epimeleia*²³¹, si rivela una *pratica di attenzione e di ascolto* che implica una dimensione etica, una tensione a riconoscere nella persona di cui ci si prende cura un essere portatore di un'alterità irriducibile. Nei contesti di cura l'utilizzo della metodologia autobiografica può rivelarsi di grande aiuto per *valorizzare la soggettività unica* di ciascuno, ma soprattutto per la *capacità di sollecitare nuova progettualità, cambiamento, recupero, miglioramento* dei destinatari dei percorsi e degli interventi. Secondo Demetrio, in effetti, molte sono le *ragioni* per introdurre la scrittura, la narrazione, la biografia all'interno delle pratiche educative e di lavoro sociale²³²:

- il riconoscimento, all'interno di queste pratiche di lavoro, del valore dell'esperienza singola e di quanto non sia inquadrabile in schemi tipici, come anche l'ammissione

²³⁰ Ibidem, pag. 50.

²³¹ Si veda paragrafo 3.2.2 di questo lavoro.

²³² Per un approfondimento dei motivi dell'applicazione dei metodi in campo educativo consultare la scheda didattica presente on line dal titolo: L'Autobiografia in Educazione, dal racconto autobiografico al metodo autobiografico, http://www.didaweb.net/mediatori/articolo.php?id_vol=678, (ultima cons. 29/10/2015).

dell'importanza di beneficiare della ricchezza dell'approccio qualitativo ed individuale (perciò autobiografico - ndr) nella metodologia di lavoro con le persone;

- l'attenzione al modo, ai processi cognitivi e affettivi, attraverso cui la persona si racconta e costruisce la propria immagine, per tenerne conto all'interno della co-costruzione del progetto in essere (in linea con i principi di servizio sociale);
- le proprietà pedagogiche delle auto narrazioni, capaci di sollecitare, all'interno dei percorsi di aiuto, nuovi interrogativi negli interlocutori, stimolare l'esplorazione interiore, dare originalità al dialogo e alla relazione.

Adottare la metodologia autobiografica nel lavoro sociale, educativo e di cura provoca, come abbiamo accennato nelle pratiche autobiografiche per la formazione degli adulti, una serie di *effetti positivi* nei destinatari. Tali benefici, allargando lo sguardo, possono interessare i processi narrativi e relazionali tra i soggetti coinvolti, come anche influenzare l'intero percorso di aiuto, educazione, formazione²³³.

- *Nel momento dell'incontro e della relazione* tra chi racconta/scrive di sé e l'operatore, (l'esperto, il formatore, l'educatore) lo sguardo attento, le parole di incoraggiamento, il tempo dedicato e la disponibilità di quest'ultimo all'ascolto della sua storia generano nell'interlocutore un *effetto di eterostima*. Questa attenzione particolare deve essere, specialmente per un educatore o un operatore, uno dei primi obiettivi da porsi nel percorso autobiografico costruendo un clima facilitante il dialogo e lo scambio. Credo che sia fondamentale ai fini della partecipazione attiva verso obiettivi preposti e concordati.
- Durante il processo narrativo, chi racconta/scrive di sé viene accompagnato a ritrovare ed esprimere la propria soggettività, riscoprendo il valore della propria storia e questo provoca nel narratore un *effetto di autostima*, che aiuta a ritrovare il piacere di raccontarsi usando la prima persona, quel narcisismo buono, che magari era stato intaccato o si era perso a causa delle difficoltà. Un bilancio, che a mio parere, è essenziale per poter trovare energia per ripartire e migliorare.
- Al termine della narrazione, le scritture, le storie, i racconti, le riflessioni prodotte dal narratore vengono, con l'aiuto dell'esperto, riconsegnate al protagonista che ha la possibilità di arricchirle ulteriormente. Il riconoscimento del valore esterno di quanto costruito all'interno del percorso provoca nell'interlocutore un *effetto di esostima*. Ritengo inoltre che porti maggior consapevolezza rispetto alla relazione, rispetto gli obiettivi, le responsabilità.

Gli effetti stimativi provocati dall'introspezione autobiografica, in questi contesti di applicazione, rappresentano per i destinatari un modo per riprendere il contatto con sé stessi, con i propri vincoli e possibilità, per guadagnare consapevolezza e da lì

²³³ Demetrio D., (a cura di), *L'educatore auto(bio)grafo: il metodo delle storie di vita nelle relazioni d'aiuto*, Unicopli, Milano, 1999, pagg. 19-21.

ripartire e non certo dei modi per perseguire finalità esibizionistiche. Se pensiamo, infatti, a particolari contesti di cura dove l'utilizzo della scrittura autobiografica è più terapeutico, la ricostruzione ricercata attraverso i ricordi consente di intercettare in maniera riflessiva sia positività e successi, che criticità ed errori. Raccontarsi aiuta a riappacificarsi con il proprio passato all'interno di un flusso di sé teso al miglioramento. La scrittura autobiografica, quindi, non va scambiata per un mezzo di esaltazione dell'ego o di autoaffermazione, ma come uno strumento di espressione e ricostruzione, un'occasione di conoscenza e cura di sé, per andare verso il cambiamento o miglioramento desiderato²³⁴.

Utilizzato come strategia di intervento e come strategia formativa all'interno delle pratiche di lavoro socio-educativo, di accompagnamento in ambito psicosociale o in ambito formativo, il metodo autobiografico diviene uno *spazio dedicato per prendersi cura dei destinatari*. Sollecitando una serie di *processi auto narrativi di introspezione, retrospezione e racconto*, chi si racconta organizza la trama e la *versione personale* della sua esperienza da condividere con l'operatore²³⁵.

Esistono alcuni aspetti a cui prestare attenzione per l'uso dello strumento autobiografico, che assumono rilevanza in quanto possono favorire o meno, nelle persone impegnate nel percorso individuale o di gruppo, l'espressione del ricordo, la riflessione, l'immaginazione. Si tratta di *aspetti contestuali* che richiedono, per esempio, di aver cura della cornice spazio-temporale della narrazione ed *elementi procedurali*, qui di seguito elencati, attinenti alla comunicazione tra chi narra e chi ascolta. Chi si racconta/scrive in un percorso autobiografico, infatti, organizza, struttura e affronta la narrazione attraverso quelle che gli esperti denominano operazioni epistemiche²³⁶ o mosse cognitive. Le ripropongo in sintesi:

- La presa di parola: prendere la parola è emanciparsi, acquistare consapevolezza delle proprie modalità conoscitive e abitudini mentali; esplorarsi interiormente e tornare arricchiti grazie anche allo sguardo e all'interazione con l'altro che ci ascolta, ci legge.
- La ricerca di senso: è un processo che accompagna il raggiungimento del senso profondo di sé e delle cose che passa in maniera dinamica tra due poli, quello dell'esperienza vissuta che si va a raccontare e quello della pratica auto narrativa in atto. Da una parte, quindi, la conoscenza pregressa su avvenimenti, emozioni, vissuti, dall'altra quanto suscitato e provocato dall'esperienza autobiografica in corso. "La dimensione ermeneutica si gioca dunque nella tensione tra soggettività e relazionalità, tra processi di significazione e processi di interazione"²³⁷.

²³⁴ Formenti L., (a cura di), Attraversare la cura, op. cit., pagg. 60-61.

²³⁵ Bassa Poropat M.T., Chicco L., Amione F., op. cit., pagg. 100-103.

²³⁶ Formenti L., La formazione autobiografica, op. cit., pagg. 130-148.

²³⁷ Ibidem, pag. 136.

- La costruzione di teorie: è la ricostruzione a posteriori su senso e significati assegnati ai vissuti, in maniera riflessiva, distanziandosi dall'esperienza. Una ridefinizione che lega la soggettività della narrazione alla dimensione culturale, storica dietro il racconto e al senso di progettualità della persona. "Costruire significati equivale costruire mondi possibili nei quali esistere ed agire [...] tale costruzione non è mai individualistica, ma è piuttosto una co-costruzione"²³⁸. Ogni narrazione di sé infatti implica almeno due interagenti (un testo e un soggetto, due soggetti, un soggetto e un collettivo) e un processo interpretativo. Le teorie sul sé si costruiscono intrecciando interpretazione e significazione in un contesto relazionale.
- Le strutture biografiche: l'emersione nel racconto autobiografico di schemi, modelli e influenze socio-culturali interiorizzati dal soggetto, ovvero una struttura. La circolarità tra soggettività, struttura e interpretazione del procedere autobiografico permette continui rimandi tra modelli già dati e l'elaborazione di nuovi possibili.
- Testi e discorsi: i racconti di sé, in forma scritta/orale, possiedono un piano narrativo-comunicativo ed uno simbolico-metaforico, volto a spiegare i significati dietro i vissuti. Interesse dell'autobiografia non è il racconto in sé ma capire come viene fatto.
- Le interconnessioni: scrivere e raccontare di sé permette di stabilire intrecci e nessi tra eventi, sentimenti, esperienze. Lo sguardo autobiografico crea una rete di connessioni tra gli ambiti di vita e unisce l'esperienza formativa in atto e quella vitale.

Nell'utilizzo pratico all'interno della relazione tra chi sollecita auto narrazioni e chi si racconta, il proporre alcuni temi, episodi, relazioni, esperienze particolari, come spunti autobiografici aiuterà il soggetto a produrre, come frutto, *un testo/racconto di carattere autobiografico*, la cui analisi consentirà di ritrovare intrecci, costanti, metafore a cui dar significato insieme al professionista, il tutto a beneficio del percorso di cura di sé (in senso relazionale, sociale, educativo o formativo) a cui il soggetto partecipa.

I processi di rievocazione sollecitati da scritture, diari e, nella versione biografica da colloqui, interviste, sono resi possibili, in questi contesti, da *due precise condizioni*²³⁹. Che la ricognizione autobiografica avvenga *attraverso regole e finalità precise e concordate* all'interno della relazione in corso; che sia presente la *piena disponibilità del soggetto implicato non solo ad ascoltarsi, ma anche a comunicare* all'esterno quanto emerge, in positivo, in negativo.

Per quanto riguarda lo strumento autobiografico proposto nella pratica nella versione *individuale o relazionale* (a coppie, triadi, gruppo), questa scelta dipende molto dall'ambito di cura in cui ci troviamo, dalle finalità e dalle caratteristiche del contesto e dei partecipanti. Nella declinazione pratica, spiegano gli esperti, la distinzione dei

²³⁸ Ibidem, pag. 139.

²³⁹ Ivi.

due poli non è mai così netta: le due modalità si intrecciano spesso anche all'interno dello stesso percorso. Si può affermare che la proposta individuale è più legata a percorsi introspettivi all'interno di contesti di cura, sociali, educativi o terapeutici in cui prevale l'autoanalisi; la forma relazionale invece chiama in causa l'interazione, le appartenenze e la socialità della persona e prevede modalità di confronto e di negoziazione tra partecipante e il conduttore e tra questi e gli altri eventuali partecipanti. Questa pratica è più legata a percorsi e contesti formativi, educativi o di preparazione - aggiornamento professionale.

La possibilità di feedback apportato dalla versione relazionale permette una *funzione di confronto e rispecchiamento* rispetto ai contenuti del proprio racconto maggiore rispetto ai percorsi individuali di tipo autobiografico o biografico.

Un'altra differenza da considerare rispetto alle due modalità è questa: risulta diverso vedersi proporre, per esempio, di scrivere un testo per sé o redigerlo per una situazione in cui si è consapevoli che verrà letto da un altro, o ancora, condiviso in collettivo. Per questa ragione viene solitamente sottolineato dal conduttore che la condivisione del testo con altri non è obbligatoria.

Per concludere questa introduzione alla scrittura autobiografica come strategia di intervento/formazione e passare ad illustrarne tracce e prospettive all'interno degli ambiti di applicazione, si intende ribadire che *la produzione di un testo o racconto autobiografico* scaturiti dall'utilizzo, ai fini delle finalità progettuali, dei metodi autobiografici o biografici, *non è certo l'obiettivo ultimo* per l'operatore. È il *processo autobiografico nella sua interezza*, grazie alle summenzionate fasi di elaborazione, comprensione e interpretazione²⁴⁰ che facilita l'apertura e l'avvicinamento alla storia del soggetto per quello che è, e permette di costruire un percorso emancipatorio, di benessere, miglioramento.

4.5.1 Tracce e prospettive nel lavoro sociale e in contesti di cura

Nel lavoro sociale e di cura ciò che va cercato, prima di costruire ogni progetto, è il contatto con la persona, l'incontro, la relazione, un linguaggio di base da condividere, per comprendersi ed avere la possibilità di fare un pezzo di strada insieme.

La *relazione dialogica* facilitata dall'autobiografia permette all'operatore di cura di avvicinarsi con rispetto al mondo dei significati dell'interlocutore. Insieme cercheranno di cogliere che tipo di immagine di sé e del mondo emerge dal suo racconto e quale teoria si cela dietro il narrato o lo scritto²⁴¹.

²⁴⁰ Ibidem, pag. 103.

²⁴¹ Demetrio D., (a cura di), L'educatore auto(bio)grafo, op. cit., pag. 22 e pag. 32.

Lo strumento autobiografico serve innanzitutto *alla persona* ad imparare da sé stessa ed è utile *all'operatore* come strategia di supporto metodologico *per costruire percorsi di cura autentica, centrata sul soggetto*.

In questo spirito proporre lo sguardo autobiografico nelle pratiche di lavoro sociale significa, sostiene Formenti, ricercare “un percorso che parte da ciò che è, da ciò che si presenta nel qui e ora, re-interpretando le fasi del lavoro sociale in un’ottica che, favorendo a vari livelli l’autonarrazione, restituisca ai soggetti la loro centralità”²⁴².

Se pensiamo al servizio sociale per esempio, argomenta l’esperta, *in ogni fase metodologica del processo di aiuto*²⁴³, che si tratti della fase di rilevazione dei bisogni di predisposizione dell’intervento, quella attuativa o di valutazione, l’operatore sociale, grazie all’attenzione autobiografica, può tener conto *dei diversi livelli narrativi che intercorrono nel percorso*. Per livelli narrativi ci si riferisce a quello dell’utente, quello dell’operatore, e a quello che l’autrice denomina multinarrativo²⁴⁴, che fa da sfondo alle due versioni, ovvero i sistemi significativi chiamati in causa, la rete rilevante per chi parla, le storie che sostengono le reciproche narrazioni. Aver cura di questi tre livelli nella pratica, suggerisce l’autrice, distoglie dall’errore, sia per l’operatore che per l’utente, di cercare un’unica versione, quella che si ritiene vera.

Nella prima fase di accoglienza e di conoscenza in cui avviene l’individuazione e la comprensione della domanda di aiuto, è facile, infatti, *traslare* le premesse dell’operatore sui potenziali bisogni e desideri dell’interlocutore e viceversa. L’inserire pratiche ed esercizi di autonarrazione può essere di aiuto nella fase di ricognizione dei bisogni per capirsi meglio, maturare una *mutua* comprensione, poter realizzare, come efficacemente sostiene Formenti, un vero *incontro* di quell’utente con quell’operatore, in quel contesto, per quel percorso. Allo stesso modo nelle successive fasi del processo di aiuto: usare il metodo di far spazio al racconto, alla scrittura, all’espressione di sé, attraverso l’accompagnamento dell’operatore, così come rafforzare le capacità *di ascolto* e *all’ascolto*, realizzerà un percorso co-costruito a più mani e non imposto, e consentirà al soggetto di essere più protagonista del proprio cambiamento²⁴⁵.

Come si può osservare, molte forme di attenzione e di cura dettate dalla metodologia autobiografica si intrecciano e si affiancano ai *principi fondamentali del servizio*

²⁴² Formenti L., Una metodologia autonarrativa per il lavoro sociale, in Animazione Sociale, n. 12, Dicembre 2003, pag. 32.

²⁴³ Per una declinazione completa delle fasi metodologiche del processo di aiuto si consulti Lerma M., Metodo e tecniche del processo di aiuto, Ed. Astrolabio, Roma, 1992, pagg. 198-202.

²⁴⁴ Ibidem, pag. 33.

²⁴⁵ Ibidem, pag. 34.

sociale, così come proclamati nel Codice Deontologico²⁴⁶ e delineati dall'impianto teorico alla base della disciplina. Mi riferisco ai principi di accettazione, personalizzazione, autodeterminazione, rispetto della globalità e della dignità della persona²⁴⁷, come anche alla recente definizione internazionale di Servizio Sociale, che a riprova, ricorda essere “una professione basata sulla pratica e una disciplina accademica che *promuove il cambiamento sociale e lo sviluppo, la coesione e l'emancipazione sociale, nonché la liberazione delle persone*”²⁴⁸. Obiettivi per niente estranei all'approccio autobiografico.

Riscontrando altri paralleli tra autobiografia e servizio sociale, possiamo affermare che la *relazionalità* è una “dimensione costitutiva sia del lavoro sociale che delle pratiche autobiografiche”²⁴⁹. Nelle pratiche di lavoro sociale e nei contesti di cura, secondo l'esperta di metodologie autobiografiche Linda Anzaldi, i *processi narrativi avvengono all'interno di una relazione* almeno duale (con l'operatore) perciò relazionale. Ciò che la persona scrive o racconta all'altro non è fine a se stesso ma *generato pensando all'altro*, che in quel momento si trova nel ruolo di facilitatore, ascoltatore, in qualche maniera co-responsabile di quanto emerge. Chi si racconta cogliendo lo sguardo interrogante dell'interlocutore fa emergere salienze, intrecci, dà senso, costruisce trame. Anche quando l'interlocutore è collettivo (pensiamo per esempio ad una situazione di gruppo) la dimensione relazionale fa da cassa di risonanza, moltiplica gli spunti e le domande, è fonte di apprendimento²⁵⁰, apre al confronto, alla negoziazione, alle ridefinizione.

Un altro fattore che accomuna il servizio sociale all'approccio autobiografico è la *tensione al cambiamento in senso migliorativo*. La scrittura, come abbiamo visto, riattiva la soggettività, la capacità di vedersi nel passato, nel presente e pensarsi in maniera inedita per il futuro. L'apprendimento dalla propria storia di vita, che passa attraverso la ridescrizione di sé e la riflessione sulla propria esperienza, è l'occasione di sviluppare, spesso per la prima volta, una *prospettiva progettuale*. La scelta volontaria e voluta di cambiare e migliorare, non nasce dal riconoscimento dell'errore

²⁴⁶ Codice Deontologico degli Assistenti Sociali - versione approvata dal Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Assistenti Sociali nella seduta del 17 luglio 2009 ed in vigore dal 1 settembre 2009. Il documento è consultabile presso il sito dell'Ordine degli Assistenti Sociali del Veneto all'indirizzo <http://www.ordiasveneto.it/codice-deontologico.aspx>, (ultima cons. 7/11/2015).

²⁴⁷ È possibile consultare un'ottima sintesi dei principi, fondamenti, valori, posti alla base della professione dal punto di vista teorico, etico, filosofico, deontologico, che costituiscono una guida e un riferimento per la prassi coerentemente al mandato professionale in Bartolomei A., Passera A. L., *L'Assistente Sociale, Manuale di Servizio Sociale Professionale*, Ed. CieRre, Roma, 2005, pagg. 88-92.

²⁴⁸ La traduzione in italiano dall'inglese “Global definition of Social Work” anno 2014 a cura di Alessandro Sicora (v1 dd. 30.04.14), è disponibile in rete all'indirizzo http://cdn.ifsw.org/assets/ifsw_13127-9.pdf, (ultima cons. 03/02/2015).

²⁴⁹ Anzaldi L., *Tra pratiche autobiografiche e lavoro sociale*, Inserto Animazione Sociale, n. 12, Dicembre 2003, pag. 44.

²⁵⁰ *Ibidem*, pag. 45.

e dal successivo senso di colpa e di fallimento, ma dalla valorizzazione dei propri ricordi come esperienza emotiva motivante, come realizzazione di una propria vocazione al successo invece che all'insuccesso. Il compito dell'operatore, in questo caso, è assolutamente delicato, sia nel metodo che nella relazione, e deve cercare di far riaffiorare positività, stimolare potenzialità, come leve per migliorarsi.

Nella pratica di lavoro sociale, all'interno della relazione di aiuto, la prospettiva autobiografica non deve essere considerata una semplice tecnica di raccolta dati che l'operatore andrà ad usare per la finalità del percorso, ma una maniera per *consentire alla persona di pensarsi in modo nuovo ed avere potere sulla propria storia*. L'apertura al racconto, alla rivisitazione, è un'occasione per fare un esercizio di progettualità.

Sempre restando in tema di relazione di aiuto, mi sembra significativo riportare un'altra considerazione. Formenti nota come gli operatori di aiuto (pensiamo al lavoro dell'assistente sociale, dello psicologo, dell'educatore) spesso cercano di rafforzare nei loro interlocutori, utenti, clienti il senso di fiducia in sé stessi, confondendola però con l'autostima. Sono concetti legati, avverte l'esperta, ma diversi. Mentre la fiducia in sé punta alla realizzazione e produzione di un qualcosa da parte del soggetto, l'autostima, invece, punta all'essere, alla capacità di conoscersi e far conto sulle proprie abilità e i propri limiti. Possiamo senz'altro affermare che è all'autostima che punta l'autobiografia²⁵¹.

La pratica dello scrivere e narrare di sé può essere utile nel lavoro sociale per rinforzare nei destinatari *l'autoconsapevolezza personale*, rendersi conto delle traiettorie seguite in passato e dei nuovi percorsi che vengono loro proposti, affinché giungano ad un'adesione/costruzione del percorso progettuale in modo partecipe, consapevole e motivato, dopo aver fatto i conti con la propria storia, senza aver paura di cambiare, rinunciare, sbagliare, scegliere.

La penna in mano alle persone, quindi, non solo per ripercorrere il passato ma per *affrontare i nodi del presente*²⁵².

Le proposte autobiografiche della scrittura di sé o dell'ascolto biografico possono toccare e coinvolgere chiunque beneficia di servizi sociali e di cura e sollecitarli, se lo desiderano, a guardarsi allo specchio, alla presenza di un operatore attento che già li accompagna in un percorso, per poter procedere serenamente e conseguire obiettivi di autonomia. L'esperienza autobiografica stessa può rinforzare, infine, l'autostima a sua volta, perché *la persona sente di essere in grado di prendersi cura di sé*.

²⁵¹ Ivi.

²⁵² Demetrio D., L'autobiografia come pratica di cura e consulenza, op. cit., pag. 6.

Ma, specialmente in alcuni campi del lavoro sociale, fa notare Formenti, non sempre è possibile od opportuno proporre di arricchire il percorso con l'autobiografia: certe persone potrebbero sentirsi indagate, sopraffatte dallo strumento o rifiutarlo a priori perché responsabile di scendere troppo nell'interiorità, svelare particolari scomodi, verità, riportare dolori. Anche in campo educativo, formativo l'approccio autobiografico può essere considerato invadente.

Gli esperti del metodo sollecitano a non forzare mai l'uso dello strumento per non contravvenire allo spirito che contraddistingue l'approccio e accettare che, a volte, non ci si voglia svelare attraverso il racconto o la scrittura personale. L'invito, a tal riguardo è piuttosto considerare e osservare anche quelle *tracce*²⁵³ lasciate inconsapevolmente dalle persone che desiderano non esprimersi a parole: un gesto aggressivo, un graffito, un segno di autolesionismo o altre forme comunicative che spesso vengono catalogate come sintomi, sono in realtà forme auto narrative. Riportare queste tracce ai loro proprietari per l'interpretazione e la riflessione, in maniera preparata e secondo metodo, è parte del lavoro sociale.

4.5.1.1 Donne e lavoro di cura: un laboratorio di scrittura autobiografica

Nell'intento di conoscere ed intercettare esperienze che potessero essere esemplificative della pratica autobiografica nel lavoro sociale, mi sono imbattuta in un laboratorio di scrittura autobiografica inserito all'interno di un progetto di ricerca sul lavoro domestico e di cura denominato *Donne globali*²⁵⁴ avviato nel 2006 in provincia di Arezzo, a cui è dedicato un approfondimento nel bimestrale del Cesvot. Il progetto illustrato nella pubblicazione ha l'intento di approfondire *l'incrocio di sguardi e di azioni appartenenti a donne legate tra loro dal lavoro di cura*: alcune donne, per la maggior parte straniere, impegnate nel lavoro di cura di anziani, disabili o persone in difficoltà ed altre donne, per lo più italiane, che affidano ad altre questi compiti di cura. Di particolare interesse per il mio lavoro la seconda parte del volume, intitolato *Tracce di memoria, scritta e raccontata, delle donne del mondo ad Arezzo*, ove si riportano i risultati della ricerca che ha coinvolto donne datrici di lavoro e aiutanti domiciliari. Spiegano ricercatori ed educatrici che hanno curato il progetto: "con loro si è parlato di cura e di lavoro di cura, di lavoro domestico, attingendo ai vissuti e alle reciproche visioni, attraverso un approccio narrativo autobiografico"²⁵⁵.

A livello metodologico l'indagine ha visto prodursi una serie di interviste, focus group e laboratori di scrittura autobiografica, che sono stati integrati, per dar corpo all'inchiesta e al volume, da approfondimenti, dati statistici e pareri di esperti.

²⁵³ Ibidem, pag. 32.

²⁵⁴ Luatti L., Bracciali S., Renzetti R., (a cura di), Nello sguardo dell'altra. Raccontarsi il lavoro di cura, in "Briciole" Bimestrale del Cesvot, n. 10, Ottobre 2006, pagg. 55-77. La pubblicazione è disponibile sia in formato cartaceo sia on line all'indirizzo http://www.cesvot.it/repository/cont_schedemm/1903_documento.pdf, (ultima cons. 6/12/2015).

²⁵⁵ Ibidem, pag. 8.

Le protagoniste del lavoro di cura aderenti al progetto di ricerca, si legge, sono donne dai 20 ai 50 anni, provenienti da molti paesi europei ed extraeuropei. Donne con titoli di studio, formazione, esperienze lavorative diverse, che hanno raggiunto amici o familiari in Italia qualche anno prima per accumulare e risparmiare denaro con l'idea di tornare nel proprio paese dove c'è chi le aspetta, compagni, figli, amici, parenti²⁵⁶.

Le donne affidanti compiti di cura aderenti al progetto di ricerca sono invece italiane tra i 40 e i 65 anni, alcune in pensione, alcune ancora occupate, con familiari bisognosi di assistenza. Serrena Bracciali e Luciana Tartaglia²⁵⁷, le ricercatrici ed operatrici impegnate nel progetto, hanno realizzato, con entrambi i gruppi di donne, alcuni focus group, somministrato questionari aperti e condotto *laboratori di scrittura autobiografica*.

I laboratori di scrittura, spiegano le conduttrici, hanno preso avvio con alcuni incontri introduttivi sul metodo autobiografico, sul lavoro di cura nell'era della globalizzazione, sulla questione di genere, aperti all'intero gruppo. Nei laboratori successivi si sono sollecitate, dividendo in due gruppi le aderenti al progetto, le scritture personali su alcune tematiche²⁵⁸ di rilievo, tra le quali si riportano: le proprie origini, i cambiamenti della propria città, la famiglia, il compagno, le amicizie, il lavoro di cura, il lavoro dentro e fuori casa, sogni e aspettative, ecc.

I laboratori di scrittura autobiografica, spiegano le ricercatrici, sono stati seguiti dalla lettura delle scritture in gruppo. A tal proposito affermano: "La condivisione e la discussione di gruppo sulle esperienze raccontate, sono stati uno strumento molto efficace, in cui hanno trovato uno spazio di espressione sincera e partecipata i ricordi, le esperienze, le emozioni delle donne"²⁵⁹.

Dopo aver presentato nel volume gli obiettivi²⁶⁰ della ricerca e degli attori coinvolti, dopo aver specificato metodologia, approccio di lavoro, accorgimenti adottati per la conduzione di laboratori di scrittura, questionari, focus group, le ricercatrici dedicano la *parte* conclusiva alle questioni emerse dalle scritture autobiografiche delle donne, che hanno toccato, viste le sollecitazioni, dimensioni di tipo personale, culturale, ma anche pratico - organizzativo. Stati d'animo legati a ciò che si lascia per una completa dedizione ad altri o, d'altra parte, per la delega di compiti; mutue incomprensioni sui rispettivi ruoli, ma anche sensibilità reciproca sulla posizione dell'altra; complessità e difficoltà legate alle questioni organizzative; pensieri e sentimenti da nascondere in silenzio; concezioni e ruoli dati per scontati, ipocrisie, omissioni, reciproche sensazioni di essere usate. L'obiettivo dell'analisi di tutto il materiale

²⁵⁶ Per un approfondimento sulle dinamiche migratorie implicate nel lavoro domestico e di cura, in un'ottica sociologica e di genere, è possibile consultare il testo di Ehrenreich B., Hochschild A.R., *Donne globali. Tate, colf e badanti*, Feltrinelli, Milano, 2004.

²⁵⁷ Luatti L., Bracciali S., Renzetti R. (a cura di), *Nello sguardo dell'altra. Raccontarsi il lavoro di cura*, op. cit., pag. 75.

²⁵⁸ *Ibidem*, pag. 98. Qui si può leggere la struttura del laboratorio di scrittura autobiografica con il dettaglio dei temi che hanno sollecitato le scritture delle donne.

²⁵⁹ *Ivi*.

²⁶⁰ L'associazione Donne Insieme, Ucodep, Cevot hanno partecipato alla realizzazione di questa inchiesta al fine di approfondire le dinamiche e le caratteristiche legate al lavoro di cura delle persone per sollecitare promuovere interventi appropriati nel settore.

autobiografico emerso dai vari strumenti durante gli incontri con le donne aderenti al progetto, spiegano concludendo, è stato quello di “scandagliare quale concezione le une e le altre avessero del “lavoro di cura” e come vivevano, rispettivamente, l’affidare e il prendersi cura”²⁶¹.

4.5.2 Tracce e prospettive in educazione e formazione

Abbiamo visto come, nel campo *dell’educazione degli adulti*, la scrittura autobiografica possa essere considerata un vero e proprio metodo che valorizza il processo di autoformazione, rielaborazione personale e apprendimento a più livelli.

Nel campo della *formazione* (con discenti di ogni età e per scuole di ogni ordine e grado) e nell’ambito degli *interventi educativi* (pensiamo a centri per adolescenti o per disabili) numerose sono le possibilità di applicazione e contestualizzazione pratica del dispositivo narrativo.

Ritengo significativo far presente, in modo particolare per quanto riguarda la *formazione scolastica e professionale*, lo sviluppo recente e meno conosciuto di una *metodologia dell’orientamento narrativo*²⁶², approccio che valorizza la scrittura e il racconto come fondamentali risorse di sviluppo dell’identità e che utilizza strumenti narrativi per *l’orientamento*, lo sviluppo di capacità progettuali in individui disorientati o a cui non basta la semplice informazione per costruire il proprio curriculum formativo o per accedere o ri-accedere al mondo del lavoro. Fattori e sostenitori dell’orientamento narrativo sono esperti quali Batini, Zacaria, Del Sarto, i cui testi e studi costituiscono un valido approfondimento²⁶³.

In ambito *educativo, socio educativo e psicosociale* troviamo, invece, molte esperienze e pratiche di scrittura autobiografica (o biografica) con adolescenti, neomamme, genitori, nuclei familiari, famiglie affidatarie, persone inserite in strutture terapeutiche, e come vedremo a breve, anziani. Non è possibile elencare o raggruppare tali esperienze in una tesi, ma la rete è davvero generosa nell’illustrarle.

In *campo rieducativo* risulta molto diffusa la pratica di scrittura in carcere. Un esemplare progetto dove la pratica autobiografica manifesta la sua valenza sia in termini comunicativi (la voce del carcere verso il territorio), sia in termini di possibilità di espressione, recupero, inserimento dei detenuti (laboratori di autobiografia e di scrittura giornalistica) è *Ristretti Orizzonti*. È la rivista del Carcere Due Palazzi di Padova, che diffonde scritture autobiografiche, articoli, esperienze

²⁶¹ Ibidem, pag. 76.

²⁶² Giusti S., L’approccio narrativo: competenza per orientarsi nella diversità, CTS ISFOL FLAI –LAB, 21 maggio 2008, pag. 4.

²⁶³ Per un approfondimento bibliografico sull’orientamento narrativo si consulti l’elenco e le indicazioni presenti all’indirizzo on line: <http://pratika.net/wp/risorse/bibliografia-sullorientamento/> (ultima cons. 6/11/2015).

culturali ed educative attinenti alla vita in carcere, un modo per allargare degli orizzonti che risultano ristretti²⁶⁴.

4.5.2.1 La memoria autobiografica come strumento di connessione tra generazioni

Rispetto alla pratica autobiografica in ambito socio-educativo vorrei riportare un esempio tratto dalla mia esperienza lavorativa all'interno di una struttura residenziale per anziani autosufficienti e non autosufficienti dove ho lavorato come assistente sociale nel 2011, per una decina di mesi. E' lì che ho potuto osservare, anche se solo nella parte finale, un'esperienza autobiografica inserita all'interno di un progetto di Servizio Civile Nazionale (2010). Il progetto, redatto e condotto dalle educatrici della struttura con la supervisione da parte di una collega del Servizio Sociale, si intitolava "La memoria autobiografica come strumento di connessione tra giovani ed anziani"²⁶⁵ e ha impiegato tra il 2010 e il 2011 n. 2 volontari. Il progetto prevedeva incontri tra anziani e volontari finalizzati al racconto/ascolto (ed eventuale trascrizione assistita) e alla scrittura/raccolta di alcuni racconti di vita di un certo numero di anziani della residenza, persone che avevano aderito volontariamente al progetto ed erano state preparate all'esperienza. Le memorie scritte ed orali riguardavano specifiche tematiche della loro esperienza di vita (il lavoro, la scuola, la casa, il denaro, l'amicizia) in un continuo rimando, grazie alla relazione coi giovani volontari, tra passato e presente. L'ascolto/lettura dei racconti da parte dei volontari di servizio civile, la cui preformazione era parte integrante del progetto, prevedeva la successiva ri-iscrizione biografica, con cura del testo da parte degli operatori. Quanto riportato a livello scritto o orale veniva in seguito rivisto da parte dei protagonisti e a prodotto finito, condiviso in gruppo.

L'incontro tra le due generazioni, le riflessioni, i confronti tra ieri ed oggi, sono state molto proficue e hanno permesso di stringere legami, realizzato reciproci apprendimenti.

Non mi è stato possibile, essendo arrivata a progetto inoltrato, seguire il progetto nella sua interezza, ma sono testimone degli effetti positivi dell'esperienza. Questi hanno riguardato i protagonisti del racconto, che hanno visto migliorare le loro capacità espressive, provato orgoglio nel suscitare interesse, fierezza nel raccontare qualcosa del loro vissuto a chi non c'era, provocare stupore e curiosità negli altri, ed hanno imparato a loro volta ad ascoltare. L'esperienza è stata arricchente anche per i volontari di servizio civile, non solo per aver conosciuto e sperimentato una tecnica biografica, ma per aver vissuto una ricca esperienza relazionale ed intergenerazionale.

I frutti di questa esperienza, i preziosi racconti condivisi dai residenti si sono rivelati molto utili, dal punto di vista di una neoassunta, per entrare con loro in relazione, conoscerli ed avvicinarli. Ricordo, inoltre, che all'interno dell'équipe multi professionale a cui ho partecipato, organismo avente il compito di redigere, monitorare, valutare per ciascun

²⁶⁴ Per un approfondimento si consulti il sito della rivista: <http://www.ristretti.it> (ultima cons. 6/11/2015).

²⁶⁵ È possibile consultare la brochure informativa del progetto al seguente indirizzo: <http://www.casalendinara.it/uploads/file/Brochure%20Casa%20Albergo%20Servizio%20Civile%202010.pdf>, (ultima cons. 3/11/2015).

residente un progetto individualizzato, è risultato in più occasioni fondamentale a livello strategico aver conosciuto parte delle esperienze, delle informazioni, delle osservazioni raccontate dagli anziani aderenti a questo progetto (che non risultavano dalle raccolte dati e dalla cartella sociosanitaria personale) per proporre strategie, far leva su abilità, offrire sollecitazioni, apportare maggiori condizioni di benessere ai residenti della struttura.

4.5.2.2 La scrittura di sé in ambito scolastico come strumento di educazione attiva

Per quanto riguarda la presenza e la diffusione della proposta autobiografica nelle pratiche legate *all'educazione e formazione in età scolare*, ritengo utile riportare un'interessante contributo del pedagogo Stefano Vitale che, in suo recente articolo pubblicato in rete, illustra chiaramente e sinteticamente obiettivi ed opportunità legati all'utilizzo dello strumento con gli alunni.

A cosa serve scrivere di sé a scuola?

Secondo Vitale, fare autobiografia non è solo una tecnica per scriversi in prima persona o un genere della letteratura, ma è uno dei modi per valorizzare la propria esperienza (pedagogia della memoria). Più specificatamente, asserisce che scrivere di sé a scuola *“può essere uno strumento per portare l'educazione attiva dentro la scuola”*²⁶⁶. Per apprendimento attivo si intende l'imparare, il conoscere, il fare esperienza, il relazionarsi con sé stessi, con gli altri e col mondo in maniera partecipata, per nulla passiva.

Proprio la scrittura in prima persona mostra ognuno per quello che è e che è stato, la sua unicità, il suo particolare modo di stare dentro la società. La scrittura di sé a scuola non vuole psicologizzare gli alunni, ma sollecita il dialogo con sé stessi e con gli altri, matura apprendimenti ed assolve, sostiene Vitali, a molte funzioni: produce un senso comunitario e di appartenenza; condivisione e coesione; una funzione ludica, una funzione mnemonica; funzioni identitarie e cognitive (interpretazione e senso), una funzione educativa (sprona a riflettere e produce materiale autentico).

La scrittura a scuola può aiutare gli alunni e le alunne a riconoscere le proprie capacità, la propria storia, valorizzare l'autostima, sostenere l'autoconsapevolezza e stimolare la motivazione ad imparare attraverso tecniche e stimoli (auto narrativi) che possono rivelarsi anche divertenti e creativi. Dal punto di vista interculturale le scritture personali, come i racconti, costituiscono occasioni di scambio e confronto tra culture e appartenenze diverse.

Il ruolo dei formatori ed educatori nell'adozione di questi strumenti è fondamentale per facilitare la comunicazione entro regole condivisibili e chiare, per stimolare e incanalare riflessioni e per sollecitare all'ascolto reciproco e alla riflessione, senza fretta o censura.

²⁶⁶ Vitale S., L'autobiografia come strumento dell'educazione attiva, articolo del 23/03/2015, disponibile on line all'indirizzo <https://ecolescuolaattiva.wordpress.com/2012/03/23/lautobiografia-come-strumento-delleducazione-attiva/> (ultima cons. 9/12/2015).

Le tecniche narrative che il formatore può usare oltre alla parola scritta o al racconto, spiega Vitale, sono anche immagini, disegni, fotografie, video, canzoni, creazioni di dialoghi²⁶⁷.

La pratica autobiografica a scuola porta ricchezza anche agli insegnanti, che possono non solo apprezzare storie e racconti, ma anche comprendere meglio l'immagine che gli alunni hanno di loro stessi, degli altri, del loro ambiente e della loro scuola.

4.5.2.3 Valorizzazione della pratica nei contesti interculturali

La prospettiva autobiografica in ambito educativo-pedagogico, in particolar modo nel campo degli interventi interculturali, meriterebbe un approfondimento a parte, vista la ricchezza delle pratiche e delle indicazioni fornite dalla letteratura (Graziella Favaro, Duccio Demetrio). Ritengo tuttavia significativo per il mio lavoro, non tanto elencare esperienze singole, ma piuttosto *delineare percorsi e traiettorie al fine di dimostrare la rilevanza della proposta autobiografica all'interno delle pratiche interculturali*. Andrò quindi a presentare in sintesi un contributo esemplificativo di questa applicazione che chiama in causa contemporaneamente elementi importanti dal punto di vista metodologico e pratico.

Durante il V Incontro Nazionale dei Centri Interculturali Italiani tenutosi a Fano il 10-11 Ottobre 2002, Manuela Ravecca, tra i relatori e conduttori dei gruppi di lavoro, ha presentato *Le nostre storie e le storie degli altri*²⁶⁸, progetto a quel tempo in corso di realizzazione all'interno del *Centro Interculturale di Torino*. Come si legge negli atti del convegno, che riportano per intero il suo intervento, tra le altre esperienze significative, Ravecca introduce il suo progetto compiendo due premesse teoriche funzionali a cogliere il senso *dell'esperienza di pratica autobiografica in contesti interculturali* che sarebbe andata a presentare.

La prima premessa per ricordare ciò che implica e comporta l'adozione di un *ascolto autobiografico*²⁶⁹ e di un *approccio transculturale*²⁷⁰ nel confrontarsi con storie di persone appartenenti a culture, contesti, situazioni differenti dall'operatore/educatore/formatore.

La seconda premessa per precisare che le attività progettuali in corso di realizzazione presso il C. I. erano strettamente correlate all'esperienza di *Mnemon*²⁷¹ (dal greco, colui che ricorda) percorso formativo biennale realizzato anni prima dalla Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università di Milano Bicocca, in collaborazione con la LUA e la Caritas Ambrosiana, da cui era sorto nel 1999 il primo gruppo di *volontari dell'autobiografia*, persone preparate ad approcciarsi e a raccogliere le storie delle persone, anche di quelle convinte di non avere una storia, attraverso le metodologie autobiografiche.

²⁶⁷ Ivi.

²⁶⁸ Ravecca M., L'ascolto autobiografico, V Incontro Nazionale dei Centri Interculturali, Fano 10-11 Ottobre 2002, Atti del Convegno, disponibili on line all'indirizzo <http://www.cremi.it/pdf/o8.pdf>, pagg. 104-115 (ultima cons. 6/12/2015).

²⁶⁹ Sospensione del giudizio, attenzione e sensibilità alla storia dell'altro.

²⁷⁰ Per transculturale si intende un approccio tendente a valorizzare e ricercare, nell'incontro, ciò che unisce le persone e le esperienze, al di là delle differenze. Continuando la precisazione terminologica se per multiculturale si intende una situazione di compresenza di fatto di culture, appartenenze, identità diverse, per interculturale si intende valorizzare l'intenzionalità e l'azione di scambio e confronto tra queste diversità. Per un approfondimento sui termini Interculturalità e transculturale si può consultare il testo Abbruciati S. e Nanni A., Per Capire L'Intercultura. Parole chiave, Emi Editrice, 1990 rispettivamente a pag. 56 e a pag. 104.

²⁷¹ Revecca M., L'ascolto autobiografico, op. cit., pagg. 104-107.

Sulla scia di Mnemon è stato possibile ideare e dare avvio alle attività connesse alla prima fase del progetto *Le nostre storie e le storie degli altri* presso il C.I. di Torino, fase volta a formare alcuni volontari dell'autobiografia. Il loro compito secondo il progetto, spiega Ravecca, consiste nel dedicarsi, una volta formati, ad ascoltare/trascrivere racconti e leggere/raccogliere scritture autonarrative, al fine di valorizzare e pubblicare l'autobiografia di quanti vogliono esercitare il proprio diritto a raccontarsi ma si trovano nell'impossibilità o nell'incapacità di farlo. Tutte le persone che desiderano lasciare una *traccia orale o scritta della propria esperienza di vita*, persone anziane o senza fissa dimora, stranieri, donne, uomini, giovani, sono invitati e sollecitati a raccontare e scrivere la propria storia, e qualora non siano in grado, vengono appunto aiutati. Il progetto, spiega Ravecca, si rivolge²⁷² non solo agli stranieri, ma anche a tutti quegli italiani che abbiano sperimentato processi di migrazione e di integrazione in nuovi tessuti sociali e culturali. Migrazioni interne ed esterne, microcosmi di storie quotidiane da valorizzare.

Il progetto si articola, nel dettaglio, in due parti²⁷³.

Un primo livello, in corso di attuazione al momento del convegno, di formazione dei volontari dell'autobiografia e un secondo livello, che sarebbe partito qualche mese dopo, di ricerca autobiografica sulle migrazioni.

La prima parte del progetto risulta divisa in 4 fasi. Nella prima fase un laboratorio autobiografico, inizialmente aperto a narratori e biografi, funge da momento di sensibilizzazione ed illustra la metodologia ai partecipanti, anche per comprendere meglio il progetto e scegliere se e come aderire. A questa succede la fase di formazione autobiografica per i volontari, le prime esperienze di raccolta di storie/scritture con relativa trascrizione biografica con l'aiuto, quando necessario, di mediatori. Nella terza fase viene messo in pratica il metodo attraverso il monitoraggio e il confezionamento del dono per il narratore (la storia raccolta arricchita da immagini ed altri elementi). L'ultima fase prevede la raccolta dei prodotti in una pubblicazione, introdotta da alcune elaborazioni personali degli stessi volontari sull'esperienza.

Ho voluto riportare una pratica autobiografica in un contesto interculturale perché la trovo un'esperienza esemplare e ricca di informazioni, sollecitazioni e riflessioni. In queste attività progettuali si generano saperi, attenzioni, energie che vitalizzano i tessuti sociali e le relazioni, perché, abbattendo stereotipi e pregiudizi, puntano diritto all'umanità delle persone.

Dopo aver mostrato alcune esperienze e prospettive di pratica autobiografica continuiamo il nostro approfondimento su usi e funzioni dell'autobiografia come strumento di cura.

²⁷² Ibidem, pag. 109.

²⁷³ Ibidem, pag. 110.

4.6 Tra autoanalisi e consulenza autobiografica: effetti terapeutici della scrittura di sé

Tra le varie declinazioni pratiche del metodo autobiografico va riconosciuta oggi, sostiene Demetrio, la diffusione di due indirizzi prevalenti, uno più pedagogico, l'altro più di natura clinica²⁷⁴. Le ricerche e gli studi del professore vogliono, infatti, promuovere “la scrittura di se stessi, sia per lo sviluppo del pensiero interiore e autoanalitico, sia come pratica filosofica e terapeutica”²⁷⁵.

In che senso la scrittura può avere effetti terapeutici?

Nei momenti difficili, di fragilità esistenziale, la scrittura di sé viene in soccorso e aiuta a prenderci cura di noi stessi. Condotta in maniera autonoma o in percorsi di tipo più terapeutico, la funzione curativa dell'autobiografia non vuole essere quella di liberare il soggetto dal proprio passato, ma quella di soddisfare il bisogno di cercare il senso della vita e il senso della sua vita per viverla più intensamente e più serenamente nel presente e nel futuro²⁷⁶. Diverse sono le motivazioni che, in momenti particolari, spingono una persona a raccontarsi attraverso la scrittura: comprendere la direzione del proprio esistere, lasciare traccia della propria esperienza, riflettere in momenti cruciali. Ma le ragioni possono essere anche di tipo liberatorio: la scrittura aiuta a scaricare tensione, energia, emozioni forti, euforia, evitando disequilibri di tipo emotivo. È un utile sfogo che permette quel giusto distacco di fronte a perdite e sofferenze²⁷⁷.

Da sola la scrittura non può fare miracoli, ammette Demetrio, ma abbinata a mani esperte e usata in percorsi di aiuto, può venire in soccorso in momenti difficili di naufragio esistenziale, per esempio dinnanzi a malattie o perdite. La penna come l'ago di una bussola, in una metafora ripresa da Demetrio. In questi momenti “l'effetto palliativo è indiscutibile perché invoglia a tentare di resistere...”²⁷⁸.

Dinanzi al malessere e al disagio psicologico la scrittura può divenire, specie se adottata con sistematicità, una *valida alleata alla pratica terapeutica* proprio per le sue proprietà lenitive e catartiche. Il professionista che si prende cura del benessere psicologico, emotivo, delle persone può trovare nella modalità autobiografica un valido supporto per compiere un monitoraggio del percorso.

Scrivere genera una maggior autoconsapevolezza ed elaborazione del dolore, riattiva una maggiore autostima nelle proprie forze in momenti di impasse e debolezza per

²⁷⁴ Demetrio D., *La scrittura clinica*, op. cit., pag. 256.

²⁷⁵ https://it.wikipedia.org/wiki/Duccio_Demetrio (ultima cons. 10/11/2015).

²⁷⁶ La Rosa L., De Pasquale C., *L'Autobiografia nella storia letteraria e in alcune applicazioni terapeutico-riabilitative*, *Rivista Formazione Psichiatrica e Scienze Umane*, Anno XXVI n.1/2, 2005, pag. 116.

²⁷⁷ Demetrio D., (a cura di), *L'educatore auto(bio)grafo: il metodo delle storie di vita nelle relazioni d'aiuto*, Unicopli, Milano, 1999, pag. 39.

²⁷⁸ Demetrio D., *La scrittura clinica*, op. cit., pag. 16.

cercare di uscirne. Dice Demetrio: “Quest’arte modesta dalle eccezionali potenzialità riesce ad ottenere risultati di grande valore”²⁷⁹.

Quando il percorso autobiografico richiede un approccio personalizzato di carattere più clinico, il professionista esperto di pratiche autobiografiche, già chiamato a impegnarsi in scopi che suscitano autonomia e autoeducazione nei destinatari, assumerà, di fronte a questi interlocutori, una relazione più vicina alla *consulenza* individuale²⁸⁰ preferendo modalità relazionali di tipo duale, spiega Demetrio. Senza nessuna pretesa di carattere terapeutico, l’attenzione dell’esperto di pratiche autobiografiche, di fronte a casi di disagio, a difficoltà legate a dipendenze o abuso di sostanze, malessere, sofferenze, traumi, lutti o perdite, darà la dovuta attenzione a ciascun partecipante, solleciterà maggior autoriflessione e una più accurata analisi e restituzione delle scritture. In questo senso Demetrio parla della *consulenza autobiografica* come di “un accompagnamento personalizzato in reciprocità diagrafica”²⁸¹ che aiuta la persona, attraverso la terapia della parola e la partecipazione del consulente, ad affrontare il disagio.

La consulenza autobiografica può favorire anche la nascita di un percorso più strutturato e duraturo, volto a ricostruire, spontaneamente o su invito, quello che abbiamo chiamato il romanzo dell’io, la propria autobiografia.

Demetrio sostiene che chi si avvale con consuetudine della scrittura di sé “acquisisce un’attitudine all’autoriflessione, agisce con maggior ponderazione e dominio di sé, non trasferisce il proprio disagio altrove, ha imparato a convivere sia con il dolore, sia con i momenti più segreti ed intensi della vita”²⁸².

Scrivere di bellezza come di sofferenza aiuta a maturare e a migliorarsi. La scrittura autobiografica prepara allo studio di sé e ad un metodo mentale, modi per avere una maggiore padronanza sulla propria storia, come fosse un mosaico in divenire²⁸³.

4.6.1 Inconvenienti dello scrivere di sé

Fin qui abbiamo esaltato le proprietà e gli effetti benefici apportati dalla sensibilità alla scrittura autobiografica, nei modi e nelle forme descritte e illustrate.

Ritengo che, come per ogni forma e strumento di aiuto, esista sempre un rovescio della medaglia. Faccio qualche esempio. Un intervento risolutore frequente da parte del servizio sociale può paradossalmente creare dipendenza o rallentare l’autonomia

²⁷⁹ Ibidem, pag. 15.

²⁸⁰ Demetrio D, Scrivere di sé e consulenza autobiografica, articolo disponibile in <http://www.casadellacultura.it/paglaboratorio.php?id=13> (ultima cons. 14/08/2015).

²⁸¹ Ivi.

²⁸² Demetrio D., L’autobiografia come pratica di cura e consulenza, op. cit., pag. 5.

²⁸³ Demetrio D., (a cura di), L’educatore auto(bio)grafo, op. cit., pag. 12.

dell'utente; l'abbandono totale ed incondizionato al terapeuta può annullare la volontà della persona in terapia; l'uso eccessivo di una protesi fisica può inibire anziché aiutare una persona a recuperare la funzionalità corporea.

E lo scrivere di sé? In un percorso introspettivo la scrittura autobiografica può incontrare rischi o inconvenienti? Può avere effetti contrari alla cura di sé?

Scrivere delle proprie esperienze, specialmente quelle particolari o difficili, confrontarsi vis-à-vis con queste, non costituisce affatto una panacea²⁸⁴, a volte può causare dolore, anche quando l'intenzione originaria era di stare meglio.

Il prof. Pennbacker, psicologo esperto di metodologie autobiografiche e scrittura personale, mette all'erta da alcuni *inconvenienti dello scrivere di sé*, offrendo dei consigli. Riporto i più significativi traendo spunto dal suo testo.

La scrittura, dice lo psicologo, non deve diventare un surrogato dell'azione, se la situazione è problematica occorre affrontarla e farsi aiutare e non solo rifugiarsi nella scrittura. Scrivere tanto e di tutto senza riflettere su quanto emerge non sortisce effetti positivi ma, anzi, è un eccesso di rivelazione che non porta a nulla.

Lamentarsi, emozionarsi, scrivere di altri e non di sé stessi, senza approfondirne il senso delle scritture, non è fonte di apprendimento. Lo scrivere di sé, conclude, deve essere un esercizio autoriflessivo più che intellettuale²⁸⁵, un riflettere che deve condurci a concentrarsi su sé stessi senza isolarci e trascurare le relazioni.

Anche secondo il formatore Franco Cambi, accanto alle già note potenzialità benefiche, curative e formative della scrittura di sé possiamo incontrare alcuni rischi nel farne uso. In primis rischi di autoisolamento, autocompiacimento, autoesaltazione. Presi come scopi anziché come strumenti, questi fattori possono rivelarsi, infatti, in contrasto con le finalità del dispositivo autobiografico.

Cambi, inoltre, ci indica altri tipi di rischio: il soggettivismo e narcisismo, il culto dell'interpretazione (un'introspezione perenne) ed infine l'ideologismo, ovvero il fatto di considerare alcune condizioni che caratterizzano una persona in un particolare momento storico-temporale come fisse, stabili e immutabili²⁸⁶.

Il prof. Demetrio, proprio nell'introduzione a *Scrittura Clinica*, premette ed avverte che l'autoanalisi a cui porta l'autobiografia non è di aiuto se l'investigarsi provoca troppi disagi e sofferenze; in questi casi invita ad accantonare la pratica solitaria perché nulla risulta più benefico della cura delle relazioni amicali, familiari, amorose e dei supporti di tipo professionale.

²⁸⁴ Pennbacker J.W., *Scrivi cosa ti dice il cuore. Autoriflessione e crescita personale attraverso la scrittura di sé*, Erickson, Trento, 2004, pag. 235.

²⁸⁵ *Ibidem*, pag. 237.

²⁸⁶ Cambi F., *Luci ed Ombre in Gamelli I., (a cura di), Il prisma autobiografico: riflessi interdisciplinari del racconto di sé*, Unicopli, Milano, 2003, pagg. 36-39.

Allo stesso modo anche Laura Formenti mette in guardia dal pericolo di eccessiva psicologizzazione del soggetto attraverso la scrittura di sé, che può portare a sensazioni di malessere e ad effetti contrari alla cura.

4.7 Aver cura delle storie di vita: cenni sullo strumento autobiografico all'interno dell'approccio qualitativo

Come ho illustrato nella prima parte di questo elaborato, nel corso del XXI secolo la narrazione autobiografica, oltre ad essere una modalità di espressione, un modo per fissare la propria esperienza, uno mezzo di autoconoscenza e di comprensione, è divenuta anche un utile strumento a supporto di progetti di ricerca qualitativa²⁸⁷.

Si ricorda in estrema sintesi che, rispetto ad indagini di tipo quantitativo volte a raccogliere e ricostruire dati e informazioni sui fenomeni a fini statistici, la *ricerca qualitativa*²⁸⁸ rivolge la sua attenzione e le sue analisi ai processi che li hanno provocati o influenzati, ai significati e alle interpretazioni di chi li ha vissuti. Si avvale anche di racconti e documenti personali, fotografie, video, testimonianze, per un'analisi di tipo descrittivo, integrandoli ad altre fonti (dati, informazioni). La raccolta "dati", come anche l'osservazione, nell'approccio qualitativo, avviene sul campo, a contatto diretto con i soggetti e nell'ambito della vita quotidiana.

Il *metodo autobiografico utilizzato per la ricerca narrativa*, come per esempio la raccolta di storie di vita, grazie all'analisi dei testi verbali o scritti, permette di ricostruire la *soggettività* di chi si racconta, far emergere stili cognitivi, strategie della memoria, significati. Ecco perché trova applicazioni pratiche di ricerca nei campi educativo, sociale, psicopedagogico.

All'interno di progetti di ricerca qualitativa la raccolta di materiale auto narrativo (storie, scritture personali, biografie, racconti) non rappresenta solo un efficace strumento per aver cura della soggettività e dell'unicità del singolo, ma si rivela anche un modo per *aver cura di una comunità*²⁸⁹, di un territorio, per valorizzare le risorse, le esperienze, riattivare memorie²⁹⁰, stringere legami sociali, costruire, tessere e creare reti solidali, evitare l'isolamento. Come esempio, tra molti, vado a citare il progetto promosso dal comune di Sant'Agata Bolognese (BO) *Ricordati di me*, laboratorio autobiografico per anziani inserito nel 2011 all'interno del Progetto E-

²⁸⁷ Si veda capitolo 1 di questa trattazione.

²⁸⁸ Per un approfondimento sulla ricerca di tipo qualitativo si consulti il testo Bernardi L., (a cura di), Percorsi di Ricerca Sociale, op. cit., pagg. 41-76.

²⁸⁹ Un interessante contributo che spiega l'importanza della narrazione dal sé individuale al sé collettivo, inteso come sistema di simboli condivisi, si trova in De Bortoli M., Viaggiar per mare sulle rotte dell'autobiografia, in Animazione Sociale, Studi, n. 3, marzo 2005.

²⁹⁰ Per un approfondimento si consulti il contributo di Tramma S., Memorie Individuali e collettive, in Animazione Sociale n. 12, dicembre 2003. L'autore in questo contributo sottolinea l'importanza di tener conto sia delle ricadute sociali e territoriali sia della responsabilità insita nel condurre pratiche autobiografiche a livello collettivo, dall'esplicitazione dei valori sottesi al progetto al controllo degli esiti.

care²⁹¹ (una rete integrata di attività e servizi a sostegno di anziani fragili con problemi di autosufficienza, seguito dall'Ufficio di Piano del Distretto Pianura Ovest della provincia di Bologna). Grazie ad una serie di *laboratori autobiografici* gli anziani coinvolti nel progetto sono stati invitati a raccontare, partendo da materiale fotografico, frammenti di vita ed episodi del passato. Il prezioso materiale raccolto è stato ripreso ed infine montato a fine di organizzare una video proiezione pubblica, a beneficio, valorizzazione, orgoglio dell'intera comunità.

Gli *strumenti di ricognizione*²⁹² principali del metodo autobiografico all'interno di un approccio qualitativo sono, in sintesi, *l'intervista semi-strutturata e/o in profondità*: tecniche che, in maniera non direttiva ma *aperta*, permettono di far emergere vissuti cognitivi ed emotivi dell'interlocutore ed aiutano a ricostruire in maniera riflessiva la storia della persona, senza pretendere di inquadrarla in alcuna griglia predefinita.

Chi utilizza lo strumento ed ascolta i racconti potrà, con alcuni *accorgimenti*, mitigare l'asimmetria che si viene a creare nell'esplorazione. L'attenzione del conduttore/ricercatore/operatore che sollecita il racconto andrà rivolta alla comunicazione verbale e a quella non verbale²⁹³, agli aspetti diurni (spontanei, espliciti) e a quelli notturni (impliciti, liminari) della narrazione.

Il problema dell'*obiettività* del metodo, di cui vengono spesso accusate le tecniche di tipo qualitativo, quindi anche le auto narrazioni, si risolve nell'evidenza del maggior interesse da parte del professionista che utilizza la metodologia autobiografica ai *modi e ai significati della narrazione* che non all'aderenza dei particolari alla realtà.

Nel testo *L'educatore (auto)biografo*²⁹⁴ Demetrio raccoglie una serie di contributi di esperti sulla pratica autobiografica e biografica ed offre, al professionista che si trova ad utilizzare tali strumenti all'interno del proprio ambito professionale, una serie di indicazioni metodologiche e teoriche di estremo interesse sul materiale auto narrativo. Riporto, a tal riguardo, una serie di tratti significativi per questo lavoro.

- L'autoritratto che emerge dai racconti e che il professionista (educatore, operatore) nei panni di uno *scrivano attento*²⁹⁵ va a ricostruire in senso biografico, è pur sempre il manifestarsi di un'identità in ricerca, manifestando la portata educativa, auto formativa

²⁹¹ Malvi C., Ferri M., Pozzoli L., Ascoltare e far incontrare gli anziani, Prospettive Sociali e sanitarie n. 15/2001, pagg. 6-9.

²⁹² Tussi L. La Metodologia Autobiografica: le relazioni di ascolto nel racconto e le tecniche di ricognizione, "Il Dialogo" periodico on line, anno VIII, articolo del 26/04/2004 disponibile all'indirizzo <http://www.ildialogo.org/cultura/metoautobio26042004.htm>, (ultima cons. 29/10/2015).

²⁹³ Watzlawick, P., Beavin J. H. e Jackson D., Pragmatica della comunicazione umana, Roma, Astrolabio, 1971, pagg. 40-61.

²⁹⁴ In particolare per redigere questo paragrafo ho fatto riferimento in maniera sintetica ai seguenti contributi del testo: Demetrio D., Da autobiografi a biografi, pagg. 69-83 e Castiglioni M., L'ascolto Biografico, in Demetrio D. (a cura di), L'educatore autobiografico, Edizioni Unicopli, Milano, 1999, pagg. 85-99.

²⁹⁵ Demetrio D., Da autobiografi a biografi, in Demetrio D. (a cura di), op. cit., pag. 71.

del raccontarsi. L'autoriflessione provocata dall'esercizio autobiografico è per il narratore promessa di un ulteriore apprendimento e di sviluppo cognitivo²⁹⁶.

- L'incontro in cui viene la narrazione è, per i due soggetti, un *percorso relazionale*. Ecco perché occorre chiarire scopi, tempi, modi del procedere e del rapportarsi.
- Dopo aver trascritto la storia e/o raccolto le scritture personali, l'operatore passerà ad *analizzare le narrazioni/scritture*, appropriandosi dei testi ed annotando impressioni su temi, modi, strutture delle narrazioni.
- Di fronte al testo l'attenzione verrà prestata a diversi *livelli strutturali*²⁹⁷: il livello degli eventi (cosa succede nel tempo di vita); quello simbolico (rappresentazione degli eventi e attribuzione di significato); e quello salienze tematiche, (evidenziare temi importanti).
- Sarà poi opportuno procedere a rilevare nel racconto le *ricorsività* non solo dal punto di vista tematico ma anche linguistico: temi frequenti, momenti cruciali, modalità espressive ed argomentative, frasi/parole chiave. Nel testo Demetrio indica alcune categorie²⁹⁸ che possono facilitare l'analisi e la ricostruzione narrativa.
- Particolare attenzione andrà, infine, alla decodifica di assenze e/o presenze nel testo di particolari nodi, come anche all'evidenza di pause, spazi, silenzi rispetto a certi temi o il trasparire di emozioni relative a certi eventi.

In sintesi, dinanzi alle storie di vita e alle scritture personali, il professionista deve interpretare come il narratore organizza la *trama*, che secondo Micaela Castiglioni, è quella che "dà coerenza alla vicenda umana"²⁹⁹.

4.8 Lo strumento autobiografico e l'operatore

Ogni racconto sulla propria esperienza di vita che sia fatto in forma orale o scritta viene attraversato, si accennava, da una *trama narrativa che permette di situarlo* in un tempo e nella storia, in un contesto di vita e di relazione, all'interno di una collettività. Chi sollecita autonarrazioni e scritture personali ha il delicato compito, con l'aiuto del protagonista, di *ricomporre le parti con il tutto*, senza alterare il senso della storia, che appartiene in maniera esclusiva a chi si racconta.

Nel testo curato da Demetrio, Castiglioni illustra all'educatore/operatore/ricercatore una serie di preziose indicazioni per esercitare *l'ascolto biografico* e per una corretta conduzione del colloquio in profondità finalizzato, per esempio, alla raccolta di una

296 Ibidem, pagg. 79-80.

297 Rosa L., De Pasquale C., L'Autobiografia nella storia letteraria e in alcune applicazioni terapeutico-riabilitative, Rivista Formazione Psichiatrica e Scienze Umane, Anno XXVI n.1/2, 2005, pagg. 105-118.

298 Demetrio D., Da autobiografi a biografi, in Demetrio D. (a cura di), op. cit., pagg. 81-82. Le categorie sono: i biografemi (eventi fondamentali), i biosemantemi (attribuzioni di significato), i biooemi (categorie per concettualizzare l'esperienza), i biomitemi (miti personali), i biotemi (temi principali, fili conduttori), i biocoinemi (immagini metafore figure per esemplificare racconto).

299 Castiglioni M., L'ascolto Biografico, in Demetrio D., (a cura di), L'educatore autobiografico, op. cit., pag. 99.

storia di vita. Indicazioni sulle quali un operatore sociale, già esperto di tecniche di colloquio, setting e relazioni di aiuto, non potrà che trovarsi d'accordo.

L'esperta suggerisce al professionista di predisporre con cura *tempi e spazi di ascolto* per favorire un incontro dialogico con l'interlocutore, ispirare fiducia, allentare imbarazzi. Nell'interloquire, consiglia uno *stile* appropriato e rispettoso dell'altrui soggettività, una modalità né giudicante, né indagatrice nel porre le domande. Sottolinea l'importanza di cercare di gestire il distanziamento, *curare il linguaggio, le posture* di sguardo e corpo³⁰⁰. Indicazioni operative, accorgimenti che l'operatore può utilizzare non solo nell'ascolto, ma nelle varie forme e modi in cui si relaziona con l'interlocutore, anche quando si tratta di interagire attraverso scritture personali ed altre forme espressive dell'identità.

Di fronte alle auto narrazioni orali/scritte, come anche nella rilettura delle elaborazioni e nelle restituzioni, il professionista, secondo la letteratura sull'approccio autobiografico, deve tenere un atteggiamento *empatico*³⁰¹, evitare giudizi, modi direttivi o distaccati, mostrare disponibilità e una sensibile partecipazione. Atteggiamenti, tra l'altro, propri della formazione delle professioni di aiuto, quali sono l'assistente sociale, l'educatore, lo psicologo. Lo sguardo del professionista non deve concentrarsi solo sulla sfera strettamente individuale ma allargarsi e cogliere la ricchezza, il valore, il significato assegnato alle relazioni prossime, al reticolo sociale e familiare in cui il narratore/scrittore è inserito e di cui, se si osserva/ascolta con attenzione, c'è traccia nelle sue parole.

Già come si era anticipato con le parole di Formenti, si ribadisce che la ricostruzione dei racconti delle persone contemplata all'interno del lavoro di cura mediante le più diverse forme comunicative (il racconto orale o scritto, il disegno, il mimo, la recitazione, l'autovideonarrazione) implica, in primo luogo *un'autoformazione da parte del professionista*³⁰². L'approccio autobiografico prevede, infatti, la preventiva applicazione su di sé e l'opportuna conoscenza delle tecniche introspettive e riflessive che si vanno ad utilizzare con gli interlocutori, non solo per un corretto uso del metodo a loro beneficio, ma anche per *l'effetto che tali pratiche e tali processi sortiscono nel professionista stesso*. Numerosi sono i rimandi, gli interrogativi, le sensazioni e gli effetti sul piano personale di chi sollecita narrazioni altrui.

³⁰⁰ Ibidem, pagg. 88-97. Per un approfondimento della metodologia di analisi della storie di vita si può far riferimento ad un testo basilare: Alheit P., Bergamini S., Storie di vita. Metodologia di ricerca per le scienze sociali, Guerini e Associati, Milano, 1996.

³⁰¹ Santini V., Il metodo autobiografico come intervento formativo sull'anziano istituzionalizzato, op. cit.

³⁰² Per un approfondimento consultare la scheda didattica presente on line dal titolo: L'Autobiografia in Educazione, dal racconto autobiografico al metodo autobiografico, http://www.didaweb.net/mediatori/articolo.php?id_vol=678, (ultima cons. 29/10/2015).

L'operatore/educatore/formatore che utilizza tale strumento si confronta quotidianamente con molte storie, a volte anche difficili, e può incontrare spesso delle difficoltà a mantenere la giusta distanza tra la propria vita e quella che legge o ascolta. Un operatore sociale, in particolare, ben conosce il pericolo di *sbilanciamenti e disequilibri relazionali* che vanno a scapito del processo di cura e di aiuto. Mantenere saldo il contatto con la realtà, cercare il confronto e lo scambio con i colleghi sono misure essenziali, consigliano gli esperti, per evitare scivolamenti empatici o retropativi³⁰³, di identificazioni con l'esperienza personale.

Nel raccontarsi attraverso la forma scritta, prodotta in maniera autonoma o trascritta dall'operatore, la persona, come si è già visto, ha a disposizione un *duplice livello di riflessione permesso dalla scrittura*: il primo nello sforzo di trascrivere e rielaborare in forma scritta ricordi e pensieri; il secondo nella successiva rilettura dei testi, che permette una riflessione e un approfondimento ulteriori. Il professionista deve prestare attenzione e *sollecitare queste capacità di scrittura* personale se l'interlocutore è capace di condurle in forma autonoma e, qualora fosse investito della responsabilità di riportare le narrazioni, si prenderà cura di restituirle in modo più aderente possibile alle intenzioni del narratore. Come, infatti, esiste l'illusione di osservare al di fuori della soggettività, esiste la stessa illusione per la trascrizione biografica³⁰⁴. Il legame tra chi narra e chi racconta è stretto e pieno di rimandi e retroazioni, non si può pretendere di essere oggettivi in assoluto.

Il professionista che fa uso dell'autobiografia come supporto al processo di aiuto non copre la posizione di massimo esperto: *il soggetto è l'unico che può trovare dentro di sé le coordinate per il cambiamento e il miglioramento*. Afferma a tal riguardo Bruno Schettini: "Si tratta, per riprendere un concetto già espresso e caro alla ricerca antropologica ed etnologica, del "primato epistemico" del testimone-narratore sul ricercatore/professionista. [...] in ciò è ravvisabile la dimensione formativa non direttiva dell'autobiografia"³⁰⁵.

Operatore e utente, tramite l'ascolto, la lettura, l'analisi di tipo autobiografico arriveranno alla conquista della trama narrativa, a rielaborare ricordi, contesti, abitudini mentali, al fine di trarre vantaggio e apprendere dalla propria esperienza, e in uno sfondo maieutico e pedagogico, maturare un pensiero progettuale.

303 Ibidem.

304 Fragomeni G., Marra I., La narrazione autobiografica come strumento di mediazione, in Proposta educativa n. 2/2010, Rivista on-line, disponibile all'indirizzo <http://www.impegnoeducativo.it/MIEAC/vecchio-sito/www.impegnoeducativo.it/Upload/8dc3b3e7-d544-4525-866b-408798b1daf7.pdf>, sito citato, pag. 58.

305 Schettini B., La pratica autobiografica come cura di sé lungo il corso della vita, abstract disponibile in <http://www.didaweb.net/risorse/scheda.php?id=2979>, (ultima cons. 4/10/2015).

L'operatore che si avvale dell'autobiografia, vestendo i panni del biografo "sa già in partenza che nella narrazione autobiografica non c'è obiettività, ma il suo interesse è rivolto soprattutto alle *modalità del racconto e ai significati attribuiti* dal narratore al proprio vissuto"³⁰⁶. Si concentrerà, pertanto, sulle ricostruzioni di racconti e scritture con la consapevolezza che *rappresentano tentativi di esplorazione interiore* del tutto soggettivi e arbitrari, e non dimensioni oggettive e reali. Il luogo privilegiato dell'incontro tra operatore ed utente, afferma Demetrio, avviene "nello spazio intermedio tra realtà psichica e realtà fattuale, in cui prende forma l'artefatto autobiografico"³⁰⁷.

³⁰⁶ Cfr. Scheda didattica presente on line dal titolo: L'Autobiografia in Educazione, dal racconto autobiografico al metodo autobiografico, http://www.didaweb.net/mediatori/articolo.php?id_vol=678, (ultima cons. 29/10/2015).

³⁰⁷ Demetrio D., (a cura di), L'educatore auto(bio)grafo, op. cit., pag. 35.

Capitolo 5 La scrittura autobiografica e l'operatore sociale: tra cura di sé e cura dell'altro

5.1 Scrittura e operatore: scrivere di lavoro sociale

Nell'introdurre questa ultima parte trovo personalmente importante interrogarmi sull'uso della scrittura per le professioni di aiuto e fornire alcune considerazioni e spunti di riflessione che saranno di seguito sviluppati nel corso del capitolo, focalizzando lo sguardo in particolare sulla *scrittura di sé "per" l'operatore sociale*.

Lo scrivere di lavoro sociale, come primo nodo.

Non è vero, asseriscono Francesca Merlini e Teresa Bertotti, che gli operatori sociali scrivono poco. Da assistente sociale con esperienza decennale non posso che confermare: la produzione scritta non manca di certo nell'attività quotidiana della professione. Lettere, comunicazioni a utenti, colleghi, enti ed istituzioni, richieste, resoconti di attività, schede di rilevazione, registrazioni sulle cartelle, programmi, relazioni sociali e per le Autorità, annotazioni e appunti, verbali, progetti, abbondano nella prassi quotidiana. La documentazione professionale è uno strumento essenziale dell'agire di ogni giorno. Spiace constatare che con meno frequenza gli operatori sociali cercano, per contro, di trasmettere a terzi attraverso la scrittura quanto emerge dall'operatività quotidiana sottoforma di nodi e riflessioni³⁰⁸.

Lo scrivere del proprio lavoro può rappresentare per l'operatore sociale/assistente sociale/educatore una maniera definita, voluta e ricercata, per poter legare maggiormente pensiero ed azione, valorizzare ed analizzare il proprio ruolo e valutare il proprio agito. L'elaborazione scritta di contenuti, spunti, legati al lavoro aiuta anche il professionista dell'aiuto a far propri e rivisitare alcuni strumenti e tecniche di lavoro senza applicarli in maniera meccanica, cercando di considerare e trattare ogni situazione come unica, con uno sguardo aperto, curioso.

Scrivere di lavoro sociale inoltre, permette di ricucire un po' di più quella linea immaginaria che separa chi pensa - da chi fa, chi pianifica - da chi esegue.

Riferendosi nello specifico all'assistente sociale, Martini e Bertotti sostengono che: "Ricostruire e riaffermare la dignità di un sapere che connetta costantemente teoria e pratica, costituisce il fondamento per rafforzare e sviluppare un *corpus* di conoscenze specifiche del servizio sociale [...] in un processo di carattere circolare, che passa sostanzialmente attraverso la rielaborazione e la riflessione sull'esperienza"³⁰⁹. La

³⁰⁸ Merlini F., Bertotti T., Scrivere nel lavoro sociale, in Prospettive Sociali e Sanitarie n.2/2009, pagg. 1-2.

³⁰⁹ Ibidem, pag. 2. (Qui le autrici fanno riferimento al pensiero di Donald Schön. Per un approfondimento: Schön D., Il professionista riflessivo. Per una nuova epistemologia della pratica professionale, Dedalo, Bari, 1993).

circolarità tra teoria e pratica è un aspetto da valorizzare all'interno del servizio sociale, come anche in campo educativo e formativo, laddove permette di *ricavare dall'operatività un apprendimento*, una guida e un sapere a cui far riferimento per affrontare nuove situazioni anche in contesti diversi.

La scrittura sul/del proprio lavoro facilita tali riflessioni, rielaborazioni e si può affiancare alle consuete forme di documentazione professionale, che invece rappresentano scritte più strumentali, funzionali, strutturate e meno personali.

Spingersi *oltre* alle scritte richieste e dovute come professionisti dell'aiuto, cercando di riosservare e rielaborare esperienze lavorative concrete, mettendo nero su bianco idee, contraddizioni, possibilità, pensieri legati ai processi lavorativi, può essere un valido aiuto, sia per ricavare nuove conoscenze dalla pratica lavorativa, sia per assumere *sguardi diversi*, generare *prospettive inedite*, anche in modo creativo rispetto quello che già si conosce. Avvicinando per esempio varie situazioni affrontate al fine di cercare analogie, differenze, porre questioni, sollecitare approfondimenti, tentare astrazioni utili alla riprogettazione. Come insegna Bateson, la conoscenza deriva anche dal percepire e interrogarsi sulle differenze.

Scrivere del proprio lavoro può aiutare il professionista, nello scrivere e nel rileggere, a prendere coscienza del *modo in cui egli si rapporta a teorie e approcci di riferimento*. In prospettiva, può stimolare la redazione, l'articolazione, la produzione di personali riflessioni sulle questioni professionali che nella routine quotidiana non trovano adeguati spazi. Elaborazioni da poter, perché no, aprire anche al confronto con colleghi dell'organizzazione o condividere con la comunità professionale.

Pensare al nesso teoria/pratica per chi si occupa di un lavoro di cura serve, da un lato, per non applicare in modo passivo teorie e metodi nell'azione, dall'altro per evitare quel distacco (spesso frequente e consapevole) dagli impianti teorici e metodologici della professione che porta a privilegiare, giustificati dalle condizioni stringenti, solo l'aspetto operativo, contestuale, spesso emergenziale, del proprio lavoro.

Al di là dei tempi lavorativi compressi e delle difficoltà oggettive a ricavare *nel quotidiano* momenti e spazi per scrivere *quello* che si fa, *come* lo si fa, *perché* lo si fa, mi pare interessante riportare quanto affermano Merlini e Bertotti rispetto ai possibili *momenti* in cui un operatore sociale, nel corso dell'esperienza professionale, può sentire il bisogno di scrivere del/sul proprio lavoro. Nei primi anni, sostengono le autrici, la scrittura si accompagna più facilmente alla comprensione del ruolo, dell'utenza del servizio, delle modalità relazionali; lo scritto sedimenta consuetudini, costruisce mappe, fissa e rafforza rapporti interorganizzativi. È una scrittura legata all'apprendimento che viene dalla pratica.

Dopo qualche anno di lavoro, una volta stabilizzata un po' di più la dimensione del *saper fare*, l'operatore acquista più sicurezza nel ruolo, ponendosi con meno assillo domande sul fare, e sul fare bene, nella pratica. Secondo le autrici, "si instaura una solidità non solo nell'area del saper fare ma anche in quella del "sapere" e del "saper essere"³¹⁰. In questa fase, la spinta allo scrivere, data dalla *consapevolezza di sapere*, potrebbe stimolare il professionista a spiegare, argomentare, comunicare ad altri le proprie ragioni, le ipotesi che lo guidano, nelle esperienze e nelle azioni. A mio avviso anche il contesto in cui opera, il grado di dimestichezza e la capacità di organizzare il pensiero in una produzione scritta, il legame con la formazione permanente, giocano un ruolo altrettanto determinante, in questa fase più esperta/matura, per lo stimolo a fissare elaborazioni, riflessioni, considerazioni o approfondimenti del/sul proprio lavoro sulla carta.

Questo insieme di osservazioni mi sembra di particolare interesse anche perché ricorda che la *scrittura per un professionista della cura* non si riduce ad un'azione di documentazione meramente descrittiva, esplicativa di situazioni e condizioni che si illudono di fotografare la realtà nel riportarla, come meri esecutori. Il prodotto della scrittura del lavoro professionale è una produzione che incrocia diverse dimensioni dell'operatore (personali, etiche, deontologiche, organizzative, cognitive, emozionali), una *costruzione complessa di saperi* di cui tener conto.

Da un confronto con la letteratura in materia emerge che la sana abitudine di scrivere della/sulla pratica professionale viene ritenuta in grado di portare *effetti positivi sia al singolo operatore che al contesto organizzativo in cui lavora*: un atteggiamento più riflessivo, competenze di analisi/lettura della realtà per proposte e progettualità future, maggior sensibilità nelle relazioni con soggetti esterni, consapevolezza dell'ottica parziale con cui ci si rapporta alle problematiche del contesto, maggior cura nella tenuta della documentazione, competenze comunicative. Anche quando i contenuti delle scritture professionali riguardano tematiche controverse, formulazioni critiche o innovative, se condotte con scopi costruttivi, si può affermare che possano costituire una fonte di apprendimento per il servizio in questione o per il contesto interorganizzativo più ampio. Se poi quanto elaborato dall'operatore sociale assume la forma di una scrittura divulgativa e di comunicazione esterna, può rappresentare altresì un'occasione per valorizzare la professione, o quella che Wenger definisce comunità di pratica. Infine, scrivere di lavoro sociale procura effetti positivi e stimativi all'operatore stesso, alimenta l'energia per la professione, il proprio senso di idealità, può rafforzare il legame comunitario e lo scambio con i colleghi. Proprio a

³¹⁰ Merlini F., Bertotti T., Scrivere nel lavoro sociale, op. cit., pag. 3.

questo riguardo molte sono le iniziative sviluppatesi negli ultimi anni, anche attraverso il web³¹¹: spazi virtuali per un confronto con o tra professionisti, siti dedicati al lavoro sociale, educativo, psicologico, di cura; creazione di forum, chat, blog; spazi per pubblicare approfondimenti, articoli o rivolgere domande, e recentemente, infine, la costruzione di *pagine* professionali attraverso i social media. Dopo questa panoramica introduttiva, proviamo ora ad immaginare quando la scrittura in cui si impegna l'operatore non riguarda solo il lavoro sociale, educativo o di cura esercitato nel quotidiano, ma coinvolge la dimensione personale di chi svolge quella professione. Veniamo dunque al punto focale di questo capitolo che, nel considerare il nesso tra scrittura ed operatore, richiede un passaggio ulteriore: *dallo scrivere nel/del/sul proprio lavoro, allo scrivere di sé nel/sul/per il proprio lavoro. L'operatore sociale e la penna autobiografica.*

5.2 La scrittura autobiografica “per” l'operatore sociale

A cosa può servire all'operatore sociale scrivere di se stesso? Quale il valore aggiunto dello scrivere di sé nel/sul/per il proprio lavoro?

Risponderei ai quesiti con *tre nodi fondamentali*, tra loro interconnessi, che andrò a sviluppare nei prossimi paragrafi.

- Prima di tutto, scrivere di pratiche ed esperienze lavorative permette all'operatore sociale di *avvicinare la dimensione personale a quella professionale e di prendersi cura del proprio fare ed essere professionista dell'aiuto*. “Elaborare e tradurre in scrittura pensieri, esperienze, valutazioni critiche e persino emozioni, consente all'operatore di fissarli, catalogarli, renderli palpabili e nuovamente fruibili”³¹². Scrivere di sé in relazione al proprio lavoro è fondamentalmente un modo per prendersi cura in maniera integrata della persona e dell'operatore che si vuol essere, serve per guardarsi in modo diverso, al fine di migliorarsi, tenendo lo sguardo su di sé, sull'utente, sul servizio.
- In secondo luogo, la scrittura autobiografica per l'operatore può essere immaginata, pensata, utilizzata come uno *spazio di riflessione e di apprendimento*. Grazie ai processi di distanziamento e oggettivazione facilitati dalla scrittura di sé, alle proprietà autoanalitiche e trasformative che abbiamo visto connotare questo strumento, l'operatore riesce a rielaborare quanto avviene nei percorsi di cura avviati con i suoi interlocutori,

³¹¹ Per quanto riguarda il servizio sociale, non si possono non citare le prime esperienze significative maturate sfruttando le opportunità offerte dalla rete e dalle nuove tecnologie informatiche: a fine anni novanta il sito www.serviziosociale.com ideato e gestito dall'associazione culturale ASit (a cui appartengo) ed il sito www.assistentsociali.org, ideato e creato qualche anno dopo dalla mia compagna di studi Marianna Lenarduzzi, entrambi strumenti per l'informazione, l'aggiornamento professionale, utilizzati non solo per la divulgazione di notizie su concorsi, legislazione, esami di stato, ma anche per approfondimenti, ricerche, articoli, consigli tra colleghi in riferimento alla gestione di criticità. In rete, inoltre, sono presenti numerosi altri spazi professionali di tipo virtuale, siti istituzionali degli ordini, delle associazioni professionali e sindacali, ma anche spazi più informali come i social network.

³¹² Merlini F., Bertotti T., Scrivere nel lavoro sociale, op. cit., pag. 5.

può ripensare a modalità relazionali, operative, immaginare percorsi nuovi, tenendo conto dello sguardo e della voce di chi ha di fronte. Rielaborazioni che possono divenire un valido supporto alle tecniche di valutazione professionale già in uso alla professione. Scrivere di sé come operatore può essere uno spazio e un modo *per riflettere ed imparare dall'esperienza*.

- In terzo luogo, la penna autobiografica in mano all'operatore sociale non vuole solo essere un'opportunità (individuale o da condividere col gruppo professionale) di pensarsi come professionista ma può rappresentare, per chi lo desidera, *uno spazio auto formativo per aver cura della propria formazione* professionale e personale.

Anche se trovo difficile separare tra loro queste proprietà, funzioni, prospettive che ho immaginato appartenere allo strumento autobiografico a beneficio dell'operatore, cercherò nei prossimi paragrafi di approfondire punto per punto, senza pretesa alcuna di fornire una trattazione esaustiva o di carattere generale.

5.3 Scrivere di sé per aver cura del proprio fare e del proprio essere professionale

Come si è anticipato nei primi capitoli, e a comprova di quanto si va sostenendo, è possibile osservare quanto oggi la *formazione autobiografica*³¹³ venga riconosciuta ed utilizzata anche all'interno dei percorsi di preparazione accademica e nell'aggiornamento delle professioni socio educative, di cura, servizio alla persona, per l'acquisizione da parte degli operatori di una maggiore *consapevolezza su cosa comporta il ruolo, cosa si è, cosa si vuole diventare*. In molti casi, come nel percorso accademico che prepara ad esercitare la professione di assistente sociale, il momento del tirocinio si rivela ricco di sollecitazioni auto narrative (diario del tirocinio); la scrittura personale viene inoltre caldamente consigliata anche nei percorsi di supervisione, come strumento per accrescere autoconsapevolezza, apprendimento e a garanzia dell'efficacia dell'azione professionale³¹⁴

Nel corso e nello svolgimento di una professione di cura, soprattutto per chi è a contatto quotidianamente col disagio e la sofferenza, la strategia dello scrivere di sé può apportare ***benefici ed effetti positivi*** all'operatore, alla relazione di cura e all'intervento (sociale, educativo, formativo) che si va a mettere in pratica. I metodi auto narrativi ad uso degli operatori sociali, conferma Formenti, sono un valido "*antidoto al burn-out*"³¹⁵, perché evitano fasi di scoraggiamento e depressione, specialmente quando al grande investimento ed energia personali sopraggiungono

³¹³ Si veda il testo omonimo di Laura Formenti a cui abbiamo più volte fatto riferimento nei precedenti capitoli.

³¹⁴ Bartolomei A., Passera A.L., op. cit., pag. 363.

³¹⁵ Formenti L., Una metodologia autonarrativa per il lavoro sociale, in Animazione Sociale, n. 12, Dicembre 2003, pag. 35.

insuccessi, ritiri, difficoltà dovute a scelte organizzative, comportamenti degli utenti, errori professionali. Aiutano l'operatore a *sentirsi in continua ricerca e ad accrescere l'attenzione, la creatività*, e quella che l'autrice con un termine, a mio avviso molto ricco, chiama *pensabilità*.

Scrivere di sé è uno spazio, un modo, un'occasione per aver cura del proprio fare e del proprio essere professionisti. Attraverso la scrittura di sé in ambito professionale l'operatore sociale, sostiene Formenti, matura alcune **consapevolezze** che possono smuovere miglioramenti rispetto al modo di essere e di operare³¹⁶.

- Innanzitutto scrivendo di sé l'operatore sociale magiora la consapevolezza di essere *depositario di una storia professionale e di saperi legati alla pratica, alla metodologia*. Comprende anche come lo strumento principale del processo di aiuto sia proprio la *relazione*, e che questa richieda al professionista di mettere in gioco non solo tecniche e procedure, ma anche la *dimensione personale*. "Ricostruire la storia personale e professionale significa fare la *manutenzione* ordinaria e straordinaria di questo strumento educativo e curativo che siamo noi e chiedersi 'Come ci entro io con la mia storia?'"³¹⁷.
- In secondo luogo scrivendo di sé l'operatore rinnova stupore e attenzione per la *storia degli altri*. Chi entra in contatto con l'operatore lo fa come soggetto unico, integro e non frammentato come lo sono i servizi e le procedure. Nei loro racconti le persone che si rivolgono all'operatore sociale svelano le loro problematiche, i loro insuccessi ma anche delle aspettative e delle competenze, talvolta inesprese. Pensiamo al lavoro educativo e di cura nei confronti delle famiglie, e al sostegno che la pratica autobiografica può fornire all'operatore per dare *il giusto spazio al loro raccontarsi*, entrare con loro in relazione con una *corretta postura, rispettosa della loro storia*³¹⁸. Le famiglie in una visione sistemica sono storie in evoluzione, in trasformazione, con i propri miti e valori. Raccontano di esperienze, apprendimenti che silenziosamente sono avvenuti ogni giorno nel corso del tempo, apprendimenti che, grazie al sollecito di racconti e scritture, possono divenire di secondo livello³¹⁹. Sta all'operatore ascoltare in modo attento attraverso un approccio autobiografico, per comprendere al meglio, ai fini del progetto, ogni storia nella sua unicità.
- La terza consapevolezza, facilitata dall'uso di una prospettiva autobiografica, secondo Formenti, riguarda "l'essenza stessa della relazione, del raccontarsi in una relazione: è la

³¹⁶ Ivi.

³¹⁷ Ivi.

³¹⁸ Formenti L., West L., Costruire spazi di immaginazione auto/biografica, Insetto Animazione Sociale, n. 242, maggio 2010, pagg. 35-36.

³¹⁹ Mi riferisco ai vari livelli di apprendimento teorizzati da Gregory Bateson, nel suo testo Verso un'Ecologia della mente, Adelphi, Milano, 1976, pagg. 78-82. Un primo livello di apprendimento che permette di correggere l'errore, un secondo che riconsidera il senso dell'esperienza e compie modifiche in modi e metodi, il terzo il cosiddetto deuterio apprendimento, che permette all'individuo di imparare ad imparare.

scoperta delle *risonanze*³²⁰, che legano, spiega l'autrice, l'utente all'operatore, la famiglia di uno alla famiglia dell'altro e allo stesso modo le emozioni, i ruoli. Alcune esperienze risuonano come rimandi e analogie nella relazione di aiuto. *Risonanze a cui l'operatore può prestare attenzione*, consapevole del fatto che non esiste neutralità relazionale tra l'uno e l'altro. Questo tipo di attenzione autobiografica nella relazione di aiuto può anzi, dice Formenti, "iniettare sensibilità nelle pratiche di intervento sociale, sanitario, assistenziale"³²¹ senza, di converso, cadere nel buonismo del basta un po' di ascolto e una pacca nella spalla. Si è detto infatti che l'uso dello sguardo autobiografico come approccio e come strumento di supporto alle metodologie di lavoro esige metodicità e non improvvisazione. Cura dell'ascolto, della relazione, delle competenze a comunicare, restituire, validare quanto emerge e una certa disposizione a riflettere sia sui presupposti sia sugli esiti, come vedremo meglio nel paragrafo dedicato alla riflessione.

Al fine di comprendere ***il valore della competenza autobiografica*** all'interno delle pratiche di lavoro sociale, educativo, formativo, occorre considerarla sia in termini di *ascolto e attenzione alle storie* degli utenti come supporto professionale a beneficio del processo di aiuto, sia in termini di *cura della relazione e dell'incontro con l'utente*.

Assumere una prospettiva autobiografica può aiutare a prendere in considerazione la *soglia dei servizi* ed innescare riflessioni intorno alle modalità di accoglienza. L'attenzione autobiografica alle storie dell'utenza aiuta il professionista ad evitare, per esempio, che l'eccessiva burocratizzazione, tecnicizzazione, l'esigua disponibilità di risorse e di tempo allontanino proprio quegli utenti che ne avrebbero più bisogno o quelli più faticosi da incontrare; può scongiurare interventi routinari e freddi. I Servizi sono luoghi dove ricevere servizi e forme di cura ma che non devono perdere di vista la possibilità di essere anche un luogo educativo, oltre che prestazionale, dove si incontrano persone, culture, problemi, risorse. Prestare attenzione, e non solo guardare con preoccupazione, a queste interconnessioni, può generare negli operatori e nei servizi, idee e proposte creative, inedite, trasversali a quelle che ci si abitua a definire categorie di intervento. Queste riflessioni sulle modalità di approccio e accoglienza possono essere facilitate anche da una sana abitudine alla *scrittura di sé dell'operatore come esercizio del pensiero sull'azione*.

In sintesi, la pratica autobiografica può aiutare l'operatore ad *aver cura della relazione, del contesto di aiuto, in senso generativo e trasformativo*, e soprattutto ad

³²⁰ Formenti L., Una metodologia autonarrativa per il lavoro sociale, op. cit., pag. 35.

³²¹ Ibidem, pag. 36.

evitare atteggiamenti di spersonalizzazione, standardizzazione, normatività eccessiva, assenza di pensiero e creatività³²².

Lo sguardo autobiografico come uno dei modi possibili per mettere in pratica, quelli che per il servizio sociale costituiscono i principi, i valori e i fondamenti della disciplina e, in particolar modo, quegli “atteggiamenti distintivi e qualificanti la specificità dell’assistente sociale”³²³ quali la personalizzazione e l’individualizzazione, l’accettazione, l’assenza di giudizio, la fiducia, il rispetto, la riservatezza, il non sostituirsi alla persona con cui si compie un percorso di aiuto, riconoscendola come protagonista della sua storia.

In conclusione, la *competenza autobiografica* costituisce, per i professionisti della cura, *da una parte* un valido stimolo a maturare o potenziare uno sguardo maggiormente centrato sui destinatari degli interventi³²⁴; *dall’altra*, rappresenta un’occasione, uno spazio per l’operatore stesso, per pensare, riflettere, interrogarsi, migliorarsi anche attraverso il pensiero autobiografico e la scrittura di sé.

Tutte queste considerazioni portano ad immaginare l’autobiografia come risorsa per prendersi cura del proprio fare e del proprio essere professionale.

5.4 Scrivere di sé come spazio di autoriflessione e apprendimento

Una volta considerata la competenza autobiografica come risorsa per prendersi cura del proprio *fare* e del proprio *essere* operatore di cura, procedo concentrando l’attenzione su alcuni nodi, prospettive, considerazioni teorico - pratiche che hanno l’obiettivo di mettere *in evidenza il valore dello strumento in senso riflessivo e in senso autoformativo per l’operatore*. La scrittura di sé intesa, quindi, come *occasione, spazio, tempo* che l’operatore sociale può ritagliarsi prima-dopo-durante l’intervento, all’interno o all’esterno dell’ambito lavorativo, da solo o in gruppo, al fine di riflettere e autoformarsi, come persona e come professionista della cura.

Con l’obiettivo di comprendere come lo sguardo autobiografico possa innescare *processi di riflessione* in assistenti sociali, educatori, operatori di cura, ritengo doveroso, nell’introdurre il paragrafo, fornire perlomeno alcuni *cenni di carattere generale sul tema della riflessività per le professioni di aiuto*. Approfondirò, in seguito, il nesso tra *scrittura di sé e riflessione* per arrivare, infine, a delineare alcune tematiche attorno le quali l’operatore sociale può riflettere attraverso la scrittura.

³²² Formenti L., Una metodologia autonarrativa per il lavoro sociale, in Animazione Sociale, n. 12, Dicembre 2003, pag. 40.

³²³ Bartolomei A., Passera A.L., op. cit., pagg. 92-93.

³²⁴ Abbiamo precedentemente considerato, parlando di approccio narrativo in diabetologia, come anche la stessa scienza medica, attraverso la medicina narrativa, cerchi di ampliare lo spettro di intervento oltre lo spazio clinico per prestare attenzione alla storia della persona e intervenire in maniera efficace sul cambiamento.

5.4.1 La scrittura di sé come spazio autoriflessivo

L'attenzione e la riflessione attorno al *rapporto tra conoscenze teoriche e pratiche quotidiane*, come si è ricordato aprendo il capitolo, sono d'aiuto ad ogni professionista al fine di mantenere una connessione che non sbilanci un polo rispetto all'altro. Specialmente per chi svolge una professione di aiuto, afferma in un recente contributo Alessandro Sicora, cercare l'interazione tra la teoria e la pratica, anziché vederle in contrapposizione, è utile a mettere in evidenza la ricchezza conoscitiva che deriva *dall'apprendimento esperienziale*³²⁵.

Sulla stessa linea il pensiero di Franca Olivetti Manoukian che, in un'intervista rilasciata alla rivista Animazione Sociale in tema di costruzione di competenze professionali da parte degli operatori sociali, invita a considerare l'importanza di utilizzare la *conoscenza che viene dall'esperienza* in una prospettiva che *connette* teoria e pratica. Nel lavoro sociale, e non solo, ammette l'esperta, spesso purtroppo gli operatori non riescono a fare degli esiti delle proprie azioni un apprendimento: "Insistiamo nel fare le cose che abitualmente facciamo, siamo meno abituati a utilizzare i ritorni delle nostre azioni come informazioni per riformulare le nostre pratiche lavorative"³²⁶. Ciò che conosciamo nel mentre dell'esperienza, ciò che accade nell'incontro e nella relazione di aiuto, spiega, rappresentano elementi da osservare con attenzione e che assumono valore nel momento in cui possono *aprire varchi* in situazioni spesso intricate e complesse.

La riflessione è una strategia utile ad intrecciare teoria e prassi, ad operare rimandi reciproci tra conoscenze teoriche ed esperienze concrete, a generare nuove idee, nuove prospettive. È in questa cornice concettuale che si inserisce la *scrittura di sé* per l'operatore di aiuto, rappresentando *un'occasione e uno spazio per riflettere ed imparare dall'esperienza*. Nel concreto, all'interno del quotidiano professionale, può costituire *una forma di azione riflessiva* al fine di sviluppare quella che Donald Schön ha definito *conoscenza nel corso dell'azione*.

Nell'impossibilità di approfondire in questa sede le vaste teorie dedicate alla riflessività nelle professioni di cura e di aiuto (si pensi a Luigina Mortari in campo formativo, Donald Schön per le scienze umane, Alessandro Sicora per il servizio sociale) trovo utile fornire alcuni riferimenti basilari sul tema, con lo scopo di presentare ed immaginare *la scrittura di sé come spazio riflessivo*, rifacendomi soprattutto agli studi e ai testi di Alessandro Sicora, assistente sociale specialista, ricercatore ed insegnante universitario, esperto in materia.

³²⁵ Sicora A., Diventare Professionisti Riflessivi, Animazione Sociale n. 287, Dicembre 2014, pag. 91.

³²⁶ Camarlinghi R e D'Angella F. (a cura di) Intervista a Franca Olivetti Manoukian, Lavorare alla luce dell'esperienza, in Animazione Sociale, n. 242, dicembre 2007.

Cosa si intende per riflessività e per pratiche riflessive nelle professioni di cura?

Se guardiamo in particolare al servizio sociale, nella letteratura specifica, frequenti sono gli *inviti alla riflessività* come modo per qualificare la professione e migliorarne le prestazioni³²⁷ e non solo in studi e scritti odierni. È possibile rintracciare questa esortazione già nei testi di Dal Pra Ponticelli, per la quale la riflessività è strettamente connessa alla formazione permanente e al desiderio di verificare il proprio lavoro di continuo³²⁸; o in quelli di Franca Ferrario, secondo la quale grazie all'analisi e alla sistematizzazione dell'agire si può passare da una teoria *della* pratica a una *per* la pratica³²⁹. Come osserva giustamente Sicora, risultano meno frequenti in letteratura le indicazioni di tipo pratico per l'esercizio di tale riflessività.

Donald Schön, spiega l'autore, ha il merito di aver "portato al centro dell'attenzione epistemologica delle professioni il tema delle riflessività. Il professionista competente [...] conosce *nell'azione*, riflette *sull'azione* e *nel corso dell'azione*"³³⁰. Nelle sue ricerche Schön indica due principali modalità per l'esercizio della riflessività da parte di un operatore³³¹: la *reflection on action*, riflessione *sull'azione*, che avviene su quanto è stato già esperito e realizzato; la *reflection in action*, che si sviluppa nel corso dell'azione professionale, grazie anche ad alcune abilità dell'operatore, per esempio la capacità di valutare in itinere, ma anche un certo intuito.

Per quanto concerne la riflessione *sull'azione*, osserva Sicora, al fine di maturare nuovi apprendimenti l'operatore sociale ha a disposizione alcune strategie, come la formazione permanente, la supervisione, la documentazione professionale.

Per la riflessione *nel corso* dell'azione, invece, pare più difficile fornire indicazioni precise nel lavoro sociale, ma è possibile, quantomeno, suggerire alcuni fattori che la possono facilitare: un contesto lavorativo che predispone a rielaborazioni del lavoro personale, un ambiente che tollera l'errore e permette occasioni di consapevolezza e apprendimento, che sollecita forme di lavoro sulle emozioni personali, che prevede momenti di sperimentazione e scambio di nuove modalità operative³³².

³²⁷ Sicora A., *Riflessività e autovalutazione nel servizio sociale*, in Campanini A. (a cura di), *La valutazione nel servizio sociale. Proposte e strumenti per la qualità dell'intervento professionale*, Carocci, Roma, 2006, pag. 63.

³²⁸ Dal Pra Ponticelli, *Lineamenti di Servizio Sociale*, Astrolabio, Roma, 1987, pag. 51.

³²⁹ Ferrario F., *Le dimensioni dell'intervento sociale. Un modello unitario centrato sul compito*, Ed. NIS, Roma, 1996, pagg. 51-52.

³³⁰ Sicora A., *Riflessività e autovalutazione nel servizio sociale*, in Campanini A. (a cura di), op. cit., pag. 64.

³³¹ Si fa riferimento al testo Schön D., *Il professionista riflessivo. Per una nuova epistemologia della pratica professionale*, Dedalo, Bari, 1993, pagg. 76-80.

³³² *Ibidem*, pagg. 65-73. Nel riportare questi fattori facilitanti i processi riflessivi e di apprendimento, concordo pienamente nel non sottovalutare il ruolo dell'organizzazione nella reale possibilità di esercizio della riflessività all'interno della pratica professionale. Una considerazione personale che porto con me da tempo, e che a sua volta è frutto della mia esperienza professionale e formazione, riguarda proprio le possibilità di esercizio della riflessività. Se tale compito è troppo sbilanciato sulla dimensione individuale dell'operatore, a mio avviso, rischia di ridursi ad un esercizio solitario (con possibili derive estreme di vittimismo o di protagonismo) che fa perdere di vista il peso e l'influenza della cornice organizzativa. Marcare, sollecitare possibilità riflessive esclusivamente sul singolo professionista presuppone l'esistenza di una costante disponibilità all'apprendimento, un'apertura al

“Si può parlare di **pratica riflessiva** quando l’azione dell’operatore incorpora gli esiti del processo di *riesame* che lo stesso operatore ha attivato su precedenti azioni, ovvero su ciò che è accaduto, e sulle emozioni, i valori e gli assunti conoscitivi in gioco”³³³. È una definizione che mostra *l’andamento ciclico tra pensiero e azione*, rappresentato da Sicora con l’acronimo ERA - esperienza, riflessione, azione - ciclo costruito sull’intreccio tra 1) ciò di cui si fa esperienza, 2) ciò che la riflessione mi fa imparare da questa, 3) come agisco in base alla nuova prospettiva acquisita³³⁴.

In letteratura si può parlare, nello specifico, di **scrittura riflessiva** quando vi è un uso deliberato della parola scritta come strategia per operare riflessioni sull’esperienza e ricavarne degli apprendimenti³³⁵. Gli operatori possono trovare nella *scrittura riflessiva*, ci spiega Sicora, delle occasioni per esaminare le proprie esperienze, per ordinare pensieri, azioni, sensazioni, registrare dettagli significativi affinché rimangano. Riportare in maniera riflessiva la pratica lavorativa su un foglio spiega, mette in connessione tra loro informazioni ed esperienze, elementi teorici e prassi, operando tentativi di generalizzazioni utili alla pratica. La scrittura riflessiva nell’operatore di aiuto “Sviluppa capacità di analisi, creatività e pensiero critico”³³⁶. Una penna e un foglio bianco ci aiutano a dare un senso anche alle esperienze negative, agli errori, e a far scaturire miglioramenti, accorgimenti per il futuro.

Rifacendosi alla principale letteratura in materia, Sicora fornisce preziose *indicazioni* che possono facilitare ed indurre l’operatore sociale a *scrivere in maniera riflessiva* sulla propria pratica lavorativa, distinguendo tra strategie analitiche e creative³³⁷.

Le prime rappresentano un’analisi di tipo descrittivo della situazione, accompagnata da elaborazioni ed elementi personali. Le seconde separano nettamente la parte di descrizione dalla riflessione e fanno uso del pensiero metaforico ed immaginativo.

Nella tabella successiva, riprendendo fedelmente il testo di Sicora, si fornisce qualche esempio di scrittura riflessiva³³⁸:

nuovo da parte di organizzazioni ed istituzioni; processi che invece nell’esperienza concreta non vengono così frequentemente facilitati, per mantenere equilibri esistenti, indicazioni gerarchiche. L’apertura alla riflessività dovrebbe coinvolgere, per portare all’apprendimento e al miglioramento, non solo il livello individuale ed operativo ma anche quello organizzativo ed istituzionale. Ma questo è un nodo che non possiamo sciogliere in questa trattazione e che chiama in causa la sociologia dell’organizzazione.

³³³ Sicora A., *Diventare Professionisti Riflessivi*, op. cit., pag. 91. (Il corsivo su *riesame* è mio).

³³⁴ Ivi.

³³⁵ Sicora, *Errore e Apprendimento nelle Professioni di aiuto*, Maggioli, Bologna, 2010, pag. 114.

³³⁶ Ibidem, pag. 117.

³³⁷ Ibidem, pag. 120.

³³⁸ Per un approfondimento si consulti Sicora, *Errore e Apprendimento nelle Professioni di aiuto*, op. cit., pag. 121, dove l’autore, nell’indicare tali strategie, riprende ed elabora anche il pensiero di autori come M. Jasper, G. Rolfe, S. Schutz. Si veda tabella a pag. 121 e nota n. 36.

Strategie analitiche	<ul style="list-style-type: none"> - diario di bordo; - analisi di incidenti ed eventi critici; - scritture di esplorazione di un problema; - analisi SWOT su specifiche situazioni (punti di forza, debolezza, rischi, opportunità); - scritture che esaminano la situazione con prospettive alternative; - utilizzi di esercizi strutturati per la riflessività (ciclo di Gibbs, per esempio); - scritture che individuano 3 cose al giorno: 3 cose che ho imparato, 3 consigli per il futuro, etc ; - la scrittura di un evento riassumendolo con un certo numero di parole (per esempio un sms); - una pagina al giorno per registrare le esperienze.
Strategie creative	<ul style="list-style-type: none"> - costruire mappe concettuali; - scrivere come se si fosse un'altra persona; - scrivere in stile giornalistico; - scrivere una lettera da non spedire; - scrivere a una persona intima; - scrivere poesie; - scrivere una storia inventata.

Tratto da: Sicora, Errore e Apprendimento nelle Professioni di aiuto, Maggioli, Bologna, 2010, pag. 121.

Particolarmente efficace per la riflessione *sia sul metodo che sulla dimensione personale ed emotiva*, sia per gli studenti (tirocinio), sia per gli operatori alle prese con situazioni nuove o critiche, risulta essere *il diario o giornale di bordo*³³⁹: annotazioni, registrazioni oggettive e/o soggettive, conoscenze e apprendimenti rispetto esperienze, note dal punto di vista metodologico, organizzativo, appunti personali e commenti, riflessioni, connessioni tra casistiche e teorie. I diari di bordo, spiega Sicora, rappresentano per il professionista uno spazio/ tempo dedicato a sé stessi, un appuntamento per fermarsi e raccogliere descrizioni, intuizioni, valutazioni, sensazioni, pensieri, in senso riflessivo, ma anche critico, perché portano a chiedersi *cosa implica ciò che si è scritto*. Nel servizio sociale, scritture personali e diario giornaliero si trasformano in momenti per riflessioni teorico/pratiche ma anche in spazi per la soggettività e i sentimenti dell'operatore³⁴⁰.

Tutta la letteratura, continua Sicora, riconosce vantaggi nel tenere questi diari che, come asserisce Luigina Mortari, costituiscono a lungo andare delle *miniere* di apprendimento³⁴¹. Demetrio stesso, per concludere, nel suo testo *L'educatore autobiografo*, precisamente nelle parte in cui illustra un percorso autobiografico di tipo autoformativo con educatori, introduce un esempio *diario autoosservativo*³⁴² contenente episodi salienti della vita professionale (da dimenticare, da ricordare, negativi, positivi, imprevisti, ecc.) da rivisitare per riflettere e imparare.

5.4.2 La scrittura per riflettere e aver cura di...

Dopo aver presentato la scrittura di sé come strategia riflessiva per il professionista dell'aiuto, intendo approfondire, attraverso una panoramica, una serie di nodi e questioni rilevanti sulle quali la scrittura può attivare processi riflessivi.

339 Ibidem, pag. 126.

340 Bartolomei A., Passera A.L., op. cit., pagg. 210-212.

341 Ibidem, pagg. 126-127.

342 Demetrio D., (a cura di), L'educatore auto(bio)grafo, op. cit., pag. 123.

Scrivere di sé su cosa può far riflettere? Di cosa mi posso prendere cura attraverso la scrittura?

➤ ***Cura di sé stessi come operatori di cura***

Spesso le immagini associate all'operatore sociale sono quelle del professionista sotto assedio³⁴³, fa osservare Consuelo Fiamberti, una sensazione che può toccare anche la dimensione emotiva dell'operatore e metterlo in crisi. Sommerso da situazioni di sofferenza, fragilità e disagio, dotato di risorse sempre più esigue e tempi ristretti, ingabbiato in procedure e documentazioni soffocanti, l'operatore sociale può rischiare di perdere aspetti importanti del lavoro con le persone, nonostante sia dotato di padronanza tecnica, metodologica e di una forte motivazione. Molte volte l'attenzione del professionista si concentra troppo sull'aderenza al ruolo istituzionale o, al contrario, è assorbita dal problema dell'utente, due poli estremi che possono distogliere l'attenzione dal pensarsi come *soggetto in relazione*. Ed è allora in questa cornice che è possibile immaginare la *scrittura di sé come uno spazio* che il professionista può ricavarci al fine di *prendersi cura di sé stesso e ritrovare l'equilibrio*. Scrivere di emozioni, limiti, paure; interrogarsi, sfogarsi, non per riempire solo pagine bianche, ma per capire meglio e capirsi meglio, riflettere e da lì ripartire ricaricati. Il bisogno di uno spazio e di un tempo per riflettere degli operatori sociali viene spesso frustrato dalle pressioni delle urgenze e delle esigenze organizzative, dice Mario Schermi. *Scrivere significa fermarsi*, fermare la realtà e allontanarsi per metterla più a fuoco e ascoltare quello che ha da dirci³⁴⁴.

➤ ***Cura dell'altro, della relazione con l'altro, del percorso da condividere***

La scrittura personale può aiutare l'operatore ad avere più consapevolezza sulla relazione di aiuto, per *portare l'altro dentro di sé senza esserne invasi*³⁴⁵. Questo certamente grazie alla preparazione tecnica e professionale dell'operatore, grazie al ricorso alla supervisione, ma anche grazie al *distanziamento* permesso dalla scrittura autobiografica³⁴⁶ che consente di *osservarsi come agisse un altro*. Una posizione di distanza che non ha la pretesa di vedersi con obiettività (che sappiamo essere impossibile) e nemmeno di mantenere freddezza e distacco nell'incontro con l'utente, ma quella di avere uno *sguardo decentrato* sulla relazione, uno sguardo *riflessivo*, che si rivela anche tutelante da atteggiamenti egocentrici nei confronti dell'utente. Nella formazione degli assistenti sociali, degli psicologi, degli educatori, così come nella supervisione, molto spazio è dedicato alla consapevolezza del potere e dell'asimmetria relazionale nella relazione di aiuto.

³⁴³ Fiamberti C., La documentazione professionale dall'auto riflessione alla progettualità, articolo rivista Istiss on line, n. 2/2006 disponibile all'indirizzo <http://www.istiss.it/rivista/articoli-della-rivista/la-documentazione-professionale-dallautoriflessione-alla-progettualita/> (ultima cons. 30/10/2015).

³⁴⁴ Schermi M., Perché l'operatore sociale non può non scrivere, Animazione Sociale, Metodo, n. 263, maggio 2012, pag. 1.

³⁴⁵ Ibidem, pag. 2.

³⁴⁶ Cfr capitolo 3 della presente trattazione.

La scrittura non si ferma a riflettere sul proprio *essere e agire professionale* nel passato e nel presente, ma accompagna l'operatore anche nel mentre, nell'operatività, verso la progettualità: ha a che fare con il *come si muove* nei processi e nei percorsi di aiuto. Anche solo nello scrivere dell'utenza, pensiamo per esempio a una relazione socio-economica o a un rapporto su un'indagine sociale, a un verbale d'équipe, un progetto individuale, si compie un'azione di trasformazione di dati, fatti, eventi, *in scritte*, ovvero in documentazione professionale. La scritte sui casi, dice Elisabetta Biffi, hanno un *peso* sul presente e sul futuro delle persone: ma non si scrive dell'altro in maniera oggettiva, *si scrive dell'altro nella relazione con l'operatore*³⁴⁷. Allora credo che soffermarsi a pensare che *scrivere dell'altro* rappresenta un'azione interpretativa, uno scegliere e selezionare che contiene una *direzionalità del pensiero*³⁴⁸, sia molto importante per quello che si va a delineare, immaginare, proporre, progettare per-con-sull'utenza. Afferma a tal proposito Donald Schön: "Quando un professionista posiziona un problema, sceglie e nomina le cose a cui porrà attenzione"³⁴⁹. In simili operazioni *un'attenzione riflessiva alla scrittura professionale e al pensiero che la accompagna* può condurre il professionista verso una maggiore consapevolezza e verso una progettualità più attenta. Scrivere, rileggere, riflettere fa maturare quel *decentramento* utile a costruire e considerare minuziosamente percorsi e relazioni di aiuto, in cui si intrecciano tra di loro diversi piani e livelli, rimandi tra dentro e fuori, interpretazioni e ipotesi, teorie e storie, vincoli ed opportunità.

Grazie al ricorso alla scrittura, chi è chiamato alla cura degli altri riesce a prestar attenzione al *modo in cui si relaziona* con chi con lui sta compiendo un percorso, persone in cammino verso il cambiamento, o nel linguaggio autobiografico, *storie in trasformazione*³⁵⁰. Scrivendo di sé, compiendo una meta riflessione, l'operatore stesso si può rendere conto, d'altro canto, di come la scrittura, nell'intento di migliorarsi, un po' lo trasformi a sua volta.

Scrivere di sé come operatore all'interno di un servizio permette di riflettere anche su *nodi importanti di tipo professionale*, quali: modalità di accoglienza e di relazione, dilemmi etici, efficacia e senso degli interventi. Una riflessione che non porta a sterili lamentele o sfoghi, ma che invita all'eventualità di ripensare a tutto ciò per renderlo più rispondente ed adeguato al *mandato professionale e istituzionale*³⁵¹ di cui è investito. Lo

³⁴⁷ Biffi E, La scrittura del caso come strategia di ricerca per le professioni educative, articolo in Encyclopaideia, n. 39, Anno XVIII, 2014, pag. 128.

³⁴⁸ In questo senso è interessante ricordare quanto Donald Schön sostiene sulle metafore generative implicite nelle cornici e nei *frames* con i quali conosciamo, descriviamo, organizziamo l'esperienza. Le metafore sono parole ed immagini che contengono dei significati e hanno a che fare col modo con cui definiamo i problemi, prima ancora di formalizzare come li affronteremo. Per un approfondimento: Schön D., Generative Metaphor: A Perspective on Problem-Setting in Social Policy in Ortony A., Metaphor and Thought, Cambridge University Press, 1978, pagg. 137-163.

³⁴⁹ Schön D., Formare il professionista riflessivo, Franco Angeli, Milano, 2006, pag. 33.

³⁵⁰ Formenti L., La formazione autobiografica: confronti tra modelli e riflessioni, tra teoria e prassi, Guerini Studio, Milano, 1998, pag. 106.

³⁵¹ I consulto il glossario del testo di Bartolomei A., Passera A. L., L'Assistente Sociale, Manuale di Servizio Sociale Professionale, Ed. CieRre, Roma, 2005, pag. 307.

scrivere in senso riflessivo può essere *affiancato* ai metodi di valutazione e alle tecniche professionali di autovalutazione e di supervisione in uso al servizio e al professionista. Uno stimolo ulteriore ad interrogarsi su obiettivi, risultati e processi dell'azione professionale (sul perché e sul come), assumendo e distinguendo, attraverso l'introspezione, le responsabilità connesse ora all'organizzazione, ora all'operatore, al sé come ruolo e al sé come persona, al fine di sollecitare nuovi atteggiamenti operativi e/o organizzativi.

➤ ***Cura della dimensione personale ed emotiva***

La scrittura di sé sollecita l'operatore a riflettere sulla relazione tra il sé come operatore e l'utente, ma è anche un modo *per aver cura di quanto emerge, o non emerge, della sua dimensione personale ed emotiva, nell'incontro e nell'azione.*

È un tentativo di rispondere ad un bisogno contenitivo e riflessivo, per esempio rispetto alla *dimensione emotiva*, specialmente quando l'operatore si relaziona con situazioni complesse, coinvolgenti o particolarmente dure. Prendere contatto con certe emozioni, metterle nero su bianco, ne favorisce la modulazione e favorisce la strada per il riequilibrio. Di fronte a situazioni croniche, o a interventi falliti, lo scrivere può facilitare la ricerca di un equilibrio che allontana da poli emotivi³⁵² estremi (pragmatismo eccessivo/impotenza).

Come spiega efficacemente Vanna Iori, le *emozioni non sono un'interferenza* nel lavoro di cura. Vanno scoperte e legittimate: "La riflessione sul sentire costruisce conoscenza e dà senso [...] diventa strumento per ritrovare, chiarificare, alimentare il significato dei gesti e delle pratiche agite"³⁵³ La *cura della vita emotiva*, e quindi non il distacco, la censura o la negazione, diventa un'opportunità per sottrarre sentimenti all'implicito e capirsi maggiormente. La scrittura di sé può rappresentare un mezzo per coltivare queste pause, per esprimere (e per esprimersi) in libertà a fronte di lessici obbligati ed anonimi del quotidiano operativo. *La scrittura è una risorsa professionale per la cura della dimensione personale ed emotiva dell'operatore.*

Esperienze che recano stati emozionali delicati, difficoltà relazionali, si ritiene opportuno aggiungere, non vanno vissute in solitudine da parte dell'operatore: cercare luoghi o spazi di condivisione professionale può aprire varchi, trovare risposte e riequilibri. È importante, si è già detto, nei lavori di cura mantenere vivo il confronto con la supervisione, il contatto coi *colleghi*, come anche rendere gli spazi già esistenti, come le *équipe*, luoghi dove l'operatore può dire e scrivere anche di sé, oltre che dire e scrivere degli altri³⁵⁴.

Un altro elemento importante sulla riflessione autobiografica attorno alla dimensione emotiva sta nel *potere informativo insito nelle emozioni e nei sentimenti*. Recita la quarta

³⁵² Fiamberti C., op. cit., pag. 4.

³⁵³ Iori V., Le Emozioni non sono un'interferenza, Animazione Sociale n.215, Anno XXXVII – Studi - agosto settembre 2007, pag. 13.

³⁵⁴ Ibidem, pag. 16.

regola dell'arte di ascoltare di Marianella Sclavi: "Le emozioni sono strumenti conoscitivi [...] non ti informano su cosa vedi, ma su come guardi"³⁵⁵.

➤ ***Cura come attenzione a ciò che è implicito nell'azione***

L'operatore disposto a pensare e problematizzare alcuni nodi importanti *per il sapere essere e il saper fare* può indagare attraverso la scrittura i valori, le premesse implicite, i sistemi di significato, le conoscenze inespresse e tutto ciò che è inconsapevolmente insito nella sua azione: convinzioni su cosa è giusto o sbagliato, sulla vita e sulla morte, sulla natura, la religione, l'amicizia e l'amore³⁵⁶.

Scrivere di sé consente di far un po' più luce su quel tipo di conoscenza personale, *tacita* come la definisce Michael Polanyi³⁵⁷, sedimentata nella mente di ognuno, sapere difficilmente comunicabile, formalizzabile, proprio perché si cela nell'esperienza, nell'agire e nella pratica. La conoscenza espressa, per contro, per dirla con una famosa metafora, rappresenterebbe solo la punta dell'iceberg del sapere umano, perché come afferma il filosofo della conoscenza, si sa molto di più di quello che si riesce ad esprimere. In tema di *conoscenza radicata nel fare* e di know-how che traspare nell'azione, di valori impliciti che guidano la pratica, Donald Schön ritiene che nella *dimensione riflessiva* si possa tentare di esplicitare ciò che è tacito. Quello che un operatore può scambiare per realtà oggettivamente data e vera, può costituire invero solo il modo personale di costruire l'impostazione del problema, di definirlo per cercare di risolverlo. Tentare di chiarire cornici di senso, gerarchia di principi e valori con i quali si interpreta l'altrui esperienza, è importante per quello che egli definisce un professionista riflessivo³⁵⁸.

Avvicinando l'argomento dell'*implicito* al tema dell'autobiografia, vediamo come nel corso della vita, secondo Demetrio, ognuno si imbatte in alcuni particolari vissuti esistenziali. Sono gli *incontri narrativi autobiografici*: "Esperienze che fanno crescere, che maturano svolte, che stimolano la mente e gli affetti"³⁵⁹, per esempio, l'incontro con sé stessi (l'identità); con il sapere (l'ignoto), con l'altro (la differenza). Compito di chiunque si occupi di prendersi cura dello sviluppo, dell'educazione, della formazione degli altri è quello di chiedersi, in questo senso, quale sia stato il suo percorso di crescita. Una *rivisitazione autobiografica* di questi incontri e temi dell'esperienza, unita ad analisi, marcature, riflessioni, scoperte, renderanno il professionista un po' più *consapevole dei propri sistemi di significato, dei propri valori e pensieri impliciti, dei propri sguardi*, così da renderlo più aperto e competente per dedicarsi all'altro. Chi per professione incontra, si confronta, si relaziona con le persone e predispone interventi

³⁵⁵ Sclavi M., op. cit., pag. 69.

³⁵⁶ Pennacker J.W., *Scrivi cosa ti dice il cuore. Autoriflessione e crescita personale attraverso la scrittura di sé*, Erickson, Trento, 2004, pag. 223.

³⁵⁷ Per una definizione sintetica di conoscenza tacita si consulti Dinoto I., *La conoscenza Tacita*, articolo del 04/04/2006 pubblicato su Psicolab, magazine on line, disponibile all'indirizzo <http://www.psicolab.net/2006/conoscenza-tacita-implicita/> (ultima cons. 24/11/2015).

³⁵⁸ Schön D., *Il professionista riflessivo. Per una nuova epistemologia della pratica professionale*, Dedalo, Bari, 1993.

³⁵⁹ Demetrio D., (a cura di), *L'educatore auto(bio)grafo: il metodo delle storie di vita nelle relazioni d'aiuto*, Unicopli, Milano, 1999, pagg. 28-30.

sociali, educativi, formativi o di ricerca, ritiene Formenti “lungi dall’essere un osservatore neutro e intercambiabile, *opera sempre a partire dalla propria storia* e dal proprio orizzonte di conoscenze e interessi”³⁶⁰. I professionisti, suggerisce, devono tener conto, da una parte, certamente dell’incertezza e dell’imprevedibilità a cui si espongono nel proporre alle persone percorsi di aiuto e di cura, dall’altro, della necessità di “riflettere su sé stessi per valutarsi, correggersi, interrogarsi sui pregiudizi e le premesse che guidano l’azione”³⁶¹. Un modo potrebbe essere, come si è già detto, quello di sperimentare gli strumenti autobiografici su di sé e utilizzarli in maniera riflessiva.

➤ **Cura dell’ascolto e dell’incontro**

Attraverso il distanziamento permesso dalla scrittura autobiografica l’operatore sociale può divenire più consapevole non solo delle modalità di approccio relazionale con i propri interlocutori, ma chiedersi *quali sono* - e in un’ottica trasformativa, meta riflessiva, migliorativa *quali possono essere - le proprie strategie di ascolto e di approccio*³⁶². Nel prestarvi attenzione l’operatore rifletterà non solo sui *modi* ma anche sulle *finalità* insite nella relazione professionale: è un ascolto/incontro/approccio che cura?

A livello di strategie di ascolto, vi può essere, spiega Formenti:

- una modalità che accoglie l’altro come oggetto, in modo direttivo e colonizzante, che punta al suo miglioramento e cambiamento, ma in senso adattivo;
- una strategia più centrata sul soggetto fatta di un ascolto partecipante e facilitante, ma non direttivo, che punta allo sviluppo della persona;
- una strategia di ascolto più sistemica, in cui professionista ed interlocutore sono non soggetti ma *attori* di una relazione, anche se con ruoli diversi, in una situazione dove tutti gli elementi sono collegati e interconnessi, ove si procede con una problematizzazione del cambiamento.

Interrogarsi, quindi, per aver cura dell’ascolto, perché sia un incontro che cura. Questa modalità riflessiva chiama in causa di certo un ascolto di tipo *attivo*³⁶³, che cerca di assumere il punto di vista dell’altro, come ci insegna Marianella Sclavi. L’ascolto attivo può creare spiazzamento rispetto alle proprie certezze, abitudini di pensiero, ma consente un vero dialogo con l’interlocutore. Recita la terza regola dell’arte di ascoltare promossa dall’autrice “Se vuoi comprendere quello che l’altro va dicendo, devi assumere che ha ragione e chiedergli di aiutarti a vedere le cose e gli eventi dalla sua prospettiva”³⁶⁴.

➤ **Cura della Cura**

La riflessione a cui può portare la scrittura può riguardare anche la cura stessa.

Qualche pagina fa si ricordava l’importanza di tenere sempre presente, nell’esercizio della

³⁶⁰ Formenti L., La formazione autobiografica, op. cit., pag. 35.

³⁶¹ Ibidem, pag. 81.

³⁶² Formenti L., L’ascolto che cura in Gamelli I., (a cura di), Il prisma autobiografico: riflessi interdisciplinari del racconto di sé, Unicopli, Milano, 2003, pagg. 258-262.

³⁶³ Sclavi M., Arte di ascoltare e mondi possibili. Come si esce dalle cornici di cui siamo parte, Bruno Mondadori, Milano, 2003, pagg. 20-26.

³⁶⁴ Ibidem, pag. 69.

professione, dell'esistenza di una certa *asimmetria* nella relazione di aiuto. Consapevolezza di un sbilanciamento che non ha a che fare solo con il gestire e dosare un potere (per esempio sull'uso di risorse, conoscenze, informazioni), ma ha a che fare anche con le *responsabilità* di tipo professionale, personale, istituzionale connesse all'intervento, e soprattutto, con le *responsabilità sulla cura* che si mette in pratica, su cui è opportuno che l'operatore rifletta. Come afferma Mortari "È l'intenzionalità della cura che la qualifica"³⁶⁵; la cura può essere intesa con ottica riparativa come guarigione o può essere praticata con attenzione, propensione.

Il *concetto di cura* possiede, in generale, secondo la filosofa, alcune sfaccettature³⁶⁶:

- *cura come occuparsi*, procurare cose per la qualità della vita dell'altro senza alcun investimento relazionale per chi la esercita;
- *cura come preoccuparsi*, che investe chi la esercita sul piano emotivo e cognitivo.

Quel concetto di cura, spaziando oltre il suo senso meramente ontologico, porta con sé finalità etiche, educative, richiamando concetti di reciprocità e responsabilità. Nella pratica si concretizza, afferma Mortari, in atteggiamenti e sguardi di *premura e devozione* finalizzati a mantenere intatta, rispettandola, l'essenza dell'altro³⁶⁷ e si traduce, in particolare per l'operatore sociale, l'educatore, il formatore, nel condurre pratiche di cura che rispettano l'interlocutore e non tollerano manipolazioni, ma che neanche annullano la specificità, i ruoli nel processo di cura, la concretezza della relazione e dell'interazione.

Ciò che significa per ognuno di noi "prendersi cura", spiega Formenti, ha radici che in fondo toccano il *sapere personale sulla cura*³⁶⁸: le nostre esperienze di cura vissute in famiglia, nella professione, nel contesto socio-culturale. *Ripercorrere questo sapere sulla cura attraverso la scrittura di sé* produce, in senso riflessivo, un nostro discorso (una teoria personale) sulla cura praticata, rendendoci più consapevoli.

Questa voleva essere, in sintesi, una panoramica intorno ad alcuni tra i principali nodi tematici sui quali la scrittura può attivare processi riflessivi.

Si precisa che l'aver sempre affrontato il tema della scrittura di sé in senso riflessivo per l'operatore riferendomi prevalentemente al singolare non equivale a voler dare meno valore alle pratiche di scrittura riflessiva esercitata in gruppi di colleghi, gruppi di lavoro, gruppi professionali o gruppi di formazione. La pratica autobiografia, infatti, può essere anche un modo per stringere legami, coltivare identità, rafforzare quei "repertori comuni"³⁶⁹ di cui necessita una *comunità di pratica* nel relazionarsi

³⁶⁵ Mortari, L., *La pratica dell'aver cura*, Bruno Mondadori, Milano, 2006, pag. 46.

³⁶⁶ Ibidem, pag. 43.

³⁶⁷ Ibidem, pag. 39.

³⁶⁸ Formenti L., *Attraversare la cura*, op. cit., pag. 25.

³⁶⁹ Alessandrini G., *Comunità di Pratica e Apprendimento*, in Alessandrini G. (a cura di), *Comunità di Pratica e Società della Conoscenza*, Collana Le Busssole, Carocci, Roma, 2007. Il contributo di cui si sta parlando è inserito

quotidiano con altre comunità di pratica a livello intra ed inter-organizzativo, con i vari soggetti della rete, con il sistema sociale ed istituzionale, coi bisogni e con le risorse di utenti e territorio. Può essere inserita entro percorsi di formazione e di supervisione professionale.

Che la scrittura autobiografica si riveli uno spazio e un'occasione di riflessione e di apprendimento a livello individuale e collettivo lo appureremo anche nell'esperienza laboratoriale illustrata nell'ultimo capitolo.

A conclusione dell'approfondimento dedicato alla *scrittura di sé per l'operatore come spazio autoriflessivo*, riporto una considerazione rispetto l'uso dello strumento autobiografico tra le/gli assistenti sociali in particolare.

Ci sono varie tendenze, ammette Fiamberti: per molti operatori sociali lo scrivere di sé rappresenta un'attività relegata al momento del tirocinio formativo, privilegiando nelle pratiche lavorative, nel corso della carriera, scritture professionali che escludono di fatto il trasparire di elementi e dimensioni troppo personali. Per alcuni altri, invece, la produzione di appunti, interrogativi, considerazioni personali sul modo di essere e fare l'operatore sociale si sovrappone in maniera naturale alle registrazioni degli interventi (memorie). Per altri operatori, infine, la scrittura personale resta circoscritta e trova senso solo all'interno di pratiche di supervisione professionale. Non c'è un modo, non c'è una via maestra per relazionarsi con questo strumento. Resta il fatto che il rapporto con lo scrivere di sé può anche cambiare nel corso del ciclo professionale. Anzi, a tal riguardo trovo interessante, in prospettiva, per un operatore propenso all'uso della scrittura di sé, poter considerare proprio come muta la sua scrittura nel tempo e rileggersi attraverso uno sguardo diacronico³⁷⁰.

5.5 Scrivere di sé per aver cura della propria formazione personale e professionale

Un ultimo nodo che vorrei approfondire rispetto alla penna autobiografica in mano all'operatore sociale riguarda il prendersi cura della propria formazione. Tale nesso si fonda su quelle che abbiamo illustrato nel terzo capitolo come *proprietà pedagogiche, maieutiche, autoformative della scrittura di sé*.

L'autobiografia, si è detto, offre ad ogni adulto che intende compiere un percorso introspettivo attraverso la scrittura di sé la possibilità di osservarsi, maturare consapevolezza attorno alla propria preparazione e tracciare ipotesi per migliorarsi,

come secondo capitolo del volume, ed è disponibile in rete all'indirizzo http://www.altrascuola.it/staff/steve/public/elias/Alessandrini_CP_e_apprendimento.pdf, pag 4 (ultima cons. 6/12/2015).

370 Ibidem, pag. 5.

in senso evolutivo. Una strategia usata in progetti di educazione e di orientamento degli individui adulti, ma che può essere di aiuto in qualsiasi percorso di formazione continua e professionale. Rivolgendo in particolare lo sguardo alle professioni di cura, si può immaginare come l'operatore si possa *interrogare* attraverso la penna autobiografica sul proprio modo di formarsi, sul proprio modo di *conoscere per agire in qualità di professionista*, sulle proprie propensioni e le proprie resistenze. Una formazione che non sia un accumulo di conoscenze per fare, ma che serva all'essere e all'essere per il fare.

Laura Formenti, nell'approfondire metodi e processi per la formazione degli adulti, indica un *fattore cruciale* che rende il procedere autobiografico un qualcosa di più che raccontarsi o lasciare tracce su una pagina bianca per ricordare cosa si è fatto o imparato. Perché raccontarsi e scriversi porti apprendimento, perché l'autobiografia mostri le sue capacità trasformative e formative, occorre che "ci sia una vera *produzione di sapere* (di senso, di significato, di teorie, di azioni)³⁷¹. Nel concreto, spiega, significa procedere a ricostruire ciò che si è già appreso, le esperienze già vissute, per individuare i *processi* che ne hanno reso possibile l'acquisizione, le *strategie* cognitive messe in gioco per esplorare situazioni, risolvere problemi, vivere successi, fallimenti. Nel riportare questo aspetto all'operatore sociale, nell'interrogarsi su ciò che ha reso (e può rendere) possibile l'apprendimento e la sua stessa formazione, egli potrà individuare in senso meta cognitivo, attraverso la scrittura, questi processi, queste strategie, potrà acquisire più consapevolezza su di sé, imparare da sé stesso. E questo mi sembra un modo per aver *cura della propria crescita e formazione personale e professionale*.

La cura di sé, o *cura sui* come la definisce Franco Cambi, è una forma automaieutica, un'autoformazione che "ha bisogno di pratiche per consolidarsi e rendersi oggettiva, operativa, efficace"³⁷². È un dialogo sempre aperto con il sé che mette al centro l'umanità della persona e la rende capace di riflessione e di rinnovamento. L'operatore sociale, sostiene l'esperto, può trovare nell'autobiografia *un'occasione di autoformazione*³⁷³, potendo contare sul valore pedagogico di questo strumento, che rende più capace di pensarsi liberamente, svincolati da dogmi e pregiudizi, apre al rinnovamento e alla crescita interiore. Ogni introspezione autobiografica fa intravedere una storia di formazione³⁷⁴, come la persona è arrivata a conoscere e

³⁷¹ Ibidem pag. 152.

³⁷² Cambi F., La cura di sé come processo formativo, Laterza, Roma, 2010, pag. 22.

³⁷³ Ibidem, pag. 91.

³⁷⁴ Sirignano F.M, Il metodo autobiografico come strumento per migliorare l'efficacia dell'azione formativa, riflessioni e spunti pedagogici, Piano Nazionale Qualità e Merito 2011/2012 MIUR, disponibile in rete: www.pestalozzi.cc/ic/wp-content/.../03/13_metodo_autobiografico.pdf, pag 1-14 (ultima cons. 3/10/2015).

relazionarsi col mondo e con sé stesso, le risorse consapevoli ed inconsapevoli che ha messo in atto per crescere e svilupparsi. Come si è mossa per imparare.

Curare la propria autoformazione significa anche approfondire il *proprio rapporto con il sapere*, non considerando solo quello accumulato grazie a teorie, metodologie, tecniche professionali, ma anche il sapere *pratico, le persone e le occasioni che lo hanno reso possibile*. Mentre si scrive di sé, si lascia intravedere la *storia della propria formazione*, si mette in luce un importante intreccio dinamico tra “dimensioni cognitive, morali, affettive, emozionali della conoscenza, il suo spessore umano”³⁷⁵. Indagare come ci si relaziona con *ciò che si sa e come lo si apprende*, non può prescindere dalla valenza soggettiva attribuita ai saperi che derivano dalla propria esperienza, il valore dal punto di vista epistemico, soprattutto nel presente, mentre ci si racconta, al fine di procedere e ri-direzionarsi; pensare alle conoscenze esperite, specialmente a quelle utili, significative e al perché lo sono state. Capire come si è arrivati a sapere quello che si sa e cosa si vuol fare con quello che si è imparato ed infine, voler imparare ancora.

Curare la propria preparazione, le proprie competenze, diventandone protagonisti significa anche *cercare nuovi apprendimenti* aprendosi al *circolo ermeneutico*³⁷⁶: cogliendo retroazioni, effetti che le nostre azioni generano intorno a noi, *ricercando in modo attivo spiazzamenti e disequilibri*, occasioni che ci regalino *nuove comprensioni*. In autobiografia lo *spiazzamento come strategia formativa* può essere ricercato da parte degli stessi operatori, per esempio attraverso giochi di ruolo, laboratori, scritture da condividere in gruppo, proprio per spostare il senso di questo strumento da un semplice sfogo o un bilancio intimistico ad uno spazio di conoscenza di sé e di miglioramento, che si giova anche della presenza dell'altro. Secondo Formenti, infatti, “La cura di sé emerge dall'ascolto sia di sé che degli altri”³⁷⁷. La dimensione sovra individuale, di gruppo, trova ancora conferma della sua valenza.

Il lavoro autobiografico può servire a legare tra loro i vari ruoli, le varie condizioni e situazioni che un operatore si trova a vivere personalmente e professionalmente. Un'interconnessione “tra mondi intenzionali diversi, in modo che uno serva all'altro - dice Formenti - il mondo del *vivere*, quello del *conoscere* e quello del *formarsi*”³⁷⁸. In questo si può cogliere l'utilità dello strumento per l'operatore sociale affinché non ci sia troppa distanza tra il mondo personale e quello professionale.

³⁷⁵ Formenti L., La formazione autobiografica, op. cit., pagg. 106-107. (Il corsivo è mio).

³⁷⁶ Ibidem, pag. 107.

³⁷⁷ Ibidem, pag. 154.

³⁷⁸ Ibidem, pag. 117.

Anche quel monologo interiore, condotto in forma autonoma, a cui portano la scrittura o il diario può essere un luogo di formazione, osserva Formenti. Scrivere per l'operatore è un modo per *fare dei bilanci*, "ritrovare costantemente il centro per poi tornare a dinamizzare pensieri, riflessioni e meditazioni nell'incontro con l'altro"³⁷⁹. Come abbiamo appreso nei precedenti capitoli, la bilocazione cognitiva è insieme prerequisito ed effetto dello sguardo autobiografico: per l'operatore che si occupa di processi di aiuto e di cura, *cercare di contemplare e diventare l'altro rappresenta una vera sfida*, e col tempo, una competenza di cura.

Oltre agli strumenti e alle tecniche di valutazione e autovalutazione professionale già in dote alla preparazione professionale³⁸⁰, si ritiene che la scrittura autobiografica per operatori sociali, psicologi, educatori e formatori possa essere un valido aiuto per rafforzare la *percezione della propria competenza professionale*. Come afferma Muschitiello può aiutare questi professionisti a sviluppare una sana "attitudine a riflettere sul personale modo di generare e padroneggiare le proprie competenze e la consapevolezza della propria capacità di gestirle, combinarle, sceglierle"³⁸¹.

Per chi è impegnato a prendersi cura degli altri attraverso un *sapere* e un'*azione* professionale, riflettere per mezzo dell'introspezione autobiografica, individualmente o anche attraverso percorsi di gruppo con colleghi, sul *come* ci si prende cura, può essere utile a liberarsi il più possibile da pregiudizi, condizionamenti che vengono dal proprio vissuto e che restano altrimenti impliciti. La scrittura come allenamento all'esplorazione di premesse implicite³⁸² che fanno da sfondo e da cornice di senso all'agire quotidiano professionale e in base alla quale attribuiamo senso alle azioni degli altri. Con l'auto-osservazione si fa i conti con quello che solitamente si tende a negare, inibire, tener nascosto; la scrittura e la riflessione autobiografica, come si è spiegato, aiutano a far emergere, ricomporre ed integrare queste parti nell'immagine che si ha di sé³⁸³.

Scrivere di sé, aggiunge Demetrio, aiuta a portare alla luce conoscenze e saperi impliciti di cui ognuno è portatore. Questa consapevolezza si rivela emancipatoria per gli operatori di aiuto, dal momento che permette sia di imparare ad attingere dal proprio patrimonio personale, sia di *aggiornare le conoscenze* laddove ne ravvisiamo il bisogno.

³⁷⁹ Ibidem, pag. 154.

³⁸⁰ Per un approfondimento consultare Sicora A., *Riflessività e autovalutazione nel servizio sociale*, in Campanini A. (a cura di), *La valutazione nel servizio sociale. Proposte e strumenti per la qualità dell'intervento professionale*, Carrocci, Roma, 2006, pagg. 59-75.

³⁸¹ Muschitiello A., *Il metodo autobiografico nella scuola per la formazione di insegnanti e alunni*, Monografico in *Rivista Internazionale di Edaforum - Eda e Metodologie didattiche innovative*, Anno3/ N. 12 - 30 Ottobre 2008 -, disponibile in http://rivista.edaforum.it/numero12/monografico_Muschitiello.html (ultima cons. 21/11/2015).

³⁸² Sclavi M., op. cit., pagg. 36-37.

³⁸³ Demetrio D., (a cura di), *L'educatore auto(bio)grafo*, op. cit., pagg. 35-36.

La proposta autobiografica è un'altra occasione per investire su sé stessi e responsabilizzarsi rispetto al proprio cammino di formazione. Formazione che per un professionista della cura va certamente incrementata in maniera permanente e continua sia nei metodi che nei contenuti per adeguarsi alla complessità sociale e predisporre interventi adeguati alle esigenze e alle trasformazioni economiche, sociali, normative della società.

La stessa Commissione della Comunità Europea nel *Memorandum del 2000 sull'istruzione e la formazione permanente* parla di apprendimento costante e definisce *lifelong learning* quelle: “attività di apprendimento intraprese durante la vita, con l'obiettivo di incrementare conoscenze, abilità e competenze a livello personale, civico, sociale e correlato con l'impiego”³⁸⁴.

Per quanto riguarda nello specifico le professioni di cura (in ambito sanitario, educativo, sociale) da alcuni anni, secondo i dettami di legge, queste si attengono a regolamentare tramite i loro organi rappresentativi e professionali l'osservanza e la proposta di percorsi di formazione continua per garantire la qualità e l'adeguatezza degli interventi dei professionisti ed operatori nei confronti dei destinatari dell'aiuto. La professione di assistente sociale, in ottemperanza al D.lgs. 138/2011 convertito in L. 148/2011 e al D.P.R. 137/2012 si è dotata di recente, a tal fine, di un regolamento per la formazione continua³⁸⁵.

Ma il tipo di formazione di cui si parla attraverso lo sguardo autobiografico è intenzionale, trasversale alle discipline e aperto a chiunque intenda guardarsi con attenzione, curiosità, voglia di conoscersi e migliorarsi; è quindi più vicino a una pratica di autoformazione, che non può essere imposta. La scrittura autobiografica serve a problematizzare in senso positivo, proattivo, e non passivo il proprio percorso di formazione, la propria conoscenza, per *fare* e per *essere* per l'altro.

³⁸⁴ La Commissione parla di apprendimento formale (conseguimento di titoli a livello scolastico); apprendimento non formale (formazione complementare a quella professionale (corsi di lingua e computer per esempio) e apprendimento informale, che viene dall'esperienza e dai vissuti, di tipo intenzionale e non, che ha luogo nella vita quotidiana e diviene occasione di formazione. Le forme di apprendimento descritte sono esposte anche alle pagg. 9-10 del documento indicato, consultabile sul sito http://archivio.pubblica.istruzione.it/dg_postsecondaria/memorandum.pdf (ultima cons. 22/11/2015).

³⁸⁵ Con Delibera n. 1/2014 il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Assistenti Sociali ha approvato il Regolamento per la formazione continua degli Assistenti Sociali al fine di sostenere e migliorare le competenze professionali e processi di riflessività critica e di innovazione. Compito di garantire il corretto esercizio della Professione, l'appropriatezza delle competenze degli operatori e di promuovere, regolamentare tali iniziative e attività, per la tutela degli iscritti e nell'interesse della collettività, è dell'Ordine degli Assistenti Sociali. Ciascun Consiglio Regionale dell'ordine emana un regolamento di funzionamento interno e si avvale di una Commissione per la Formazione Continua. Ogni CROAS predispono, inoltre, un piano formativo annuale.

Capitolo 6 Approfondimento: un laboratorio di scrittura autobiografica per operatori sociali

6.1 Presentazione del Progetto Formativo

Il progetto formativo in cui è inserito il Laboratorio che andrò a presentare trova cornice normativa e copertura finanziaria all'interno del Piano Triennale 2013-2015 degli interventi nel settore dell'Immigrazione nella Regione Veneto (art. 3, co. 1. L.R. 30/01/1990, n. 9) approvato con D.G.R.V. n. 86 del 29/10/2013.

L'obiettivo del Piano Triennale è quello di “garantire la realizzazione di politiche di integrazione mirate a debellare ogni forma di svantaggio sociale e discriminazione tra cittadini stranieri e cittadini italiani, al fine di concorrere allo sviluppo della qualità della vita di una comunità regionale coesa, la cui identità deve basarsi sulla condivisione e sul rispetto di principi comuni”³⁸⁶.

Una strategia del Piano è quella di avvalersi dei Tavoli di Coordinamento Provinciali, formati da vari soggetti istituzionali territorialmente deputati alla programmazione, al fine di consolidare un sistema integrato di servizi a sostegno delle *politiche di formazione e di integrazione sociale e scolastica a favore dei cittadini stranieri immigrati*, evitando sovrapposizioni tra gli interventi e potenziando gli stessi. L'assistenza per una programmazione territoriale per gli interventi di cui al Piano è stata affidata, con D.G.R.V. n. 2424 del 20.12.2013, a *Veneto Lavoro*.

Rispetto alle *due linee strategiche del Piano*, 1) *formazione*, 2) *integrazione sociale e scolastica*, la titolarità della programmazione - viene indicato - spetta rispettivamente a Province e Conferenze dei Sindaci.

Il *programma dettagliato di iniziative e interventi* in materia di immigrazione per l'anno 2013 è stato approvato con successiva D.G.R.V. 16/12/2013 n. 2306, e prevede, all'interno della prima linea strategica, alcune azioni. Per quanto di interesse per la presente trattazione si specifica che l'azione 1.1 è dedicata in maniera particolare proprio alle *azioni di formazione*, e al suo interno, in dettaglio nell'area prioritaria 3, viene prevista la “formazione e aggiornamento degli operatori di servizi, operatori aziendali, operatori di sportello e online, insegnanti e operatori della scuola”³⁸⁷.

All'interno di questo quadro normativo, di programmazione e finanziamento, si inserisce il progetto formativo nel quale è stato proposto ed attuato il laboratorio di scrittura autobiografica in oggetto.

³⁸⁶ Si può consultare l'Avviso del Programma di Iniziative e di Interventi in materia di Immigrazione Annualità 2013 (anno scolastico 2014 - 2015) della Regione del Veneto al seguente indirizzo: <https://www.venetolavoro.it/documents/10180/1665817/AVVISO%20piano%20integrazione%202013.pdf>, pagg. 1-10, (ultima cons. 29/10/2015).

³⁸⁷ Idem, pag 6/10.

Nel prossimo paragrafo presenterò in sintesi obiettivi, tempi, attività e metodologia del laboratorio, rifacendomi sia alla scheda progettuale presentata per il Piano Territoriale, sia alle indicazioni attuative e di processo ricavate da un confronto con la conduttrice del laboratorio. Dopo aver specificato motivazioni e metodologia che mi hanno guidato in questo tipo di approfondimento, passerò a presentare il report/diario del laboratorio che lo illustrerà in tutte le sue fasi. Alla parte più descrittiva dell'esperienza seguirà una parte più riflessiva, generata da alcune considerazioni scaturite a partire dalla rielaborazione dei feedback dei partecipanti.

6.2 Il laboratorio di scrittura autobiografica per operatori sociali “Le parole dell’intercultura”

Ecco, in sintesi, lo schema progettuale del laboratorio di scrittura autobiografica:

Soggetti

Il soggetto proponente e attuatore dell'azione formativa è l'istituto Canossiano di Feltre (BL) che ha collaborato con gli enti territoriali per l'attuazione del laboratorio.

Sedi e Durata

Il laboratorio di scrittura autobiografica si è svolto in due momenti (tra l'autunno 2014 e la primavera 2015) in due specifiche sedi:

- Belluno, grazie alla collaborazione del Comune di Belluno;
- Feltre, grazie alla collaborazione dell'Azienda Feltrina per i Servizi alla Persona-Comune di Feltre (BL).

Ciascun laboratorio era strutturato ed organizzato per prevedere 16 ore complessive suddivise in 4 incontri svolti a cadenza settimanale.

Destinatari

Operatori dei servizi di cui al Piano Triennale, educatori, psicologi, assistenti sociali (per un massimo di 20 operatori per laboratorio).

Conduttrice

I laboratori sono stati ideati e condotti dalla Dott.ssa Rosalba Mercurio, consulente di orientamento presso l'Enac di Feltre (BL), Esperta in Metodologie autobiografiche e scrittura clinica, collaboratrice e membra del Consiglio Didattico della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari³⁸⁸.

Obiettivi specifici³⁸⁹

1. Sperimentare il metodo autobiografico, attraverso la scrittura di sé in riferimento alla propria storia personale e professionale.

³⁸⁸ Per la presentazione della Libera Università di Anghiari (AR) è possibile consultare il sito istituzionale all'indirizzo, www.lua.it (ultima cons. 21/01/2015).

³⁸⁹ Per correttezza ho riportato esattamente gli obiettivi specifici del piano, per non alterare o modificare il senso del progetto.

2. Ripensare la propria storia alla luce delle parole chiave dell'interculturalità.
3. Sensibilizzare alla postura autobiografica in relazione alla condivisione e all'ascolto del racconto della vita dell'altro.
4. Incrementare competenze narrative, riflessive e metacognitive attraverso il raccontarsi e il raccontare vissuti ed esperienze.

Metodologia

- Questo tipo di esperienza rappresenta un laboratorio di scrittura autobiografica di *prima soglia* per gli operatori sociali coinvolti: si propone di avvicinare e far conoscere il metodo autobiografico attraverso la sperimentazione diretta della scrittura di sé e attraverso l'analisi di storie personali secondo i tre motivi fondamentali dell'autobiografia: la cronologia, lo spazio, i personaggi.
- Le letture e le ricognizioni biografiche proposte vogliono indurre a riflettere su come il racconto di sé possa servire per organizzare e comprendere l'esperienza delle persone e come sia possibile utilizzarlo nell'ambito della propria attività professionale.
- Il laboratorio vuole essere l'occasione per stimolare alcune riflessioni sul racconto della propria storia e sull'ascolto di quella dell'altro, nonché sul senso della pratica professionale rivista alla luce delle parole chiave dell'interculturalità.
- L'esperienza laboratoriale si propone di essere per gli operatori un'occasione di riflessione, confronto ed apprendimento, dove sviluppare ulteriori competenze e portare problematiche e interrogativi.
- Il laboratorio vuole essere un'occasione di autoformazione che richiede, attraverso le tecniche e la metodologia adottata, una disponibilità da parte dell'operatore a mettere in gioco la propria dimensione professionale quanto personale, per essere maggiormente consapevoli del proprio ruolo.
- Le attività proposte e condotte dall'esperta si svolgono "individualmente insieme"³⁹⁰, ovvero coinvolgono la dimensione soggettiva ma in una situazione di gruppo, prevedendo esercizi a coppie oppure in piccoli gruppi o condivisione nel gruppo allargato.
- Per partecipare al laboratorio l'esperta ha consigliato la lettura di una bibliografia minima³⁹¹, rendendosi disponibile a fornire durante il percorso altre indicazioni bibliografiche.

6.3 Un approfondimento sul laboratorio: dall'idea al metodo

Ma veniamo al *motivo* per cui ho scelto di approfondire tale esperienza e al *percorso metodologico utilizzato* per portare a termine questo compito.

Durante lo studio dei materiali e la predisposizione della traccia della tesi di laurea mi sono chiesta come potevo rendere testimonianza dell'efficacia e della valenza della

³⁹⁰ Come riporta la brochure del laboratorio.

³⁹¹ Si tratta del testo di Duccio Demetrio, *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*. Cortina Raffaello, Milano, 1996.

scrittura di sé così come concepita nell'ultima parte dell'elaborato: *uno strumento di autoeducazione, autoconsapevolezza, riflessione, uno spazio per la cura di sé a beneficio di chi si occupa, per professione, di prendersi cura degli altri.*

In realtà avrei voluto io stessa partecipare, una volta che le circostanze me l'avessero permesso, ad un percorso di scrittura autobiografica per sperimentare in prima persona il metodo e rispondere in questo modo a un desiderio personale e professionale. Nel tentativo di ricercare tali esperienze, utilizzando anche la rete, sono riuscita ad intercettare il laboratorio di cui all'oggetto e ho preso contatti con la Dott.ssa Rosalba Mercurio per approfondire la proposta. L'esperta ha apprezzato fin da subito il mio interesse e mi ha inviato la brochure informativa dell'esperienza che si era appena conclusa.

Sono rimasta da subito affascinata dal tema sullo sfondo del laboratorio: l'incontro con l'altro, con la diversità. Trovo sia opportuno quanto etico da parte di un professionista dell'aiuto che fa della relazione il suo primo strumento di cura (pensiamo all'assistente sociale, allo psicologo, all'educatore) interrogarsi sul proprio modo di incontrare e relazionarsi con l'alterità e con la differenza, culturale e non solo. L'esperienza formativa che ho voluto approfondire poteva costituire certamente un'occasione per riflettere e confrontarsi sul tema dell'approccio con l'alterità, ma non solo. Lo scrivere di sé dentro il contesto laboratoriale poteva trasformarsi, a mio avviso, in spazio di ripensamento e apprendimento anche in senso performante e preformante rispetto all'azione/relazione professionale. Un pensare riflessivo condotto non solo a posteriori su ciò che è stato, sull'esperienza di relazione con l'alterità, ma teso ad immaginare e preparare azioni/relazioni future. Un *lavoro su di sé* che non avrebbe lasciato inalterato il sentire, essere, fare dei partecipanti.

Queste le intuizioni e le ipotesi che hanno mosso il mio interesse.

Devo ammettere di essere rimasta positivamente colpita, inoltre, dall'aver trovato colleghi che, come me, erano rimasti affascinati dalla proposta autobiografica e si erano aperti all'idea di conoscerla e sperimentarla come spazio di autoconoscenza e autoriflessione, a supporto di quanto ipotizzavo. Avevo trovato, in definitiva, un percorso formativo di estremo interesse da approfondire.

Interpellando la Dottoressa Mercurio ho chiesto, motivando l'interesse, se era possibile ipotizzare un inserimento dell'esperienza all'interno del mio progetto di tesi come esempio di pratica autobiografica nella formazione di operatori sociali, previo consenso suo, dell'organizzazione di appartenenza e dei partecipanti. Avendo ottenuto da parte dell'esperta un'adesione immediata, ho inoltrato a questi tre soggetti una *richiesta formale di collaborazione* illustrando loro il progetto di lavoro.

Nell'istanza chiedo, in particolare agli operatori sociali, disponibilità a condividere con me le loro *brevi scritture di feedback sul laboratorio* prodotte l'ultimo giorno dell'esperienza, prezioso materiale che sarebbe stato interessante integrare alla parte descrittiva del laboratorio, al fine di riportare la loro esperienza di scrittura autobiografica all'interno del mio approfondimento e ricavare eventuali considerazioni e riflessioni. L'iniziativa ha ricevuto pieno supporto, tanto che nessuno tra gli operatori si è rifiutato di farmi avere, tramite la conduttrice del laboratorio, il proprio feedback sull'esperienza.

6.4 Report: diario del laboratorio di scrittura autobiografica

Dopo aver dato ragione dei motivi e del metodo usato per approfondire l'esperienza laboratoriale, intendo ora proporre in sintesi il **diario del percorso**.

Si tratta di un report elaborato grazie alle indicazioni ottenute dalla Dott.ssa Mercurio che si è prestata ad illustrarmi tappe, temi e contenuti, sollecitazioni, metodi e tempi utilizzati durante i due laboratori e nei complessivi otto incontri in cui si è svolto il percorso formativo.

Premesse teoriche, metodologiche, organizzative

In un laboratorio di prima soglia, mi ha spiegato l'esperta, si accompagnano le persone a prendere confidenza con la scrittura di sé e nello stesso tempo a conoscere la metodologia autobiografica in modo prevalentemente *esperienziale*. Nell'introdurre il percorso è importante proporre e condividere alcune regole e modalità che facilitano la partecipazione al laboratorio, una sorta di patto autobiografico: regole che prevedono, per esempio, la libertà di scrivere e condividere, il silenzio nei momenti di scrittura, il silenzio durante l'ascolto delle letture degli altri, la sospensione di giudizi ed opinioni su quanto emerge dalle altre scritture, la possibilità di condividere storie, risonanze, esperienze.

Ogni incontro si può aprire con la scrittura del diario, per entrare nell'atmosfera del laboratorio, della scrittura, della riflessione. La scrittura del diario avviene in silenzio e può occupare 5, 10, 15 minuti, poi si iniziano i lavori, senza condividere.

Predisporsi all'incontro con sé stessi e all'ascolto dell'altro richiede, infatti, un silenzio interiore che può essere richiamato quando in silenzio ci si accinge a scrivere i propri pensieri su un quaderno. La postura autobiografica ricorda la postura della meditazione: il respiro e il silenzio sono indispensabili per entrare in contatto con la propria interiorità.

Lettura di brani di narrativa, poesie e testi autobiografici hanno il compito di accompagnare le persone nella loro scrittura. Leggere e scrivere, dunque, procedono di pari passo.

I diversi esercizi di scrittura in cui si cimentano i frequentanti consentono una riflessione su di sé e sulle proprie modalità di affrontare diverse situazioni. Le tipologie di scrittura

proposte lungo l'arco di durata del laboratorio sono state: quella automatica, diaristica, riflessiva, introspettiva, autoanalitica, aforistica, poetica.

Le sollecitazioni a scrivere di sé possono provenire, nei laboratori, non solo da testi di narrativa o poesia, citazioni, aforismi, ma anche storie di vita, fotografie, filmati, musica, cinema. In questo ambito la creatività del conduttore può spaziare in diverse direzioni e toccare varie modalità espressive.

La fase della condivisione delle letture personali in gruppo e al gruppo consente un affinamento della personale capacità di ascolto e sintonizzazione con le parole dell'altro. La condivisione verbale fra le persone sulle storie e sul processo avviene sempre tramite l'ascolto, il confronto e il rispecchiamento con gli altri, non entrando mai in una dimensione di espressione di pareri, giudizi, critiche o scambio di opinioni. Le parole degli altri contribuiscono ad un ritorno a sé e alle proprie parole, in un gioco di risonanze ed echi. La modalità del laboratorio di scrittura autobiografica consente un'amplificazione dei contenuti e delle riflessioni già semplicemente nell'ascolto.

La struttura di un laboratorio, ci tiene a specificare la conduttrice, permette alle persone di vivere uno spazio e un tempo per sé stessi, seppure in un contesto di gruppo. Alcuni esercizi di scrittura e narrazione vengono anche proposti e affrontati in coppie.

Al termine del ciclo di quattro incontri, avvenuti per ciascun laboratorio a cadenza settimanale rispettivamente tra l'autunno 2014 e la primavera 2015, la conduttrice ha raccolto un feedback dei partecipanti sull'esperienza, scritture personali di restituzione sull'attività svolta.

Il percorso complessivamente ha visto il coinvolgimento e la formazione di 33 operatori, tra educatori, psicologi e assistenti sociali (in prevalenza) appartenenti a diversi servizi:

- Laboratorio sede di Belluno svoltosi nell'autunno 2014 → n. 14 operatori di diversi servizi socio assistenziali appartenenti a: Comune di Belluno, Comune di Ponte nelle Alpi, Comunità Montana dell'Alpago, Azienda ULSS 1 di Belluno: Ser.D. Cadore, Disabilità Adulta Cadore, Pass Cadore, Servizio di Psichiatria Cadore, Belluno e Agordo.
- Laboratorio sede di Feltre svoltosi nella primavera 2015 → n. 19 operatori di diversi servizi socio assistenziali appartenenti a: Azienda Feltrina per i servizi alla persona, Comune di Feltre, Comunità Terapeutica Dumia, Azienda ULSS 2 di Feltre: SIL, SSEAA, CDD.

Primo incontro

Ciascuno dei due laboratori, come si è anticipato, si è aperto proponendo ai partecipanti il patto autobiografico per condividere le modalità di partecipazione ad un laboratorio di scrittura autobiografica.

Le presentazioni sono avvenute subito tramite una lettura e un invito alla scrittura sul proprio nome e la storia del proprio nome. Il nome, osserva la Dott.ssa Mercurio, è un tema importante nella vita di ciascuno, a maggior ragione per gli immigrati, che spesso vivono con difficoltà il presentarsi nel paese di accoglienza, quando gli autoctoni non ne capiscono la

pronuncia. Dunque spesso il nome viene cambiato, italianizzato per evitare che venga pronunciato scorrettamente. L'identità e la storia delle persone straniere in terra di accoglienza subito soffrono di questa prima difficoltà linguistica.

L'incontro è proseguito riflettendo e scrivendo sul rapporto con la scrittura di ciascun partecipante e su cosa significasse per ognuno *interculturalità*. Tutti hanno condiviso con gli altri le parole chiave che sono andate a formare la mappa di gruppo di avvio del laboratorio. L'incontro si è chiuso con la scrittura e la condivisione di un haiku partendo dalla parola chiave scelta da ciascuno.

Secondo incontro

Tramite la proiezione della foto di una bambina siriana in un campo profughi e la lettura di un brano di Tahar Ben Jelloun, scrittore, poeta e saggista marocchino, principalmente noto per i suoi scritti sull'immigrazione e il razzismo, si è proposta una scrittura di tipo professionale sulle storie che si celano dietro i volti delle persone. L'invito era ricordare la storia di un utente (straniero, ma non obbligatoriamente) seguito presso il proprio servizio di appartenenza e che aveva lasciato una traccia nei ricordi dell'operatore.

Grazie alla mediazione di un testo di Agota Kristof, la sua autobiografia *L'analfabeta*, la scrittura che ha impegnato i partecipanti è stata in riferimento al ricordo di qualcuno che nell'infanzia ci ha insegnato a fare qualcosa nella vita come viaggiare, andare in bicicletta, sorridere, disobbedire, leggere, accarezzare, sognare. Dai volti alle origini, la storia di ciascuno è approdata ad un altro tema fondamentale che accumuna tutte le persone, italiane o straniere: la storia della propria nascita.

Prima che ognuno si cimentasse nel recupero e nella scrittura delle proprie origini, sono stati letti alcuni brani: quelli di Trecchia, una studiosa italiana emigrata negli USA; la poesia *Esule vagabondo* di Basir Ahang, nato in Afghanistan a Kabul, che dal 2008 vive e lavora in Italia; un brano di Igiaba Scego tratto da *Pecore Nere* sul tema della patria (o patria per Igiaba); una riflessione autobiografica di Gian Luca Favetto sul tema delle radici, tratto da *Se dico radici dico storie*.

L'incontro si è concluso con la composizione di una piccola poesia di undici parole, il Petit onze, sul tema di questo secondo appuntamento.

Terzo incontro

Si è affrontato il tema del ricordo in modo libero, senza agganci a situazioni specifiche, grazie all'utilizzo della scrittura veloce e automatica. In coppie le persone si sono raccontate la fotografia più interculturale che ho', portata da casa. Poi ciascun membro della coppia si è preso un tempo per scrivere la storia ascoltata dall'altro in una versione per quanto possibile narrativa e rispettosa delle parole dell'altro nello stesso tempo. Il racconto della foto è stato poi condiviso nel grande gruppo, dove si è incrociato l'ascolto dell'altro, e l'ascolto di sé raccontato da un altro. Il metodo autobiografico/narrativo permette alle persone di sentirsi raccontate e darsi la possibilità di ascoltarsi dall'esterno e di affinare la propria capacità di

ascolto e di riportare in modo corretto la storia dell'altro. Tutte competenze strategiche e fondanti del lavoro sociale in modo particolare.

Un altro tema molto sentito dalle persone migranti e spesso affrontato nelle loro scritte è quello dell'identità. Partendo dalla lettura di una poesia di Hemingway, *Tu non sei*, e di due brani della scrittrice italo somala Igiaba Scego, sempre tratti dal libro *Pecore Nere*, di cui lei è coautrice insieme a Gabriella Kuruvilla, Ingy Mubiayi e Laila Wadia, i partecipanti si sono cimentati su una scrittura avente come tema 'quando mi sento io, quando non mi sento io'.

L'incontro si è chiuso con una poesia di Maram Al-Masri, poetessa e scrittrice siriana, sul tema universale dell'amore.

Quarto incontro

Dopo la scrittura del diario, ancora una volta la scrittura di Igiaba Scego ha aperto i lavori di questo ultimo incontro sul tema della diversità, dell'essere diverso, di sentirsi diverso, degli altri che ci fanno sentire diversi. Ognuno si è immerso nei propri ricordi per ri pescare esperienze di diversità vissute nella propria vita.

Il tema della diversità è stato connesso con il tema dell'altro, sostenuto da letture tratte dai libri di Ryszard Kapuściński, giornalista, scrittore e saggista polacco che, in quanto reporter, ha girato il mondo incontrando culture e persone *altre*.

Un lavoro a coppie di riflessione, confronto e scrittura è stato proposto su una citazione tratta dal libro di Luce Irigaray, *Le parole dell'accoglienza*: 'il primo gesto verbale che deve essere compiuto come segno di accoglienza è il silenzio'.

- Nel laboratorio di Belluno si sono proposte foto ed immagini dalle quali ciascuno ha scelto la sua per raccontare la propria intercultura.

- Nel laboratorio di Feltre invece si è presentato un video di Rai Tre, tratto dalla trasmissione Radici - L'altra faccia dell'immigrazione³⁹², una serie di reportage su immigrati che vivono in Italia e che raccontano la propria storia tornando nel loro paese accompagnati dal conduttore della trasmissione. In particolare la storia scelta è stata quella di Saba Anglana, cantante e attrice, figlia di un italiano che ha combattuto in Africa e di una etiope, che ritorna in nel suo paese di origine per cercare le tracce delle sue radici e della sua infanzia.

6.5 Le scritte di restituzione dei partecipanti come feedback sull'esperienza

Nel chiudere la parte descrittiva del percorso formativo e nell'introdurre la parte riflessiva mi sento in dovere di specificare dal punto di vista metodologico/pratico quanto segue. Pur non avendo partecipato direttamente all'esperienza, ho potuto

³⁹² "Questo il senso di questi reportage: ogni protagonista diventa una guida d'eccezione, parla italiano e quindi comunica direttamente le sensazioni nel ritrovare i luoghi natali e la sua gente, ma può anche descrivere i motivi che lo hanno spinto a lasciare il proprio Paese per trasferirsi in Italia. Un viaggio nel mondo dell'immigrazione quella regolare e silenziosa. Un viaggio alla ricerca delle proprie radici, degli affetti, dei luoghi, dei ricordi ad essi legati, in un continuo oscillare tra la storia culturale, politica e sociale del proprio Paese e la "piccola storia" personale fatta di famiglia e amici, di luoghi ed emozioni". Tratto dalla presentazione del programma Radici, consultabile on line all'indirizzo <http://www.radici.rai.it/dl/portali/site/articolo/ContentItem-f307dd9f-1cce-433b-83db-oca290962c24.html> (ultima cons. 12/12/2015).

riportare in queste pagine un'accurata descrizione del laboratorio di scrittura autobiografica grazie alla disponibilità della stessa conduttrice, la Dott.ssa Mercurio, che si è anche offerta di far da tramite tra l'organizzazione, i partecipanti e la sottoscritta. L'unico contatto intercorso con il gruppo degli operatori autobiografi è stato, infatti, di tipo telematico ed epistolare, al fine di illustrare loro il progetto di tesi, chiedere loro le dovute autorizzazioni e disponibilità, e ringraziarli. Rispetto al campione dei partecipanti, autori delle restituzioni, posso fornire, conseguentemente, principali informazioni, così come mi sono state riferite dalla conduttrice.

Hanno frequentato il laboratorio complessivamente **n. 33** operatori sociali, per il 90% di genere femminile; di professione (in ordine di prevalenza) assistenti sociali, educatori, psicologi. Operatori appartenenti a una pluralità di servizi socio assistenziali afferenti al territorio di Feltre e Belluno (Comuni, Aziende ULSS, servizi di base e specialistici, servizi residenziali), come meglio specificati nel precedente paragrafo. Durante l'ultimo incontro di ciascuno dei due laboratori è stato proposto agli operatori, come si è preannunciato, di predisporre una breve scrittura personale di restituzione della propria esperienza laboratoriale. Il 100% dei partecipanti a cui è stata chiesta, garantendo una forma assolutamente anonima a tutela della loro riservatezza, la condivisione dei loro feedback personali, ha aderito con interesse, autorizzando la Dott.ssa Mercurio alla trasmissione delle scritture alla scrivente.

La presente *rilettura riflessiva* delle restituzioni, unita alla precedente descrizione del report/diario del laboratorio, a mio avviso, rende un'idea più concreta e più completa dell'esperienza di scrittura autobiografica e di ciò che questa è stata in grado di provocare nei partecipanti.

Le sollecitazioni delle scritture finali hanno riguardato i seguenti nodi tematici:

- un'emozione provata in questi giorni;
- una cosa che ho imparato;
- una cosa che vorrei approfondire;
- un dubbio che mi porto a casa;
- un sentimento da comunicare a chi mi chiederà 'com'è andata?'

6.5.1 Un mio sguardo sul laboratorio

Nessuna pretesa di rappresentatività o di generalizzazione di quanto riportato in queste considerazioni. L'interesse nel riportare in questa tesi il percorso laboratoriale attraverso una parte descrittiva e una più riflessiva sta, oltre che nel personale desiderio di conoscere ed approfondire l'esperienza, nella volontà di *far emergere come la scrittura di sé possa essere una forma, uno spazio di cura di sé per*

l'operatore sociale. Spazio ricercato e dedicato, fonte di riflessione, occasione per interrogarsi, apprendere dall'ascolto di sé e dal confronto con gli altri ed opportunità di condivisione e scambio con colleghi per stringere legami, sperimentare, cogliere sintonie e differenze, maturare sensibilità, prefigurare propositi e attenzioni nuove, imparare quello che si non pensava di poter sapere.

Una volta letto il contenuto delle brevi scritture di feedback, tenendo come cornice di senso il report/diario del laboratorio (temi, sollecitazioni dei 4 incontri), ho cercato di rileggere e considerare con cura le scritture finali secondo i nodi proposti, procedendo sia attraverso un'analisi qualitativa dei testi, sia attraverso una riflessione a più livelli con l'intento di osservare, rilevare:

- a livello testuale: l'emergere di parole chiave, concetti ritenuti rilevanti, categorie ricorrenti, ridondanze, nodi significativi;
- a livello di contenuto: una riflessione su quanto emerso per cogliere significati, rintracciare differenze e somiglianze, ricavare considerazioni;
- a livello meta-riflessivo: una riflessione sullo strumento autobiografico e su come la scrittura è stata in grado di smuovere negli operatori i contenuti emersi.

Le parole chiave che sembrano aver attraversato l'intero percorso formativo e che ricompaiono nelle restituzioni degli operatori sono:

*nome, scrittura,
intercultura, luoghi, origini,
volti, storia, ricordi, ascolto, identità,
amore, diversità, l'altro,
autobiografia.*

Le restituzioni dei partecipanti si sono rivelate, già alla prima lettura, molto piacevoli ed interessanti sia per la ricchezza dei *contenuti* emersi, sia per la *forma* attraverso cui gli operatori autobiografi hanno espresso pensieri ed emozioni. Parole quotidiane espresse in forma spontanea intrecciate a forme lessicali più ricercate, di tipo aforistico, espressioni contenenti immagini e metafore. Parole che restano.

Senza pretesa alcuna di fornire giudizi o valutazioni di forma o contenuto, e nel solo desiderio di restituire a mia volta un mio sguardo sull'esperienza, intendo di seguito esprimere alcune considerazioni e riflessioni scaturite dalla rilettura ed analisi delle scritture finali secondo i nodi tematici proposti.

➤ ***Un'emozione provata in questi giorni.***

L'emozione che emerge maggiormente è quella legata ai ricordi, alla nostalgia per il passato, descritta con termini a volte teneri e piacevoli, a volte dolorosi o tristi. Quasi tutti i partecipanti esprimono il piacere di aver recuperato storie, persone, sensazioni che si credevano perdute e che grazie al lavoro autobiografico sono riaffiorate. Hanno

sottolineato un senso di comunanza per l'aver percorso questa esperienza con colleghi operatori, ma prima di tutto persone, con cui si è creato un rapporto empatico e di accoglienza, in una situazione priva di giudizi, dove era lecito esprimere anche dubbi e paure.

La maggioranza afferma di aver provato un'emozione di gioia nello scrivere di sé, che in alcuni casi è andata oltre le aspettative, come afferma un operatore: *“il piacere per la riscoperta della scrittura personale che... era caduta nel dimenticatoio”*.

Curiosità e sorpresa nell'ascoltare sia i ricordi degli altri, sia i propri: *“il laboratorio mi ha fatta sentire valorizzata”*. Ma c'è, in qualcuno, anche lo stupore per essersi aperti troppo.

Più di qualcuno segnala un iniziale imbarazzo, in qualche caso ansia, per il fatto di leggere le proprie scritture, intrise di vissuti, ad altri; nella maggior parte dei casi pare che il timore iniziale sia stato però bilanciato dalla successiva sensazione di vivere un'esperienza formativa e *di gruppo*, consapevolzze dall'effetto rasserenante.

Qualche operatore ha marcato la funzione liberatoria scaturita dalla scrittura di sé, il flusso, quasi non controllabile, dei pensieri e ricordi, anche negativi, da scaricare per capirli meglio e renderli come più leggeri. Le parole usate per trasmettere lo sfogo sono state: *“sofferenza, dolore liberatorio, emozioni forti”*.

E' stata sottolineata più volte la dose necessaria di impegno nel guardarsi attraverso l'autobiografia: *“lo sforzo di ognuno di essere vero”*.

E' stata espressa in termini di conquista e soddisfazione, la consapevolezza di essere uguali e simili, ma anche diversi; il valore dell'unicità di ciascuno, riscoperta grazie a questo percorso. Si rilevano sensazioni di vicinanza, empatia, sintonia nell'ascolto: *“nel sentire i racconti degli altri risuonavano in me vissuti che ci accomunano”*. Ma anche emersione delle differenze. Commozione nel rivelare frammenti di sé e nell'ascoltare quelli degli altri. Scrivere, dicono, *“smuove molto”*.

Infine, emozioni legate al raccoglimento e al silenzio autobiografico: pace interiore, rispetto e ascolto, bisogno di capire curiosità e attesa di un qualcosa di nuovo.

➤ ***Una cosa che ho imparato.***

La maggior parte dei partecipanti indica di aver maggiormente riconosciuto l'importanza dell'ascolto e dell'accoglienza dell'altro e il desiderio di ascoltare con più profondità ed attenzione, senza filtri, le storie degli altri, il non giudizio. In molti esprimono il valore dell'imparare a *stare in silenzio*, il proposito di fermarsi e pensare, sospendere la frenesia e riflettere, andare oltre ciò che ogni giorno si dà per scontato nella vita e nel lavoro.

Per molti lo scrivere di sé è stato un modo per imparare ad *aprirsi e mettersi in gioco*. Altri hanno riconsiderato il *processo* di costruzione dell'identità di ciascuno, fatto di piccole cose, incontri, persone che segnano, e il proposito di tenerne conto nei percorsi di lavoro. L'importanza di *fissare* e non schivare o nascondere le emozioni, positive o negative, in modo che aiutino a crescere.

La riscoperta del legame con le proprie radici, il nome e le sue origini, le fondamenta della propria storia e lo stimolo a rispettare maggiormente le storie, le radici degli altri.

Sperimentare su di sé “*la funzione della scrittura come strumento di autoconoscenza*”.

Qualcuno ammette di aver sempre pensato che la funzione valesse, ma per gli altri”.

Lo stupore per quanto di *inatteso* si scopre nel rileggere le proprie scritture.

Una maggiore comprensione di concetti quali uguaglianza, diversità. Il capire quante cose, vissuti, sentimenti, leghino le persone e le rendano simili. Un maggior impegno a voler cercare punti di contatto con le persone. La comprensione di quanto la nostra storia sia intrecciata alle storie altrui. Il proposito di sintonizzarsi non solo su ciò che di negativo porta l’utenza (i problemi) ma focalizzarsi sul buono, il bello, il potenziale che incontriamo in loro. Un punto d’incontro, esiste sempre.

➤ ***Una cosa che vorrei approfondire.***

A testimonianza dell’efficacia del Laboratorio, quasi tutti i partecipanti ammettono di volere approfondire la metodologia autobiografica e l’utilizzo della scrittura personale nella relazione di aiuto; a testimonianza dell’efficacia della scrittura autobiografica, la maggior parte dei partecipanti segnala che vorrebbe continuare a scrivere di sé o anche recuperare l’uso del diario personale. Alcuni vorrebbero poter proseguire con ulteriori esperienze autobiografiche, altri conoscere l’Accademia del Silenzio, un progetto che nasce dalla LUA.

Alcuni operatori, avendo provato su di sé la potenza e la variabilità dell’interpretazione su testi e racconti, hanno manifestato l’interesse di sperimentare restituzioni di propri racconti/scritture da parte di altre persone, per imparare a mettersi *nei panni dell’altro*.

Molti, incuriositi dalle sollecitazioni e dalle letture proposte dalla conduttrice del laboratorio, hanno manifestato il desiderio di leggere i testi letterari, poetici, indicati nella bibliografia del percorso.

Molti hanno espresso la volontà di imparare a darsi tempi di introspezione “*perché il quotidiano ruba il tempo e fa perdere la propria memoria*”.

Un certo numero di operatori ha dichiarato di voler approfondire tecniche per approcciarsi correttamente con culture diverse e con persone straniere in un’ottica di formazione permanente; altri hanno evidenziato l’importanza di riflettere maggiormente sul rapporto io/altro nel quotidiano professionale.

➤ ***Un dubbio che mi porto a casa.***

In maniera speculare al nodo precedente, il dubbio che rimane è se, una volta chiuso un percorso in cui sono stati continuamente accompagnati e sollecitati, si sarà capaci di avere la costanza di applicare quanto imparato, approfondendolo a livello personale e/o facendone uno strumento di lavoro.

La scrittura di sé ha anche provocato un certo disorientamento, rendendo evidente quanto a volte si è sordi con sé stessi e con gli altri. Qualcun altro, in questi feedback, si chiede fino a quanto in profondità ci si può spingere con la scrittura di sé.

Un dubbio riguarda l'eventualità che percorsi così intimi, qualora non opportunamente seguiti da professionisti, possano condurre a sensazioni di malessere, anziché benessere.

Qualche operatore solleva dubbi di praticabilità, invece, sulla tecnica della scrittura rispetto a certe tipologie di utenza, pensando che non è proponibile a tutti.

Qualcun altro, invece, rivedendosi nel gruppo, si domanda che tipo di opinione potranno avere gli altri partecipanti dopo questa esperienza comune.

Alcuni vedono la scrittura autobiografica come un'impresa titanica, delicata da gestire, che richiede tempo, dedizione, attenzione. Conciliabile con l'agire quotidiano?

Qualcuno, infine, si chiede se la scrittura di sé sia in grado di contenere la molteplicità delle identità di ciascuno. La fatica di ricavare un profilo unico.

➤ ***Un sentimento da comunicare a chi mi chiederà “Com'è andata?”.***

Anche in questo caso l'opinione è abbastanza condivisa: l'esperienza è stata importante e allo stesso tempo impegnativa, ha proposto stimoli continui e la sensazione di soddisfazione per aver concluso questo percorso con successo, portando a casa un bagaglio importante, per sé e per il proprio lavoro. Le parole più usate sono state: *gratitudine, voglia di curare le relazioni, entusiasmo, arricchimento nato dal confronto, valore all'empatia, riflessione, condivisione*. Ma anche termini come *fatica, investimento emotivo, coinvolgimento personale, impegno* nel confrontarsi con parti non facili di sé o con tabù.

La maggioranza ha sottolineato gli effetti benefici dell'esperienza: per qualcuno il laboratorio è stato una *“iniezione di autostima e di apertura all'altro”*, per altri un'occasione di crescita interiore. Si leggono nelle restituzioni sensazioni positive come contentezza, ricchezza, appagamento per il proprio apporto nel gruppo, il coraggio di guardarsi da un'altra prospettiva, la sensazione di vedersi guardati dagli altri come attraverso specchi. Infine in molti, con parole diverse, hanno valorizzato l'esperienza autobiografica riconoscendo come *avrà certamente un riscontro* nel proprio lavoro, per la riflessività a cui ha portato il percorso e per la possibilità di aver condiviso l'esperienza con colleghi.

Riflessioni Conclusive

Durante questo percorso formativo si può osservare come la penna autobiografica in mano all'operatore abbia operato numerose *interconnessioni* tra vita personale, formativa, professionale; abbia fissato per sempre pensieri che potevano essere solo di passaggio o ricordi destinati a svanire. Abbia dato senso a proprie esperienze guardandole da un'altra prospettiva grazie alla possibilità autobiografica di moltiplicare gli sguardi. *Scrivere di sé come persone e come operatori* ha provocato sorpresa e stupore, ha smosso sentimenti ed emozioni, ha sondato elementi nascosti ed impliciti, ha incoraggiato riflessioni e cambiamenti. In questo laboratorio si sono

potute osservare in pratica i processi e le proprietà della scrittura autobiografica enunciate nella prima parte di questo lavoro.

Ho avuto l'impressione che la scrittura sia stata in grado di operare come in una fruttuosa zona di confine, una soglia tra l'individuale e il collettivo, tra l'emozione e la ragione, il personale e il professionale. E come tutti gli spazi di confine, le terre di nessuno, lo scrivere di sé sia divenuta una grande opportunità di scambio, di apprendimento, una zona più franca, sincera, fonte di arricchimento individuale e collettivo.

Rispetto alla dimensione collettiva, grazie alla funzione di rispecchiamento e di risonanza³⁹³ possibile dalla condivisione col gruppo, l'operatore sociale ha avuto l'opportunità di ascoltarsi per imparare ad ascoltare meglio, di mettersi in gioco andando oltre alle certezze e alle abitudini di pensiero ed azione con lo scopo di migliorare l'incontro con l'altro. Attraverso lo sguardo autobiografico ha potuto vedere sé stesso come un altro.

Ho letto e trovato in queste scritture adulti, persone, professionisti, che nello scrivere di sé, come anche nell'ascoltare e leggere storie (proprie e degli altri), hanno riflettuto su contenuti e sollecitazioni, lasciandosi *interrogare* su significati e modalità di incontro con altre persone, con altre storie. Operatori che hanno (ri)pensato alle proprie radici e alla propria esperienza, sperimentato e rielaborato cosa significa *sentirsi diversi o sentirsi accolti*. Percorsi introspettivi condotti singolarmente ma che, grazie all'arricchimento della condivisione, potevano attivare nuovi input, stimoli, ora immedesimandosi ora distanziandosi, tra empatia e distacco, certezze e smarrimenti, parole e silenzi, riflessioni e meta riflessioni.

Scrivere, leggere, conversare, la traiettoria formativa dell'autobiografia, ha permesso ai partecipanti di imparare e maturare alcune *consapevolezze*: conoscere e riconoscere parti di sé, imparare dall'ascolto degli altri, immaginare prospettive nuove rispetto alle proprie posture, ai propri atteggiamenti personali e professionali, al proprio modo di essere persona che svolge una professione di cura.

Nell'immergermi in questa esperienza di scrittura autobiografica per operatori sociali avevo intuito correttamente la capacità dello strumento di agire non solo in senso riflessivo sull'esperienza vissuta ma anche in senso performante e preformante; un raccontarsi che porta a riconsiderare la propria storia personale e professionale per conoscersi, ma che opera anche in senso generativo, riflessivo, trasformativo, per delineare nuove traiettorie, azioni per *realizzare quell'operatore che si vuole essere*.

³⁹³ Anzaldi L., Tra pratiche autobiografiche e lavoro sociale, Inserto Animazione Sociale, Dicembre 2003, pag. 45.

L'aver potuto lavorare sulla propria storia e averla condivisa, hanno affermato i partecipanti, ha avuto come apprendimento primario l'importanza di ascoltare le storie altrui. Aver esperito la posizione di chi racconta e non solo di chi ascolta, come anche l'imbarazzo iniziale manifestato nel doversi scrivere/ leggere/aprire agli altri, ha scaturito *riflessioni rispetto all'essere dall'altra parte della scrivania*, quando un utente si racconta all'operatore. Ha aiutato a comprendere meglio le emozioni, le paure, le ritrosie, la difficoltà dello svelarsi, ha sottolineato maggiormente come la fase di accoglienza e di incontro meriti adeguate posture ed attenzioni. Un piccolo esercizio per riflettere intorno agli atteggiamenti di ascolto senza giudizio, il rispetto, la cura della comunicazione ma anche sulle diverse modalità di entrare in relazione.

Molti nelle scritture finali hanno menzionato la necessità di atteggiamenti empatici, lo sforzo di mettersi nei panni dell'altro per ascoltarlo ed accoglierlo. Attraverso la ricchezza degli spunti teorici e delle storie lette durante il percorso, dei pensieri scaturiti dalle scritture sul sentirsi uguali/diversi/accettati, mi pare di poter rilevare un ulteriore passaggio, ovvero la ricerca di una disposizione etica che va oltre l'empatia. Mi riferisco a quell'attenzione, sensibilità che riconosce dignità e ugual valore ad ogni storia, quella che Bachtin chiama *exotopia*, che aiuta a guardare la relazione tra sé e altro con uno sguardo ancora più riflessivo, concependosi come parte del sistema osservato³⁹⁴.

Il metodo dello scrivere di sé è stato capace di provocare negli operatori riflessioni su ciò che è stato, ma anche su ciò che può ancora essere, ha permesso di indagare sia gli *impliciti* rispetto al tema dell'incontro con l'altro, sia sensazioni e pensieri inespressi, sia immaginare e formulare pensieri nuovi. Per scoprire che, per andare verso l'altro, comprenderlo, accoglierlo, occorre prima di tutto fermarsi e capire, ascoltare sé stessi. La scrittura di sé ha permesso di immaginare e sperimentare, per dirla con le parole di Formenti, quel passaggio "dall'ascolto di sé, proprio dell'autobiografia, a *quello dell'altro, e di sé con l'altro*, proprio della relazione di cura"³⁹⁵, che porta l'operatore a *pensarsi come soggetto in relazione*. Relazione che intercorre tra persone con ruoli, caratteristiche, idee, storie, magari lingue e culture differenti, che merita di essere considerata nella sua complessità e biunivocità, in un continuo rimando di idee, emozioni, retroazioni ed immagini reciproche³⁹⁶. L'incontro

³⁹⁴ Sclavi M., *Arte di ascoltare e mondi possibili. Come esce dalle cornici di cui siamo parte*, Bruno Mondadori, Milano, 2003, pag. 21.

³⁹⁵ Formenti L., (a cura di) *Attraversare la cura, Relazioni, contesti e pratiche della scrittura di sé*, Centro Studi Erickson, 2009, pag. 25.

³⁹⁶ Per un approfondimento sul considerare la comunicazione interculturale nei servizi sociali attraverso l'approccio narrativo trovo interessante segnalare un contributo di una collega: Piovesan K., *Immagini Reciproche: un approccio narrativo alla conoscenza interculturale nei servizi sociali*, Animazione Sociale, dicembre 2000.

interculturale, secondo Marianella Sclavi “è un gioco complesso che richiede umorismo e gestione creativa dei conflitti e il saper trasformare le nostre emozioni da ‘paraocchi’ in ‘visione più acuta’”³⁹⁷.

Attraverso una lettura di insieme dei feedback secondo i nodi, mi sembra di poter affermare che l’aspetto contenutistico del laboratorio, ovvero il tema dell’intercultura e dell’incontro con l’alterità, non sia stato l’unico repertorio toccato dai partecipanti. Molto spazio è stata dedicato, infatti, all’espressione di *autovalutazioni* su impatto, ed effetti del metodo autobiografico su di sé, operando *metariflessioni* e valorizzandone la portata trasformativa e autoformativa. Un’esperienza laboratoriale che, in questo caso, ha trasformato l’operatore da destinatario di contenuti - oggetto di un intervento formativo, in *soggetto protagonista della propria formazione*. Una ‘persona che svolge una professione’ che, grazie alla scrittura di sé, ha trovato uno *spazio per stare con sé stesso e riflettere su sé stesso, su ciò che è e che fa*, senza perdere né il contatto con la realtà né il confronto con gli altri.

La scrittura in questo laboratorio è stata capace di smuovere riflessioni sull’incontro con l’altro, partendo dalla propria storia e dal proprio sapere personale e professionale su questo tema. Personalmente ritengo sarebbe interessante immaginare di adottare la stessa impronta riflessiva *con altre tematiche importanti per la pratica professionale* all’interno delle pratiche di lavoro sociale, educativo e di cura, specialmente su questioni dove la componente personale, emotiva, le proprie visioni, giocano un ruolo importante: per esempio il rapporto con il lutto e le perdite, oppure il tema dell’ascolto, la riflessione intorno al senso e al tipo di cura praticata, stereotipi ed pregiudizi di genere, senso e uso del potere, e molti altri esempi.

Credo che questa sia la peculiarità specifica della scrittura autobiografica per l’operatore sociale: prendersi cura di sé stessi per potersi prendere cura degli altri, avvicinando e intrecciando di continuo la propria dimensione personale a quella professionale come in un circolo virtuoso.

Mi è parso significativo che in molti casi i partecipanti abbiano sottolineato nelle scritture finali l’importanza di essersi avvicinati e di voler approfondire ulteriormente l’esperienza autobiografica, riconoscendone la valenza autoformativa. Interessante, anche, come siano riusciti a trasporre autonomamente questa esperienza all’uso professionale della scrittura. Sono scaturite infatti, sull’onda della percezione diretta delle trasformazioni che la scrittura apporta in chi scrive, delle riflessioni fondamentali sull’uso della scrittura come *strumento* professionale. Pensare a quanto

³⁹⁷ Sclavi M., Ascolto attivo ed esplorazione di mondi possibili, in Favaro G., Luotti L., *L’intercultura dalla A alla Z*, Franco Angeli, Milano, 2004, pag. 185.

le parole che andiamo a dire e a scrivere debbano essere pensate e pesate molto più di prima, sia nella relazione diretta con il cittadino sia nella redazione della documentazione professionale, nelle interazioni organizzative, ma anche a livello personale. Prendersi cura della scrittura, la scrittura che si prende cura. Due incontri che l'operatore può scegliere di fare nelle pratiche di lavoro.

In molti feedback, a riprova, proprio grazie al riconoscimento del potere della scrittura autobiografica, i partecipanti hanno espresso il desiderio di non tenere per sé l'efficacia provata, ma provare ad estenderla al quotidiano personale e lavorativo, quasi ad aver maturato una competenza autobiografica che ormai fa parte di loro.

A conclusione di questo approfondimento, mi sento di affermare che uno dei valori aggiunti apportati dall'uso del metodo autobiografico a beneficio dei professionisti della cura mi pare risieda, in questo caso, proprio nel riuscire a *riportare l'operatore nel mirino di sé stesso come persona che svolge una professione di cura*. Una opportunità importante in una realtà professionale che troppo spesso ci costringe a lavorare senza riflettere a sufficienza, ma soprattutto senza lasciarci lo spazio di capire in quale modo avviene l'incontro con l'altro. Lo scontro con limiti personali, ma anche con l'esiguità delle risorse, e a volte, la cecità delle scelte politiche, lavorano dentro di noi, togliendoci spesso energia, motivazione, sensibilità e attenzione nei confronti delle persone ma soprattutto la possibilità di ripensarci e migliorarci ogni giorno nella professione che siamo e che facciamo.

Raccontare sé stessi ci pone di fronte alla situazione di scoprirci parte non solo della nostra storia ma anche di molte altre che intersecano la nostra e ci rende consapevoli delle responsabilità conseguenti a questi incontri narrativi. E' nella scrittura di sé e nella reciprocità della narrazione stessa che possiamo trovare un luogo di incontro e di scambio: l'autobiografia, in questo senso, più che strumento per promuovere l'interculturalità, si fa interculturalità di fatto, nell'incontro tra l'autobiografo e sé stesso, tra sé stesso e l'altro da sé, tra i vari sé.

Grazie a questo lavoro, credo di aver colto maggiormente l'importanza, per chi svolge una professione di cura, di fermarsi e focalizzare, come sostiene Emmanuel Lévinas, l'imprescindibilità del rapporto con l'altro per l'esistenza di sé stessi: l'«Io e l'Altro», intesi non solo come esseri in senso meramente ontologico, ma come volti, storie.

E concludo davvero, con un invito a fermarsi, a cercare tempi e spazi per prendersi cura di noi stessi, e a sperimentare, perché no, magari attraverso la scrittura autobiografica, che il modo migliore per sapere è sapersi, il conoscersi un necessario requisito per conoscere.

CONCLUSIONI

Nel concludere questo lavoro non posso fare a meno di tornare all'obiettivo dell'approfondimento, alle ipotesi che lo hanno mosso, al punto di vista da cui è stato affrontato, nonché alle modalità attuative che lo hanno accompagnato, cogliendone i principali frutti.

L'obiettivo dichiarato era quello di approfondire l'approccio autobiografico per conoscerne i fondamentali presupposti teorici e metodologici e per cogliere le principali caratteristiche, forme, funzioni e motivazioni legate alla pratica del raccontarsi, *immaginando la scrittura autobiografica come forma per la cura di sé e come occasione e spazio di cura* all'interno dei contesti di lavoro sociale, educativo, formativo.

Nel seguire questa ipotesi guida ho cercato di dimostrare come l'autobiografia sia divenuta nel tempo, oltre che un genere letterario, anche un valido mezzo di autoanalisi, autoconoscenza, chiarificazione personale e un modo per prendersi cura di sé stessi e della propria storia. Con l'obiettivo di presentare caratteristiche e proprietà trasformative, pedagogiche e progettuali connesse in particolare alla *scrittura di sé come forma di cura*, ho voluto enunciare possibili obiettivi e forme collegate alla declinazione della pratica autobiografica in contesti che hanno a cura il benessere delle persone. Ho cercato di portare l'attenzione su vantaggi e benefici offerti dall'utilizzo, da parte professionisti in ambito sociale, educativo e formativo, di metodi, tecniche, sollecitazioni autonarrative come strumenti di supporto a beneficio della relazione e del percorso proposto ai relativi interlocutori. La capacità di facilitare *l'incontro e l'ascolto* reciproco tra questi e l'operatore/educatore/formatore che intende avvalersi del dispositivo autobiografico rappresentano, infatti, un'occasione e uno spazio per prendersi cura dell'unicità della persona, accogliendone la storia in maniera autentica, evitando metodi ed approcci spersonalizzanti, coazioni a ripetere. Nelle pratiche che hanno a cura la formazione, lo sviluppo, il benessere delle persone, l'autobiografia diviene per queste fonte di maggior consapevolezza e autoconoscenza; rappresenta uno strumento maieutico e pedagogico per cambiare, imparare e migliorarsi, per partecipare in modo attivo ai percorsi di autonomia, sviluppo ed empowerment personale proposti.

Sotto lo sguardo di un operatore sociale desideroso di rintracciare possibili declinazioni applicative dello strumento autobiografico come pratica di cura nei suddetti contesti, ho adottato un *metodo espositivo* che ha alternato indicazioni teoriche ad esperienze concrete e a possibilità di utilizzo, nell'intento di dimostrare

sia la ricchezza, la trasversalità, la flessibilità del metodo, che la sua efficacia e valenza benefica. Nel tentativo di avvalorare la tesi e cercare, nel contempo, di adottare un criterio per selezionare e riportare alcune applicazioni pratiche dello strumento nei contesti di cura, ho scelto di non fornire un semplice elenco di esempi locali, ma di inserire un numero ristretto di esperienze *esemplificative*, che fossero in grado di mettere in luce meccanismi, processi, prospettive offerte dal metodo come pratica di cura.

Procedendo in tutto il corso dell'elaborazione porgendomi alcune domande di senso, mi sono interrogata in particolare sui motivi e sulle opportunità che possono spingere un operatore sociale, un educatore, uno psicologo o un formatore, a *maturare competenze autobiografiche*. Nell'approfondimento è emerso come l'approccio si riveli uno strumento di supporto strategico per ottenere uno sguardo più centrato sull'interlocutore, impostare un ascolto di tipo più attivo e una relazione più aperta e dialogica, che permetta ad ogni operatore di entrare con rispetto nella vita degli altri. Un dispositivo da tenere assolutamente nella cassetta degli attrezzi dei professionisti della cura considerando come, nel lavoro quotidiano, si ritrovano ad essere crocevia di narrazioni, tra rimandi e retroazioni, successi, insuccessi, mediazioni, e per considerare la responsabilità connessa all'incrocio delle rispettive storie.

Proseguendo su questa linea di ricerca ho spostato il focus di attenzione dal metodo autobiografico inteso come supporto alla pratica professionale, allo scrivere di sé come spazio/tempo/occasione di cura per chi è chiamato a prendersi cura degli altri. Nel tentativo di elaborare e tracciare alcune possibilità e prospettive offerte dallo strumento all'operatore è emerso, a conferma di quanto ipotizzato, che la scrittura autobiografica rappresenta una *forma per la cura di sé* come persona e come operatore in maniera integrata, uno spazio di autoconsapevolezza, apprendimento, riflessione, autoformazione, un modo per apprendere dall'esperienza e per prendersi cura del proprio fare ed essere professionisti di cura. Nell'interrogarmi sulle questioni rispetto alle quali la scrittura può essere in grado di innescare processi riflessivi e generare apprendimenti ho considerato nodi importanti quali la dimensione emotiva e relazionale, assunti e saperi impliciti, il tipo di ascolto, la concezione stessa della cura messa in pratica dall'operatore.

L'approfondimento finale ha riguardato, proprio a riscontro dell'ipotesi prefigurata, un laboratorio di scrittura autobiografica per operatori sociali.

Attraverso la presentazione descrittiva e riflessiva del percorso formativo ed una personale rilettura/rielaborazione delle scritture di feedback dei partecipanti, ho potuto ottenere un riscontro delle richiamate capacità riflessive, generative, auto

formative e progettuali della scrittura di sé “*per*” l’operatore sociale e maturare, come si può leggere nelle riflessioni conclusive, importanti acquisizioni e considerazioni.

Con l’opportunità di osservare più da vicino, attraverso l’esperienza laboratoriale, la messa in pratica delle enunciate proprietà della scrittura, ho potuto cogliere l’importanza dello spazio maieutico e metariflessivo fornito dall’introspezione autobiografica, così come l’occasione di rispecchiamento, ripensamento, rinnovamento, apprendimento, apportati dalla modalità di condivisione delle proprie scritture al gruppo.

Mi sembra di poter affermare che in generale la scoperta, il distanziamento, lo spiazzamento creati dallo scrivere di sé sono in grado di *riattivare il pensiero e la riflessione* di chiunque compia un percorso autobiografico e lo possa trasformare in un’esperienza generativa, autoformativa, in esercizio di progettualità, in esperienza di cura di sé. In particolar modo per chi per professione si prende cura degli altri, scrivere di sé può trasformarsi in uno spazio per pensarsi e ripensarsi come soggetto in relazione, oltre che come professionista. Nel tentativo di esplicitare e chiarire emozioni, sentimenti, pensieri, valori impliciti e idee sottese al fare, l’operatore può riflettere su modalità di approccio e di ascolto, fino ad arrivare ad interrogarsi, confrontarsi su temi importanti, come per esempio l’incontro con l’altro e con la differenza. Lungi dall’essere una rielaborazione neutra, meramente descrittiva, l’introspezione autobiografica matura un pensiero critico, riflessivo, non lascia indifferente chi si racconta: scrivere ci cambia, ci migliora e vuole rappresentare una modalità aggiuntiva, non sostitutiva, di forme di autovalutazione e percorsi di supervisione già a disposizione dei professionisti. Anzi può essere pensata come un luogo per coltivare la cura di sé come gruppo professionale.

La scrittura di sé opera individualmente in quella zona di confine dove si intrecciano le dimensioni personali, professionali, emotive, valoriali di ognuno. Se pensiamo all’operatore sociale, la sollecitazione a scriversi può tradursi nella ricerca di uno spazio/tempo da dedicare a sé stessi, un filo che connette il dentro - al fuori, il razionale - all’emotivo, il dover essere - al poter essere, il presente - al passato, l’operatore che si è - con l’operatore che si vuole essere, il singolo alla comunità di pratiche.

La scrittura autobiografica è una forma di autoascolto che esce dai confini del sé e chiama in causa necessariamente l’altro, osservando come si pone il sé con l’altro, concependosi in una relazione situata, in un sistema sociale, in una cornice culturale, all’interno di una professione.

La competenza autobiografica potenzia il senso di idealità nell'operatore e la volontà di formarsi e migliorarsi, stimola processi riflessivi, la rivisitazione dei propri sistemi di significato e dei valori e gli impliciti sottesi all'agire quotidiano. Scrivere di sé come operatore aiuta a "conoscere la propria visione del mondo per entrare in quella degli altri"³⁹⁸.

Nell'incontrare l'altro, l'approccio autobiografico richiede uno sguardo attento, un orecchio vigile, una postura sensibile e rispettosa dell'altrui identità, che abbiamo visto essere il frutto di un complesso combinarsi di ruoli, esperienze, vissuti emozionali, scelte, errori e deviazioni, una soggettività particolare, mai uguale ad un'altra, che grazie all'approccio autobiografico può emergere e svelarsi.

Molte le interconnessioni tra l'approccio autobiografico e i principi e i metodi di servizio sociale: l'attenzione alla relazione, all'ascolto, alla personalizzazione dell'intervento, il co-costruire percorsi di cambiamento, sviluppo, empowerment su misura, confezionati il più artigianalmente possibile su/per/con la persona, il puntare all'autonomia e all'autodeterminazione di chi percorre insieme a noi un pezzo della sua strada, per uscire da un momento di fragilità, di vulnerabilità, impasse.

Come abbiamo potuto riscontrare nel laboratorio di scrittura autobiografica per operatori lo scrivere di sé si è rivelato un modo per portare l'esperienza dentro la formazione e riportare la formazione nell'esperienza; un modo per ampliare lo sguardo affinché possa essere uno sguardo che cura, un ascoltarsi che migliora il nostro modo di ascoltare, un modo per interrogarsi e non accontentarsi di ciò che è visibile e scontato. Infine, un modo per essere partecipi della propria autoformazione come operatori di cura.

Percorrere questo percorso di tesi si è rivelato, per me, doppiamente formativo dal punto di vista professionale e personale, e come ho anticipato, serendipico nel momento in cui, con una piacevole deviazione di percorso sulla prima traccia del progetto di tesi, ho riportato la penna in mano al professionista scoprendo la ricchezza dello strumento per prendersi cura di sé stesso e potersi prendere cura degli altri.

Non mancherò di approfondire ulteriormente l'approccio autobiografico, non solo per un desiderio personale: a dimostrazione del suo potere generativo non posso negare che la tematica ha suscitato in me sia apprendimenti e riflessioni, sia spunti per l'ideazione di alcuni progetti all'interno dei contesti in cui opero.

³⁹⁸ Formenti L. (a cura di) *Attraversare la cura. Relazioni, contesti e pratiche della scrittura di sé*, Centro Studi Erickson, 2009, pag. 81.

RINGRAZIAMENTI

Nel concludere il mio lavoro ritengo doveroso fare dei ringraziamenti.

Ho maturato in questi mesi di studio e approfondimento parecchie soddisfazioni, ho ricavato stimoli e idee nuove, non senza accumulare debiti di riconoscenza. Mi sono, infatti, potuta dedicare con volontà, tenacia, voracità a questa trattazione anche grazie al sostegno di alcune persone.

Un enorme grazie va, innanzitutto, a mio marito Giordano e ai miei figli, Chiara e Riccardo, per la pazienza e l'affetto con cui mi hanno accompagnato fin qui.

Ringrazio in egual modo le nostre famiglie per l'incoraggiamento e soprattutto per il supporto pratico ricevuto nei compiti di cura, aiuto grazie al quale ho potuto dedicarmi alla tesi non solo nelle ore notturne.

Vorrei sentitamente ringraziare, inoltre, la Dott.ssa Rosalba Mercurio, consulente della Libera Università Autobiografica, per la generosità con cui ha condiviso con me il suo percorso di formazione e, non di meno, gli operatori sociali che hanno frequentato il suo laboratorio di scrittura autobiografica per aver messo a disposizione le scritture di feedback, sulle quali ho potuto operare riflessioni e considerazioni. Spero che l'inserimento di questa esperienza formativa all'interno della mia tesi possa essere degno della ricchezza emersa. Mi auguro di aver modo di ricambiare presto questa generosità partecipando attivamente ai prossimi eventi formativi in tema di autobiografia che la Dott.ssa Mercurio sta programmando per questa primavera, presentando il mio lavoro e restituendo *il mio sguardo sul laboratorio* agli stessi partecipanti.

Ringrazio, non di meno, la Prof.ssa Zambello per avermi assecondato nel desiderio di affrontare un tema così particolare, ricco di intrecci teorici e metodologici e dai mille risvolti pratici, un lavoro di tesi molto arricchente, che si è rivelato per me, come ho specificato, serendipico.

Ringrazio di cuore, infine, alcuni amici, in special modo Sara, Morena, Lisa e Vittorio, per essersi fisicamente prodigati a procurarmi, subito dopo il parto, la prima bibliografia utile allo studio. Condivido questo lavoro con loro e a loro lo dedico.

Grazie a tutti voi, quindi, e grazie a me, perché l'instancabile desiderio di apprendere ha permesso - e permetterà - di prendermi cura della mia formazione professionale e personale in modo assiduo e con passione, e perché la voglia infinita di sorprendermi e interrogarmi renderanno sempre entusiasmante e creativo il mio essere al mondo.

Gabriella



L'attenzione alla diversità deve diventare sempre più uno stile relazionale e professionale non solo quando ci si imbatte nelle sue forme più manifeste e clamorose come quelle originate dalla differente provenienza geografica o culturale.

Ha senso mettere al centro la propria storia per accorgersi che la propria storia è intessuta di storie altrui e che nelle storie sono tantissime le continuità.

Nella reciprocità narrativa, in cui costruiamo storie e ascoltiamo storie dagli altri, la disponibilità alla relazione, l'incontro e lo scambio, sono in sé interculturali.

La narrazione ci riavvicina.

Obiettivi

- Sperimentare il metodo autobiografico, cimentandosi con la scrittura autobiografica in riferimento alla propria storia personale e professionale.
- Ripensare la propria storia alla luce delle parole chiave dell'interculturalità.
- Sensibilizzare alla postura autobiografica in relazione alla condivisione e all'ascolto del racconto della vita dell'altro.
- Incrementare competenze narrative, riflessive e metacognitive attraverso il raccontarsi e il raccontare vissuti ed esperienze.

Metodologia

Il laboratorio di scrittura autobiografica è di prima soglia in quanto si propone di far conoscere il metodo autobiografico, sperimentandosi direttamente nella produzione e nell'analisi delle storie personali attraversando scritture egografiche episodiche e i tre motivi fondamentali dell'autobiografia: la cronologia, lo spazio, i personaggi.

Le attività di ricognizione biografica proposte consentiranno di comprendere come il racconto autobiografico possa servire per organizzare e comprendere l'esperienza e come sia possibile utilizzarlo nell'ambito della propria attività professionale.

Il laboratorio vuole essere l'occasione per avviare una riflessione sul senso della propria pratica professionale rivista alla luce delle parole chiave dell'intercultura, del racconto della propria storia e dell'ascolto della storia dell'altro.

Un atelier di scrittura autobiografica è luogo prezioso di ricerca del significato e di confronto in cui gli operatori hanno l'occasione di riconoscere, sviluppare competenze e capacità talvolta già presenti e possono portare le loro problematiche, i dubbi, le perplessità.

È un'esperienza di auto - formazione che richiede ad ogni partecipante di mettere in gioco dimensioni personali e professionali acquisendo maggiore consapevolezza di sé e del proprio ruolo.

L'attività si svolge "individualmente insieme", in gruppo, piccoli gruppi e a coppie.

Bibliografia minima

Duccio DEMETRIO, Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé. Cortina Raffaello, Milano, 1996.
(altre indicazioni bibliografiche verranno fornite durante il laboratorio)

Conduttrice

Rosalba Mercurio, Consulente di orientamento presso ENAC sede di Feltre, Esperta in Metodologie autobiografiche e scrittura clinica, Diplomata presso la Libera Università dell'autobiografia di Anghiari, www.lua.it.

BIBLIOGRAFIA

- Abbruciati S e Nanni A., *Per Capire L'Intercultura. Parole chiave*, Emi Editrice, 1990.
- Anzaldi L., *Tra pratiche autobiografiche e lavoro sociale*, *Inserito Animazione Sociale*, n. 12, Dicembre 2003.
- Bartolomei A., Passera A. L., *L'Assistente Sociale, Manuale di Servizio Sociale Professionale*, Ed. CieRre, Roma, 2005.
- Bassa Poropat M.T., Chicco L., Amione F., *Narrazione e ascolto. L'autobiografia come strategia d'intervento nella relazione di aiuto*, Roma, Carocci Faber, 2003.
- Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1976.
- Bernardi L., (a cura di), *Percorsi di Ricerca Sociale*, Carocci, Roma, 2005.
- Biffi E., *La scrittura del caso come strategia di ricerca per le professioni educative*, articolo in *Encyclopaidea*, n. 39, Anno XVIII, 2014.
- Bruner J.S., *The culture of Education*, Harvard University Press, 1996, trad. It. *La cultura dell'educazione*, Feltrinelli, Milano, 2001.
- Bruner J.S., *Acts of meaning*, Cambridge Mass, Harvard University Press, 1990 trad. It. *La ricerca del significato*, Torino, Bollati Boringhieri, 1992.
- Bruner J.S., *La costruzione narrativa della "realtà"*, in *Rappresentazioni e narrazioni*, a cura di Ammaniti M., e Stern D., Roma- Bari, Laterza, 1991.
- Bruner J.S., *Actual Minds, Possible Worlds*, Cambridge Mass, Harvard University Press, 1986 trad. It. *La mente a più dimensioni*, Bari, Editori Laterza, 1988.
- Camarlinghi R e D'Angella F. (a cura di) *Intervista a Franca Olivetti Manoukian, Lavorare alla luce dell'esperienza*, in *Animazione Sociale*, n. 242, dicembre 2007.
- Cambi F., *La cura di sé come processo formativo*, Laterza, Roma, 2010.
- Dal Pra Ponticelli, *Lineamenti di servizio Sociale*, Astrolabio, Roma, 1987.
- De Bortoli M., *Viaggiare per mare sulle rotte dell'autobiografia*, *Animazione Sociale, Studi*, n. 3, marzo 2005.
- Demetrio D., *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, Raffaello Cortina, Milano, 2008.
- Demetrio D., *Scritture erranti. L'autobiografia come viaggio di sé nel mondo*, Edizioni Edup, Roma, 2003.
- Demetrio D., (a cura di), *L'educatore auto(bio)grafo: il metodo delle storie di vita nelle relazioni d'aiuto*, Unicopli, Milano, 1999.
- Demetrio D., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina, Milano, 1996.
- Ehrenreich B., Hochschild A.R., *Donne globali. Tate, colf e badanti*, Feltrinelli, Milano, 2004.
- Ferrario F., *Le dimensioni dell'intervento sociale. Un modello unitario centrato sul compito*, Ed. NIS, Roma, 1996.
- Formenti L., West L., *Costruire spazi di immaginazione auto/biografica*, *Inserito animazione Sociale*, n. 243, maggio 2010.
- Formenti L. (a cura di) *Attraversare la cura. Relazioni, contesti e pratiche della scrittura di sé*, Centro Studi Erickson, 2009.
- Formenti L., *La formazione autobiografica: confronti tra modelli e riflessioni, tra teoria e prassi*, Guerini Studio, Milano, 1998.
- Formenti L., *Mi presento: Dimmi chi sono*, in Kaneklin, C, Scaratti, G, (a cura di) *Formazione e narrazione: costruzione di significato e processi di cambiamento personale e organizzativo*, Raffaello Cortina, Milano, 1998.
- Formenti L., *Una metodologia autonarrativa per il lavoro sociale*, in *Animazione Sociale*, n. 12, Dicembre 2003.
- Gamelli I., (a cura di), *Il prisma autobiografico: riflessi interdisciplinari del racconto di sé*, Unicopli, Milano, 2003.

- Giusti S., L'approccio narrativo: competenza per orientarsi nella diversità, CTS ISFOL FLAI –LAB, 21 maggio 2008.
- Iori V., Le Emozioni non sono un'interferenza, Animazione Sociale n.215, Anno XXXVII- Studi- agosto settembre 2007.
- Jedlowski P., Storie Comuni, La narrazione nella vita quotidiana, Bruno Mondadori, Milano, 2000.
- La Rosa L., De Pasquale C., L'Autobiografia nella storia letteraria e in alcune applicazioni terapeutico-riabilitative, Rivista Formazione Psichiatrica e Scienze Umane, Anno XXVI n.1/2, 2005.
- Lerma M., Metodo e tecniche del processo di aiuto, Ed. Astrolabio, Roma, 1992.
- Malvi C., Ferri M., Pozzoli L., Ascoltare e far incontrare gli anziani, Prospettive Sociali e sanitarie n. 15/2001.
- Merlini F., Bertotti T., Scrivere nel lavoro sociale, in Prospettive Sociali e Sanitarie n.2/2009.
- Mortari L., Filosofia della cura, Raffaello Cortina, Milano, 2015.
- Mortari, L., La pratica dell'aver cura, Bruno Mondadori, Milano, 2006.
- Olivetti Manoukian F., (a cura di), Quanto è sociale il lavoro dei servizi, Inserto in Animazione Sociale n. 10, Ottobre 2004.
- Pattono A., Dammacco F., Autobiografia e pensiero narrativo, Edizione Impagina, Milano, 2002.
- Pennbacker J.W., Scrivi cosa ti dice il cuore. Autoriflessione e crescita personale attraverso la scrittura di sé, Erickson, Trento, 2004.
- Piovesan K., Immagini Reciproche: un approccio narrativo alla conoscenza interculturale nei servizi sociali, Animazione Sociale, dicembre 2000.
- Poggio B., Mi racconti una storia? Il metodo narrativo nelle scienze sociali, Carocci, Roma, 2004
- Schermi M, Perché l'operatore sociale non può non scrivere, Animazione Sociale, Metodo, n. 263, maggio 2012.
- Schön D., Formare il professionista riflessivo, Franco Angeli, Milano, 2006.
- Schön D., Il professionista riflessivo. Per una nuova epistemologia della pratica professionale, Dedalo, Bari, 1999.
- Schön D., Generative Metaphor: A Perspective on Problem-Setting in Social Policy in A. Ortony, Metaphor and Thought, Cambridge University Press, 1978.
- Sclavi M., Ascolto attivo ed esplorazione di mondi possibili, in Favaro G., Luotti L., L'intercultura dalla A alla Z, Franco Angeli, Milano, 2004.
- Sclavi M., Arte di ascoltare e mondi possibili. Come esce dalle cornici di cui siamo parte, Bruno Mondadori, Milano, 2003.
- Sicora A., Diventare Professionisti Riflessivi, Animazione Sociale, n. 287, Dicembre 2014.
- Sicora, Errore e Apprendimento nelle Professioni di aiuto, Maggioli, Bologna, 2010.
- Sicora A., Riflessività e autovalutazione nel servizio sociale, in Campanini A. (a cura di), La valutazione nel servizio sociale. Proposte e strumenti per la qualità dell'intervento professionale, Carocci, Roma, 2006.
- Sicora A., L'assistente sociale riflessivo: epistemologia professionale del servizio sociale, Pensa multimedia, Lecce, 2005.
- Smorti A. (a cura di), Il sé come testo, Giunti Editore, Firenze, 1997.
- Smorti A., Il pensiero narrativo. Costruzione di storie e sviluppo della coscienza sociale, Giunti, Firenze, 1994.
- Tramma S., Memorie Individuali e collettive, in Animazione Sociale n. 12, dicembre 2003.
- Watzlawick Paul, Beavin J. H. e Jackson D., Pragmatica della comunicazione umana, Roma, Astrolabio, 1971.

SITOGRAFIA

Alessandrini G., Comunità di Pratica e Apprendimento, in Alessandrini G. (a cura di), Comunità di Pratica e Società della Conoscenza, Collana Le Bussole, Carocci, Roma, 2007. Il contributo di cui si sta parlando è inserito come secondo capitolo del volume, ed è disponibile in rete all'indirizzo http://www.altrascuola.it/staff/steve/public/eliias/Alessandrini_CP_e_apprendimento.pdf, (ultima cons. 6/12/2015).

Batini F. e Zaccaria R., Per un orientamento narrativo, Franco Angeli, Milano 2000, pag 22, citato in Santini V., Il metodo autobiografico come intervento formativo sull'anziano istituzionalizzato, articolo annesso al report di una ricerca condotta in una casa di riposo, disponibile in rete all'indirizzo <http://nuke.netaprendere.it/LinkClick.aspx?fileticket=nRdIPpEO%2B7c%3D&tabid=61&mid=386>, (ultima cons. 4/10/2015).

Cambi F., L'autobiografia: uno strumento di formazione, in Pulvirenti F. (a cura di), Pratiche narrative per la formazione, articolo on line in M@gm@- rivista di studi sociali - vol.3 n.3 Luglio-Settembre 2005, fonte: http://www.analisiqualitativa.com/magma/0303/articolo_04.htm (ultima cons. 4/10/2015).

Cerabolini R., Narrazione autobiografica e scrittura d'esperienza: le storie che non sono 'chiacchiere da salotto' disponibile in <http://www.prospettivesocialiesanitarie.it/scambi/narrazione-autobiografica-scrittura-desperienza-storie-non-chiacchiere-salotto/>, ultima cons. 15/12/2015.

Demetrio D, L'autobiografia_come_pratica_di_cura_e_consulenza, Intervento del 14/05/2010 dell'autore per l'associazione Il dono di Theuth, disponibile on line presso http://www.ildonoditheuth.org/Interventi_e_riflessioni/L'autobiografia_come_pratica_di_cura_e_consulenza.html, (ultima cons. 04/10/2015).

Demetrio D, L'Econarrazione, pubblicato il 13 giugno 2013 sul blog del progetto Raccontare la Terra, la Terra si Racconta- LUA, disponibile <http://www.lua.it/raccontarelaterra/duccio-demetrio-leconarrazione/> (ultima cons. 27/07/2015) sito citato

Demetrio D, Scrivere di sé e consulenza autobiografica, articolo disponibile in <http://www.casadellacultura.it/paglaboratorio.php?id=13> (ultima cons. 14/08/2015).

Dinoto I., La conoscenza Tacita, articolo del 04/04/2006 pubblicato su Psicolab, magazine on line, disponibile all'indirizzo <http://www.psicolab.net/2006/conoscenza-tacita-implicita/>, (ultima cons. 24/11/2015).

Di Pasqua S., (volume a cura di), La letteratura come pedagogia. La natura di un'analogia, EUT - Edizioni Università di Trieste, Trieste, 2010. Disponibile in <http://etabeta.univ.trieste.it/dspace/bitstream/10077/7716> (ultima cons. 16/07/2015).

Fiamberti C., La documentazione professionale dall'auto riflessione alla progettualità, articolo rivista Istiss on line, n. 2/2006 disponibile all'indirizzo <http://www.istiss.it/rivista/articoli-della-rivista/la-documentazione-professionale-dallautoriflessione-alla-progettualita/> (ultima cons. 30/10/2015).

Fragomeni G., Marra I., La narrazione autobiografica come strumento di mediazione, in Proposta educativa n. 2/2010, Rivista on-line, disponibile all'indirizzo <http://www.impegnoeducativo.it/MIEAC/vecchio-sito/www.impegnoeducativo.it/Upload/8dc3b3e7-d544-4525-866b-408798b1daf7.pdf>, (ultima cons. 4/10/2015).

Jedlowski P., Raccontami di te. Il racconto autobiografico nelle conversazioni ordinarie, Abstract dell'intervento a Philo - Milano, 7 marzo 2010. Philo © 2010, 12 pagine. Disponibile su http://www.scuolaphilo.it/docs/Jedlowski-Raccontami_di_te-Philo-2010.pdf (ultima cons. 02/08/2015).

Luatti L., Bracciali S., Renzetti R. (a cura di), Nello sguardo dell'altra. Raccontarsi il lavoro di cura, in "Briciole" Bimestrale del Cesvot, n. 10, Ottobre 2006, pagg- 55-77. La pubblicazione è disponibile on line all'indirizzo http://www.cesvot.it/repository/cont_schedemm/1903_documento.pdf, ultima cons. 6/12/2015.

Maluccio A., Processi cognitivi ed evoluzione interiore dei ricordi nell'autobiografia, Piesse, Rivista on line Psicologia Sociale, anno 1, n. 4 Maggio 2015, disponibile all'indirizzo <http://rivistapiesse.altervista.org/processi-cognitivi-e-autobiografia-angela-maluccio/>, (ultima cons. 14/12/2015).

Muschitiello A, Il metodo autobiografico nella scuola per la formazione di insegnanti e alunni, Monografico in Rivista Internazionale di Edaforum - Eda e Metodologie didattiche innovative, Anno3/

N. 12 - 30 Ottobre 2008 -, disponibile in http://rivista.edaforum.it/numero12/monografico_Muschitiello.html, (ultima cons. 21/11/2015).

Portis L., Le metodologie autobiografiche, articolo disponibile sul sito dell'associazione AIMC di Asti: <http://www.aimcasti.it/pag-formazione/materiali/elogio-margine/laboratori/autobiografia/Le%20metodologie%20autobiografiche.pdf> (ultima cons. 02/08/2015).

Ravecca M., L'ascolto autobiografico, V Incontro Nazionale dei Centri Interculturali, Fano 10-11 Ottobre 2002, Atti del Convegno, disponibili on line all'indirizzo <http://www.cremi.it/pdf/08.pdf>, ultima cons. 6/12/2015.

Santini V., Il metodo autobiografico come intervento formativo sull'anziano istituzionalizzato, articolo annesso al report di una ricerca condotta in una casa di riposo, disponibile in rete all'indirizzo <http://nuke.netapprendere.it/LinkClick.aspx?fileticket=nRdIPpEO%2B7c%3D&tabid=61&mid=386>, (ultima cons. 4/10/2015).

Sirignano F.M. Il metodo autobiografico come strumento per migliorare l'efficacia dell'azione formativa. Riflessioni e spunti pedagogici, Piano Nazionale Qualità e Merito 2011/2012 MIUR, disponibile in rete: www.pestalozzi.cc/ic/wp-content/.../03/13_metodo_autobiografico.pdf (ultima cons. 3/10/2015).

Striano M., La narrazione come dispositivo conoscitivo ed ermeneutico, in Pulvirenti F. (a cura di), Pratiche narrative per la formazione, in M@gm@- rivista di studi sociali- vol.3 n.3 Luglio-Settembre 2005, fonte: http://www.analisiqualitativa.com/magma/0303/articolo_01.htm (ult cons 4/08/2015).

Tussi L. La Metodologia Autobiografica: le relazioni di ascolto nel racconto e le tecniche di ricognizione, "Il Dialogo" periodico on line, anno VIII, articolo del 26/04/2004 disponibile all'indirizzo <http://www.ildialogo.org/cultura/metoautobio26042004.htm>, ultima cons. 29/10/2015.

Vitale S., L'autobiografia come strumento dell'educazione attiva, articolo del 23/03/2015, disponibile on line all'indirizzo <https://ecolesscuolaattiva.wordpress.com/2012/03/23/laautobiografia-come-strumento-delleducazione-attiva/>, ultima cons. 9/12/2015.

Avviso del Programma di Iniziative e di Interventi in materia di Immigrazione Annualità 2013 (anno scolastico 2014 - 2015) della Regione del Veneto al seguente indirizzo: <https://www.venetolavoro.it/documents/10180/1665817/AVVISO%20piano%20integrazione%202013.pdf>, (ultima cons. 29/10/2015).

Codice Deontologico degli Assistenti Sociali - versione approvata dal Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Assistenti Sociali nella seduta del 17 luglio 2009 ed in vigore dal 1 settembre 2009. Il documento è consultabile presso il sito dell'Ordine degli Assistenti Sociali del Veneto all'indirizzo <http://www.ordiasveneto.it/codice-deontologico.aspx>, ultima cons. 3/11/2015.

Definizione internazionale di Servizio Sociale (traduzione in italiano dall'inglese "Global definition of Social Work" anno 2014; a cura di A. Sicora v1 dd. 30.04.14) disponibile in rete all'indirizzo http://cdn.ifsw.org/assets/ifsw_13127-9.pdf.

L'Autobiografia in Educazione, dal racconto autobiografico al metodo autobiografico, http://www.didaweb.net/mediatori/articolo.php?id_vol=678, ultima cons. 29/10/2015.

Manifesto della scrittura, Graphein, Società di Pedagogia e Didattica della scrittura, IV Simposio di Anghiari (Ar) 20017 <http://www.lua.it/archivioSito/form/attivita-2007/simposio07/manifesto.html>, (ultima cons. 7/10/2015).

Presentazione dei reportage realizzati dalla trasmissione consultabile on line all'indirizzo <http://www.radici.rai.it/dl/portali/site/articolo/ContentItem-f307dd9f-1cce-433b-83db-0ca290962c24.html>, scheda programma, ultima cons. 12/12/2015.

Progetto "La memoria autobiografica come strumento di connessione tra giovani ed anziani". E' possibile consultare la brochure informativa del progetto al seguente indirizzo: <http://www.casalendinara.it/uploads/file/Brochure%20Casa%20Albergo%20Servizio%20Civile%202010.pdf>, ultima cons. 7/11/2015.

<http://archiviodiari.ifnet.it/EOSDiscovery/OPAC/Index.aspx>, (ultima cons. 05/10/2015).

<http://www.assistentsociali.org>, ultima cons. 3/12/2015.

http://www.centrostudialeph.it/archivio/dolci/web_site/dda/novara.html, (ultima cons. 25/08/2015).

<http://www.etimo.it/?term=autobiografia>, (ultima cons. 25/07/2015).

<http://www.filosofico.net/ricoeur.htm> (ultima cons. 22/07/2015).

<http://www.homolaicus.com/letteratura/narciso/autobiografia.htm> (ultima cons. 27/07/2015).

<http://www.homolaicus.com/teorici/montaigne/montaigne.htm> (ultima cons. 27/07/2015).

<http://www.lua.it> (ultima cons. 5/10/2015).

http://www.lua.it/index.php?option=com_content&task=view&id=85&Itemid=139, (ultima cons. 31/08/2015).

http://www.lua.it/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=235, ultima cons. 22/10/2015.

http://www.lua.it/index.php?option=com_content&task=view&id=84&Itemid=47 scheda autore Duccio Demetrio (ultima cons. 01/08/2015).

<http://pratika.net/wp/risorse/bibliografia-sullorientamento/>, (ultima cons. 6/11/2015).

<http://www.scienzepostmoderne.org/> (ultima cons. 15/08/2015).

<http://www.scienzepostmoderne.org/DiversiAutori/Brand/PensieroBrand.html>, (ultima cons. 15/08/2015).

<http://www.serviziosociale.com>, ultima cons. 3/12/2015.

<http://www.treccani.it/enciclopedia/postmoderno/> (ultima cons. 16/07/2015).

<https://it.wikipedia.org/wiki/Abduzione>, (ultima cons. 18/09/2015).

https://it.wikipedia.org/wiki/Archivio_diaristico_nazionale.

https://it.wikipedia.org/wiki/Circolo_ermeneutico (ultima cons. 15/08/2015).

[https://it.wikipedia.org/wiki/Costruttivismo_\(psicologia\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Costruttivismo_(psicologia)) (ultima cons. 16/07/2015).

https://it.wikipedia.org/wiki/Duccio_Demetrio, ultima cons. 10/11/2015.

https://it.wikipedia.org/wiki/Paulo_Freire, (ultima cons. 25/08/2015).

[https://it.wikipedia.org/wiki/Storytelling_\(narrativa\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Storytelling_(narrativa)), (ultima cons. 26/08/2015).

https://it.wikipedia.org/wiki/Walter_Ong, (ultima cons. 08/07/2015).