

Gli studenti raccontano sé stessi al tempo del Covid: un'esperienza nell'esperienza autobiografica

Students talk about themselves during Covid period: an experience into an autobiographical experience

MARIANNA CAPO

The contribution presents an experience of applying the narrative - autobiographical method as an innovative device aimed at soliciting the recognition and self-recognition of the life experiences of university students attending the Pedagogy of Family Relations course at the Federico II University. An autobiographical narration activity was implemented within the Laboratory of Clinical and Pedagogical Intervention Methodologies which for the students proved to be particularly useful not only for the experimentation of a new device to be reused in future professional contexts, but also for the creation of a pedagogically functional space-time for the self-recognition of significant learning, emotions, images of oneself and thoughts, the latter dimensions that are difficult to intercept¹.

KEYWORDS: EXPERIENCE, STORYTELLING, LEARNING, AUTOBIOGRAPHICAL METHOD, TRAINING, MEANING OF LIFE.

1. Le premesse teoriche e metodologiche di un percorso di scrittura autobiografica con studenti universitari

In un contesto come quello attuale nel quale, in seguito ai considerevoli cambiamenti sociali ed economici, la questione del significato da attribuire alla propria vita è diventata preponderante, ciascun individuo è rinviato alla responsabilità di donare un senso alla propria esistenza apprendendo ad utilizzare e condividere le proprie risorse in vista del raggiungimento di obiettivi di vita che vanno ben al di là di una dimensione strettamente personale. Gli individui, oggi, sono sempre più sollecitati a ricercare in sé stessi le risorse per le proprie azioni e i principi del proprio comportamento, anche se devono individuare, comporre e conciliare le motivazioni e i valori che possono dare un senso alla loro esistenza. Pertanto, l'idea secondo la quale il racconto autobiografico porterebbe potenzialmente a un rafforzamento del processo di biografizzazione², nonché del potere di agire dell'individuo, trova attualmente un notevole riscontro nel

campo della formazione degli adulti, dello sviluppo personale, dell'accompagnamento, della consulenza e della cura³.

La riflessione teorica sull'approccio narrativo – autobiografico e l'utilizzo delle storie di vita in ambito formativo inizia ad affermarsi a partire dalla fine degli anni Settanta con un gruppo di studiosi di area francofona⁴ e in Italia con il contributo di Massa⁵, Demetrio⁶, Formenti⁷, Cambi⁸, trovando la sua principale applicazione nelle pratiche di educazione degli adulti. Tali esperienze e pratiche si sono diffuse sempre più negli ultimi anni nel contesto internazionale⁹ e nazionale¹⁰, nell'ambito sia dei percorsi universitari, rivolti in particolar modo alla formazione dei formatori, delle professioni educative e di cura, sia delle esperienze finalizzate al riconoscimento e alla validazione degli apprendimenti non formali e informali sempre in ambito universitario.

Quale spazio di applicazione può essere riconosciuto all'approccio biografico nel campo delle scienze umane e sociali e, quindi, nell'ambito dei corsi di studio universitari deputati alla formazione e allo sviluppo professionale dei futuri psicologi, pedagogisti, sociologi?

In uno scenario come quello attuale, che impone la considerazione e l'implementazione di prassi educative capaci di generare risposte a domande di formazione inedite, è urgente interrogarsi su quali saperi e metodologie devono informare e guidare l'agire dei professionisti che operano nel campo della consulenza psicologica, del counselling, dell'accoglienza, dell'educazione e della formazione. Il riferimento è a professionisti che, direttamente o indirettamente, svolgono una funzione educativa e le cui azioni hanno una ripercussione sui percorsi di vita delle persone, professionisti sempre più chiamati, nei prossimi anni, a saper comunicare e condividere la comprensione delle diverse situazioni lavorative con altri colleghi, promuovendo processi riflessivi e di cambiamento nei contesti in cui operano.

All'interno di una tale prospettiva di senso si inserisce l'esperienza formativa realizzata, durante il secondo semestre dell'anno accademico 2019/2020, con le studentesse e gli studenti del CDS in Scienze e Tecniche Psicologiche, frequentanti il corso di Pedagogia delle relazioni familiari presso l'Università degli Studi di Napoli "Federico II". Un'esperienza formativa che nasce dall'idea di proporre all'interno di un corso universitario un laboratorio di scrittura autobiografica quale dispositivo per «apprendere il cambiamento [...] promuovendo percorsi di crescita e di interazione costruttiva con sé stessi e con l'ambiente»¹¹ e, quindi, rafforzare la sensibilità per l'esperienza e la riflessione critica¹². Tale approccio rispetto ad altre impostazioni formative-didattiche tenta di descrivere ed interpretare lo sviluppo individuale dall'interno piuttosto che dall'esterno¹³, in quanto l'attenzione si concentra sul significato prodotto dal soggetto o dalla comunità, ovvero sulle modalità con le quali le persone attribuiscono un senso alle loro esperienze nel corso della vita.

Partendo dal presupposto che la creazione di condizioni formative per la costruzione di identità professionali flessibili – orientate costantemente all’apprendimento e capaci di rimodularsi grazie al confronto con i contesti – è una responsabilità dell’università e delle principali agenzie formative, il percorso laboratoriale si presenta come uno spazio-tempo finalizzato a incoraggiare la presa di parola degli studenti, una presa di parola che nel contesto universitario (anche per ragioni numeriche) è davvero rara ed ancora più rara è la valorizzazione della creatività individuale e della riflessività. Diviene, pertanto, indispensabile l’identificazione e la ridefinizione di teorie e pratiche formative che, nei diversi contesti e situazioni, possano consentire di interpretare e implementare eventi relativi al proprio percorso biografico e ai propri settori professionali. La formazione autobiografica può favorire, da questo punto di vista, l’accompagnamento alla costruzione di un senso della vita e, quindi, rappresentare l’occasione per

interrogarsi, transitando nelle ritualità indicate, e a prendersi cura di sé tra ragione, emozioni e sensazioni [...] ma anche come possibilità pedagogica intenzionalmente proposta a chi abitudini precedenti non abbia esperito, e che, allora sarà sollecitato a sperimentare; prima ritrovando nella propria memoria i tempi, gli spazi, i movimenti e i ritmi dell’essere stati al mondo, attraverso narrazioni che, rimaste a metà e incompiute per ignavia o tremore, possono trovare altri successivi sviluppi¹⁴.

Parliamo in questo caso di una costruzione del senso della vita inteso come risultato finale, esito di un processo di esplorazione individuale, caratterizzato da tre dimensioni quali il significato, la direzione e la sensazione, che rinvia ad un percorso riflessivo realizzato dall’individuo proprio quando avvicina la questione del senso biografico¹⁵. Nello specifico, il significato traduce l’interpretazione e la comprensione a cui perviene l’individuo in merito alla propria esistenza e che ricava dalla narrazione sul proprio percorso di vita, in un’ottica diacronica (passato, presente, futuro), sull’esistenza degli altri; la direzione, invece, è orientata al futuro, all’individuazione degli obiettivi di vita; infine, la sensazione che attiene alla dimensione del passato e del presente e che permette agli individui di cogliere gli aspetti della vita e di associarli ad emozioni negative o positive. La natura preziosa della vita giustifica l’averne cura e il mettere in discussione ciò che ne facciamo, essendo pienamente consapevoli che il senso della vita non è dato una volta e per sempre bensì evolve con il tempo e che la ricerca del significato è essa stessa parte della definizione del significato della vita. In qualche modo, il senso della vita è relativo: all’evoluzione, intendendo con questo che la costruzione del senso dipende dal confronto del soggetto con gli eventi della vita e il senso che le persone attribuiscono alle situazioni può evolvere in funzione delle dinamiche di transizione e degli eventi relativi ai percorsi di vita; alla soggettività, nel

sensò che ogni individuo è depositario di esperienze di vita e di uno sguardo soggettivo che gli consente di attribuirvi un significato; alla complessità, nel senso che non tutto ciò che rientra in un percorso di vita è comprensibile: certi aspetti sfuggono all'attenzione e alla coscienza dell'individuo, così come del resto alcuni aspetti possono rappresentare l'oggetto di interpretazioni molteplici; infine, l'universalità, poiché la questione del senso della vita è una dimensione umana che attiene all'obiettivo comune a tutti gli esseri umani di definire la propria identità, individuare il proprio posto nella società, o comunque nei contesti che abitiamo; un obiettivo comune che può assumere forme singolari a seconda delle individualità.

L'epidemia globale di Covid-19, manifestatasi in Italia tra fine febbraio e inizio marzo 2020, in quello che sarebbe stato l'abituale periodo di riavvio delle lezioni universitarie, la conseguente chiusura delle scuole e delle università, la quarantena e le generali condizioni di incertezza e preoccupazione hanno condotto alla necessità di 'ripensare la stessa didattica' per trovare nuove forme che ne consentissero la continuità e l'efficacia. Fermo restando che l'adattamento alle nuove e inaspettate condizioni create dalla pandemia ha permesso di sperimentare la didattica a distanza, avviando percorsi di formazione inediti, si vuole far presente che il Covid non costituisce l'oggetto di tale esperienza di formazione e di ricerca, bensì il pretesto o più semplicemente il riferimento temporale dell'attività laboratoriale finalizzata all'esplorazione da parte degli studenti di un dispositivo autobiografico.

All'interno del Laboratorio di Metodologie dell'intervento clinico e pedagogico è stato previsto un percorso di scrittura autobiografica, tenuto dall'autrice¹ del seguente articolo, svoltosi in modalità da remoto, all'interno del quale ci si è avvalsi del metodo autobiografico per favorire negli studenti la sensibilizzazione e la comprensione del valore della narrazione come strumento pedagogico e clinico. L'intenso lavoro di elaborazione delle dimensioni identitarie, dei pensieri, delle emozioni e delle relazioni con i propri familiari e contesti (ancoraggio che nell'era Covid-19 diventa ancora più essenziale) trova un'espressione privilegiata nella costruzione di storie e/o narrazioni autobiografiche, all'interno delle quali ciascun partecipante al percorso attribuisce senso alle proprie esperienze e costruisce il proprio sé¹⁶.

2. Il percorso autobiografico: target, obiettivi formativi, attività narrative

Al percorso laboratoriale hanno preso parte 102 studenti (74 femmine, 26 maschi) di età compresa tra i 22 e i 28 con un'età media di 25 e frequentanti il Laboratorio di

Metodologie dell'intervento clinico e pedagogico, nell'ambito del corso di Pedagogia delle Relazioni familiari.

Gli obiettivi formativi specifici del laboratorio di scrittura autobiografica sono stati i seguenti: avvicinare all'approccio autobiografico come metodologia di formazione ed autoformazione continua; riconoscere, sperimentandola, le implicazioni teoriche della scrittura di sé; potenziare le capacità di ascolto di sé, dell'altro, del mondo circostante attraverso la sospensione del giudizio (morale, estetico, ecc.).

Sulla base degli obiettivi formativi il percorso è stato articolato in due incontri (Tab.1), in modalità a distanza, della durata di tre ore ciascuno: nel primo incontro, allo scopo di incoraggiare e sostenere le narrazioni individuali, dopo una breve introduzione in cui vengono illustrati i presupposti teorici della cultura e della metodologia autobiografica, è stato presentato agli studenti il 'canone autobiografico' ovvero l'esposizione delle categorie che informano un racconto autobiografico e che, quindi, orientano la produzione di scritture personali, categorie precise, circoscritte ma, allo stesso tempo, sufficientemente ampie da favorire nei partecipanti un'espressione libera nei contenuti biografici; il secondo incontro (sempre in modalità a distanza) è stato finalizzato alla rilettura e alla condivisione in gruppo dei frammenti autobiografici e all'autovalutazione, tramite somministrazione di un questionario, del percorso laboratoriale. La rilettura individuale non solo rifinisce la rielaborazione delle esperienze avviata attraverso il processo di scrittura autobiografica, ma consente a chi scrive di chiedersi se il linguaggio e lo stile utilizzati siano comprensibili, se si è riusciti a dare una collocazione spazio-temporale agli eventi, ad esprimere una determinata tonalità emotiva, se ci si è aperti alla possibilità introspettiva; farsi queste domande in relazione alla scrittura rende le persone più consapevoli di sé stesse, oltreché delle modalità attraverso le quali essi si esprimono e raccontano sé stesse. Da questo punto di vista, è di estrema importanza la proposta agli studenti della rilettura di ciò che si scrive, nella consapevolezza che può avvenire con modalità diverse (lettura silenziosa, ad alta voce, etc.)¹⁷. La rilettura individuale e la condivisione dei frammenti autobiografici consentono ai partecipanti al laboratorio la comprensione delle opzioni interpretative e delle attribuzioni di significato¹⁸. Inoltre, il gruppo si rivela un dispositivo altamente formativo nella misura in cui offre un sostegno sociale e rinforza la scoperta che altre persone sono suscettibili di condividere analoghe preoccupazioni ma anche interessi di vita, passioni e obiettivi simili.

Del resto, il confronto con punti di vista differenti sul senso da attribuire alla vita e al lavoro rinsalda il processo d'identificazione, ovvero il sentimento di essere una persona unica e singolare, un confronto che, a condizione che tutti rispettino i punti di vista degli altri nel gruppo, senz'altro aiuta a costruirsi e ad accettarsi come persona¹⁹.

Di seguito, a titolo esemplificativo, lo schema dei due incontri laboratoriali:

Incontri	Timing setting	- Obiettivo formativo	Attività	Output
1° incontro	3 ore modalità individuale	Avvicinare all'approccio autobiografico come metodologia di autoformazione continua; potenziare le capacità di ascolto di sé, dell'altro, del mondo circostante attraverso la sospensione del giudizio (morale, estetico, ecc.)	Proposta di incipit letterari per introdurre gli studenti: -alla presentazione dei presupposti della cultura e metodologia autobiografica; -alla presentazione delle categorie autobiografiche: -il tempo/i tempi -lo spazio /i luoghi -i volti -le emozioni -riflessività	Narrazioni prodotte dagli studenti
2° incontro	3 ore individuale /grupuale	Riconoscere le implicazioni teoriche e metodologiche della scrittura di sé e relativa condivisione	"Rileggo e condivido il mio racconto autobiografico" Valutazione dell'attività tramite somministrazione di un questionario.	Questionario di valutazione finale

Tab.1 – Articolazione del percorso laboratoriale

Come si può osservare dalla tabella (Tab. 1), per quanto riguarda il primo incontro, come detto in precedenza, sono state prese in esame e presentate agli studenti le seguenti categorie biografiche:

- il tempo/i tempi

- lo spazio /i luoghi
- i volti
- le emozioni
- riflessività

Attraverso la proposta di alcuni incipit (brani letterari, fotografie, etc.), gli studenti, in un primo momento, sono stati incoraggiati a produrre narrazioni autobiografiche, ovvero, un racconto di sé che tenesse dentro tutte le categorie biografiche, o parte di esse e poi, in un incontro successivo, invitati a rileggere individualmente e a condividere in gruppo alcuni frammenti autobiografici. A titolo esemplificativo, vengono riproposti alcuni frammenti proposti dal facilitatore per introdurre gli studenti al significato del narrarsi e della scrittura:

1°sollecitazione:

chi siamo noi, chi è ciascuno di noi se non una combinazione d' esperienze, d' informazioni, di letture, d' immaginazioni? Ogni vita è un'enciclopedia, una biblioteca, un inventario d'oggetti, un campionario di stili, dove tutto può essere continuamente rimescolato e riordinato in tutti i modi possibili²⁰.

2° Sollecitazione:

Desideriamo possedere il potere del narrare perché esso porta con sé offerte incomparabili e doni inestimabili. L'offerta di consentire ad esempio un ordine alla nostra esistenza che altrimenti rimarrebbe un succedersi di eventi racchiusi in episodi senza rimandi l'uno all'altro. Di ritrovarvi cioè connessioni a giunture antecedenti e conseguenze, nessi e raccordi, di congiungere avvenimenti, concatenare vicende, sino a ricomprenderne la storia intera dall'inizio alla fine, sino a fissarne le sequenze, prefigurarne la speranza di ricominciamento²¹.

3°sollecitazione:

Noi abbiamo una nascita che è determinata dall'atto di procreazione dei nostri genitori, che è poi modellata dalle autorità parentali, familiari, sociali, culturali e da tutte queste istanze noi siamo resi di colpo responsabili senza per così dire averlo richiesto. *Ma poi c'è una nuova nascita, che non è quella recepita dall'esterno e che è precisamente la nascita che noi ci diamo da noi stessi raccontando la nostra storia, ridefinendola con la nostra scrittura che stabilisce il nuovo stile secondo il quale noi ora esigiamo di essere compresi degli altri.* E' questa la nascita che noi attraversando la vicissitudine imprevedibile della scrittura ci diamo da noi stessi. Ma essa non è l'effetto di un atto arbitrario che la nostra volontà compie a suo piacimento e d'altronde essa non è nemmeno il resoconto obiettivo e neutrale della nostra esistenza passata. Da un lato la ricerchiamo e la definiamo come una legge misteriosa ma necessaria del nostro essere e dall'altro la scopriamo come la nostra vera nuova vita che si forma e si costituisce attraverso l'atto della nostra scrittura. La nostra nuova, seconda nascita emerge da questa relazione nella quale essa appare sospesa tra

scoperta e invenzione, ed è davvero sorprendente come la realtà dell'esser nostro debba essere raggiunta attraverso un processo paradossale mediante il quale bisogna reinventarsi per mezzo della scrittura per diventare alla fine quello che si è. Noi siamo noi stessi e poi siamo ancora qualcosa di più di noi stessi e la nuova nascita che ci attribuiamo attraverso la scrittura è lo sguardo rinnovato che trema nella dismisura dell'indecisione tra quello che noi siamo in quanto persone definite dai contorni della nostra esistenza passata e quello che in noi stessi si spinge avanti come ciò che non ha stabilità, né struttura rigida, che è continuamente trascinato via e che indica un destino aperto di segni...²².

La dimensione educativa della metodologia narrativa del sé risiede nel valore formativo ed auto-formativo della riflessione, «dell'esplorazione del sé, del riconoscimento dell'io e dell'altro, di evocazione e di desiderio»²³ che attraverso l'utilizzo di dispositivi evocativi facilitano la creazione di connessioni tra gli eventi, i ricordi, i pensieri, le rappresentazioni, attivando in tal modo uno spazio di ricerca e auto-riconoscimento del sé tra i diversi ruoli rivestiti non sempre senza consapevolezza.

Rispetto alla forma del racconto (output finale) quasi tutti i partecipanti hanno optato per la produzione di narrazioni in cui le categorie prese in esame (il tempo, i luoghi, i volti, le emozioni, etc.) hanno costituito i capitoli tematici secondo i quali è stato strutturato il loro racconto autobiografico.

Tornando alle specificità del metodo narrativo, se ne vuole sottolineare un aspetto che risulta particolarmente saliente nel percorso laboratoriale realizzato: la ricostruzione della propria storia e del suo significato è strettamente legata al momento stesso del narrarsi, *l'hic et nunc* della ricostruzione autobiografica che è fortemente ancorata al contesto e al momento del suo prodursi²⁴. A questo proposito è interessante evidenziare come nelle narrazioni non emerga mai un esplicito riferimento al *lockdown*, del resto come sostenuto in precedenza il Covid19 non costituisce l'oggetto di tale esperienza di formazione e di ricerca, bensì il pretesto o più semplicemente il riferimento temporale dell'attività laboratoriale orientata a intercettare la multimmagine di sé che si rifinisce attraverso il racconto autobiografico. Questo *tempo sospeso*, ad ogni modo, ha costituito una condizione stra-ordinaria, un'opportunità per i partecipanti di prendersi del tempo per sé e ripensare le proprie esperienze di vita: la sospensione forzata di alcune attività quotidiane (gli hobbies in condivisione con altri, le attività sportive, i tempi di spostamento da un luogo ad un altro, etc.) unitamente alla proposta di un laboratorio di scrittura autobiografica ha, in questo senso, favorito il momento introspettivo, costituendo un'importante occasione che gli studenti hanno colto per ripensare a sé stessi, prendere consapevolezza e risignificare ciò che nel tempo hanno vissuto e rivalorizzare le figure fondamentali della propria vita. Gli studenti che hanno preso parte al percorso si sono dimostrati particolarmente entusiasti per le attività proposte, riconoscendone le potenzialità riflessive e creative: in primo luogo, un risvolto

riflessivo relativo alla possibilità offerta dalla nuova esperienza di scrittura di permettere a ciascuno studente di «ritornare alla propria biografia per andare più in profondità e soprattutto per ridirigerla verso l'identità professionale»²⁵ e personale riconoscendosi motivazioni, abilità, emozioni, pensieri; in secondo luogo, nell'ambito dell'incontro di condivisione dei frammenti autobiografici, un risvolto creativo inerente l'opportunità mediante la quale «i modi di co-esistere e di comporsi degli attori coinvolti nella scena autobiografica si intrecciano in una dinamica co-evolutiva»²⁶. Allo stesso tempo l'obbligatoria chiusura di alcune attività svolte in maniera tradizionale ha costituito l'*humus* ideale per la riuscita ottimale del laboratorio.

Nel quadro di un percorso di studi in Scienze e tecniche psicologiche, assumono ancora maggiore valore i processi di autoconsapevolezza attivati, definendo al tempo stesso una crescita dal punto di vista personale e professionale. I momenti di confronto post-scrittura hanno permesso di rilevare un significativo incremento dell'autostima, della conoscenza di sé, e della capacità di narrarsi. Per quanto riguarda l'analisi dei contenuti narrativi, a partire dalla lettura e dalla comparazione delle diverse autobiografie, si è scelto di adottare il 'modello di analisi biografematico'²⁷, un approccio qualitativo-fenomenologico, ovvero una metodologia in grado di valorizzarne le specificità di contenuto, mantenendo al tempo stesso delle categorie comuni di inquadramento.

Di seguito, per ciascuna categoria autobiografica (il tempo, lo spazio, i volti, etc.) si riportano, a titolo esemplificativo, gli incipit offerti dal facilitatore e a seguire i passaggi significativi enucleati dalle scritture individuali degli studenti, frammenti narrativi che evidenziano i temi emergenti e le diverse interpretazioni che assumono per i partecipanti.

3. Le categorie autobiografiche

Il tempo

Primo incipit: la mia vita tra passato, presente e futuro. «Rievocare il passato, pensare e vivere il presente, immaginare il futuro» è l'incipit sul tempo proposto dal formatore alle studentesse e agli studenti, un invito a riflettere sul tempo, sulla memoria del sé, sul ricordare e sul corso della vita da una prospettiva diacronica²⁸. La consegna specifica consiste nell'invito a rievocare un evento del passato, un'esperienze attuale e/o un progetto per il futuro che si reputi particolarmente significativi e poi provare a narrare... Un tempo cronologico (Kronos) inteso come successione lineare e un tempo opportuno, giusto (Kairos) in cui accadono delle cose alle persone, eventi che generano apprendimenti trasformativi²⁹. Il racconto del sé come supporto allo sviluppo di una

storicità individuale: narrare le proprie esperienze di vita è una modalità per ‘leggere e trattare’ i propri tempi di vita, per ricostruire la temporalità passata (il già avvenuto); per sostenere il presente (del qui ed ora) e per rilanciare il futuro (il non ancora realizzato) e con esso i progetti, le speranze.

Rispetto al ‘modello di analisi biografematico’³⁰, si evidenzia negli scritti relativi a questa categoria la presenza di:

‘biografemi’, ovvero, la rievocazione di episodi di vita dell’autore che hanno definito biograficamente la propria storia, informazioni relative alla propria struttura familiare, le origini del proprio nome, ecc. Inoltre, si assumono come ‘biografemi’ i *turning point* biografici, episodi critici che hanno definito dei momenti di transizione e cambiamento per la vita della persona. Spesso si tratta di frammenti narrativi a partire dai quali si evince come il ‘tempo presente’ possa configurarsi come attivatore di ricordi del passato. Nello specifico, la rievocazione delle abitudini familiari legate alle festività natalizie appare narrata con affetto e meticolosità, delineando un ‘tempo cristallizzato e fermo all’ultima occasione in cui era tutta la famiglia a parteciparvi. Il verificarsi di ‘episodi critici’, come eventi luttuosi che alterano la propria struttura familiare e il proprio percorso di vita, fanno sperimentare la sensazione di un ‘tempo interrotto’ e si pongono come *turning point* a partire dai quali i soggetti definiscono un ‘prima’ e un ‘dopo’. Fra gli episodi chiave che scandiscono i racconti del tempo passato ritornano con frequenza ‘biografemi’ dedicati alle prime relazioni sentimentali significative, l’incontro con l’altro che ha segnato la propria crescita relazionale:

Quell'estate fu l'estate in cui vissi il mio primo amore, non la prima cotta, ma soprattutto il mio primo amore. Fu l'inizio di un'adolescenza innamorata, segnata dal legame forte con un'altra persona, a me tuttora sconosciuta in quanto non più parte della mia vita e per me rappresentante di un mistero, il mistero dell'intimità [Estratto 3]

Il frammento narrativo appena presentato si ritiene possa essere considerato al tempo stesso un ‘biografema’ e un ‘bioerotema’. Si intendono per ‘bioerotemi’ i passaggi narrativi che rievocano episodi relativi alla vita affettiva dell’autobiografo, esplorando i legami affettivi e le diverse configurazioni che essi assumono, il tema dell’amore rivolto agli altri nonché quello autodiretto in termini di auto-orientamento e cura di sé.

Ma la scrittura autobiografica si rivela anche quel luogo-tempo propizio all’instaurarsi di un dialogo fecondo con sé stessi, una conversazione che non solo mira ad esplorare le motivazioni di una scelta professionale, a comprendere e svelare a sé stessi, chi si è diventati, ma anche a osare previsioni sul futuro:

Se penso al presente mi chiedo: Dove sono? Chi sono diventata? Cosa mi ha portata su questa strada? Dove arriverò? Come sarò in futuro? Inevitabilmente il presente mi porta a pensare al futuro. Qui ed ora, nel posto in cui mi trovo, chinata sul banco nel tentativo di scrivere qualcosa che parli di me, che sia speculare a ciò che provo, posso dire che mi sento molto bene. Mi sento libera di poter scrivere ciò che mi passa per la mente, ciò che non dico mai, perché è più facile tenermi tutto dentro, è difficile far entrare gli altri nel proprio mondo, talvolta troppo complicato perché gli altri lo comprendano. [Estratto 5]

L'ultimo 'biosemantema' lascia emergere con chiarezza tutta la potenzialità del metodo autobiografico nell'innescare processi riflessivi, stimolando nei partecipanti interrogativi sul proprio sé e le sue evoluzioni. In questo senso, 'ripensare il presente' innesca ulteriormente uno stimolo a 'pensare il futuro'. Si riporta un ulteriore passaggio emblematico in questo senso. Dopo una breve introduzione in cui si contestualizza il momento della propria vita che ci si appresta a narrare (ancora una volta, l'adolescenza), il 'biosemantema' che segue riporta le riflessioni personali dell'autrice relative alla 'scoperta di sé, alla sua 'crescita, a quegli 'apprendimenti trasformativi:

Era un'estate come tante ce ne furono e tante ce ne sarebbero state. Correva l'anno 2011, la fine del mio primo anno di liceo e avevo appena compiuto 15 anni, a maggio. Durante quell'anno la mia vita aveva attraversato molti cambiamenti. [...] Segna anche un punto di svolta nel percorso che mi ha condotto e continua a condurmi verso lo svelamento delle mie vulnerabilità, la conoscenza profonda di me stessa e del modo in cui questa me stessa è il risultato di continui incontri con gli altri e con l'esperienza umana in generale, entrambe terreno fertile per coltivare i frutti di tali vulnerabilità, da me considerate punti di forza in un mondo che vuole mascherarle a tutti i costi [Estratto 7].

Spontaneamente, gli studenti si sono avvalsi di metafore e immagini per strutturare la propria presentazione. Ciò avviene in particolar modo in relazione a quei frammenti narrativi che Demetrio³¹ definisce come 'bioiconemi, ovvero, passaggi narrativi dal carattere iconico attraverso i quali l'autore racconta di sé mediante l'uso di immagini, metafore, figure, luoghi dalla forte carica emotiva:

Se mi soffermo a pensare a qualcosa che rappresenti quello che sono ora, mi viene da pensare ad un giunco, non nella sua connotazione di simbolo di purezza, ma piuttosto per la sua flessibilità. [Estratto 8]

Al pari del passato, nelle autobiografie hanno assunto ampio spazio le riflessioni relative al 'futuro; dalle narrazioni degli studenti emerge che esso si costituisce come un tempo particolarmente complesso da pensare, allo stesso momento carico di

aspettative, entusiasmo, ma anche di ‘preoccupazione e disorientamento’³². A questo proposito, i sentimenti di ‘paura e incertezza’ rispetto al futuro meritano particolare attenzione; la frequenza con cui vengono riferiti li rende dei dati significativi, la cui lettura non può essere avulsa dal contesto storico e sociale in cui le narrazioni sono state prodotte, quello della quarantena determinata dalla pandemia di Covid-19. È inevitabile considerare che le condizioni di precarietà, preoccupazione e insicurezza sul futuro generate dal *lockdown* abbiano ulteriormente amplificato le sensazioni comuni in tutti i giovani in formazione che pensano al loro futuro proiettandosi nel complesso e incerto mercato del lavoro odierno. Come si segnalava in apertura, la propria produzione autobiografica, in questo caso relativa alle prospettive personali, è strettamente legata al momento specifico della sua ricostruzione. Nell’esempio citato risulta particolarmente evidente. Se ne riportano alcuni frammenti emblematici, come i seguenti ‘biografemi – biosemantemi’:

Riguardo al mio futuro, cerco di pensarci il meno possibile, anche perché un po’ mi spaventa, e soprattutto in questo momento di stasi. Non so a cosa andrò in contro, non so se riuscirò a realizzarmi nell’ambito lavorativo. La verità è che ho paura, molta paura [Estratto 11].

Molti degli studenti puntano sulla propria ‘agentività’, o meglio ‘sull’orientamento all’apprendimento’ e alla capacità di ‘auto-imprenditorialità’ per superare tali incertezze, per assumere il controllo della propria vita, progettando il futuro a partire dalle azioni del presente. Tale credenza è ben espressa nei seguenti ‘bionoemi’:

Crescendo, le delusioni, le speranze infrante, i desideri non realizzati mi hanno portato a non credere più in un futuro perennemente roseo; sebbene mi piaccia ancora fantasticare su ciò che potrei diventare, non manca la paura che provo nei confronti dei progetti che intendo mettere in pratica. Il timore del futuro è costante, il non sapere cosa può accadere mi rende talvolta inquieta. Ciò che mi fa andare avanti senza paura è il potere che ho sul presente, sull’opportunità di continuare a studiare, formarmi, specializzarmi per poi costruire passo dopo passo la mia strada professionale [Estratto 12].

Quindi, se prima vedevo il futuro come qualcosa che mi può accadere a prescindere da ciò che faccio, ora credo che il mio futuro, così come lo immagino, sia un possibile esito delle scelte che compio adesso, del modo in cui vivo qui ed ora [Estratto 13].

O facendo ricorso a delle immagini metaforiche, come in questo ‘bioiconema’:

Se dovessi disegnarlo, immagino il mio futuro come un incrocio di diverse strade: tutte sono possibilità, ognuna conduce in un luogo diverso. Sta a me decidere quale strada percorrere, l'importante è che non rimanga ferma in mezzo all'incrocio [Estratto 14].

I passaggi appena riportati sono emblematici delle diverse 'posizioni esistenziali'³³ che gli autobiografi assumono rispetto al proprio presente e futuro. Ritroviamo, infatti, le posizioni di chi resta 'in attesa', di chi è maggiormente attivo e proteso all' 'iniziativa personale', di chi propende per il 'lasciar perdere', di chi vuole 'a tutti i costi'. L'ultimo frammento introduce un tema importante. Per gli studenti universitari, le riflessioni sul proprio 'sé nel futuro' vanno di pari passo con la definizione della propria 'identità personale e professionale'³⁴. In linea con le tendenze contemporanee che vedono un prolungamento dei tempi relativi ai processi di individuazione e strutturazione del sé fra i giovani adulti, si rileva che in molti dei partecipanti il 'sé presente' è caratterizzato ancora da un certo grado di 'indefinitezza e diffusione'. Tale condizione non sembra essere vissuta con frustrazione, ma percepita come una fase normativa. I due 'biosemantemi' successivi raccolgono riflessioni a riguardo. Il primo si delinea, al tempo stesso, anche come un 'bioiconema', nella misura in cui l'autobiografa adotta la metafora dell'abito per parlare di sé e della propria autorealizzazione: la studentessa in questione ricorre a tale metafora per riconoscere l'importanza dell'autoconsapevolezza ai fini della propria realizzazione personale e professionale, ovvero, della capacità di conoscere bene se stessi, i propri punti di debolezza e di forza, la propria motivazione a raggiungere un obiettivo e di come a partire da questo auto-riconoscimento del sé possa derivare la possibilità di individuare le migliori opportunità per sé stessi e, soprattutto, la possibilità di darsi una direzione da seguire.

Magari ciò che mi distingue è proprio questa indeterminatezza, è proprio la mancanza di una definizione in cui inquadrami in modo stabile e permanente, non riuscendo a trovare un abito che mi calzi a pennello. Eppure, ne ho provati di abiti, ma col tempo ho capito che il problema stava nel provare ad indossare abiti confezionati, realizzati per altri, cercando poi di farmeli andare bene. Essi si rivelano troppo stretti o troppo larghi...non erano della mia taglia. Da qui ho compreso che nessuno avrebbe potuto fabbricare il mio vestito, devo farlo con le mie mani, assecondando le mie fattezze, la mia corporatura, le mie aspettative. Non basta che realizzi un abito perfetto per me: esso dovrebbe anche valorizzarmi, soprattutto negli aspetti meno piacevoli, che in ogni caso mi appartengono. È necessario, dunque, che impari a convivere, non solo ad accettarli: occorre che acquisisca la capacità di apprezzarli e di apprezzarmi. La condizione di 'nudità' in cui mi trovo adesso nel momento in cui scrivo di me e per me, non è da me vissuta con angoscia, anzi ritengo sia un'opportunità indispensabile per partire da sé stessi, dai propri punti di forza e di debolezza per individuare su un piano di realtà la possibilità di trovare in futuro la mia dimensione, in modo personale ed autonomo, con la chiara consapevolezza della complessità dell'obiettivo che mi sono

prefissata, ma anche con altrettanta determinazione sino al raggiungimento della meta [Estratto 15].

Il 'biosemantema' che segue possiede anche le caratteristiche di un 'biografema' per la rievocazione familiare e di un 'biotema' nella misura in cui presenta dei temi di vita ricorrenti: il desiderio di indipendenza e il sogno di lavorare in ambito psicologico:

Il mio obiettivo principale per il futuro è quello di essere una persona indipendente, sono cresciuta in una famiglia all'antica, dove mia madre spera ancora che io trovi un uomo da avere accanto nella vita. [...] Io miro ad ottenere una mia indipendenza così da poter essere libera di fare quello che voglio, voglio laurearmi in tempo ed avere un lavoro che sia inerente al mio percorso di studi. Sin da piccola ho avuto le idee chiare rispetto al voler studiare psicologia, e la mia idea era quella di diventare una psicoterapeuta, ma ora sto scoprendo tanti campi della psicologia che mi piacciono e mi interessano e non sono più sicura al 100% di quello che voglio fare, quello che so è che voglio aiutare le altre persone, voglio fare qualcosa che mi permetta di essere d'aiuto per gli altri [Estratto 16].

A partire dall'interpretazione dei frammenti autobiografici relativi alla categoria 'Tempo' sembrerebbe che il lavoro sul passato sia finalizzato a collegare, a trovare nessi di significato con il presente, invece, l'attività interpretativa, sul tempo di vita presente va nella direzione di comprendere il modo attraverso il quale il racconto del 'qui ed ora' è efficace di per sé in una storia, nel senso che riesce a creare delle premesse utili per ripensare in modo produttivo il passato: non si può certo cambiarlo, ma le persone possono senz'altro provare a cambiare il rapporto con le esperienze passate, comprendendo in cosa alcune di esse hanno un impatto ancora nel presente; infine, la capacità di proiettarsi nel tempo futuro, in qualche modo, dipende dalla capacità degli studenti di situarsi rispetto al proprio passato, alle implicazioni e risonanze relative agli eventi biografici, all'impatto dei momenti cerniera ed alla capacità di riorientarsi a partire da essi.

Lo Spazio

Secondo incipit: i miei luoghi di vita. Anche a partire dalla rievocazione suscitata attraverso il primo incipit, prova a pensare a quei luoghi e contesti di vita che hanno avuto un impatto formativo, costruttivo e poi narra...

Un'attività questa che può consentire agli studenti di riconoscere che, ad esempio, i luoghi significativi della propria vita sono più d'uno in quanto raffiguranti fasi diverse della propria storia. I luoghi non solo come spazio fisico, ma come 'luoghi di avveramento e di incontro' in cui abbiamo scoperto cose di noi, della vita, e del mondo.

Che cos'è un luogo? I posti parlano e raccontano le nostre storie, trasmettono emozioni, vissuti, positive o negative. Ancora, nascondono le tracce delle azioni individuali, ed ogni volta che si ritorna in quei luoghi l'individuo, come un archeologo, con tocchi leggeri e sapienti, ripercorre quei momenti, quegli attimi significativi a cui si è dato un senso ed è grazie a questo che essi da indefiniti, diventano 'i nostri luoghi'. Il primo luogo che si abita è il proprio *corpo*. Questo 'bionoema' esprime come esso si configuri quale luogo di 'apprendimento e di scoperta di sé:

Ma ho anche capito, ultimamente però, che ci sono dei momenti in cui dobbiamo imparare ad ascoltare i segnali che ci mandano il nostro corpo e la nostra mente e quando questi ci fanno capire che sono troppo sotto stress o sotto pressione, prenderci del tempo e riposarci [Estratto 18].

Ognuno conserva nella propria memoria dei 'luoghi speciali' che segnano il proprio percorso di crescita e contribuiscono a definire i propri valori e convinzioni. Questo è quanto emerge nel prossimo frammento narrativo, che si delinea allo stesso tempo come 'biografema', trattandosi dell'evocazione di un ricordo di vita, come un 'bioerotema' per il valore affettivo e relazionale che esprime, e come 'bionoema' in quanto espressione di una personale credenza:

A diverse ore di auto da casa mia, nella periferia di un paesino di montagna, c'è un luogo che non dimenticherò mai, un luogo della memoria. 'Il bosco incantato' è il nome con cui io e i miei fratelli battezzammo quel posto immerso nel verde. (...) Quegli alberi sono ancora con me, nei miei ricordi, e quel messaggio credo di averlo decifrato: la calma e la pace si possono trovare anche nei rapporti con le persone che amiamo, non solo all'esterno, ma nella parte più profonda di noi [Estratto 19].

Proseguendo, in molte delle narrazioni raccolte si ritrovano riferimenti alle *città* (metropoli europee o nazionali) che si sono rivelate 'luoghi catalizzatori di trasformazione e crescita' per chi li ha abitati. Un esempio è costituito dal seguente passaggio narrativo che detiene il carattere di 'biografema' per la rievocazione di un episodio autobiografico e per le progettualità espresse, e di 'biosemantema' per le attribuzioni di senso proposte dalla studentessa a tali episodi:

Nella mia vita non ho viaggiato molto, ma i posti che ho visitato, ad esempio l'Andalusia o Praga, mi hanno lasciato qualcosa di indimenticabile. Eppure, il posto che ha cambiato qualcosa in me, è stato Napoli, la mia città. [...] Quando iniziai il mio primo giorno di corso, mi ritrovai sola, quasi priva di senso dell'orientamento ad affrontare i mezzi pubblici. Eppure, ebbi il coraggio di mettermi in gioco e così giorno dopo giorno ho imparato ad orientarmi e spostarmi senza difficoltà. Quello è stato il giorno in cui anche se per una piccola cosa mi sono sentita fiera di me stessa, capace e

indipendente. Ciò mi ha portata ad avere maggiore fiducia in me e ad avere coraggio di fare scelte che a volte possono sembrare difficili. Da quel piccolo passo, oggi progetto di trasferirmi a Roma, dopo aver conseguito la laurea triennale [Estratto 21].

Sono numerosi i luoghi riportati intesi come spazi di trasformazione. Non solo città, ma anche ambienti sportivi, vissuti come ‘palestre di cambiamento e sperimentazione di sé’. Il seguente passaggio è considerabile al tempo stesso un ‘biografema’ in quanto riporta un *turning point* del proprio percorso di vita, e un ‘biotema’ per le caratteristiche di personalità espresse:

Il luogo che più di tutti ha fatto la differenza è stato senza dubbio la palestra, perché è da quando ho incominciato a frequentarla che la mia vita è in gran parte cambiata. Prima di iniziare ad allenarmi non avevo controllo di me stessa e non riuscivo ad impormi determinati obiettivi da realizzare, la mia vita era piena di spazi vuoti che occupavo concentrandomi su cose ed abitudini sbagliate. In palestra ho imparato a conoscere il mio corpo e la mia forza, ad ascoltarlo, riconoscere i miei limiti e con il tempo superarli [Estratto 22].

O ancora, la scuola (in particolare quella superiore), viene narrata come un importante ‘luogo di relazione e di dinamiche di sviluppo personale’ (omologazione, compiacimento, differenziazione) come nel successivo passaggio. Esso si configura sia come ‘biografema’, per gli episodi di vita evocati, che come ‘bioerotema’ per le dinamiche relazionali ricostruite, e la proposta di cura di sé:

Un altro luogo fondamentale per me, è il mio ormai ex liceo. Mi ha fornito negli anni un fondamentale e sostanziale cambio di prospettiva. [...] Non mi sono integrata subito nella mia classe, al punto tale da passare i primi due anni infernali, in quanto cercavo in ogni modo di piacere le mie compagne di classe ma senza risultato. Questo è durato fintanto che non ho capito che dovevo smetterla di cercare ad ogni costo di compiacere e dovevo invece lavorare su me stessa e sulle mie insicurezze. È stato allora che ho capito davvero chi fossi, ed è stato quando ho iniziato ad amare me stessa che il resto è venuto da sé [Estratto 23].

Se l’approccio biografico, come sostiene³⁵ offre accesso al processo di conoscenza dell’adulto, la ricognizione dei luoghi di vita e soprattutto dei contesti di apprendimento (formale, non formale e informale), a partire dall’interpretazione che l’adulto fa del suo percorso educativo, lo rende pienamente consapevole delle sue scelte, indicandogli un orizzonte di riferimento nel quale egli può inscrivere il suo avvenire.

I Volti

Terzo incipit: i volti. Pensa a quelle persone che fanno parte del tuo contesto familiare, amicale, professionale. Che si tratti di figure che ci sono capitate, che abbiamo incontrato per caso, o che abbiamo cercato e alle quali riconosciamo di averci insegnato qualcosa, trasmesso emozioni, rappresentato punti di riferimento esistenziali e che per questo hanno segnato il tuo percorso di vita. Rievoca e narra....

Le persone che costituiscono importanti riferimenti, i volti indelebili nella memoria, quelli che in tempo di *lockdown* siamo ancor più consapevoli di quanto rappresentino un legame con la realtà, con il mondo, con la vita che continua. Nel seguente 'biografema' un episodio di vita si mescola alle considerazioni tipiche di un 'bionoema', e con grande semplicità una studentessa si fa portavoce di una questione chiave: non esiste un volto al di fuori di uno sguardo che lo significa, e non può esistere relazione significativa senza l'incontro di due volti.

Un giorno per puro caso mi sono seduta sotto casa, a Piazza Bovio, e ho iniziato a notare il volto di ogni passante [...] I miei occhi osservavano quella moltitudine di corpi che hanno preso vita soltanto nell'esatto momento in cui io ho deciso di notarli. Questo mi ha fatto capire che per diventare importante agli occhi dell'altro, non basta rivolgergli attenzioni, carinerie, gentilezze, ma è necessario che anche l'altro si metta nella posizione di vederti, di sentirti, di volerti guardare e conoscere. In tutte le relazioni non siamo mai soli, ma c'è sempre l'altro [Estratto 24].

L' 'altro significativo' individuato dagli studenti assume molteplici profili, fra questi tanti fanno parte della propria rete familiare: «I volti incancellabili della mia vita sono loro, la mia famiglia» [Estratto 25].

Nelle autobiografie prodotte, gli autori raccontano di sé attraverso la presentazione di quei volti che sono stati importanti nel loro percorso mediante dei passaggi identificabili come dei 'biografemi-bioerotemi', indicando una serie di figure chiave (la propria madre, gli amici, ecc.):

Se penso ad un volto incancellabile, senza dubbio penso a quello di mia madre, probabilmente il primo volto significativo di cui ho memoria, oggi questo volto è stanco, preoccupato e forse anche un po' invecchiato. Porta su di sé sicuramente i segni di quello che ha vissuto, delle preoccupazioni, connotato però dalla dolcezza e dallo sguardo puro di una madre buona, che si è fatta in quattro o forse anche di più per le proprie figlie, per far sì che realizzassero i propri sogni a qualsiasi costo [Estratto 26].

Le persone per me importanti sono diverse. La prima che cito è mia nonna; a parte i tanti bei ricordi che ho legati a lei, mi ha lasciato tanto. La sua forza di volontà resterà con me per sempre. Ricordo che una volta da piccola ero a casa sua mentre lei era alle prese con una torta alle fragole (che

preparava ogni anno in occasione della festa della mamma). Ricordo che al momento di sfornarla, le cadde. Era sera tardi e lei era molto stanca, al punto che mi ero già rassegnata all'idea che il giorno dopo avremmo mangiato una torta comprata in pasticceria. E invece lei, senza perdersi di coraggio, riprese tutti gli ingredienti e la fece da capo, poiché a detta sua "non poteva lasciarci senza [Estratto 27].

L'ultimo estratto si identifica ulteriormente come 'biotema', nella misura in cui viene esplicitata una caratteristica di personalità (la forza di volontà) di cui l'autrice sente di essersi appropriata. A questo proposito risulta evidente come le 'relazioni con delle figure significative possano configurarsi come fonte di crescita e di definizione di sé. Ciò si ritrova anche negli ambienti amicali, che in particolar modo in adolescenza e giovane età contribuiscono profondamente ai processi di 'individuazione e strutturazione' del sé. Tutti gli autobiografi spendono parole per raccontare delle relazioni con i loro amici (di infanzia, universitari, delle vacanze, delle esperienze all'estero, ecc.):

Sono questi per me i volti incancellabili, quelli che vorrò ricordare per sempre, che mi hanno fatta stare bene ma anche quelli che mi hanno fatta stare male, perché è solo grazie a loro che sono maturata, che ho conosciuto la mia forza interiore con cui ho superato tutto. È grazie a loro che l'autostima è iniziata a crescere, che ho capito chi sono ma soprattutto chi non voglio mai essere [Estratto 29].

Dal punto di vista delle categorie proposte da Demetrio³⁶, anche quest'ultimo estratto può essere considerato al pari di un 'biografema - bioerotema - biotema'. Il seguente 'biografema - bioerotema', per il valore biografico e relazionale-affettivo, esplicita come accanto alle più ampie esperienze gruppali, grande valore è attribuito alle relazioni con i migliori amici, dal carattere quasi simbiotico, di forte intensità e che permettono un grande 'rispecchiamento del sé e crescita relazionale':

Siamo quasi inseparabili. Le nostre amiche all'università parlano di noi come 'Nunzia&Sara. Siamo libere di essere quello che vogliamo quando siamo insieme, sicure del fatto che nessuna giudicherebbe l'altra. Ci scambiamo consigli, ci ascoltiamo. Solo guardandoci negli occhi spesso riusciamo a capire quali sono i pensieri dell'altra. Sembra una frase fatta ma è così per davvero [Estratto 30].

Al di fuori della cerchia familiare e amicale, ritorna nelle narrazioni il 'volto' di un insegnante del liceo. Al tempo stesso 'biografema' e 'bioerotema', il successivo estratto è emblematico di come per molti studenti alcuni insegnanti abbiano segnato il loro percorso, delineandosi come figure di riferimento pregnanti nelle proprie memorie:

La mia professoressa di Italiano, l'insegnante più gentile, competente e appassionata al suo lavoro che abbia mai conosciuto. Sin dal primo incontro, ebbi come l'impressione che quella donna avrebbe lasciato un segno nella mia vita, che non l'avrebbe semplicemente attraversata in modo indifferente. [...] ho ancora impresso nella memoria il suo volto, per la potenza che aveva il suo sguardo di comunicare, ancor prima e meglio delle parole, ciò che avrebbe pronunciato un attimo dopo verbalmente. Era un viso espressivo, materno, trasmetteva sicurezza ed affetto, infondeva fiducia ma allo stesso tempo richiedeva rispetto, quello stesso rispetto che sin da subito lei mostrò nei nostri confronti, trattandoci non come studenti, ma come persone [Estratto 32].

Emozioni

Quarto incipit: emozioni e stati d'animo. Pensa ai diversi momenti di vita subiti, oppure dei quali si è stati protagonisti, rievoca le emozioni e gli stati d'animo ad essi associati e poi prova a narrare.

Oggi come persone e come professionisti siamo considerati non solo sulla base della preparazione, dell'expertise, ma anche a partire dalla disponibilità ed apertura relazionale e, quindi, prendendo in considerazione il nostro modo di comportarci verso noi stessi e di interagire con gli altri³⁷. Sempre più spesso siamo chiamati come professionisti a collaborare in un gruppo, a interpretare e gestire relazioni interpersonali, un aspetto questo che richiede un'intelligenza sociale, emotiva, non solo cognitiva. Da qui la necessità di invitare, attraverso l'utilizzo del dispositivo narrativo autobiografico, gli studenti ad approfondire da un punto di vista certo professionale ma innanzitutto emozionale la valenza della dimensione emotiva. Si chiede loro, cioè, di riconoscere, attraverso la scrittura individuale e la successiva condivisione in gruppo, le singole emozioni in modo da comprendere ed orientare al meglio i comportamenti finalizzati non solo ad affrontare situazioni complesse, ma anche a tenere sotto controllo tensioni interpersonali e a collaborare attivamente con altre persone. Nei frammenti biografici degli studenti trovano espressione le emozioni che hanno caratterizzato momenti importanti, ma anche le emozioni del 'qui ed ora'. Le emozioni che accompagnano e contraddistinguono la propria storia. Le produzioni autobiografiche realizzate dagli studenti sono attraversate per intero dalle emozioni e costituiscono un autentico 'racconto emozionale del sé'. Non mancano dei passaggi in cui tale tema è affrontato più esplicitamente, essendo uno dei canoni proposti per stimolare la scrittura autobiografica.

Ma che cosa sono le emozioni? Che ruolo hanno? Come gestirle?

Ecco come vengono descritte nel seguente 'bionoma', che esprime il 'valore' loro riconosciuto e l'importanza attribuita alla capacità di saperle gestire:

Le emozioni che proviamo, positive o negative, non solo ci rendono umani, ma delineano il nostro carattere, il tipo di essere umano che siamo, che decidiamo di essere. Grazie alle emozioni, infatti, possiamo sentire di essere vivi, di poter reagire al mondo e a ciò che esso offre, di poter dare valore alle relazioni con gli altri. [...] Sebbene le emozioni ci permettano di vivere appieno la nostra umanità, è bene saperle domare e indirizzarle in qualche modo, per non essere spazzati via dal flusso impetuoso dei sentimenti [Estratto 33].

Si ritiene rilevante segnalare che, a fronte di un'indicazione generica che incoraggiava al racconto di esperienze emotivamente intense e vivide nella memoria autobiografica, numerosi sono stati i riferimenti a esperienze di morte o di pericolo di vita relative a persone significative (genitori, nonni, fidanzati, amici, ma anche di estranei). Le esperienze che gli studenti rievocano si presentano come degli episodi dal carattere traumatico, in grado di generare 'shock' e 'incredulità' per il loro irrompere nella quotidianità in maniera inaspettata e sconvolgente, generando dolore e senso di perdita, rievocazioni probabilmente sollecitate dal clima di paura ed angoscia che caratterizza il periodo marzo - aprile 2020 con l'inizio del *lockdown*.

La rievocazione di una memoria biografica ('biografema') attiva una serie di riflessioni e l'esplicitazione delle proprie prospettive sul tema ('bionoma'):

Una telefonata. Tre squilli. Una voce strozzata da parole taglienti. È stato quello il giorno in cui ogni certezza è scomparsa, il mondo è crollato ed ogni cosa ha perso il suo colore. Strano come una fine possa essere l'inizio di un qualcos'altro. Strano come il nulla, o almeno soltanto il pensiero di un qualcosa che non c'è, che sovrasta i limiti della nostra conoscenza, spaventi così tanto. La morte. Eppure, è una parola come le altre, nulla di più, nulla di meno, eppure le persone sono timorose nel dirla, come se invocasse in loro una sorta di vuoto, misto a terrore e preoccupazione [Estratto 34].

Si riportano di seguito alcuni estratti emblematici in riferimento a tali aspetti e che si configurano come 'biografemi' e allo stesso tempo 'bioerotemi' per il carattere affettivo e relazionale:

Sono in camera. Sento bussare alla porta. Era mio padre. [...] Mi stava per dire una cosa, ma non trovava le parole e più lo guardavo e più mi convincevo che la cosa da dirmi era una cosa 'brutta', ma non capivo cosa. D'un tratto mi disse: "Benedetta, Luca e Omar hanno fatto incidente stanotte. Luca è morto." [...] Quel ragazzo che non dormiva mai, che passava le notti a stare in giro con gli amici, sempre sorridente, con la battuta pronta, estremamente gioioso, sempre energico e vitale, ora era morto. Non mi sembrava lui, non potevo crederci. Scoppiai in lacrime [Estratto 36].

L'esperienza della morte appare ancora più perturbante quando riguarda un coetaneo, caratteristica che enfatizza 'l'angoscia di morte' per la 'facilità di identificazione'

con l'altro. Inoltre, si ritiene opportuno ricordare ancora il preciso momento storico in cui le autobiografie sono state prodotte, quello dell'inizio della pandemia di Covid-19 in cui la percezione che la vita propria e altrui fosse in pericolo era all'ordine del giorno, attivando e amplificando vissuti simili. Ma non solo Thanatos, anche Eros è uno dei grandi protagonisti dei discorsi degli autobiografi, l'amore sentimentale, e la molteplicità di emozioni che caratterizzano ogni esperienza di relazione amorosa (felicità, nostalgia, paura, ansia, eccitazione). Anche i successivi estratti sono leggibili al tempo stesso come 'biografemi' e 'bioerotemi':

Pochi giorni dopo mi chiese di vederci, accettai subito il suo invito. Giovedì 2 agosto 2018. Quel giorno penso che resterà uno dei più belli della mia vita, ricordo che mi sentivo eccitata, emozionata, impaurita, piena d'ansia; non riuscivo a mangiare né a dire alla mia migliore amica quello che era successo o quello che stava per succedere, avevo dentro un tornado di emozioni che solo a pensarci le sento addosso [Estratto 37].

Ho sempre avuto paura di catapultarmi in una nuova relazione, eppure sembra che tutto stia accadendo e non me ne stia rendendo conto. Tutto era partito con un *carpe diem*, se son rose fioriranno. Beh, questo ancora non lo so, è ancora tutto da vedere. [...] La paura di affrontare una nuova storia, di conoscere una persona che non sai se vuole solo usarti o davvero tiene a te. La rabbia che mi prende quando non mi considera, mista alle paranoie e alle insicurezze. La tristezza che mi assale quando penso in modo negativo a tutto. Quando penso che forse sono solo una di passaggio e poi chissà. O quando non lo vedo per diversi giorni e inizia ad assalirmi un senso di tristezza misto alla nostalgia. La felicità di quando stiamo insieme. L'ammirazione che provo nei suoi confronti, per come gestisce la sua vita. L'ansia con cui vivo quotidianamente, alternata ai giorni di pieno menefreghismo. L'imbarazzo di quando ci siamo incontrati la prima volta. Lo stato di confusione in cui mi manda, con cui convivo, sia in senso positivo sia in senso negativo [Estratto 38].

Nel complesso mondo emotivo delle giovani studentesse e studenti che hanno partecipato al laboratorio, quali sono gli strumenti di cui si servono per sostenere i processi di elaborazione delle proprie esperienze e 'identificazione delle proprie emozioni e stati d'animo'? Molto spesso la risposta è la musica. Nelle autobiografie utilizzano spesso riferimenti a versi di canzoni per esprimere i propri vissuti; nel seguente estratto è particolarmente chiaro come le canzoni rappresentino dei mondi con i quali si risuona emotivamente nella misura in cui forniscono dei toni, delle parole, o delle chiavi di lettura tramite i quali 'leggere la propria esperienza emotiva, o trovare una forma che consenta loro di renderla narrabile:

Se penso a delle emozioni forti provate mi viene in mente il concerto del mio cantante preferito, Ultimo. Inizio col dire che io emozioni forti le provo ogni volta che ascolto una sua canzone, da ormai

due anni; Sento di avere proprio una connessione emotiva con lui ma principalmente con le sue parole, sembra che riesca a dar voce tramite le sue canzoni a tutti i pensieri ed emozioni che io non riesco ad esprimere, come se avesse sempre le parole giuste al momento giusto. Certe volte se ho bisogno di pensare, metto la sua musica e cammino, mi fa sentire meglio. Ad ogni nota ho i brividi, un vuoto allo stomaco e riesco del tutto a distaccarmi dal mondo attorno, ci sono solo io e quelle parole che vorrei gridare fortissimo a tutto il mondo e diciamo che al concerto è un po' come se avessi avuto l'occasione di farlo (infatti quella sera tornai a casa completamente senza voce) [Estratto 40].

Riflessività

Quinto incipit: riscopri un essere pensante. A partire dalla rievocazione di eventi di vita prova a esprimere le tue credenze, le tue prospettive sul mondo, gli orientamenti ideali, morali, politici, etc. Cosa pensi, ad esempio, dell'amicizia, dell'amore, dell'uguaglianza? La disposizione a pensare³⁸ e a pensarsi come essere cognitivo è favorita dalla proposta di un'attività concepita appositamente per provocare una riflessione, per riscoprirsi un essere pensante. L'incipit vuole attivare-riattivare nei partecipanti un processo 'riflessivo', la mobilitazione di una postura riflessiva che istituisce le persone come dei soggetti-ricercatori, in grado di fondare il loro pensiero e riconoscersi un pensiero, interrogandosi su temi universali quali l'amicizia, l'amore, l'uguaglianza e, quindi, produrre «le condizioni generative per l'emergenza di (auto) identità e definire spazi di incontro, comunicazione e discorso tra (auto) identità»³⁹, una prospettiva questa che sollecita gli individui a implicarsi in

processi intersoggettivi e intra-soggettivi, autoreferenziali, auto-organizzativi orientati a chiarire, definire [...] identificare questioni problematiche collegate all'identità e alla funzione dei sistemi (familiari, sociali, ecc.) e degli agenti che operano al loro interno [...] esplorare il senso e il significato delle pratiche in cui sono implicati⁴⁰.

Nel caso in specie, gli studenti aspiranti psicologi, la riflessività oltre che essere considerata una 'competenza personale', rappresenta una 'competenza professionale' da approfondire in maniera più specifica. Anche se, va rilevato, che viene considerata una competenza professionale in senso più generale, non limitata a categorie professionali come negli esempi di cui si è finora parlato.

La riflessività intesa come competenza personale emerge chiaramente nel successivo estratto autobiografico, al tempo stesso un 'biotema' in quanto la riflessività è assunta dagli studenti a caratteristica di personalità e 'bionoema' per le credenze espresse in merito alle motivazioni profonde che guidano le azioni individuali:

Mi è sempre piaciuto riflettere molto sulle cose. Non sono un tipo di persona che si sofferma molto sulle apparenze, o in generale, si lascia ingannare dagli aspetti di facciata, superficiali. Mi è sempre piaciuto scavare a fondo, trovare le radici delle cose, specialmente dei comportamenti umani. Sono dell'idea che ogni reazione, ogni atteggiamento, ogni comportamento, sia scaturito da qualcosa che si cela più in profondità [Estratto 49].

Scoprirti essere pensanti esplicitando idee e pensieri in relazione a tematiche e sentimenti universali quali l'amore, l'amicizia, la realizzazione, ma vissuti ed interpretati soggettivamente. Tematiche che fanno riferimento a sentimenti ed atteggiamenti agiti dagli individui nelle relazioni e nei rapporti, ma sostanzialmente ancorati a pensieri, credenze, orientamenti morali, filosofici. L'invito supporta i partecipanti a riflettere su temi sui quali a volte agiamo in modo non sempre consapevole e sui quali spesso non ci soffermiamo a meditare. Che cosa pensano, quindi, i neofiti autobiografi di alcuni temi quali ad esempio, l'amicizia, l'amore, il benessere, la solidarietà, etc.?

Il successivo estratto esplora, nel dettaglio, il tema 'dell'amicizia', il suo valore e anche il significato della sua fine, in un passaggio dal carattere 'biografematico' per l'evocazione di un episodio di vita personale e di un 'bionoema' per le considerazioni espresse al riguardo:

Cioè, voglio dire, spesso quando qualcuno esce dalla tua vita ti arriva qualche segnale, troppi litigi, troppi silenzi. Il suo addio non l'ho mai sentito. [...] La domanda che mi pongo più di frequente è se quella che vivevo era da considerarsi amicizia. Cos'è l'amicizia? Può davvero finire così un'amicizia? Andare nel dimenticatoio? Capita di dimenticare. Di reagire ad un dolore in una maniera fulminea. Capita di sentirsi sbagliati per questo e anche in colpa. Come se una voce dentro di noi dicesse: "ma allora non significava niente? Era reale ciò che ho provato?". Io credo che non si debba avere paura di non avere paura. Sono arrivata alla consapevolezza che non bisogna temere di dimenticare, perché dimenticare non significa cancellare quel che ha fatto parte della nostra vita. Dimenticare significa solo che ciò che ha fatto parte di noi, dopo un po', non può farti più del male [Estratto 50].

Il successivo 'bionoema' esplora invece il tema 'dell'amore', inteso come 'accettazione e valorizzazione delle differenze'; al tempo stesso, per l'immagine metaforica evocata di un'arancia, rappresenta anche un 'bioiconema':

In una lettera a Yoko Ono, John Lennon dice che esso non è azionato in qualche modo specifico e non ha un tempo specifico, che non siamo la semplice metà di un'arancia e che la vita non assume un senso solo quando troviamo l'altra metà. La formula 'due in uno' in cui due persone pensano in modo uguale, agiscono in modo uguale non è realtà. Nella realtà vi è la diversità e l'amore nasce anche dall'accettazione di essa e non dall'annullamento personale [Estratto 51].

Fra le espressioni di amore, nel seguente 'bionoma' viene valorizzato anche 'l'amore di sé', inteso come attenzione e *cura sui* che si declina operativamente in una forma di ascolto personale che porta alla luce pensieri, sensazioni, bisogni ed esigenze nascoste:

È, inoltre, importante nella vita amare prima di tutto se stessi, non parlo di dover essere persone egoiste, parlo della capacità di prendersi cura della propria persona, parlo di volersi bene, di ascoltarsi e rispettarsi, perché solo in questo modo potremmo essere in grado di amare anche le altre persone che ci circondano in modo sano, e non cadere in rapporti tossici [Estratto 52].

Un ulteriore tema oggetto di riflessione è il 'cambiamento', rispetto al quale la stessa riflessività è concepita come suo motore propulsore nel generare 'trasformazione', cambiamenti che avvengono nel tempo⁴¹, che portano la persona ad emanciparsi, un'emancipazione intesa

sia in senso negativo, come liberazione da condizionamenti, dinamiche e dispositivi di controllo e di oppressione e vincoli culturali e sociali sia, in senso positivo, come liberazione del potenziale umano a livello individuale e collettivo⁴²

e che per questo identifica questo tempo di emancipazione come un tempo opportuno (Kairos):

Attribuisco molto valore al cambiamento, alla possibilità di poter operare una modifica allo status quo della propria vita. Tutto ciò che ho raggiunto nella vita è stato grazie a un cambiamento, al quale seguiva un mutamento e che culminava con una trasformazione. Dal mio corpo, alla mia mente, passando per le abitudini, i luoghi e le persone, ho sempre tentato di cambiare le cose attivamente. Mi sono sempre opposta tuttavia ai cambiamenti che non dipendevano da me e sarà proprio per questo che ho imparato ad essere agente del mio cambiamento, a manipolare con l'impegno e la conoscenza le circostanze della mia vita. Riflettere su me stessa e su ciò che non mi rende felice, sui rapporti difficili, su ciò che mi procura dolore, è stato sempre il trampolino di lancio verso il destino che ho scelto contro la rassegnazione al fatto imprevedibile. Avvicinarmi alla psicologia è stata una scelta inevitabile in quanto la psicologia e in particolar modo la psicoanalisi sono le due scienze del cambiamento [Estratto 53].

4. Conclusioni

Giunti al termine dell'elaborazione dell'analisi 'biografematica' si vuole concludere con alcune riflessioni complessive relative alla metodologia utilizzata per stimolare le narrazioni *autobiografiche degli studenti*. Il dispositivo narrativo autobiografico si è rivelato proficuo per la costruzione del senso della vita, una dinamica complessa che si realizza a partire dall'interpretazione e comprensione delle esperienze di vita e che

conduce le persone, in primo luogo, a esplicitare e attualizzare i propri valori ed obiettivi personali e professionali, in secondo luogo a prefigurare e valutare nuove possibilità, nonché investire in nuove esperienze di vita. Nello specifico risulta che il dispositivo contribuisce alla costruzione-individuazione di un senso della vita strutturato in tre dimensioni: cognitive, motivazionali, ed emotive⁴³.

La dimensione cognitiva si riferisce all'attivazione di una riflessività individuale e al rappresentarsi degli obiettivi di vita, includendo sovente anche una comprensione integrata e coerente di sé, degli altri e della vita in generale; la dimensione motivazionale si riferisce alle fonti che sviluppano il senso della vita, come i valori, le aspettative, gli obiettivi; infine, la dimensione emotiva rinvia ai legami affettivi fondanti, alle emozioni e ai sentimenti di realizzazione o meno della propria vita e, quindi, può riguardare sia sentimenti positivi come la soddisfazione, l'ottimismo, sia negativi come la delusione, etc. Il senso della vita risulta dall'integrazione di queste tre dimensioni: se la dimensione cognitiva è importante perché favorisce il trattamento delle informazioni, un aspetto rilevante per la comprensione delle esperienze umane è rappresentato dalla dimensione emotiva. Da questo punto di vista, il dispositivo si è rivelato molto efficace, consentendo l'emergere di un rapporto che unisce dimensioni altrimenti separate, come ad esempio la dimensione cognitiva ed emotiva: il senso della vita è ologrammatico, ovvero, l'emergenza del tutto contribuisce a donare senso alle parti così come queste donano senso al tutto, «si può approfondire la conoscenza delle parti attraverso il tutto e del tutto attraverso le parti, in uno stesso movimento produttore di conoscenza»⁴⁴.

Riveste una rilevante importanza sottolineare la 'ricchezza' del materiale autobiografico prodotto dagli studenti, in merito a contenuti, pensieri ed emozioni espressi, a fronte della proposta di 'tracce ampie e non eccessivamente strutturate'. Le categorie biografiche proposte (spazio, tempo, volti, ecc.) si sono rivelate particolarmente 'potenti' nello stimolare il racconto di sé e della propria storia, delle tracce sufficientemente 'insature' e allo stesso tempo 'universali', a partire dalle quali ogni studente ha saputo sviluppare nel modo più 'autentico' possibile le proprie narrazioni. Al termine dei due incontri laboratoriali ai centodue studenti e studentesse che hanno partecipato è stato somministrato un questionario articolato in due sezioni, una sezione informativa-anagrafica finalizzata alla raccolta di informazioni anagrafiche (età, sesso, ecc.) e la seconda valutativa, composta da sei quesiti di cui quattro a risposta chiusa e due a risposta aperta, per verificare il gradimento del percorso laboratoriale, in cui è stato chiesto ai partecipanti: 1) se avessero avuto modo di partecipare precedentemente a esperienze di scrittura autobiografica; 2) di valutare, attraverso una scala *Likert* a cinque punti, l'efficacia e la validità attribuita all'esperienza laboratoriale; 3) se fossero propensi a ripetere l'esperienza; 4) in quale delle due fasi del laboratorio, ovvero, la scrittura, la condivisione dei frammenti narrativi o in entrambe si siano sentiti

più a loro agio; 5) Se avessero incontrato difficoltà, e in caso affermativo quali difficoltà avessero incontrato, nella realizzazione delle attività laboratoriali; 6) cosa ritenessero di aver appreso da un punto di vista personale e formativo attraverso l'esperienza di scrittura autobiografica.

Al fine di ottenere informazioni di carattere qualitativo, che consentissero di interpretare e valutare in modo più approfondito il riscontro da parte degli studenti, il questionario è stato arricchito con l'introduzione di alcune domande aperte.

Dal punto di vista dell'analisi di tali informazioni, per ogni domanda aperta si è provveduto in primo luogo a una categorizzazione delle risposte⁴⁵ e in secondo luogo, per ciascuna di esse, è stata calcolata la distribuzione di frequenze, mentre rispetto alle risposte chiuse si è proceduto direttamente al calcolo della frequenza. Dall'elaborazione dei dati è emerso che: 1) sul totale complessivo (102) degli studenti il 90% dichiara di non aver sperimentato in precedenza la scrittura autobiografica, solo il 3% sostiene di aver avuto modo di fare un'esperienza di scrittura autobiografica⁴⁶ in ambito accademico; 2) rispetto alla seconda domanda l'81% ha attribuito la massima valutazione (il punteggio 5) all'esperienza di scrittura autobiografica, il 10% ha attribuito il punteggio 4 ed il 9% il punteggio 3; 3) rispetto al terzo quesito l'85% si dichiara favorevole a ripetere l'esperienza; 4) il 65% degli studenti dichiara di essersi sentito a suo agio in entrambe le fasi di scrittura e condivisione, mentre il rimanente 35% accorda il suo gradimento alla fase di scrittura autobiografica; 5) rispetto al quinto quesito e, quindi, alla richiesta di esprimere se avessero incontrato difficoltà durante il laboratorio e, in caso affermativo, indicare quali, l'85% del campione ritiene di non aver incontrato difficoltà, a fronte di un 15% che sostiene di aver avuto qualche iniziale difficoltà nella rievocazione degli eventi e delle esperienze e, quindi, nella produzione delle scritture individuali inerenti le varie categorie biografiche; 6) per quanto riguarda l'ultima domanda a risposta aperta, attraverso l'analisi dei contenuti⁴⁷ si è pervenuti all'identificazione delle seguenti categorie interpretative: *consapevolezza dell'importanza della riflessione sulle esperienze biografiche*, il 62% del campione, difatti, sostiene di aver appreso quanto sia fondamentale riflettere sulle esperienze di vita e che è stato possibile apprenderlo in maniera davvero concreta mettendosi a dialogare con sé stessi, con i propri ricordi e le proprie emozioni; *tangibilità dei pensieri e delle emozioni e acquisizione di nuove tecniche di consulenza psicologica* per cui il 30% dei partecipanti afferma non solo di aver scoperto l'importanza di saper riuscire a mettere per iscritto i propri pensieri ed emozioni, dimensioni che difficilmente nella vita di ogni giorno vengono affrontate con tale accuratezza e profondità, ma anche di aver appreso nuove tecniche di consulenza e analisi psicologica che in futuro potrebbe essere utilizzate durante le sedute psicologiche o in altre occasioni professionali (consulenza, coaching, accompagnamento, ecc.); *scoperta e/o sperimentazione di una personale ed*

inaspettata vena creativa per cui l'8% degli studenti sostiene di aver scoperto inaspettatamente, attraverso la stesura del racconto autobiografico, la propria vena creativa e come questa disposizione abbia contribuito ad informare la creazione di inedite connessioni tra la dimensione emotiva e razionale, una vena creativa che per certi versi ha facilitato l'individuazione di chiavi di lettura e piste interpretative.

In conclusione, ci si chiede: quale componente dei dati raccolti può aver contribuito a generare la scrittura autobiografica? Le attività narrative hanno contribuito a creare nessi di significazione tra le esperienze biografiche degli studenti ed il mondo e, quindi, dato vita a un percorso autoriflessivo volto a far emergere, attraverso la ricostruzione della trama vitale e la riflessione sulla propria vita anche mentale, i temi significativi della vita privata e professionale. Come detto in precedenza, successivamente alla produzione e alla raccolta dei frammenti narrativi è stato organizzato un incontro finalizzato alla rilettura individuale e alla condivisione delle narrazioni. Tale momento ha rappresentato per gli studenti un'opportunità sia per rielaborare ulteriormente e riflettere sulle categorie biografiche proposte dal formatore sia per condividere e valorizzare dimensioni implicite, ovvero, le idee, i valori, le interpretazioni, le diverse immagini di sé che può rivelare un racconto di vita. La possibilità di narrare ha generato un notevole grado di soddisfazione, o meglio un sentimento di autostima⁴⁸ negli studenti e nelle studentesse, derivante dalla scoperta di riuscire a ri-produrre pensieri, emozioni, e rappresentazioni attraverso un senso estetico, o meglio a tradurre un significato esistenziale in un senso estetico comprendente la scelta di immagini, metafore, o l'utilizzo di diversi codici espressivi, ad esempio poetico, descrittivo, ecc.

A partire dalla condivisione dei loro racconti gli studenti sono stati incoraggiati a sperimentarsi 'altrimenti', associando alle loro narrazioni un'immagine o una metafora, con l'obiettivo di 'liberare' differenti immagini di sé stessi e della propria storia. Attraverso le tappe del percorso di scrittura autobiografica gli studenti vengono coinvolti in un processo che permette loro di riconoscersi quali soggetti della loro formazione⁴⁹. Le condizioni che facilitano tale dinamica di riconoscimento sono: la facilitazione dell'accesso ai vissuti delle persone nello spazio- tempo attraverso il quale si elabora l'interpretazione di sé e del proprio ambiente umano e sociale; la mobilitazione di una postura riflessiva che istituisce le persone come dei soggetti-ricercatori in grado di fondare il loro pensiero; la creazione di una dinamica interattiva che si nutre della fiducia stabilita nel gruppo, facilitando la problematizzazione e la costruzione di nuovi significati biografici. Nello specifico, rispetto all'introduzione in ambito laboratoriale ai presupposti della cultura e metodologia autobiografica ed alla relativa sperimentazione e produzione di un racconto di sé, gli studenti ed aspiranti psicologi ritengono non solo sia stata un'esperienza utile a delineare la loro 'biografia educativa'⁵⁰ e, quindi, a ripercorrere le diverse esperienze di vita e di formazione, a

prenderne coscienza e a ridefinire il loro significato, ma anche ad apprendere nuovi dispositivi e tecniche da poter riutilizzare con le persone nei futuri contesti professionali (consulenza, coaching, ecc.), in una prospettiva di accompagnamento alla ricognizione, rielaborazione e ri-costruzione delle esperienze di vita. Gli studenti hanno avuto modo di sperimentare, a partire dal lavoro su sé stessi e sul proprio racconto, la postura dell' 'accoglienza biografica' nel creare un contesto che possa favorire la scrittura e l'ascolto dell'altro, accompagnando le persone a fare una ricognizione e ri-elaborazione auto-biografica. Analogamente, per quanto riguarda il momento della condivisione delle proprie storie, gli studenti esprimono la soddisfazione nell'essersi confrontati con la portata non solo riflessiva ed emancipante dell'ascolto di sé⁵¹ ma anche emotiva⁵². La condivisione diventa un'opportunità sia per chi legge sia per chi ascolta: le parole dell'altro possono risuonare in chi ascolta, attivare ricordi, pensieri ed emozioni e, quindi, generando nuove riflessioni e prospettive di significato⁵³.

Partendo dalla considerazione del ruolo giocato dalla pandemia, ci si riferisce alle condizioni di contesto e, dunque, al processo di scrittura autobiografica durante il *lockdown*: si ritiene che la sospensione forzata delle attività quotidiane possa essersi configurata, invece che come limite invalicabile, come una grande opportunità di riflessione, un'esperienza in grado di attivare più facilmente un movimento introspettivo e ricostruttivo della propria storia. La scrittura autobiografica, nell'ambito dell'offerta formativa universitaria, ha rappresentato per gli studenti - aspiranti psicologi, un'esperienza inedita e singolare che ha consentito loro di uscire dal 'già noto' ed entrare nel 'non ancora noto', modificando la conoscenza di sé stessi e del mondo circostante.

MARIANNA CAPO

Università di Napoli Federico II

¹ A. Alberici, P. Di Rienzo, *I Saperi dell'Esperienza*, Secondo rapporto di ricerca Prin, Anicia, Roma 2011.

² Per processo di biografizzazione si intende l'iscrizione dell'esperienza umana in schemi temporali derivanti da progetti biografici che organizzano comportamenti e azioni secondo una logica di configurazione narrativa. Cfr. C. Delory Momberger, C. Newiadomski (Eds.), *La mise en récit de soi*, Presse Universitaire du Septentrion, Villeneuve d'Ascq 2013.

³ C. Delory Momberger, C. Newiadomski (Eds.), *La mise en récit de soi*. Presses Universitaire du Septentrion, Villeneuve d'Ascq 2013.

⁴ Domincé P., Ce que la vie leur a appris, Genève, «Cahier de la section de Sciences de l'éducation», 44 (1990) ; P. Domincé, M. Fallet, *Explorations biographiques des processus de formation*, Genève, «Cahiers de la Section des Sciences de l'Éducation», 1 (1981); G. Pineau (Eds.), *Methodologie des histoires de vie en formation de formateurs*, Ed. Peuple et Culture & Education Permanente, Paris 1992; G. Pineau, & J.L. Le Grand, *Les histoires de vie*, PUF, Parigi 1993.

⁵ R. Massa, *Educare o istruire? La fine della pedagogia nella cultura contemporanea*, Unicopli, Milano 1987.

- ⁶ D. Demetrio, *Il gioco della vita. Kit autobiografico*, Guerini e Associati, Milano 1997; Id. (a cura di), *Un'adulta ritualità. L'autoformazione attraverso la memoria di sé*, in *Adulthood, Il metodo autobiografico*, 4 (1996), pp. 7-12; Id., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Cortina, Milano 1996; Id., *Raccontarsi*, Cortina, Milano 1995.
- ⁷ L. Formenti, *La formazione autobiografica*, Guerini, Milano 1998.
- ⁸ F. Cambi, *L'autobiografia come metodo formativo*, Laterza, Roma-Bari 2005.
- ⁹ P. Domincé, *La biographie educative: un itineraire de recherche*, Education Permanente, Paris, 72 (1984), pp. 75-86; P. Domincé, M. Fallet, *Explorations biographiques des processus de formation*, cit.; M.C. Josso, *La formation au coeur des récit de vie: experience et savoirs universitaires*, L'harmattan, Paris 2000; J.G. Monteagudo, *Autobiografia educativa all'università, tra pensiero ed emozioni*. In L. formenti (a cura di), *Dare voce al cambiamento* Unicopli, Milano 2006, pp. 201- 214; L. Türkal, *Approche biographique de la dynamique de construction des competences*, in P. Domincé, M.C. Josso, R. Muller, M. Pfister, F. Ruedin Equey, A. Thuriaux, *Les origines biographiques de la competence d'apprendre*, «Les Cahiers de la Section de Sciences de l'éducation», Université de Genève, 87 (1999), pp. 25-60.
- ¹⁰ A. Alberici, *Educazione in età adulta. Percorsi biografici nella ricerca e nella formazione*, Armando, Roma 2000; A. Alberici, P. Di Rienzo, *I Saperi dell'Esperienza*, cit.; V. Colapietro, M.E. De Carlo, A. Miccoli, *La convalida delle competenze professionali ed esperienziali degli adulti nell'Università del Salento: riconoscimento e trasferibilità*, in A. Alberici, P. Di Rienzo (Eds.) *I saperi dell'esperienza*, Anicia, Roma 2011, pp. 155-197.
- E. De Carlo, *Obiettivo portfolio wolker: l'esperienza integrata dell'Ateneo Salentino* in M. Striano, R. Capobianco (Eds.) *Il bilancio di competenze all'Università: esperienze a confronto*, Fridericiana Editrice Universitaria, Napoli 2016, pp. 111-130.
- P. Di Rienzo (a cura di). *Il riconoscimento e la validazione degli apprendimenti non formali e informali nell'Università*. Primo rapporto di ricerca: politiche e modelli in Europa. Prin 2007, Anicia, Roma 2010.
- P. Di Rienzo, P. Serreri, *Biografie adulte in transizione. L'orientamento universitario come processo di accompagnamento basato sulle competenze*, <<Pedagogia oggi>>, 1, (2015), pp. 231-253.
- E. Mannese, M. Ricciardi, *Per una Pedagogia dell'Ascolto: raccontare per conoscersi*, <<Metis>>, VI, 1, (2016).
- M.R. Strollo, *Scrivere l'autobiografia musicale. Dal ricordo volontario al ricordo spontaneo*, Edizioni Franco Angeli, Milano 2014.
- ¹¹ M. E. De Carlo Per un sé adulto sostenibile: le metodologie biografico – progettuali. In *Metis, Mondi educativi*, <<Temi indagini suggestioni>>, II, 1, (2012), p.1.
- ¹² J.G. Monteagudo, *Autobiografia educativa all'università, tra pensiero ed emozioni*. In L. formenti (a cura di), *Dare voce al cambiamento*, cit. pp. 201- 214.
- ¹³ M. Rossiter, *Understanding Adult Development as Anarrative*, in M.C. Clark, R.S. Caffarella (eds.), *An Update on Adult Development Rhey: New Way of Rhinking about the Life Course*, Jossey – Bass, San Francisco 1999.
- ¹⁴ D. Demetrio, *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, cit., p. 11.
- ¹⁵ L. A. Gomez Gonzales, D. Leger, L. Bourdages, H. Dionne, *Sens et Projet de vie*, Presses de l'université du Québec. Québec 2013.
- ¹⁶ J. Bruner, *Making stories: Law, literature, life*, Farrar, Strass and Giroux, New York 2002. (trad. it. *La fabbrica delle storie*, Laterza, Roma-Bari 2003); Id., *A narrative model of self-costruction*, in J. G. Snodgrass, R. L. Thompson (Eds.), *The Self Across psychology: Self-recognition, self-awareness, and self – concept*, N.Y. Academy of Sciences, New York 1997, pp. 145-161; Id., *Acts of Meaning. The Jerusalem-Harvard lectures*. Harvard University Press, Harvard 1990. (trad. it. *La ricerca del significato. Per una psicologia culturale*, Bollati Boringhieri, Torino 1992); W.R. Fischer, *Human Communication as Narration: Toward a Philosophy of Reason, Value, and Action*. University of South Carolina Press, Columbia 1987.
- ¹⁷ Agli studenti che preferiscono optare per una rilettura ad alta voce si consiglia di uscire dall'aula per trovare un posto silenzioso ed appartato in modo da procedere indisturbati alla rilettura individuale.
- ¹⁸ Formenti L., *La formazione autobiografica*, cit.
- ¹⁹ J.L. Bernaud L. Lhotellier, L. Sovet, C. Arnoux – Nicolas, F. Moreau, *Psychologie de l'accompagnement. Concept et outils pour developper le sens de la vie et du travail*. Dunod, Malakoff 2020.
- ²⁰ I. Calvino, *Lezioni americane*, Garzanti, Milano 1988.
- ²¹ G. Quaglino: *La scuola della vita*, Raffaello Cortina, Milano, 2011.
- ²² A.G. Gargani, *Il testo del tempo*, Edizioni Laterza, Roma 1992, pp. 4-5.
- ²³ A. Gramigna, *Lo straordinario e il meraviglioso*, Aracne Editrice, Roma 2013.
- ²⁴ P. Domincé, *Ce que la vie leur a appris(cashier de la section de Sciences de l'education* , 44, Université de Genève., Genève 1990.
- P. Domincé, *La formation biographique*, L'Harmattan, Paris 2007.
- ²⁵ L. Formenti, *Raccontare e produrre cambiamenti, tra contesto e relazioni*. In L. Formenti (Ed.), *Dare voce al cambiamento*, Edizioni Unicopli, Milano 2006a, p. 21.
- ²⁶ *Ibi*, p. 29.
- ²⁷ D. Demetrio, *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, Raffaello Cortina editore, Milano 2008.
- ²⁸ J.G. Monteagudo, *Autobiografia educativa all'università, tra pensiero ed emozioni*. In L. formenti (a cura di), *Dare voce al cambiamento*, cit. pp. 201- 214.
- ²⁹ Alhadeff-Jones, *Time and Rhythms of Transformative Learning*, in T. Fleming, A. Kokkos, F. Finnegan (Eds.), *European Perspectives on Transformation Theory*, Palgrave Mcmillian, London 2019, pp. 93-109.
- ³⁰ D. Demetrio, *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, cit.
- ³¹ *Ibidem*.
- ³² L. Formenti, *...per pensare il futuro. Il contributo della formazione autobiografica*, in P. G. Bresciani, M. Franchi (Eds.), *Biografie in transizione. I progetti lavorativi nell'epoca della flessibilità*, Franco Angeli, Milano 2006, pp. 203-219.

³³ M.C. Josso, *Experience de vie et formation*, L'Harmattan, Paris 2011.

³⁴ L. Formenti, *...per pensare il futuro. Il contributo della formazione autobiografica*, in P. G. Bresciani, M. Franchi (Eds.), *Biografie in transizione. I progetti lavorativi nell'epoca della flessibilità*, cit., pp. 203-219.

³⁵ M.C. Josso, *Cheminer vers soi, L'age d'homme*, Losanna 1991.

³⁶ D. Demetrio, *La scrittura clinica*, Raffaello Cortina, Milano 2008.

³⁷ D. Goleman, *Emotional intelligence*, Bantam Book, New York 1995 (trad. It. Intelligenza emotiva, Rizzoli, Milano, 1996).

³⁸ D. Fabbri, *La memoria della regina. Pensiero, complessità, formazione*, Guerini, Milano 1990.

D. Fabbri, L. Formenti, *Carte d'identità Verso una psicologia culturale dell'individuo*, Franco Angeli, Milano 1991.

³⁹ M. Striano, C. Melacarne, S. Oliverio, *La riflessività in educazione. Prospettive, modelli, pratiche*, Scholé, Brescia 2018, p. 174.

⁴⁰ *Ibidem*.

⁴¹ Alhadeff-Jones, *Time and Rhythms of Transformative Learning*, in T. Fleming, A. Kokkos, F. Finnegan (Eds.), *European Perspectives on Transformation Theory*, cit., pp. 93-109.

⁴² M. Striano, C. Melacarne, S. Oliverio, *La riflessività in educazione. Prospettive, modelli, pratiche*, Scholé, cit., p. 79.

⁴³ G.T. Reker, P.T.P Wong, *Aging as an individual process: Toward a Theory of personal meaning*. In J.E. Birrer, V.L. Bengston (Eds.), *Emergent Theories of Aging*, Springer Publishing Company, New York 1988, pp. 214-246.

⁴⁴ E. Morin, *Introduction à la pensée complexe*. ESF., 1990. (trad. It. *Introduzione al pensiero complesso*, Sperling & Kupfer, Milano 1993).

⁴⁵ L. Mortari, *Cultura della ricerca e pedagogia*, Carocci, Roma 2007.

⁴⁶ Il 10% degli studenti ha avuto modo, nell'ambito del percorso di studi universitari, di poter partecipare al laboratorio di autobiografia musicale, un'esperienza offerta agli studenti della magistrale frequentanti il corso di Pedagogia Sociale, insegnamento di cui è titolare la Prof.ssa Maria Rosaria Stollo. Nel dettaglio l'esperienza consisteva nel chiedere agli studenti di inserire in un i-pod circa 100 brani ascoltati nel corso della vita e di riascoltarli in aula scrivendo i ricordi di volta in volta emergenti nel corso dell'ascolto. Cfr. M.R. Stollo *Scrivere l'autobiografia musicale. Dal ricordo volontario al ricordo spontaneo*, Edizioni Franco Angeli, Milano 2014.

⁴⁷ L. Mortari, *Cultura della ricerca e pedagogia*, cit.

⁴⁸ D. Demetrio, *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, cit.

⁴⁹ P. Dominè, *La formation biographique*, cit.

⁵⁰ Id., *L'histoire de vie comme processus de formation*, L'Harmattan, Paris 1990.

⁵¹ M. Striano, C. Melacarne, S. Oliverio, *La riflessività in educazione. Prospettive, modelli, pratiche*, Scholé, cit.

⁵² M.G. Riva, *Il lavoro pedagogico come ricerca di significati e ascolto delle emozioni*, Guerini, Milano 2004.

⁵³ J. Mezirow, *Apprendimento e trasformazione*, Raffaello Cortina, Milano 2003.