

Processi cognitivi ed evoluzione interiore dei ricordi nell'autobiografia

Dott.ssa Angela Maluccio

L'articolo considera l'influsso dei processi cognitivi e mnestici che intervengono nel processo di scrittura autobiografica. Le fonti sembrano avvalorare l'ipotesi che uno dei momenti fondamentali sembra essere proprio quello della rievocazione dei ricordi, che precede e sostiene l'intero processo. Pertanto, comprendere, almeno in parte, l'influsso dei processi mnestici aiuta a capire come il nostro passato continui a influenzare in maniera significativa il nostro presente e le nostre decisioni per il futuro, nel momento in cui tali eventi vengono richiamati alla coscienza attraverso l'espedito autobiografico.

Introduzione

Un testo fondamentale che aiuta a comprendere il modo odierno d'intendere l'autobiografia dal punto di vista strutturale, e ne fornisce anche una definizione, è l'opera di Battistini (1990) dal titolo "Lo specchio di Dedalo" in cui si afferma che può essere considerata autobiografia qualsiasi attività del pensiero che aspiri ad approdare ad una ricerca di senso di fronte alle varie trasformazioni che interessano la persona, e che permette di giungere alla costruzione di un'identità. Tutto questo realizzandosi all'interno di una relazione che permette di conciliare i due termini *autos* e *bios*, ossia la memoria di sé e la vita vissuta, e unirli in un unico piano temporale, incontro che altrimenti risulterebbe impossibile per la differenza dei piani temporali su cui esse vengono a collocarsi, la prima nel presente, la seconda nel passato. Dunque, in quest'ottica, il genere autobiografico si configura come un percorso creativo all'interno del quale un passato immobile viene fatto riaffiorare nel presente mediante un movimento che va dall'inconscio al conscio, prelevando i ricordi dal movimento inevitabile che altrimenti li condurrebbe all'oblio.

L'autobiografia sembra quindi caratterizzarsi per un aspetto prevalentemente introspettivo che porta l'autore a confrontarsi solo con sé stesso e con quanto prodotto, escludendo, in un primo momento, ogni altra presenza interpretativa.

Bisogna però a questo aggiungere che il momento introspettivo, oltre ad essere un aspetto arricchente nell'approccio autobiografico, risulta essere anche quello più problematico per molti studiosi, in quanto, spesso, il guardarsi dentro non viene considerata la via che conduce alla verità, perché tutto ciò che la mente del narratore produce viene mediato dalla ragione e da un linguaggio interpretativo che fa sì che quanto emerso non risulti essere lo specchio del mondo del narratore/scrittore.

A partire da queste riflessioni molti studiosi si sono interrogati su quanto l'autobiografia

possa essere considerata un genere valido dal punto di vista scientifico e contenutistico, proprio per questa sua caratteristica prevalentemente introspettiva.

Formenti (1998) per risolvere tali controversie propone un recupero del termine, in chiave prevalentemente costruttivista avvalendosi delle tesi di Lyons (1993). Quest'ultimo si sofferma su alcune questioni operative poste dalla ricerca empirica, proponendo di considerare l'introspezione "alla stregua di una *replica*, o meglio di una riattivazione degli stessi processi cerebrali che erano stati stimolati in un'occasione precedente. Non sarebbe tuttavia un processo puramente replicativo, in quanto nel suo svolgimento si ha una rigenerazione dei fatti, attraverso l'intervento di processi interpretativi. Lyons ribadisce, infatti, che l'introspezione non può essere considerata alla stregua di una fotografia dei processi mentali del narratore, e sarebbe erroneo considerare in questi termini l'autobiografia, ma può essere uno strumento costruttivamente utile per il narratore per riflettere sui suoi processi interpretativi e di attribuzione di significato che prendono forma nelle storie, e in mano al lettore che si accinge a comprendere ed analizzare quegli scritti.

A proposito dell'interpretazione di tali scritti Ferrarotti (1981), sostiene che "ciò che interessa è non solo la ricchezza obiettiva del materiale biografico primario (attraverso l'intervista biografica), quanto, e soprattutto, la sua pregnanza soggettiva, nell'ambito di una comunicazione interpersonale complessa e reciproca tra il narratore e l'osservatore (...) Ogni individuo si costruisce psicologicamente come un Io, partendo dalla *sua* lettura del gruppo di cui fa parte (...) e le dichiarazioni personali sfuggono al soggettivismo nella misura in cui si collegano e si saldano alle situazioni obiettive, ai dati delle condizioni concrete. Il *dato* e il *vissuto* devono essere in un rapporto dialettico e non semplicemente giustapposti" (Ferrarotti 1981, 32-59).

Nella prospettiva offertaci da Ferrarotti, e che l'autobiografia moderna assume come propria, si fa strada la concezione di un individuo attivo di fronte alla realtà, il quale non diviene un mero riproduttore del contesto in cui vive, ma un suo rielaboratore, che esperisce e fa una sintesi del proprio vissuto alla luce della sua storia, delle sue categorie rappresentative e interpretative. Per questo motivo, nell'analisi delle storie di vita, il dato soggettivo e il vissuto individuale non possono essere considerati la stessa cosa e, soprattutto, le storie di vita non possono essere considerate lo specchio, seppur incompleto, della società.

Ciò che possiamo trarre da questi contributi è che ogni storia ci sospinge all'interpretazione a partire dai nostri schemi interpretativi interiorizzati nella nostra vita, per cui nell'autobiografia non possiamo fare a meno di parlare di una interpretazione che non sarà mai oggettiva, ma sempre soggettiva, essendo situata ed intrisa del mondo dell'ascoltatore. Ne deriva che la legittimità dell'approccio biografico-narrativo è da ricercarsi nel vero raccontato dal narratore e nel vero indagato dal ricercatore, e nel loro essere relative. In tal senso, il narratore assumerà una sua forma

e identità discostandosi dal ricercatore, al quale spetterà il compito ermeneutico di sottoporre ad analisi, spiegare ed interpretare le azioni altrui, in cui si riconosce e dalle quali viene sollecitato emotivamente ed affettivamente, fino a confrontare la propria con l'altrui soggettività e farsi mediatore tra il narratore e la società che vuole studiare.

Proseguendo ulteriormente in questa direzione, possiamo aggiungere che in realtà noi percepiamo il presente attraverso varie dimensioni: in ogni istante il "sé" è il risultato della stratificazione d'innomerevoli rappresentazioni, delle quali solo alcune vengono selezionate ed entrano a far parte dell'esperienza conscia. Pertanto leggendo una storia di vita scritta, o semplicemente ascoltando la narrazione di essa, sarebbe erroneo pensare di trovarsi di fronte ad un resoconto fedele degli eventi, come se qualcuno potesse registrare fotograficamente tutto ciò che accade.

Nei prossimi paragrafi vedremo come il nostro modo di ricordare comporta un lungo processo in cui gli eventi percepiti vengono continuamente sottoposti ad una lunga rielaborazione mnestica, che porta a selezionare soltanto alcuni eventi della nostra vita e a distorcere gli altri.

Le narrazioni e la memoria biografica

L'esperienza di narrazione di sé si traduce nella rivisitazione della propria vicenda esistenziale, attraverso un viaggio nel passato che riattualizza quanto si credeva ormai dimenticato. Il recupero di queste tracce è incoraggiato dal racconto autobiografico e favorito dall'ascolto attento da parte di un educatore, e permette al soggetto narrante di comprendere chi è nel presente e aprire uno spazio di progettualità futura. Dunque, possiamo dire che la narrazione dipende da quanto siamo in grado di ricordare e dalle condizioni dei nostri processi mnestici, e viene continuamente influenzata dai nostri ricordi che operano sempre una selezione dei nostri vissuti. Sarebbe erroneo pretendere dei resoconti integrali, fedeli e particolareggiati delle nostre esperienze.

Partendo da queste premesse, per comprendere meglio i processi che entrano in gioco nella narrazione di sé, mi sembra opportuno gettare uno sguardo sulle componenti della nostra memoria narrativa e sui temi centrali attorno ai quali vengono costruite le nostre storie di vita.

Crescendo, il bambino acquisisce progressivamente la capacità di ricordare le sue esperienze e di elaborare un quadro narrativo di sé nel tempo. Questo quadro è il risultato di memorie emotivamente significative, selezionate tra un insieme vasto di informazioni percepite nel corso del tempo, che vengono consolidate e diventano parte permanente della memoria esplicita autobiografica.

La memoria, contrariamente a quanto lasciava pensare un'antica immagine, non è una tavoletta di cera sulla quale resterebbero iscritti definitivamente i ricordi; con quest'ultima ha in

comune il fatto che, allo stesso modo in cui la cera fonde, la memoria si cancella qua e là man mano che il tempo passa: i ricordi sono impressi da qualche parte all'interno dei neuroni e possono essere richiamati, esattamente come la tavoletta di cera permetterebbe di leggerli. La memoria non è neanche un computer che salva in memoria ciò che l'individuo ha immesso di sua spontanea volontà e ritira fuori soltanto ciò che si desidera riaprire. Inoltre non è esente da guasti, da errori inopinati e da virus che gli danno, a seconda dei casi, un tocco di vita o di morte (Tadié-Tadié, 2000, 121). I ricordi restituiscono solo frammenti del passato e si modificano continuamente sfumando i contorni, cancellando i particolari, sovrapponendo immagini ad immagini, cosicché anche la personalità si evolve modificando la percezione che ha del passato, delegando all'oblio momenti di vita vissuta e dando valore ad altri ricordi che si sovrappongono ai primi.

I ricordi, dunque, non sono rappresentati all'interno del cervello sotto forma di immagini statiche; l'uomo riscrive la storia, riconsidera i giudizi sulla base della sua esperienza ristrutturando i pensieri che ha potuto nutrire a proposito di persone o di fatti appartenenti al suo passato. Le reazioni cerebrali sono trasformate in ricordi poiché appartengono, essendo riorganizzate, alla struttura di ciò che è conscio e quindi al senso di sé (Rosenfield, 1996, 99-106).

Quando si parte da questi ricordi è possibile ricostituire, o piuttosto costituirsi, la propria biografia, si parla a tal proposito di memoria biografica o narrativa. In questo processo di rievocazione ogni giorno della nostra vita può essere visto come un'unità narrativa, una storia che raccontiamo a noi stessi e agli altri basata sulla comunicazione di ricordi.

I processi narrativi svolgono un ruolo fondamentale a vari livelli: portano alla creazione di storie che possiamo condividere con gli altri, danno origine a particolari forme di comportamento "performance narrativa", possono influenzare in maniera significativa il nostro mondo interiore (inducendo sogni, fantasie, sensazioni e stati della mente) ed avere effetti diretti sulla modulazione delle emozioni e delle organizzazioni del sé (Siegel, 2001, 62). In altre parole, i processi narrativi svolgono un ruolo fondamentale nell'organizzare le informazioni che riguardano noi stessi e le nostre relazioni interpersonali. La sintesi e la generalizzazione di tali esperienze porta alla formazione di schemi mentali, comportamenti, emozioni e percezioni.

I processi mnestici intervengono all'interno del pensiero autobiografico attraverso due movimenti della mente: la *retrospezione* e l'*introspezione*. 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. Si evidenzia, attraverso la narrazione di sé, il profilo cognitivo che trova la sua forma in un personale stile autobiografico. Esso è caratterizzato da un contenuto e una procedura di esposizione che lo rendono facilmente individuabile (Demetrio, 1999, 107).

In altre parole, la memoria si situa dentro il vissuto, facendone emergere nodi, trame, strutture di significato, proprie del soggetto, ma che al soggetto si rivelano quando interrompe l'uso pratico della coscienza ed entra in circolo, retrospettivamente, col proprio vissuto, enucleandone esperienze-chiave, elementi portanti, nuclei generativi. Sono memorie esistenziali che irrompono senza preavviso quando il dominio dell'io sull'io stesso si fa più debole (...). Questa memoria interiorizzata a nostra insaputa rappresenta la parte sommersa dell'iceberg del sé, o se ancora si preferisce, della nostra identità che si è sedimentata negli anni e che rappresenta il baricentro che ci permette un equilibrio stabile anche durante i periodi burrascosi, durante i quali si prova la sensazione di essere in balia di forze avverse, di sentirsi soli e sperduti. E' quella forza ulteriore che ci permette di andare avanti quasi per spinta inerziale (Cambi, 2002, 65-66).

Più nello specifico, grazie alle caratteristiche dei nostri processi mnestici, il ricordo continua ad influenzare la nostra vita perché esso è anche espressione delle emozioni passate e sollecita la dimensione affettiva dell'individuo. La forza delle reazioni emotive passate di fronte ad uno stimolo presente (ad esempio una suggestione autobiografica) è completamente indipendente dalla volontà dell'individuo, benché dipende dalla personalità di quest'ultimo, ed origina, quindi, un richiamo involontario degli eventi.

La memoria affettiva dà modo quindi di rivivere ricordi ai quali si attribuisce un valore affettivo, anche senza rievocare perfettamente quanto è accaduto, perché l'unica traccia di quel ricordo, che resta dentro di noi, e persiste con il trascorrere degli anni, è l'emozione ad esso collegata, che nel presente possiamo rivivere attraverso la memoria. Tali immagini simboliche evocate nei flash improvvisi, che risalgono alla coscienza nel momento in cui ricordiamo, sono in grado di svelare il senso degli accadimenti e darci un senso di continuità nella nostra vita.

In definitiva, la memoria può essere considerata come l'insieme dei processi che la mente utilizza per registrare le nostre esperienze, attraverso la creazione di diversi tipi di rappresentazioni. Nel corso dei primi anni di vita la nostra mente sviluppa progressivamente un senso di continuità nel tempo, collegando le esperienze del passato con le percezioni del presente e le aspettative rispetto al futuro. Nell'ambito di questi processi rappresentazionali si creano generalizzazioni, modelli mentali di noi stessi e di noi in rapporto agli altri, che contribuiscono alla costruzione di una struttura di base all'interno della quale la nostra mente interagisce con il mondo. I processi narrativi possono essere visti come una delle modalità con cui la mente tenta di integrare queste varie rappresentazioni e modelli mentali.

Retrospezione come sviluppo cognitivo e cura di sé

Vorrei riprendere la definizione che Lejeune (1986, 12) dà di autobiografia, ossia "un

racconto retrospettivo in prosa che una persona reale fa della propria esistenza, quando mette l'accento sulla sua vita individuale, in particolare sulla storia della sua personalità", per sottolineare come il momento narrativo, che porta qualcuno a scrivere di sé, non ha soltanto una finalità cronologica di ricostruzione delle tappe della propria vita, o di recupero di ricordi, ma esso si prefigge chiari scopi di carattere cognitivo, rispetto ai quali, chiunque si racconti, fa lavorare intensamente la propria mente alla ricerca di eventi significativi, fa rivivere le proprie emozioni e in tal modo, inconsapevolmente, conferisce un significato diverso, a volte nuovo, alle diverse circostanze della propria vita e a se stesso; è in qualche modo un vivere una seconda volta ciò che si è già vissuto.

L'autobiografia, infatti, fa proprio il meccanismo della retrospezione, ossia un procedimento cognitivo che attua una vera e propria educazione della mente, imponendo, al biografo di turno, a selezionare, ordinare ed enumerare il materiale autobiografico evocato. In particolare, avviene una presa in carico di tutti quei momenti che appaiono vuoti o irrisolti a causa di un massiccio impiego della rimozione, i quali devono essere rivisitati, osando e frugando delicatamente in tutti quei cassetti remoti della mente, che il dolore o il rifiuto aveva riposto in un angolino.

La retrospezione, dunque, mette in moto un pensiero attivo ed evolutivo, perché non ripiegato sul passato, ma proteso continuamente in avanti. Si tratta di un pensiero che, scavando nella memoria, porta a formulare nuove ipotesi e supposizioni, facendo sì che, l'autobiografia, ripercorrendo il tragitto esistenziale di un singolo individuo giunto allo stadio adulto o anziano, attesti sempre qualcos'altro ed ulteriori significati che vanno ben oltre le cronache di una vita.

E' questo il potere dell'autobiografia cognitiva che utilizziamo quando ri-descriviamo, raccontiamo da capo noi e la nostra storia, trattiamo del sacrificio delle parti vecchie di noi (ed) è di queste che soprattutto parliamo, e allora poi all'orizzonte di questa rivisitazione del nostro passato di dischiude ed emerge la nostra seconda nascita, che si è compiuta con noi mentre raccontavamo tutto quello che siamo stati (Gargani, 1992, 6).

L'autobiografia, orale o scritta, vede, inoltre, il potenziamento del *pensiero abduittivo* che procede per metafore, analogie, immagini simboliche presenti nel racconto di sé. Il narratore, attraverso la simbologia, interpreta la propria vita in modo creativo; impara a cogliere, sempre più spontaneamente, i legami tra gli eventi afferrando intuitivamente ciò che non saprebbe rappresentare logicamente (Formenti, 1996, 87).

I simboli servono a generare connessioni così come separazioni. Ci propongono non vie d'uscita dalla irriducibile condizione interiore, ma soltanto nuove relazioni e "intime risonanze". Sono la mediazione tra un'interiorità e l'altra purché li si sappia, e voglia, interpretare non nella loro funzione prescrittiva bensì generatrice di altro immaginario simbolico (Demetrio, 2000, 102).

Ciò che conta è la possibilità che questa metafora o simbolo, di cui la biografia si fa portavoce, e di cui essa stessa è ignara, venga espressa, perché i simboli generano relazioni e mettono in relazione. In tal senso, compito privilegiato è quello dell'educatore biografo, il quale diviene formatore e deformatore della vita altrui, ricomponendo i frammenti esistenziali e trasformando un vissuto in un ri-vissuto, una copia dell'originale, non stravolta o enfaticizzata, ma interpretata attraverso i processi cognitivi che adotta, lo stile mentale che utilizza, le scelte che compie per descrivere, collegare episodi, presentare avvenimenti, suddividere in periodi, stabilire coerenze.

L'interpretazione, essendo essa stessa un lavoro cognitivo, è un'operazione molto delicata, per questo è necessario che colui che si cimenta in questo lavoro disponga di un metodo ben preciso al quale riferirsi. Il rischio, altrimenti, è che il biografo ecceda in questo atto interpretativo e si faccia prendere la mano, includendo il proprio vissuto nella biografia che sta interpretando, proiettando su di essa il proprio mondo e perdendo la lucidità necessaria al suo compito. Inoltre, un ulteriore rischio del biografo è quello dell'accoppiamento interpretativo, ossia deformare alcuni aspetti di ciò che si sta leggendo, o accorparne altri, dando un proprio senso agli eventi per superare una normale frustrazione derivante dal trovarsi di fronte una storia ambigua, contraddittoria o poco chiara che non gli appartiene.

A tal proposito Storace (1992, 17) spiega che, talvolta, per far rientrare il materiale (biografico) nel quadro pre-stabilito, si finisca col "decontaminarlo", isolando o negando alcuni aspetti che rimangono al di qua del filtro e, in sostanza, non accogliendo dentro di sé quell'ambivalenza suscitata dalle opposizioni e dai conflitti che il testo stesso viene a sollecitare.

Pertanto il biografo è chiamato a non sostituirsi a colui che racconta, e non farsi prendere dall'ansia interpretativa, mettendo in ordine avvenimenti confusi, imprigionando gli affetti e i pensieri dell'altro all'interno dei propri schemi interpretativi, evitando sovrapposizioni autobiografiche che andrebbero ad inefficiare un lavoro in cui è già presente una notevole componente soggettiva. E' necessario, ed un atto responsabile, accettare in questo percorso ricognitivo il limite dell'inconoscibile, dovuto all'innegabile fatto che la persona di cui leggiamo non è davanti agli occhi ed è altro da noi, per cui la storia scritta deve essere posta esclusivamente di fronte a sé stessa e restituita al suo legittimo autore.

In altre parole, l'autobiografia si configura a più livelli come un metodo cognitivo (illustrativo, espositivo, discorsivo), che include meccanismi, quali la memoria, la reminiscenza e l'introspezione, e in tal modo diventa un percorso per un'auto-didattica dell'intelligenza che consente di sentirsi vivere sottraendo frammenti di una vita alla dimenticanza. In tal modo l'autobiografia possiede un enorme potere curativo, grazie alla presa in carico delle fatiche che ogni

vissuto inevitabilmente porta con sé e che vengono liberate dalla trappola della rimozione.

Una volta che il narratore ha restituito forma riflessiva alle peculiarità esistenziali che marciano il corso della propria vita individuale e sociale, dando continuità, direzionalità e significatività, si mettono in moto quelle tecniche mentali adottate per attuare quella conversazione con sé stessi propria dell'autobiografia.

Un esempio è quello della *bi-locazione cognitiva* (Demetrio, 1995a), ossia la capacità di scoprirsi dotati della possibilità di dividersi senza perdersi, auto negarsi, annullarsi; è la capacità di essere qui e contemporaneamente nell'allora della reminiscenza di sé; di abitare il presente e contemporaneamente il passato o il futuro; di riscoprirsi attraverso l'immagine di un altro da sé (Ibidem, 20).

Tale ripiegamento introspettivo, oltre ad essere un'attività cognitiva benefica per la mente, rappresenta una fonte di cura per la persona ed una modalità di apprendimento nelle diverse età della vita, rispetto alle quali si riconoscono modi di pensare e di essere del proprio bambino, adolescente a adulto, e si ricostruisce la propria identità, o meglio le proprie molteplici identità, smarrite o interrotte, che prendono vita nel corso della scrittura.

L'accesso all'interiorità e al sé è sempre mediato dall'attività riflessiva e autoriflessiva della coscienza di tipo cognitivo, mediante l'elaborazione di sentimenti, emozioni.

Su questa scia Bruner (1992) afferma che il sé-anima non si dà come entità direttamente osservabile, ma soltanto come termine evocatore di un'attività riflessiva; come operazione fantasmatica (o costruito cognitivo in divenire) insita – potenzialmente - nelle qualità migliori della mente ed ulteriormente educabile, autoeducabile, perfezionabile mediante atti cognitivi che il linguaggio comune, denomina introspezione, coscienza, riflessione (...). Ne emerge un sé-in racconto (perciò mobile e cangiante che assorbe e restituisce storie vecchie e nuove), che, mentre si rappresenta agli altri, la vita, le cose, costruisce la propria storia, la cui consistenza appunto è narrativa (Bruner, 1992, 106).

In tal modo l'autobiografia diviene sempre una psico-storia: un racconto a sé stessi e per sé stessi, ma diretto non solo a sé, affinché possa suscitare l'interesse la fascinazione altrui. In questo genere narrativo è rintracciabile, infatti, un motivo dominante costituito dal desiderio dell'autore di conoscersi e di farsi conoscere meglio dagli altri.

Solo apparentemente l'autobiografia è quindi una narrazione privata: in realtà, essa è specchio di eventi condivisi dagli altri, soggettivamente reinterpretati, ed è desiderio di autopresentazione. Ciò determina pertanto, nella struttura comunicativa di tipo autobiografico, un continuo alternarsi di personaggi e di molte vite in una stessa in una stessa unica esistenza: l'autobiografo narra di sé ma, parimenti, parla di qualcun altro, del proprio doppio, di cui è alla

ricerca, ora per accettarlo, ora per tentare di distanziarlo da sé in nome di una unicità che si impone di perseguire (Demetrio, 1995a, 18).

In altre parole, scrivere equivale a riscoprirsi, mettendo a fuoco immagini di sé fino a quel momento ignorate, accettando, prendendosi cura e ricomponendo le parti ignorate nel tentativo di sfuggire a sé stessi e alla propria singolarità. In quel momento non una ma divengono molteplici le autobiografie con cui il narratore si confronta: biografie sentimentali, mentali, professionali, familiari, talvolta smarrite o interrotte. Prendere contatto con queste parti di sé, e raccontarsele, diviene indispensabile per ritrovare la propria identità, perché, oltre ad essere una palestra per la mente, scrivere di sé e su di sé diviene fonte di benessere ed aiuta a risistemare gli eventi di una vita e a mettere ordine.

La narrazione autoriferita rappresenta un importante collante tra i vari ruoli vissuti, prevenendo la sensazione della dispersione proprio attraverso la continuità data dal racconto. In occasione di cambiamenti particolarmente eclatanti (come lutti, nascite, divorzi, nuovi legami interpersonali, cambiamenti professionali, il pensionamento), si rende infatti necessaria una ridefinizione della propria immagine, in modo da riuscire ad inglobare in essa i nuovi ruoli e ad assumerli serenamente (...). Tale consapevolezza permette di affrontare la nuova condizione su una base di sicurezza attinta dall'esperienza passata e aiuta a stabilizzare la nuova identità (Demetrio, 1999, 37-38).

In definitiva, la vita interiore può, quindi, guardarsi nello specchio dell'autobiografia e dar vita a tante figure, che fluiscono liberamente perché non conoscono vincoli o il limite dello spazio e della temporalità. Scrivere di sé è dedicarsi spazi di profonda libertà, in cui si può diventare altri da sé, assaporando il gusto della scoperta, il fascino di parti di sé ignote e inesplorate, pur rimanendo fondamentalmente sé stessi, ma più ricchi e vitali, e più integrati di prima. L'autobiografia ci insegna, pertanto, una nuova via che è, al contempo, attività mentale ed una possibilità di benessere, riscoperta e cura di sé.

Conclusione

Abbiamo visto finora come i processi cognitivi di interpretazione della realtà si danno, in prima istanza, come processi narrativi rievocativi, che consentono di cogliere antecedenti, intenzioni e motivazioni di ciò che è stato esperito. Il pensiero narrativo rappresenta, quindi, quel dispositivo cognitivo che permette ad uno o più individui di ricostruire l'esperienza, mettendo in relazione gli eventi che la compongono con le loro origini profonde e le loro possibili conseguenze, attraverso i vissuti e le prospettive interpretative di chi ne è protagonista.

In quest'ottica, la funzione della narrazione è quella di offrire agli individui un orientamento cognitivo estremamente sensibile alle dimensioni culturali, contestuali, situazionali dell'esperienza,

tenendo conto delle relazioni intersoggettive in esse implicate. E' su queste basi che tali narrazioni possono essere condivise, raccontate e negoziate.

Bibliografia

BATTISTINI, A. (1990). *Lo specchio di Dedalo*. Bologna: Il Mulino.

BRUNER, J. (1992). *La ricerca del significato*. Torino: Boringhieri.

CAMBI, F. (2002). *L'autobiografia come metodo formativo*. 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.

FERRAROTTI, F. (1981). *Storia e storie di vita*. Bari-Roma: Laterza.

FORMENTI, L. (1996). *La storia che educa: contesti, metodi, procedure dell'autobiografia educativa*. *Adulthood* 4, 83-100.

FORMENTI, L. (1998). *La formazione autobiografica. Confronti tra modelli e riflessioni tra teorie e prassi*. Milano: Guerini Associati.

- GARGANI, A. (1992). *Il testo del tempo*. Roma-Bari: Laterza.
- LEJEUNE, P. (1986). *Il patto autobiografico*. tr. it. Bologna: Il Mulino.
- LYONS, W. (1993). *La scomparsa dell'introspezione*. Bologna: Il Mulino.
- ROSENFELD, I. (1996). *Une anatomie de la conscience*. Paris: Flammarion.
- SIEGEL, D. J. (2001). *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. tr. it. Milano: Cortina Editore.
- SIEGEL, D. J. – HARTZELL, M. (2005). *Errori da non ripetere. Come la conoscenza della propria storia aiuta a essere genitori*. tr. it. Milano: Cortina Editore.
- SMORTI, A. (1994). *Il pensiero narrativo. Costruzione di storie e sviluppo della conoscenza sociale*. Firenze: Giunti.
- STORACE, G. (1992). *Le storie, la storia. Psicoanalisi e mutamento*. Venezia: Marsilio.
- TADIÉ, J. Y. – TADIÉ, M. (2000). *Il senso della memoria*. tr. it. Bari: Edizioni Dedalo.