

L'autobiografia come cura di sé. Fragilità esistenziali e ricorso alla scrittura

Dott.ssa Angela Maluccio

L'articolo intende presentare la narrazione auto-biografica come risorsa curativa in condizioni di fragilità esistenziale. O, là dove non s'incontrano condizioni di disagio, essa si configura come evento relazionale che stimola percorsi individuali identitari e di senso.

Nello specifico si vuole mettere in luce come le narrazioni siano le modalità umane di tessere sé stessi, riprendendo di tanto in tanto il filo perduto della propria esistenza per ritrovarne il senso (inteso come significato o direzione) che si è voluto darle. Riflettere sulle proprie narrazioni e poi raccontarsi è, dunque, auto-presentarsi, confrontandosi con i propri lineamenti personali.

I racconti poi, come vedremo, possono anche guarire, grazie al loro potere balsamico che lenisce le ferite, i lutti o il semplice confronto con i nostri limiti. Questo è un complesso lavoro che richiede al soggetto narrante anche la disponibilità al racconto del proprio percorso; la narrazione, infatti, per essere curativa, ha bisogno di questa dimensione comunicazionale, ossia di una risposta al suo invito ad entrare in relazione con l'altro (l'educatore) per provocare il cambiamento. Per questo diciamo che, attraverso la comprensione dell'altro, si crea l'opportunità di comprendere meglio se stessi e ricavare dall'altro un sé più ampio e profondamente arricchito. Come ci ricorda Ricoeur (1994), la conoscenza di sé passa attraverso la conoscenza delle cose o, per essere più precisi, l'atto di conoscere è il modo attraverso il quale il sé coglie ciò che cerca di conoscere.

Introduzione

L'origine della cura di sé è antica. Ne possiamo trovare una definizione già nella cultura antica, dal V secolo fino agli inizi del mondo cristiano, negli scritti di Platone e Socrate, dove si parla di "parresia", un termine di matrice filosofica. Etimologicamente, *parresiazestai* significa "dire tutto", da *pan* (tutto) e *rhema* (ciò che viene detto). Colui che usa la *parresia*, ossia il *parresiastes*, è qualcuno che dice tutto ciò che egli ha in mente: il *parresiastes* non teme niente, ma apre completamente il cuore e la mente agli altri attraverso il suo discorso. Nella *parresia* si suppone che il parlante dia una spiegazione completa ed esatta di ciò che ha in mente, così che chi ascolta sia in grado di comprendere esattamente ciò che egli pensa (Foucault, 1996, 4).

A partire dal tempo degli epicurei, l'affinità della *parresia* con la cura di sé si sviluppò a tal punto che la *parresia* stessa venne considerata essenzialmente come una *techne* di guida spirituale per "l'educazione dell'anima" (ibidem, 13). Per cui viene messa in risalto l'importanza di un rapporto pedagogico di guida in cui un maestro che aiutava il discepolo a scoprire la verità su sé stesso ed approdare ad una vita felice, bella e buona.

Alla stregua delle antiche tecniche parresiastiche, oggi si dà sempre più importanza ad un tempo dedicato a sé, dove far riaffiorare i ricordi e interrogarsi sul proprio operato in modo da indirizzare meglio il proprio futuro. La scrittura autobiografica s'inserisce proprio in questa ricerca di spazi per sé, spesso negati perché connotati dall'attivismo o dall'ozio.

A tal proposito, Gamelli (1995) ci ricorda che “il tempo per sé non è dettato da esigenze esterne, è invece riconducibile alla categoria della *libertà* individuale; si tratta di una dimensione caratterizzata dalla lentezza, ritagliata all'interno del vissuto quotidiano frenetico in cui non è previsto il momento riflessivo (...) L'attenzione verso la propria persona permette infatti di ri-appropriarsi, rinnovando la curiosità verso di sé, in un processo che porta ad una sempre più approfondita meta conoscenza” (Gamelli, 1995, 115).

Il successo dell'autobiografia si deve al fatto che essa possieda un enorme potere curativo (qui inteso nell'accezione presa in prestito dal mondo ellenistico di “tempo dedicato a sé per ritrovarsi”), alla portata di chiunque si cimenti nel metodo. Per cui tutti hanno accesso a questa fonte di benessere e la possibilità di realizzare una forma di auto-aiuto psicologico attraverso la scrittura della propria vita che esercita un'importante funzione auto lenitiva, terapeutica e catartica.

Lo scrittore e la scrittrice, specie se adottano questa consuetudine con regolarità e sistematicità, esercitano su di sé una sorta di autoanalisi personale, quasi un monitoraggio della propria esperienza interiore e relazionale. Si auto-educano, accrescendo la capacità riflessiva, la sopportazione del dolore, la comprensione e l'accettazione di ciò che la vita ci riserva. Ne consegue che l'autobiografia si delinea nel suo essere una vera e propria prospettiva d'iniziazione e di sviluppo di “formazione personale” e interpersonale (Demetrio, 2005, 37).

Come vedremo nei successivi paragrafi, l'autobiografia fa proprio il distanziamento catartico che produce benessere per la persona, con l'accettazione e l'elaborazione dei contenuti dolorosi emergenti nella narrazione; l'utilizzo di un linguaggio simbolico, ricco di metafore, analogie proprio del racconto autobiografico, permette allo stesso autore di sdoppiarsi e di guardarsi come dall'esterno, proiettando i propri vissuti dolorosi su un altro diverso da sé, e in tal modo si realizza quel distanziamento tanto efficace per la guarigione.

Tale condizione è ben rappresentata dall'analogia tra riflessione autobiografica e ritratto: come l'artista-modello deve alternativamente posare e dipingere, così l'autobiografo diventa biografo di quel personaggio che osserva vivere e che è contemporaneamente sé e non-sé (Howarth, 1974, 364). Tale sdoppiamento tra sé narrante e sé narrato, si realizza nel momento in cui la persona getta uno sguardo dal di fuori di sé al di dentro, nel momento in cui parla di sé in terza persona, e si colloca nel passato e poi nel presente, fino a progettarsi nel futuro. Tale distanziamento piuttosto che allontanare alla persona da sé stessa gli permette di consolidare la sua identità attraverso

l'accettazione di quello che si è e che si è stati, conferendo un senso profondo agli eventi che forse prima era sfuggito o che non si era pronti a comprendere. La narrazione di sé diviene, in definitiva, occasione di autocontemplazione che ha ripercussioni sul proprio presente e futuro, indispensabili al desiderio di cambiare.

Autobiografia come specchio del sé

Si sceglie di scrivere soprattutto in un determinato periodo della vita, l'età adulta, un'età in cui ci sente diversi e cambia la prospettiva di sé nel tempo. Si scrive soprattutto perché, mentre la vita scorre, non sempre si ha il tempo per fermarsi e pensare, e intanto gli eventi e le emozioni fluiscono senza essere metabolizzate in modo soddisfacente dentro di sé. Queste esperienze però lasciano sempre delle tracce, più o meno significative, ed allora spetta alla memoria il compito di rievocarle per chiudere il cerchio, rimasto incompleto, della comprensione di noi, di quello che siamo stati, del ruolo che abbiamo avuto.

I segni scritti, siano essi tracciati con una penna o attraverso la tastiera di un computer, permettono alla persona di curarsi, ossia di prendersi con sé; un percorso che la persona inizia sulle vie dei pensieri e delle emozioni che la guidano a ripensarsi e riconoscersi. In tal modo un foglio bianco si trasforma in uno specchio che rimanda immagini di sé che prima erano solo sbiadite, o addirittura inesistenti, con le quali la persona coraggiosamente si confronta, allo scopo di colmare un vuoto di conoscenza che, in quel momento, sente il bisogno di riempire.

Cosa vuol dire trovarsi di fronte ad una pagina bianca che poi diventa un quaderno esistenziale nuovo e ignoto, metafora di una nuova vita che coraggiosamente s'inizia a tessere?

La pagina bianca (nella vita, ma anche nella scrittura) genera una duplice ansia: la prima (di natura persecutoria) si attiva nel momento in cui il candore della pagina soverchia la persona con la sua portata eccessiva, la sua saturazione, il suo bagliore che distraggono lo sguardo e il pensiero; la seconda (depressiva) si manifesta quando si decide di infrangere quello schermo (la non-storia) con nuovi segni, che appaiono inadeguati e troppo fragili di fronte alla forza e alla perfezione della superficie intatta del foglio. La decisione di far partire una storia (nella vita e con la scrittura) viene percepita inconsciamente non solo come l'avvio, desiderato ma anche temuto, di una traccia narrativa ignota, ma soprattutto come una scelta delicata e rischiosa, che porta all'esclusione di tutte le altre infinite possibili storie che avrebbero potuto prendere corpo su quella pagina (metaforica o reale), e che si stanno eliminando con una trama embrionale che appare incerta e precaria (Barbieri, 2008, 161-162).

Se ci si abbandona coraggiosamente ad un foglio bianco scrivere può essere, quindi, liberatorio rispetto a degli aspetti di sé scarsamente accettati, perché dolorosi o destabilizzanti per la

propria mente, che nello scritto possono trovare una via di sfogo ed una via di accesso alla mentalizzazione e alla metabolizzazione.

Più nello specifico, la catarsi interviene nel processo di scrittura di sé perché, quando si scrive, vengono abolite alcune difese esistenziali a cui generalmente si fa ricorso nella quotidianità, ad esempio: l'isolamento dell'affetto che avviene quando la persona riconosce le esperienze vissute, ma dissocia da esse le emozioni forti, come il dolore, e quindi non ne soffre. Al contrario, nella scrittura, avviene un potenziamento affettivo, per cui le emozioni dolorose vengono portate in superficie ed elaborate. Così come viene meno la difesa della formazione reattiva, ossia la tendenza a mascherare i propri limiti o le emozioni negative dietro una facciata rassicurante. Nella scrittura questo non avviene perché la persona si confronta autenticamente con i propri vissuti e non può mentire a sé stessa.

La scrittura, inoltre, svolge una funzione importante nella regolazione delle rappresentazioni interne di sé con l'altro, questo si rivela utile, ad esempio, nei casi di esperienze emotivamente intense per la persona che hanno minato i suoi legami di attaccamento con le figure genitoriali e che hanno spinto la stessa, nel passato, ad utilizzare massicciamente difese e strategie tese ad evitare la disgregazione di sé. In questo caso, la scrittura crea un contesto mentale protettivo che lascia fluire liberamente le emozioni associate ad esperienze dolorose e traumatiche, senza dover utilizzare nuovamente difese, e la persona può così rivivere gli eventi dolorosi senza sentirsi minacciata dalle possibili conseguenze.

Per questi motivi diciamo che l'autobiografia genera cura, perché permette alla persona di confrontarsi con il vero sé, individuando le ferite profonde che rendono difficile tale accettazione, non per rassegnarsi ai suoi limiti, ma per riconciliarsi con essi.

Fragilità individuali e ricorso alla scrittura

La sofferenza, sia fisica che psichica, è una condizione esistenziale ineliminabile nella vita di ognuno. Può emergere anche solo nel momento in cui ci confrontiamo con i nostri limiti o ci scontriamo con qualcosa che a noi pare incomprensibile.

Spesso la prima risposta alla quale pensiamo di fronte al dolore è quella di debellarlo più in fretta possibile; sicuramente di fronte alla sofferenza ci viene più automatico pensare a qualche rimedio per eliminare il dolore rispetto alla narrazione, d'altra parte quest'ultima richiede troppo tempo ed energie psichiche. Così come è naturale, quando ci troviamo di fronte al dolore di una persona che soffre, passare subito all'agito e trovare il modo più efficace per alleviare il suo disagio.

Allo stesso tempo, però, in questi momenti, viene dato troppo poco peso al modo in cui la persona malata racconta il suo vissuto di sofferenza, al raccogliere i suoi pensieri e i significati che

attribuisce all'evento che sta vivendo, insomma, a permetterle di raccontarsi per dar senso alla sua malattia, per comprenderla, decifrarla, per ritrovare le sue radici.

Per questo diciamo che narrarsi è benefico, proprio perché assume altri significati ed offre altre soluzioni rispetto a quelle che nella nostra cultura si è tentati immediatamente a dare nelle condizioni di sofferenza.

Raccontare va in una direzione del tutto diversa: quella del comprendere la sofferenza, del darle nome, del provare ad accoglierla in quanto tale *prima* di rifiutarla o di ridurla a diagnosi, *invece* di eliminarla (...). raccontare va anche nella direzione di trovare vie personali alla guarigione. Non c'è processo di cura che non sia anche, come si è detto, un processo di auto-guarigione. E' il paziente che fa il lavoro (...). E forse un solo luogo è poco: molti sono balbuzienti quando si tratta di raccontarsi, devono essere (ri)educati con pazienza al linguaggio interiore, devono sapere quali strumenti possono usare, possibilmente adeguati alle loro necessità e capacità, risorse, desideri e così via. Devono esplorare diverse possibilità (Formenti, 2002, 95).

L'autobiografia o il diario, dunque, non sono terapeutici tout court, ma lo diventano in determinati modi e nel rispetto di determinate condizioni; in ogni contesto in cui essa viene applicata è sempre la relazione che cura, all'interno di una conversazione che trasforma e apre nuovi spazi e prospettive prima impensate. Ma una relazione di questo tipo richiede presenza, partecipazione e corresponsabilità nel percorso di cura.

Ad esempio, l'atteggiamento di colui che soffre è un presupposto fondamentale, perché comprendere la sofferenza richiede tempo, e ancor di più darle senso, soprattutto nelle esperienze più dolorose che appaiono indecifrabili. Dall'altra parte, è fondamentale l'atteggiamento di ascolto incondizionato, la neutralità ed un profondo rispetto. Tali elementi non sono dati a priori, e non sono requisiti assoluti dell'educatore autobiografo, ma si costruiscono gradualmente nella relazione che, lentamente, diventa autentica e curativa.

Alcune volte non è il metodo autobiografico che sollecita colui che soffre, ma è il sofferente che si appella alla narrazione nel desiderio dell'altro che sappia accogliere, vedere e restituire. Ricordiamoci, infatti, che l'obiettivo della scrittura autobiografica non è quello di essere interpretata, ma essa si legittima da sé per il fatto di esistere e di poter essere letta.

A tal proposito, molti autori hanno messo in luce come l'esigenza di raccontarsi nasca spesso da una condizione di sofferenza che può essere rielaborata appunto attraverso la narrazione. Poster (1988, 53), psichiatra americano, si è occupato del racconto orale come mezzo per scaricare l'energia accumulata; le emozioni forti come il dolore, la rabbia, la paura ma anche l'euforia necessitano di essere sublimati e scaricate all'esterno per riportare il soggetto all'equilibrio iniziale, evitando scompensi e raggiungendo il giusto distacco emotivo. La narrazione permette di dare sfogo

e sublimare sentimenti spesso inesprimibili perché connotati negativamente, come l'odio o l'invidia, ritenuti socialmente riprovevoli. Poster insiste sull'espressione dei propri sentimenti più profondi non solo per allentare la tensione, ma anche per riconoscere le proprie pulsioni e quindi raggiungere una più profonda consapevolezza e accettazione di sé.

Poster ribadisce un discorso a cui abbiamo fatto riferimento più volte, e cioè il fatto che fare autobiografia non è un mestiere facile per chi si accosta ad essa e, soprattutto nella sofferenza, perché essa richiede degli sforzi ingenti: colui che soffre si deve dar il permesso di sentire emotivamente la sofferenza, un lusso che ormai troppe poche persone si concedono. Chi si racconta, per un attimo, deve dimenticarsi di essere malato e riappropriarsi del suo essere prima di tutto una persona che soffre; questo permette di ritrovare in sé risorse e desiderio di andare avanti. Questo compito non è facile quando ci si avvia alla conclusione di una vita, ma in questi casi, la scrittura permette ad un morente o ad un anziano, di far chiarezza dentro di sé e ritrovare la serenità di un cammino fatto e di una vita pienamente vissuta.

E' evidente, infatti, che la narrazione, e quindi tanto più l'auto-narrazione, svolga una *funzione organizzatrice*: nel raccontare una storia, gli «eventi» assumono una logica, costringono a pensare su contiguità temporali, contiguità causali, contiguità formali e quant'altro. Costringono insomma a pensare. O meglio ancora, a pensarsi come soggetto organizzatore della propria vita, seppur parzialmente in termini di fatti e accadimenti, invece pienamente per ciò che riguarda la propria modalità di utilizzare quei fatti e quegli accadimenti (...). Si crea una sorta di «collante elastico» rappresentato dalla capacità di intrecciare il filo rosso della propria vita, fatto di relazioni, affetti, emozioni, elaborazioni, rappresentazioni, il collante che rende tollerabile, poiché dotato di senso, quantomeno di un senso interiore, il susseguirsi della propria storia, per dolorosa che sia (Mariotti, 2002, 107).

Il racconto autobiografico rende infatti consapevole del fascino insito nella vita di ogni persona, fascino spesso riconosciuto nelle vite altrui ma più difficilmente colto nella propria. La nuova attenzione per la propria storia porterà a valorizzare aspetti ed eventi prima trascurati o dimenticati, rivelandone la capacità di stupire ancora e di emozionare. L'emozione – riportata allo scoperto dalla narrazione autobiografica – si rivela risorsa preziosa per l'arricchimento di sé, nonché fonte di entusiasmo nuovo nei confronti del futuro (Poster, 1988, 11).

Per finire, non dimentichiamo che, dopo la laboriosa comprensione della sofferenza, la narrazione è soprattutto attribuzione di senso, momento in cui la propria storia passa per un attimo sullo sfondo, per non correre il rischio di restarne intrappolati, e ciò che emerge è il presente, arricchito dal passato, e aperto alla progettualità futura.

Funzioni riparative della scrittura autobiografica

Abbiamo detto che l'autobiografia, essendo un valido strumento catartico, risulta efficace nel far emergere e prendersi cura anche dei vissuti dolorosi della persona, svolgendo in tal modo un'importante funzione di sostegno. In particolare, gli scritti più privati, come i diari e le lettere, possono avere un valore altamente autobiografico nel momento in cui ci informano dello stato di elaborazione della sofferenza di colui che scrive. L'autobiografia, infatti, nella radicalità del suo gesto retrospettivo, ridà significato a tutto ciò che si è vissuto, permettendo di esprimere gli eventi e i sentimenti più privati e segreti in modo diretto e autentico, realizzando, come vedremo, un importante funzione riparativa.

A tal proposito, da un punto di vista eminentemente teorico, la psicoanalisi ha qualcosa da dirci circa il bisogno di scrivere dell'uomo. Citando Freud, possiamo distinguere almeno due diverse prospettive che si intrecciano. La prima, enunciata da Freud nel saggio *Il poeta e la fantasia* del 1907, parte dal presupposto che l'uomo ricorra alla dimensione del racconto (e in generale dell'immaginazione) per appagare quei desideri che la realtà tende invece a frustrare, inventandosi una realtà più bella e più gratificante (...). Freud ha sempre sottolineato come – l'appagamento sostitutivo –, questo bisogno di correggere la realtà e inventarsi una vita più bella, non sia solo da ricercare nelle private frustrazioni che appartengono alla storia dei singoli artisti, ma sia qualcosa di connaturato nell'uomo. Il quale – spiega Freud – avrebbe bisogno di vivere mille vite, mentre invece è costretto a viverne una sola, magari piatta e banale. La letteratura, il teatro e la scrittura possono aiutarlo a ritrovare quella pluralità di vite, di cui ciascuno di noi sente l'esigenza. La seconda prospettiva riguarda l'idea che la scrittura, e in generale ogni forma di espressione artistica, nasca da un'esigenza di difesa: si scrive per cercare di elaborare un trauma, un affetto, un dolore, un senso di angoscia o di paura. Si tratta di una scrittura come riparazione (Ferrari 1994 cit in Gamelli, 2003, 291).

La scrittura permette il libero fluire del dolore e di conseguenza consente alla persona di elaborare ed oggettivare il suo vissuto, specie se in presenza di avvenimenti di forte impatto nella nostra vita, in cui le emozioni, le percezioni e le sensazioni legate a quella esperienza possono continuare ad influenzare negativamente il nostro modo di vivere le esperienze del presente, anche in condizioni in cui non ci rendiamo assolutamente conto di tale influenza. Questo è il caso, ad esempio, degli eventi traumatici, in cui ci siamo sentiti minacciati o spaventati sperimentando emozioni d'intensità eccessiva, non adeguatamente elaborate sul momento, e che, per questo motivo, possono continuare ad influenzare i nostri comportamenti senza che noi ne siamo consapevoli. Ad esempio, alcune volte ricerchiamo nel presente persone o situazioni che ci permettono di rivivere inconsapevolmente quelle stesse emozioni di dolore, fastidio o frustrazione

sperimentate nella situazione traumatica, senza renderci conto che ciò rappresenta un blocco nel nostro processo di crescita, risultato di una mancata elaborazione di quanto è accaduto nel passato.

Quando sono le questioni non risolte a scrivere la storia della nostra vita, non siamo più noi gli autori della nostra autobiografia; possiamo solo registrare passivamente le modalità con cui il passato continua, spesso senza che ne siamo consapevoli, a plasmare in maniera invasiva le esperienze del presente e i programmi del futuro (Siegel, 2001, 29).

Per questo motivo, conoscere le proprie sensazioni, e le conseguenze derivanti dall'esposizione ad eventi dal forte impatto emotivo, rappresenta una tappa fondamentale per la persona; la consapevolezza delle reazioni dell'organismo può aiutare a gestire le nostre emozioni, valutare e dare un significato agli eventi vissuti, e impedire che situazioni del passato continuino a influenzare inconsapevolmente la nostra vita.

Continuando il nostro discorso, possiamo dire che la scrittura agisce psicologicamente sulla persona a più livelli: ad un livello funzionale, attraverso il sollievo che deriva dalla scarica psicomotoria collegata al gesto di scrivere che, almeno in un primo momento, risulta libero e catartico e non collegato all'elaborazione psichica, concettualizzazione e verbalizzazione dei contenuti. In tal senso, la persona con il solo atto di scrivere ha la possibilità di liberare un'energia accumulata e scaricarla.

Il secondo livello interessa i contenuti, che, come abbiamo visto, possono essere di diversa natura, anche traumatici e collegati ad eventi dolorosi della vita del narratore. In questo caso i meccanismi autobiografici, accennati da Ferrari (1994), sono connessi al concetto freudiano di abreazione, ossia di scarica emozionale collegata all'evento traumatico, e al processo elaborazione del dolore o del lutto riferiti ad una perdita, attraverso la ripetizione dei contenuti (ricorrenza di temi) che ritroviamo nella scrittura.

Il terzo livello è stilistico formale, e, quindi, riguarda le caratteristiche estetiche e formali legate alla scrittura, che la rendono particolarmente feconda nello sviluppo della persona. Ad esempio, si può pensare al momento in cui l'autore s'impegna nella ricerca delle parole giuste o delle frasi più efficaci per rendere al meglio ciò che vuole esprimere, o, ancora, alle omissioni di dettagli, o la scelta di particolari che abbelliscono il racconto. La scelta stilistica della scrittura ci può dire molto sulla persona che scrive, perché ognuno, a volte inconsapevolmente, sceglie lo stile che più gli è congeniale e adeguato alle esperienze che si vogliono raccontare.

Nell'atto di scrivere gli effetti riparativi si possono rintracciare, come abbiamo precedentemente detto, anche nell'effetto cognitivo di sdoppiamento che si realizza tra l'io che vive e l'io che si racconta, derivante dal distanziamento che la persona mette in atto quando si ferma e si osserva, guardandosi con un terzo occhio, che le permette di osservarsi dall'esterno come se non

avesse vissuto direttamente la realtà di cui parla, e che ora può osservare più oggettivamente e senza lo stesso coinvolgimento emotivo che distorcerebbe i contenuti.

Conclusione

L'arte della cura di sé, abbiamo visto, non è un'invenzione recente, e soprattutto essa diviene meta di più professioni che si prendono carico del benessere della persona, pertanto occorre distinguere il metodo autobiografico da altre discipline che hanno come pari finalità il sostegno e la cura del disagio delle persone.

A tal proposito si cita la distinzione fatta da Demetrio (1999): "l'autobiografismo pedagogico – a differenza della psicoanalisi – non opera sul suo oggetto elettivo costituito dall'inconscio. L'approccio auto(bio)grafico sa che i suoi stimoli narrativi provocano l'emergere dei motivi rimossi dal controllo della coscienza e dei meccanismi di difesa, ma sospende ogni giudizio e interpretazione rispetto a quanto è dimenticato e assorbito dall'oblio che, comunque, cerca sempre di riapparire attraverso manifestazioni linguistiche e azioni. Alle quali l'educatore assiste fornendo materiale prezioso al terapeuta, ma rispetto alle quali non interviene interpretando. Il lavoro autobiografico, pur attraversando regioni e oggetti che appartengono alle zone profonde della psiche del narratore, risvegliandole, agisce soltanto su ciò che appartiene alla consapevolezza e alla pre-consapevolezza" (Demetrio, 1999, 78-79).

L'autobiografia, in tal senso, non è solo un metodo o una tecnica, ma piuttosto un'arte che permette al soggetto di varcare la porta del proprio mondo interiore e mettersi alla ricerca del più intimo e autentico perché. L'adulto, scrivendo, si trasforma in un tessitore di sé e della propria identità, e il suo io cognitivo, dapprima piccolo e inesperto, sfidando l'angoscia del non senso e mettendosi in moto nel rito autobiografico, diventa per lui una risorsa nella riscoperta di sé e di ciò che prima era per lui invisibile.

Ancora, come si è detto, scrivere è un modo di sottrarre la propria vita al caso, di attribuire significato agli eventi, e annullare l'impressione di aver perso il controllo di ciò che si è e che si fa e di sprecare la propria esistenza. Raccontandosi tutto ritorna ad essere intenso, le emozioni vengono elaborate e la vita appare, di nuovo, degna di essere vissuta.

Bibliografia

- BARBIERI, G. L. (2008). Il romanzo post-familiare. Ripensare la separazione attraverso la scrittura. *Adulità* 28, 160-170.
- FERRARI, S. (1994). *Scrittura come riparazione. Saggio su letteratura e psicoanalisi*. Roma-Bari: Laterza.

- DEMETRIO, D. (1995a). *Per una didattica dell'intelligenza. Il metodo autobiografico nello sviluppo cognitivo*. Milano: Franco Angeli.
- DEMETRIO, D. (1995b). *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*. Milano: Cortina Editore.
- DEMETRIO, D. (1996). Adulti che ascoltano, adulti che si ascoltano. L'autobiografia come programma educativo. *Animazione sociale* 8/9, 35-44.
- DEMETRIO, D. (1997). *Manuale di educazione degli adulti*. Bari: Laterza.
- DEMETRIO, D. (1998). *Pedagogia della memoria*. Roma: Meltemi.
- DEMETRIO, D. (1999). *L'educatore auto(bio)grafo. Il metodo delle storie di vita nelle relazioni d'aiuto*. Milano: Unicopli.
- DEMETRIO, D. (2000). *L'educazione interiore. Introduzione alla pedagogia introspettiva*. Milano: La Nuova Italia.
- DEMETRIO, D. (2003a). *L'età adulta. Teorie dell'identità e pedagogie dello sviluppo*. Roma: Carocci.
- DEMETRIO, D. (2003b). *Ricordare a scuola*. Roma-Bari: Laterza.
- DEMETRIO, D. (2005). Educazione familiare e narrazione. L'autobiografia come risorsa pedagogica. *La Famiglia* 229, 26-38.
- DEMETRIO, D. (2006). Informare, comunicare o narrare? *Famiglia Oggi* 12, 8-13.
- DEMETRIO, D. (2008). *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*. Milano: Cortina Editore.
- FOUCAULT, M. (1996). *Discorso e verità nella Grecia antica*. Roma: Donzelli Editore.
- FORMENTI, L. (2002). Storie di autoguarigione nella relazione. *Adulità, Supplemento al n. 15*, 87-101.
- GAMELLI, I. (1995). *La conoscenza di sé e il pensiero introspettivo: la meditazione*. in: DEMETRIO, D. (1995a). *Per una didattica dell'intelligenza. Il metodo autobiografico nello sviluppo cognitivo*. Milano: Franco Angeli, 113-123.
- GAMELLI, I. (a cura di) (2003). *Il prisma autobiografico. Riflessi interdisciplinari del racconto di sé*. Milano: Unicopli.
- HOWART, W. L. (1974). Some principles of autobiography. *New Literary History* 2, 363-368.
- MARIOTTI, G. (2002). Empatia e comprensione del dolore. *Adulità, Supplemento al n. 15*, 87-101.

- POSTER, E. (1988). *Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia*. Roma: Astrolabio.
- RICOEUR, P. (1994). *Tempo e racconto*, vol. II. *La configurazione del racconto di finzione*. tr. it. Milano: Jaca book.
- SIEGEL, D. J. (2001). *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. tr. it. Milano: Cortina Editore.