



Alessandra Palladino

Autobiografia: formarsi e crescere parlando di sé

*«La vita non è quella che si è vissuta,
ma quella che si ricorda e come la si ricorda per raccontarla.
(Gabriel Garcia Marquez)»*

1. L'autobiografia musicale: la catarsi

La pratica dell'autobiografia dovrebbe essere un passaggio formativo fondamentale per tutti coloro che operano nel campo musicale. Insegnanti, animatori, musicoterapisti, musicisti, musicologi, compositori, possono trarne giovamento ai fini della loro formazione e della consapevolezza della propria identità. La costruzione di un'autobiografia musicale sembra separare la storia musicale dalle altre storie che attraversano la nostra vita, ma in realtà non è così: essa è capace di mettere in luce le relazioni e i rapporti profondi tra le varie vicende, ricollocando l'esperienza con e intorno alla musica in una costruzione di senso più ampia e profonda.

Verrà esposta l'esperienza di ricerca promossa dal Dipartimento per la Ricerca Musicologica ed Etnomusicologica del Conservatorio "Umberto Giordano" di Foggia, "L'autobiografia cognitiva nella formazione strumentale". Si tratta di un corso inserito tra le attività a scelta dei piani di studio dei trienni e bienni attivi presso il Conservatorio, intitolato "Tecniche autobiografiche nella formazione strumentale", tenuto dalla professoressa Augusta Dall'Arche, docente di Pedagogia musicale per Didattica della Musica presso lo stesso Conservatorio, durante l'anno accademico 2011/2012, al quale ho partecipato in qualità di studente. Gli obiettivi di questo corso sono stati: favorire l'autoformazione attraverso un percorso per imparare ad apprendere pensando a sé, pensandosi nel mondo; promuovere la conoscenza e la consapevolezza della propria identità; riconoscere la valenza formativa dell'approccio autobiografico attraverso l'esperienza in prima persona. Il corso si è svolto con lezioni collettive guidate dalla professoressa, che non si è mai posta al di sopra degli studenti, ma che ha rispettato i tempi di tutti, ascoltando con pazienza e lasciando spazio all'ascolto e al dialogo sulle fasi della vita musicale di ognuno, e con lavori individuali, da svolgere a casa, dove mettere per iscritto, affidando quindi alla scrittura, la propria storia di musicista vissuta fino a quel momento. All'inizio del corso è stato consegnato a tutti gli

studenti un questionario preliminare, per valutare il punto di partenza di ognuno relativamente all'ambito cognitivo e relazionale e per poter compiere, alla fine del percorso, eventuali considerazioni circa trasformazioni subite. Il questionario prevedeva domande di varia natura, per conoscere i gusti, esplorando anche le modalità di apprendimento messe in atto nel proprio percorso formativo, gli interessi e preferenze culturali, ma chiedeva anche la descrizione delle proprie capacità strumentali, il rapporto con gli altri e con se stessi, ed infine la capacità di ascolto e di gestione dei conflitti con gli altri. La fase successiva del corso, la più importante, ha richiesto sforzi ed energie enormi da parte di ciascuno, per compiere l'azione più intima e delicata: raccontare la propria storia. È stato distribuito, perciò, un ulteriore questionario, suddiviso per ambiti e argomenti, costituito da domande-guida utili come punti di riferimento per poter redigere il proprio racconto personale. Viene presentata una parte dello schema del questionario, seguito da alcuni stralci delle autobiografie degli studenti.¹

SCelta DELLO STRUMENTO MUSICALE

- Eventi marcatori
- Persone determinanti
- Decisione autoregolata/ eteroregolata
- + Nella maturazione della tua scelta quanto ritieni ci sia stato di mitico (consapevole) e quanto di fatale (casuale)?
- = Come pensi sia possibile agire sui contesti per far maturare nei ragazzi la scelta dello studio di uno strumento musicale?

CRISI

- Cause, aiuti esterni, auto-aiuto
- Conseguenze positive/ negative sia dal punto di vista musicale che personale
- + Pensi che le conseguenze delle tue crisi influenzino ancora il tuo presente? In che modo?
- = Quali modalità di indagine si potrebbero utilizzare per conoscere le cause e le conseguenze emotive, affettive e cognitive delle eventuali crisi dei tuoi allievi?
- = Chi pensi si potrebbe coinvolgere per aiutarli?

RAPPORTO CON LO STRUMENTO

- Realizza una mappa che rappresenti cronologicamente le trasformazioni che ha subito il tuo rapporto con lo strumento (complicità, conflitto, conquista, dominio, affetto, odio, sottomissione, lucidità, indifferenza, ...)
- Metti in relazione le trasformazioni con eventi, situazioni, evoluzioni caratteriali, decisioni, ...
- Elabora una metafora che rappresenti il tuo rapporto attuale con lo strumento
- + Nella evoluzione di questo rapporto pensi che sia stata maggiore l'influenza degli eventi esterni o del tuo modo di elaborarli?

¹ Cfr. AUGUSTA DALL'ARCHE, *Tecniche autobiografiche nella formazione strumentale*, in *Genesi di un musicista: la formazione musicale e le sue storie*. Atti del convegno di studi (Foggia 24- 25 ottobre 2012, Conservatorio di musica "Umberto Giordano") a cura di Antonio Carocchia e Augusta Dall'Arche, Roma, Aracne Editrice, 2012, pp. 15- 25.

= Come pensi si possa conoscere la qualità del rapporto tra strumento e allievo?

= Pensi sia importante che l'insegnante faccia riferimento alla propria personale esperienza per aiutare l'allievo a superare eventuali situazioni conflittuali?

La scelta dello strumento musicale, per me, è arrivata davvero in modo del tutto casuale, con una serie di coincidenze e di eventi che mi hanno spinto alla decisione finale. Premetto che non avevo interesse per la musica classica e per nessuno strumento musicale, anche perché i miei interessi erano altri: infatti ho praticato il nuoto per moltissimi anni, e questa era la mia passione, prima di iniziare a provare interesse per il pianoforte. L'evento principale, quello cioè che è stato il più importante nella scelta, è stato sicuramente il regalo che i miei zii fecero a mio fratello quando aveva cinque anni: gli regalarono per il suo compleanno una tastiera giocattolo, molto piccola, con estensione di appena due ottave: insomma, una tastiera in versione giocattolo per bambini. Può sembrare che questo evento non mi riguardi personalmente, ma non è così: mio fratello non si mostrò mai interessato ed incuriosito da questo regalo (tranne nel momento in cui lo scartò); viceversa, io, che avevo circa otto anni, fui molto incuriosita da questo giocattolo. Lo guardavo, lo studiavo, lo esploravo di continuo, incuriosita al massimo dal suo funzionamento e dai suoi meccanismi. (Scelta dello strumento)

Come ogni essere umano che si rispetti, anch'io nel corso della mia esistenza ho attraversato momenti di crisi. Quella che reputo più significativa risale al periodo adolescenziale, 'un classico' si direbbe, ma tale da coinvolgere oltre la sfera psicologica anche quella musicale. A sedici anni avrei voluto proseguire la frequenza del conservatorio contemporaneamente a quella della scuola superiore. Purtroppo, però, abbandonai gli studi musicali e questa fu una pessima scelta. La mia carriera scolastica, infatti, nonostante mi fossi iscritto alla facoltà di giurisprudenza, si è conclusa con un semplice diploma di maturità tecnica. Tuttavia quel periodo di crisi, se pur superato egregiamente, in qualche modo ha condizionato ed influenzato il mio futuro. Non in peggio, grazie al cielo, ma ho rischiato comunque di passarmela male e soprattutto di rimanere con un gran rimorso: aver lasciato gli studi musicali. (Crisi)

Affetto... conquista... complicità... dominio (della chitarra su di me)... bisogno... esigenza... odio... complicità... complicità... complicità... complicità... amore. Fondamentalmente amo la chitarra, uno strumento speciale capace di elevare lo spirito con il suo dolce suono, che diventa il pane dell'anima. Il mio è un rapporto che si è formato nei tanti anni di sodalizio e che con il tempo si è consolidato, inserendosi in un delicato equilibrio della mia vita che da poco tempo ho realizzato e capito. È un percorso fatto di alti e bassi, di bramosie ed ansie, stimoli e sensi di colpa; un percorso variegato, di salite e discese, di mulattiere e strade battute e asfaltate; un percorso in cui non mi sono mai sentito solo ma sempre accompagnato e sostenuto da chi mi sta a fianco. All'inizio non ti poni tante domande, studi e basta, suoni e vai avanti; è chiaro che si sta bene con lo strumento tra le mani. La percezione di benessere è fantastica ma inconsapevole, attraverso lo strumento si respira un altro mondo, si vivono diverse vite; è il mistero dell'Arte. (Rapporto con lo strumento)²

Alla fine del percorso autobiografico, ognuno ha compilato nuovamente il questionario preliminare, da completare senza avere la possibilità di rivedere quello già compilato. Le risposte a questo secondo questionario sono risultate più mature e consapevoli; infatti, dopo aver parlato di sé, dopo aver riflettuto sulle modalità di apprendimento, sul rapporto con gli altri, sul rapporto col proprio strumento e col proprio docente, sui momenti di crisi e sulla propria identità musicale, sicuramente si è rafforzata l'autonomia cognitiva e, più in generale, l'autostima di ognuno, rendendo ciascuno un po' più protagonista e più consapevole del proprio apprendimento e della propria storia di musicista. La costruzione di autobiografie musicali può offrire degli spunti molto importanti per ripensare alle forme, ai metodi e ai contenuti della formazione musicale, e per

² Cfr. Ivi, pp. 25- 46.

riflettere sul senso e sul ruolo della musica nella propria vita di musicisti. L'esperienza di questo laboratorio rappresenta un importante traguardo e promuove la consapevolezza che il lavoro autobiografico giovi molto a chi lo pratica. Sarebbe auspicabile che questo metodo venisse esteso a tutti gli studenti del Conservatorio, per tendere ad una formazione musicale sempre più completa, partendo dalla ricerca interiore che fa scaturire il desiderio di parlare di sé.³

2. *Da brandelli di vite ad uno spettacolo musicale*

L'esperienza che sto per raccontare è nata per caso, non è stata premeditata, né programmata "a tavolino", ed è culminata nell'allestimento di uno spettacolo organizzato dal Dipartimento di Didattica della Musica del Conservatorio "Umberto Giordano" di Foggia. La docente di Pedagogia musicale, la professoressa Augusta Dall'Arche, soddisfatta ed entusiasta dei riscontri positivi ottenuti durante il corso di "Tecniche autobiografiche nella formazione strumentale", ha deciso di estendere l'esperienza autobiografica al coro di voci bianche femminili del maestro di Esercitazioni corali. Ha quindi proposto un questionario-guida, invitando ad elaborare per iscritto alcuni momenti significativi della propria formazione strumentale (scelta dello strumento, prima lezione, motivazione e obiettivi, crisi, compagni di classe, rapporto con lo strumento, ecc.) sotto forma di racconto, dialogo, scenetta, poesia, metafora, o filastrocca. Il questionario è stato consegnato senza particolari aspettative, con un atteggiamento di sincera "sospensione del giudizio", di curiosità e di accettazione incondizionata degli esiti. I risultati, però, sono stati sorprendenti e sono andati oltre ogni previsione. Le ragazze non solo hanno accolto con interesse e partecipazione l'iniziativa, ma hanno prodotto fiumi di risposte, riportando racconti, dialoghi, monologhi e aneddoti sulla loro vita di musiciste. Dalle ricostruzioni del passato, alla consapevolezza del presente, alle proiezioni per il futuro, si è delineato nei loro scritti un vortice di pensieri, riflessioni e considerazioni di una maturità sconvolgente. Si trattava di qualcosa di più di semplici pensieri adolescenziali: quel materiale emanava un calore esistenziale e allo stesso tempo una freschezza che non meritavano di finire in un cassetto.

È nata così un'avventura che mi ha vista protagonista e che mi ha letteralmente travolta. Posso dire di aver vissuto ogni *step* di questa esperienza: dalla consegna del questionario alle ragazze, alle ipotesi formulate timidamente in attesa delle risposte, alla lettura sorpresa e commossa delle risposte. Dopo aver preso consapevolezza del "tesoro" che avevamo tra le mani, abbiamo deciso di dare voce a questi scritti, di assemblarli e di far venir fuori un copione teatrale da mettere in scena. Redigere il copione non è stato affatto semplice: si è rivelato, infatti, un lavoro complesso, perché bisognava rispettare i pensieri di ognuno e trattarli con cura, ma allo stesso tempo creare un racconto accattivante. Da studentessa di Pianoforte e di Didattica della Musica, sono stata coinvolta in questa esperienza di drammaturgia, insieme ad una brillante studentessa iscritta al triennio di Violino, e, con l'insostituibile sostegno della professoressa, è nato il copione di "Mi racconto in... cantando", uno spettacolo che ha visto come protagoniste assolute le storie delle giovani studentesse, autrici ed attrici, raccontate attraverso scenografie, canti, luci, suoni, spot pubblicitari, interviste, dialoghi tra le protagoniste, monologhi. Non nascondo l'entusiasmo che ho provato e che provo ancora oggi per aver vissuto un'esperienza talmente avvincente. Credo che prima di essere stata un'esperienza formativa per le autrici dei racconti, lo sia stata anzitutto per me, perché ho capito ancor di più il vero significato di aprirsi a sé e agli altri, di condividere gioie e dolori, vittorie e sconfitte, traguardi e mete ancora da raggiungere.

³ Cfr. *Ivi*, pp. 46-47.

Riporto, in seguito, alcuni dei passi più significativi, tratti direttamente dal copione dello spettacolo, e alcune foto di questo evento.

«La musica e il pianoforte ci saranno sempre. Sono compagni insostituibili che in questi anni stanno marcando la mia vita, perciò comunque vadano le cose, l'importanza che hanno per me non cambierà. Certo non posso dire che i miei sogni siano gli stessi di quando ho cominciato. Avrei voluto diventare una grande concertista, ero molto ambiziosa. Poi crescendo si impara a capire quali obiettivi siano utopici e quali realizzabili. E mi conosco abbastanza da sapere che, nel mio caso, i sogni degli inizi non diventeranno realtà. Questo non vuol dire che la mia passione non sia tale, anzi, proprio perché è così grande non rinuncerei mai alla musica».

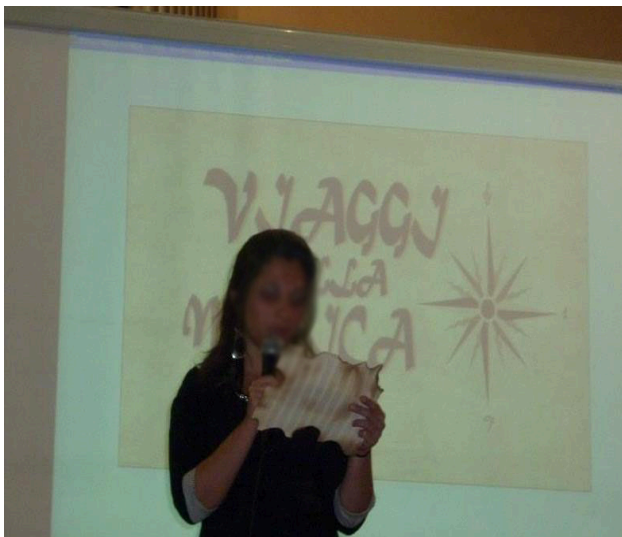
«Se vi aspettate che mi presenti, non lo farò. Piuttosto racconterò come ho conosciuto il mio violino, il mio più caro amico. Quando ancora non sapevo cosa avrei fatto da grande, mi ritrovai a passeggiare per un centro commerciale, dove vidi con i miei occhi un'orchestra dal vivo. Il primo strumento che attirò la mia attenzione fu il violino; ecco, avevo la risposta alla mia domanda: avrei imparato a suonarlo a tutti i costi e, chissà, forse un giorno sarei entrata in conservatorio. In quel momento era soltanto un sogno, che però ben presto si sarebbe realizzato».

«Il mio rapporto con lo strumento non è sempre lo stesso. Alcune volte siamo come perfetti sconosciuti che si ritrovano tutti i pomeriggi a discutere senza trovare un punto di incontro. Altre volte siamo come semplici conoscenti che si salutano con volto inespressivo e una cordiale stretta di mano. Poi ci sono le volte in cui siamo come vecchi amici che si incontrano dopo tanto tempo e si abbracciano festosi, colmi l'uno della ritrovata presenza dell'altro. Ci sono quei giorni, infine, in cui quei due amici diventano inseparabili e si divertono insieme improvvisando mille nuove attività con stravaganti idee, espressione dei loro mutevoli stati d'animo. Tuttavia, quando questo legame culmina nella sua massima forma, io e il mio strumento non siamo di certo sconosciuti, ma neanche amici, né amanti, né qualsiasi altra cosa che preveda un rapporto tra due entità... In quei rari e bellissimoi momenti siamo un solo essere, quasi magico, eterno ed indistruttibile che, affamato di libertà dall'oppressione quotidiana, non sarà mai sazio di creare emozioni».

«L'ammissione in Conservatorio è stata una vittoria per me e tutte le volte che mi si affaccia l'idea di abbandonare gli studi intrapresi a causa delle crescenti difficoltà che incontro nello studio del solfeggio e nello strumento stesso, ripenso alla fatica e l'impegno profusi che ho dispiegato per affrontare questa esperienza. Mi chiedo: "Perché in molti ci sono riusciti e io non ce la posso fare?"».

«Io ho un problema che non riesco ancora a risolvere: esibirmi in pubblico. Mi viene tantissima agitazione, perché penso sempre che faccio schifo, che gli altri sono più bravi e io non riesco a cogliere il cuore delle persone, non riesco ad emozionare il pubblico, a trasmettere quell'amore che provo mentre suono. Inizio a tremare, le mani si bloccano e certe volte, per l'agitazione, sbaglio».

«È giusto che vi parli della mia famiglia che ha assunto un ruolo importante nella mia scelta: la mia famiglia mi ha appoggiato in ogni momento e quando imparai a suonare il mio primo brano, loro furono addirittura più felici di me. Ricordo ancora quella volta con continua commozione: quando suonai per la prima volta un brano completo davanti a tutta la mia famiglia presente... che esplosione di felicità!!!»





Lo spettacolo “Mi racconto in... cantando”, andato in scena il 31 Maggio 2013 presso l’Auditorium del Conservatorio “U. Giordano” di Foggia, ha avuto una duplice valenza: da un lato, attraverso questa esperienza si è data vita a ricordi e racconti di giovani studenti, che altrimenti sarebbero andati persi per sempre; dall’altro è stato un modo per comunicare la passione musicale di soggetti ancora in fase di formazione. Sono state invitate, infatti, numerose scuole elementari del territorio, che hanno partecipato alla rappresentazione. Questa “apertura” al mondo della scuola ha costituito uno stimolo efficace per far conoscere il mondo della musica “dal di dentro” e per, probabilmente, far nascere il desiderio di viverlo da protagonista. Questa esperienza dimostra ancora una volta la valenza formativa dell’approccio autobiografico attraverso l’esperienza vissuta in prima persona: il pensiero autobiografico, maturato nelle giovani ragazze, rappresenta una riflessione, una meditazione sulla propria vita, che ha generato autoriflessività, pensiero narrativo, autoascolto, conoscenza e consapevolezza della propria identità, troppo spesso lasciati ai margini del processo formativo.

3. *L’autobiografia: il potere del racconto che cura*

C’era una volta un villaggio isolato, in cui viveva un rabbi molto saggio: il più saggio tra tutti gli abitanti del villaggio. Per anni era stato la guida del suo popolo, ed era intervenuto per salvare il villaggio nei momenti difficili. Quando giungeva un pericolo (un nemico, una carestia, un’epidemia) il rabbi si ritirava in un luogo segreto della foresta che circondava il villaggio. Giunto in quel luogo accendeva un fuoco e recitava una preghiera. Questo bastava a far passare il pericolo.

Il giorno in cui il rabbi morì uno dei suoi figli, anch’egli un rabbi, prese il suo posto. Quando giunse un pericolo si recò nella foresta e accese un fuoco, ma siccome non conosceva la preghiera recitata da suo padre fece ritorno al villaggio. Ciò fu sufficiente: il pericolo passò e il villaggio fu salvo.

Arrivò un giorno in cui anche il figlio del primo rabbi morì, e suo figlio divenne rabbi al suo posto. Quando giungeva un pericolo, si recava in un luogo segreto nella foresta. Qui non accendeva il fuoco e neanche diceva una preghiera: ma il pericolo passava ugualmente.

Passò altro tempo e il villaggio ebbe un quarto rabbi, il figlio del figlio del figlio del primo rabbi. Quando il villaggio correva un pericolo non accendeva un fuoco e non diceva una preghiera, e nemmeno andava nella foresta. Semplicemente, rimaneva a casa, chiamava intorno a sé tutti gli abitanti del villaggio e raccontava loro la storia del suo bisnonno, di suo nonno e di suo padre.

E il pericolo passava.

(BRADY, 1990)⁴

Questo racconto, riportato da Brady in un suo articolo pubblicato sull’*Adult Education Quarterly*, mette in evidenza l’importanza e il potere delle storie. Nel corso degli anni, numerosi studi hanno confermato e riconosciuto che le storie, in quanto processi narrativi, rappresentano un ponte di collegamento tra gli individui e la realtà circostante, perché permettono di conoscere, farsi conoscere, produrre effetti, e creare legami profondi con le persone con cui interagiamo. Ed è proprio attorno alla capacità delle storie di creare conoscenza, che si è concentrata l’attenzione di studiosi e ricercatori.⁵

Narrare è una delle forme primarie di comunicazione tra gli esseri umani; noi, infatti, pensiamo in forma narrativa e, quando raccontiamo qualcosa, cerchiamo di dare un senso alla nostra vita organizzandola in racconti. Le narrazioni hanno da sempre giocato un ruolo fondamentale nella

⁴ ROBERT ATKINSON, *L’intervista narrativa. Raccontare la storia di sé nella ricerca formativa, organizzativa e sociale*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2002, p. VII.

⁵ Cfr. *Ivi*, pp. VII- VIII.

vita dell'uomo: attraverso di esse si trasmettevano e si trasmettono tutt'oggi valori, lezioni pratiche di vita vissuta, nozioni fondamentali del vivere, pettegolezzi, aneddoti, ecc. Il narrare, il fare autobiografia, ha subito una grande evoluzione storica ed ha generato un'importante serie di ricerche. L'uso delle narrazioni autobiografiche per studio accademico risale alle origini della psicologia, quando Freud (1910) applicò la teoria psicoanalitica alle singole vicende esistenziali. Più tardi, Gordon Allport (1942) ha utilizzato documenti personali di prima mano comprendenti narrazioni autobiografiche, per studiare lo sviluppo della personalità degli individui. Erikson perfezionò questo metodo, conducendo studi su Lutero e Gandhi: egli utilizzò la narrazione autobiografica per studiare quanto il momento storico avesse influenzato le vicende della vita personale di questi personaggi. Henry Murray, però, fu uno dei primi a studiare la vita individuale usando la narrazione autobiografica con lo scopo primario di comprendere lo sviluppo della personalità. Sarbin (1986) considera la narrazione come "metafora della radice" e la colloca al centro dell'autoformazione. Infine, Bruner (1986) si serve della narrazione per scoprire in che modo "costruiamo" la nostra vita. Le narrazioni autobiografiche, dunque, hanno ottenuto rispetto ed accettazione da parte degli psicologi per la comprensione dello sviluppo della personalità, degli antropologi per valutare affinità e differenze culturali, degli storici per approfondire le conoscenze delle vicende locali, dei sociologi per capire e definire le relazioni e interazioni all'interno dei gruppi, e di tutti gli studiosi e operatori di vari campi, che le hanno volute porre al centro dei propri studi per l'esplorazione dell'individuo.⁶

Possiamo affermare che l'autobiografia è un farmaco? Per rispondere a questa domanda occorre andare molto indietro nel tempo, a quando i greci coniarono l'espressione "occupati di te stesso" o ai latini, che più tardi scoprirono che l'*otium* era una medicina dell'anima e del corpo. Lo scoprirono nell'antichità, primi fra tutti, filosofi e poeti, anziani e contemplativi che si avvidero del potere della scrittura delle proprie memorie, che li faceva stare meglio in una sorta di *pietas* di sé. Nasce così quella speciale sensazione di benessere e di pace che la reminiscenza genera e che viene appagata proprio con la scrittura. È una sensazione che, a seconda delle convinzioni e delle culture, è paragonabile al senso di liberazione proveniente dall'ammissione delle proprie colpe, o dalla presentazione delle proprie scuse. «La scrittura è l'esperienza di un piacere che si trae da se stessi; è un *gaudium* e una *laetitia* che prova chi è finalmente giunto ad avere accesso a se stesso ed è per se stesso oggetto di piacere».⁷

L'autobiografia venne praticata anche nel mondo precristiano: i primi padri della Chiesa la usarono in funzione mistica; il più noto è senz'altro sant'Agostino, seguito dall'abate Abelardo e, secoli dopo, da santa Teresa d'Avila e da sant'Ignazio. Anche Seneca e Marco Aurelio scrissero lettere e ricordi in funzione autoterapeutica. Sono veri e propri strumenti di cura quelli legati al racconto di sé: in quanto tali, comportano disciplina e volontà ferree. Infatti: «l'*epimeleia* implica un preciso lavoro. Richiede tempo. Uno dei grandi problemi di questa cultura di sé consiste appunto nel fissare, nell'arco della giornata o in quello della vita, la parte che è opportuno consacrare».⁸

4. Prendere la parola: il pensiero autobiografico

Il racconto di una vita ci richiede molto impegno e molto coraggio. La prima è una dote imparata a proprie spese e applicata, esercitata, in molte occasioni (attese, scadenze, progetti); il coraggio di

⁶ Cfr. *Ivi*, pp. 3- 13.

⁷ DUCCIO DEMETRIO, *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 1996, p. 44.

⁸ *Ivi*, p. 45.

parlare e scrivere di sé nasce invece nel momento in cui siamo disposti a usare la pazienza per rovistare nella nostra vita.⁹

Una sensazione, un progetto, un messaggio che ci raggiunge in modo inaspettato, un'urgenza: così potremmo definire questo bisogno che prende il nome di pensiero autobiografico. Esso rappresenta quell'insieme di ricordi della propria vita trascorsa, di ciò che si è fatto: è una presenza che da un certo momento in poi accompagna la nostra vita. Il pensiero autobiografico consente a chi lo pratica, di sentire che ha vissuto e sta ancora vivendo. Inoltre, non è uno stato d'animo peregrino ed episodico: entra a far parte della nostra esperienza umana ed intellettuale soltanto se gli facciamo spazio quotidianamente, soltanto quando si fa esercizio filosofico applicato a se stessi, quando diventa, quindi, un luogo interiore di benessere e di cura. Rappresenta, dunque, un bisogno del quale non si riesce a fare a meno, un "appuntamento con se stessi".¹⁰

Il pensiero autobiografico ci cura, ci fa sentire meglio attraverso il raccontarci e il raccontare, che diventano forme di liberazione e di ricongiungimento. Il suo beneficio si origina nella scrittura che svuota e riempie al contempo; sentiamo che il passato esce, ricordo dopo ricordo, ma diventiamo anche consapevoli che la nostra vita è ancora in crescita e in evoluzione. Mentre ci rappresentiamo e ricostruiamo, prendiamo in mano la nostra vita, passata e quindi presente, e ci assumiamo la responsabilità di tutto ciò che siamo stati e che abbiamo fatto.

Il pensiero autobiografico è un racconto di sé molto particolare: infatti, chi pratica questa "terapia", si renderà presto conto che quando ripensa al suo passato, per riviverlo e fissarlo su carta, crea "un altro da sé", dando luogo al fenomeno della bilocazione cognitiva. Questo distacco dal proprio io, permette di rivedersi agire, sbagliare, amare, soffrire, godere, ammalarsi, mentire, gioire, assistendo allo spettacolo della propria vita come spettatori, a volte indulgenti, altre volte severi, o con sensi di colpa.

L'accesso al pensiero autobiografico ci trasforma in artefici ed artigiani, in ricercatori di pezzi creduti persi del proprio passato, della propria giovinezza, infanzia, adolescenza. L'autobiografo si trova a vivere, nel ricordo del suo passato, la sensazione di non essere del tutto certo di aver sperimentato quanto ha vissuto. Le neuroscienze, oggi, spiegano che questa sensazione è dovuta al fatto che, col tempo, si perdono progressivamente miliardi di neuroni, per l'attività che il nostro cervello compie e che, per fortuna, ci obbliga a dimenticare. Questo significa che ogni ricordo è un'invenzione nuova e sempre diversa, un'imitazione pallida e sbiadita di quanto è realmente accaduto; la traccia di quell'evento è viva in noi per il fatto che quell'episodio è stato particolarmente significativo, ma è impossibile pensare di poterlo ricostruire perfettamente così come si è verificato.¹¹

Infatti, il ricordo è solo una rappresentazione mentale coerente con l'idea che il soggetto ha di un determinato fatto al momento della sua rievocazione; non è né vero né falso. La non fedeltà del ricordo può considerarsi uno dei punti centrali del fare autobiografia. La ricerca del ricordo va intesa nel senso di conferire coerenza e significato, più che attribuire un ordine temporale agli eventi.¹²

⁹ *Ivi*, p. 105.

¹⁰ Cfr. *Ivi*, pp. 105- 106.

¹¹ Cfr. *Ivi*, pp. 11-12.

¹² Cfr. ROBERTA LORENZETTI- STEFANIA STAME, *Narrazione e identità. Aspetti cognitivi e interpersonali*, Laterza, Bari, 2004, p. 4.

Con il lavoro della memoria, diamo vita ad una molteplicità di personaggi, ad una molteplicità di io. Abbiamo bisogno di vederci, tramite questi io, sbagliare ancora, improvvisare, tradire, contraddirci. Grazie ad ognuno di questi io, è possibile ricostruire il proprio vissuto, dare senso e significato ai propri ricordi. Chi fa autobiografia scopre di essere al contempo tante voci e tante anime, di essere una “popolazione di io” all’interno di uno stesso sé.

Con l’autobiografia, si impara ad analizzare la propria storia, si impara apprendendo da se stessi: la vera cura di sé permette di svelare nuovi modi di sentire, osservare, scrutare e registrare il mondo dentro e fuori di noi. Retrospezione, interpretazione, creazione, sono termini che appartengono alla sintassi della produzione letteraria; l’autobiografo impara a godere di benessere e appagamento durante il processo del ricordare e dello scrivere, mentre la sua mente lavora per tentare di mantenersi fedele ai fatti vissuti. Evocare rappresenta l’invito a guardare con occhi diversi il fluire dei giorni; ripensare è riflettere sull’oggi individuando le differenze; rimembrare è ricollocare nel loro giusto posto le azioni, le decisioni, le scelte.¹³

L’autobiografo scruta e ricerca nel proprio passato per trovare se stesso, per conoscersi meglio e per capire cosa lo ha portato a diventare quello che è attualmente; però, è pur vero che, con questa opera di scavo, egli si apre al mondo, ad altre possibilità. «La ricerca dell’unità e, ancora una volta, la scoperta della molteplicità, costituiscono il ritmo musicale, la colonna sonora, del lavoro autobiografico».¹⁴

5. Fare autobiografia... Un desiderio inaspettato

Il momento in cui sentiamo il desiderio di raccontarci è segno inequivocabile di una nuova tappa della nostra maturità. Poco importa che ciò accada a vent’anni oppure ad ottanta. È l’evento che conta, che sancisce la transizione a un altro modo di essere e di pensare. È la comparsa di un bisogno che cerca di farsi spazio tra gli altri pensieri, che cerca di rubare un po’ di tempo per occuparsi di se stessi.¹⁵

L’autobiografia è un desiderio che spesso scatta in età adulta, e ci si ritrova ad essere adulti quando si scopre di essere in grado mentalmente di organizzare il proprio passato e di riflettere sul presente: l’età adulta è il tempo dei bilanci, è il tempo della maturità. Occupandosi di ridisegnare se stessi, accade di scoprire che la mente non si diletta soltanto con i ricordi, ma li riordina stabilendo priorità e marginalità.

Facendo autobiografia si genera quel momento coscienziale utile per prendere le distanze da se stessi mentre si rivive se stessi, per guardarsi sulla scena e individuare ruoli, battute, esibizioni superflue e scelte cruciali.

La rivisitazione della propria vita è così sempre un invito e quasi una necessità di ricominciare a vivere e a cercare, perché laddove la ricerca inizia, ci si imbatte in enigmi e misteri, spiegazioni impossibili e mute risposte degli altri: anche perché scomparsi o irreperibili per sempre.¹⁶

Per Hesse, si è chiamati a vagliare e godere del piacere sottile derivante dal “tesoro di immagini che portiamo nella memoria dopo una lunga esistenza, e a cui con lo scemare dell’attività ci volgiamo con tutt’altra attenzione di prima”.¹⁷

Oggi, purtroppo, la scrittura adulta è sempre più rarefatta ed essenziale; i ritmi rapidi e frenetici delle vite che conduciamo non ci permettono, o ce lo permettono troppo poco, di dedicarci a noi

¹³ Cfr. DUCCIO DEMETRIO, *Raccontarsi. L’autobiografia come cura di sé*, cit., p. 18.

¹⁴ *Ivi*, p. 20.

¹⁵ *Ivi*, p. 21.

¹⁶ *Ivi*, p. 35.

¹⁷ *Ivi*, p. 37.

stessi, di fermarci e riflettere per scrivere. Tutto ciò comporta una sorta di inaridimento della persona. Questo crea un silenzio assordante dentro di noi: silenzio che viene rotto quando nasce improvvisamente il “vizio” di scrivere la nostra autobiografia.

L’effervescenza della scrittura *privata*, che fiorì straordinariamente nell’Ottocento e nel primo Novecento europeo e negli Stati Uniti, grazie alla “moda” delle autobiografie (di viaggio, coloniali, militari, sentimentali, ecc.) e dei giornali intimi, è in declino. Non soltanto per l’invadenza delle telecomunicazioni (quanti immigrati ed emigranti scrivono ancora a casa, ammesso che sappiano leggere e scrivere?), per la fretta di trasmettere messaggi effimeri, poco impegnativi e talvolta compromettenti, per la necessità di cancellare, quasi, la propria presenza agli occhi dell’altro, di diventare evanescenti e inconsistenti.¹⁸

L’autobiografia è paragonabile agli oggetti usuali che fin dall’infanzia ci aiutano a superare i momenti difficili, oggetti che sono i più imprevedibili ed incomprensibili agli altri. Ci aggrappiamo a quelli immateriali (invocazioni, immagini mentali, ecc.) ed a quelli tangibili (penne, borse, agende, foto, ecc.) e non ne possiamo fare a meno; questo è il segno inequivocabile della nostra normalità di esseri in continua crescita emozionale. La differenza tra questi oggetti e l’autobiografia consiste soltanto nel fatto che quelli li abbiamo trovati, comprati, o ce li hanno donati, mentre il racconto di una vita è di nostra produzione e, mentre lo stiamo scrivendo o narrando, assume una proprietà affine a quella degli oggetti, quindi si “materializza”, assume una forma ben precisa.¹⁹

Non esiste un ideale o un modello a cui ispirarsi; una buona autobiografia è quella che contiene la documentazione più ampia e ricca possibile; essa è, inoltre, un ottimo esercizio per constatare quanto siano affinate in ognuno di noi le capacità mentali di osservazione, collegamento, classificazione. Per scrivere di sé non occorre, quindi, seguire indicazioni particolari: si tratta solamente di cercare un luogo appartato ed una superficie sulla quale scrivere a proprio agio. Una cosa strabiliante di questo strumento, poi, è la sua versatilità: l’autobiografia è alla portata di tutti. Chiunque può diventare autobiografo, l’importante è avere una storia da raccontare (e tutti ce l’hanno) e la disponibilità ad aprirsi a se stessi.

Meritano un’attenzione particolare per la promozione dell’autobiografia, le realtà dell’Archivio Diaristico di Pieve Santo Stefano e della Libera Università dell’Autobiografia di Anghiari. Dal 1984, Pieve Santo Stefano, un paesino al confine tra Toscana, Umbria e Romagna, ospita, nella sede del suo municipio, un archivio pubblico, che contiene scritti di gente comune. Dal 1991, su iniziativa del comune di Pieve Santo Stefano, nasce la Fondazione Archivio Diaristico Nazionale, divenuta poi una Onlus e riconosciuta con Decreto Ministeriale, il 7/6/2000. Dal 2009, inoltre, il patrimonio documentario dell’Archivio di Pieve Santo Stefano, è nel Codice dei Beni Culturali dello Stato.²⁰ L’Archivio, ideato e fondato da Saverio Tutino, offre a chiunque la possibilità di “lasciare una traccia” della propria vita. I materiali contenuti nell’Archivio sono diari, epistole, resoconti di viaggi, aneddoti, racconti, che trovano il proprio centro nelle memorie personali di gente comune. Per incentivare e pubblicizzare questa realtà, ricca di numerose iniziative ed eventi, è stato istituito il Premio Pieve, un concorso che diventa un momento collettivo di valorizzazione dell’autobiografia e del dare testimonianza di sé. Perciò, la formula dell’Archivio di Pieve Santo Stefano non è solo quella di deposito/museo, ma anche, e soprattutto, di centro attivo di produzione e stimolazione autobiografica, come mezzo formativo personale e collettivo al contempo.²¹

¹⁸ *Ivi*, p. 132.

¹⁹ Cfr. *Ivi*, pp. 134- 135.

²⁰ Cfr. <http://archiviodiari.org/>, ultima consultazione 06/09/2018.

²¹ Cfr. FRANCO CAMBI, *L’autobiografia come metodo formativo*, Bari, Editori Laterza, 2002 pp. 95- 99.

La Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari nasce nel 1998 come Associazione culturale senza fini di lucro, dall'incontro tra Duccio Demetrio, studioso dell'autobiografia nella formazione degli adulti, e Saverio Tutino, ideatore dell'Archivio Diaristico di Pieve Santo Stefano. Questa Università è una comunità di ricerca, formazione e diffusione della cultura della memoria in ogni ambito, ed è unica nel suo genere.²² La Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari intende creare occasioni di confronto scientifico tra sedi universitarie, centri di ricerca, fondazioni, associazioni, per lo sviluppo e la diffusione delle conoscenze inerenti le varie forme del fare autobiografia.²³

6. *Le emozioni del ricordo*

[...] gli eventi non restano; a differenza dei concetti, che si ripetono, gli eventi non si ripresentano, e sarà per questo che essi costituiscono la radice della nostra sofferenza [...]. Gli eventi, proprio perché non si ripetono, sono l'antefatto del nostro dolore d'abbandono [...]. Ogni evento è la vita stessa che sopravviene nella sua onda piena ed è poi anche il segno del suo abbandono, del fatto che siamo abbandonati dal bagliore che ci ha ferito e attraversato.²⁴

La scrittura autobiografica non ha bisogno di affaticarsi nel cercare la forma migliore e più originale per ritrovare il passato. Il bello dello scrivere di sé è proprio questo: ogni autobiografo diventa scrittore, filosofo, poeta, regista, e decide autonomamente la formula di espressione che ritiene più idonea al suo racconto. Dunque, letto in questa chiave, il racconto autobiografico provoca un'ulteriore e gratificante emozione: il senso di totale libertà mentre si rievoca.

Lo scrittore russo Israil Metter, evidenzia il fatto che non è necessario rievocare tutto con precisione assoluta, poiché il tempo perduto va ritrovato non letteralmente, altrimenti si rischia di danneggiarsi.²⁵ Metter spiega che l'autobiografo deve agire come un pittore francese, suo amico, il quale gli disse che «quando dipingevo un ritratto o un paesaggio socchiudeva gli occhi affinché sparissero i dettagli e rimanesse l'essenziale».²⁶ Soltanto con questo atteggiamento, l'immaginarsi miopi rispetto ai ricordi, si accede ad un'altra emozione: il rispetto per tutto quello che si è stati. Si tratta, quindi, di accedere con rispetto e in silenzio nella propria vita, con la consapevolezza che nulla può essere modificato o spostato perché è avvenuto per sempre.

Per Marcel Proust, il nostro tempo perduto è un luogo sacro: «ciascuno dei giorni passati- spiega- è rimasto depositato in noi come in un'immensa biblioteca dove tra i libri più antichi c'è un esemplare di cui nessuno, probabilmente, farà più richiesta».²⁷ La memoria di sé vive nuove emozioni quando ritrova e dissepellisce ricordi, un senso di trionfo pari a quello provato dall'archeologo. Esiste, infatti, una nostra tutta privata "archeologia del sapere", che scopriamo nel momento in cui ci mettiamo in ascolto di noi stessi e che ci emoziona quando facciamo sorprendenti ritrovamenti di ricordi rimasti intatti o da ricomporre con pazienza.

Ancora Proust, ci aiuta a comprendere quello che sorprende l'autobiografo principiante:

queste resurrezioni del passato, per quell'istante che durano, sono così totali da non costringere soltanto i nostri occhi a non vedere più la camera che ci sta intorno, per guardare gli alberi lungo i binari o la marea che sale. Costringono anche le nostre narici a respirare l'aria di luoghi lontani [...] nello

²² Cfr. *Ivi*, pp. 100- 110.

²³ Cfr. <http://lua.it/>, ultima consultazione 06/09/2018.

²⁴ DUCCIO DEMETRIO, *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, cit., p. 77.

²⁵ Cfr. *Ivi*, p. 75.

²⁶ *Ivi*, p. 80.

²⁷ *Ivi*, p. 81.

stordimento di un'incertezza simile a quella che si prova a volte davanti ad una visione ineffabile quando si sta per prendere sonno.²⁸

Infine, va evidenziato un aspetto importante: i ricordi, già vittime di trasfigurazioni e di amnesie inevitabili, non devono essere sovraccaricati e rivestiti da altri ricordi, magari frutto esclusivamente della nostra fantasia; le impurità e gli eventuali "vuoti" di cui la mente è soggetta, non chiedono una pulizia. Quindi è importante essere consapevoli che quei vuoti, quelle lacune della memoria, non vanno assolutamente colmati con illazioni di ricordo, ma bisogna accettarli e lasciare che continuino a restare avvolti dai vapori della foschia, come suoni e miraggi.²⁹

7. L'autobiografia come "palestra di formazione"

L'autobiografia rappresenta il modo per dare una dimensione nuova al soggetto, attraverso la scrittura. Scrivere di sé significa pensarsi, districarsi nel proprio groviglio interiore, darsi una forma, un volto, un'identità.

L'autobiografia è, quindi, un metodo educativo ed auto- educativo, perché permette al soggetto di mettersi in gioco, esigendo una continua riconquista di sé, un continuo rendersi, ri- pensarsi, ri- elaborarsi, mediante un processo che non è mai semplice, anzi, è continuamente tormentato da rotture e "strappi" col proprio passato.

Il rapporto tra identità e narrazione, è apparso in tutta la sua evidenza nel momento in cui le scienze dell'educazione e della formazione hanno affermato che l'identità di ciascuno di noi non è uno stato, un dato definitivo, immutabile e monolitico, bensì un processo continuo di integrazione delle diverse esperienze di vita. L'identità si modifica costantemente in relazione al flusso inarrestabile degli eventi che caratterizzano la vita, e per questo essa può essere descritta in forma narrativa e, in particolare, in forma autobiografica. L'elemento fondamentale per la formazione della narrazione è la memoria.

La memoria è il primo e più importante meccanismo di selezione dei dati che concorrono a formare l'identità dell'individuo: essa non è un registratore imparziale di dati, ma agisce piuttosto in maniera selettiva. Proprio per questo, la ricostruzione dell'autobiografia è un esercizio di soggettività e, in tale racconto, il soggetto sceglie di collocarvi quei fatti che ritiene più importanti e significativi della sua storia di formazione, così come di escluderne altri che ritiene superflui o poco rilevanti. Quindi, nell'autobiografia, non si ritrovano eventi, fatti e persone così come sono accaduti o come sono realmente stati, ma soprattutto come sono stati vissuti e percepiti da chi scrive. L'autobiografo sceglie gli eventi che, a suo parere, hanno avuto un ruolo cruciale nel determinare i cambiamenti importanti del suo vissuto.³⁰ Questi eventi significativi, chiamati *turning points*, rappresentano dei veri e propri punti di svolta attraverso i quali si suddivide l'elaborazione narrativa, e per mezzo dei quali l'autobiografo si districa nella personale reinterpretazione di sé.³¹

Affinché l'autobiografia possa aver luogo, è necessario, da parte del soggetto, ricercare ed alimentare alcune disposizioni interiori; esse sono: l'*ascesi di sé* come volontà di depurarsi; il *de-facement* come necessità di cancellare un'identità per produrne un'altra, e il *lutto*, perché alla base c'è l'amputazione di più parti del soggetto che non esistono più, seppur mantenute vive dalla

²⁸ *Ibid.*

²⁹ Cfr. *Ivi*, pp. 85- 86.

³⁰ Cfr. MAURIZIO DISOTEO- MARIO PIATTI, *Specchi sonori. Identità e autobiografie musicali*, Milano, FrancoAngeli, 2002, p. 19- 20.

³¹ Cfr. ROBERTA LORENZETTI- STEFANIA STAME, *Narrazione e identità. Aspetti cognitivi e interpersonali*, cit., pp. 8- 9.

memoria (ad esempio l'infanzia). Attraverso questi dispositivi, dunque, è possibile la scrittura di sé, e solo grazie ad essi la funzione formativa dell'autobiografia diventa chiara: inaugurare una nuova identità dalle "ceneri" della precedente, caratterizzata da più autonomia, più coerenza e meno casualità, mediante un lavoro che si assume il compito di palestra per la mente e, quindi, per la formazione.³²

8. *L'autobiografia a scuola. Come, quando e perché*

Oggi, purtroppo, nei percorsi educativi istituzionali, è piuttosto scarsa l'attenzione dedicata all'attività della mente, al pensiero, allo sviluppo dell'introspezione e dell'interiorità. Se da un lato si potrebbe affermare che raccontare la propria storia implica strumenti linguistici, metaforici e relazionali che nel bambino e nell'adolescente sono ancora in fase di acquisizione, dall'altro, numerose esperienze dimostrano che anche bambini e ragazzi possiedono delle buone capacità di riflettere sul lavoro della propria mente, sui processi e sulle dinamiche attraverso le quali apprendono. Il lavoro con i bambini e con i ragazzi si caratterizza come progettazione da compiere su se stessi, ma non per questo si deve escludere la possibilità di lavorare con loro anche sulla memoria e sul ricordo.

La scuola ha da sempre puntato sulla memorizzazione: ascoltare, leggere, scrivere, sono tutte azioni finalizzate a fissare nella mente degli alunni dati, nomi, fatti, date, operazioni, forme, poesie, miti, testi, autori, ecc. Ma quando gli alunni entrano in classe, non portano forse con sé un ricco e personale bagaglio fatto di vissuto, memorie relazionali, emotive, corporee, visive, tattili, sonoro- musicali? Come mai questo patrimonio mnemonico viene quasi sempre, dalla scuola, trascurato, ignorato o, nel peggiore dei casi, denigrato?³³ Le risposte possono essere molteplici, più o meno condivisibili. Quello che si vuole evidenziare è l'assoluta importanza del valorizzare queste memorie che i ragazzi portano in classe, prendersene cura, portarle a galla, apprezzarle, farle vivere e rivivere, attribuirgli senso.

Ma perché avviare precocemente un lavoro di riflessione sulla propria storia? Sicuramente perché tale lavoro favorisce dei processi metacognitivi che costituiscono le giuste premesse per lo sviluppo del pensiero introspettivo. Anche l'attenzione al pensiero introspettivo, alla riflessione sul proprio apprendere e crescere è, nelle istituzioni educative, minima: sembra prevalere, al contrario, una diffusa tendenza volta ad omologare i percorsi e le identità, ad imporre ritmi e contenuti di apprendimento standardizzati. «Un vero progetto pedagogico deve invece porre in primo piano l'educazione della mente, attraverso la costruzione di trame, di reticoli e di storie dotate di senso».³⁴ Se la vita viene interiorizzata e usata come esercizio del pensare, sono alte le possibilità che il parlare di sé resti, nelle amplificazioni della vita adulta, uno dei beni più durevoli della propria avventura educativa. Se la scuola aderisce a questo progetto, finalmente può avvicinarsi a quanto la vita vera insegna, rendendo più profonde le esperienze che tutti in essa vivono.³⁵

L'impiego dell'autobiografia nella scuola, deve diventare una "necessità", per valorizzare le differenze individuali. Quando la scuola si pone l'obiettivo del successo formativo, deve diventare d'obbligo prevedere percorsi sul progetto di sé ed il suo significato educativo.

³² Cfr. FRANCO CAMBI, *L'autobiografia come metodo formativo*, cit., pp. 15- 17.

³³ Cfr. ANDREA IOVINO, MAURIZIO SPACCAZOCCHI, *E il mio bagaglio mnemonico?*, in "MUSICHERIA.net" del 14/09/2015, p. 1.

³⁴ MAURIZIO DISOTEO- MARIO PIATTI, *Specchi sonori. Identità e autobiografie musicali*, cit., p. 39.

³⁵ Cfr. PATRIZIA FARELLO- FERRUCCIO BIANCHI, *Laboratorio dell'autobiografia. Ricordi e progetto di sé*, Trento, Erickson, 2001, pp. 11- 12.

[...] si deve pensare la scuola come luogo privilegiato dove poter immaginare un futuro di speranza per l'individuo; un luogo dove i suoi abitanti possano sviluppare le competenze necessarie per affrontare l'esistenza. Dove acquisire le capacità che originano grazie all'educazione, alla comprensione, all'esercizio del pensiero riflessivo e di quello critico e alla possibilità di apprendere dalla propria e dalle altrui storie di vita. [...] La proposta educativa autobiografica può rappresentare un valido strumento educativo soprattutto in quanto si concretizza nella *missione* di connettere la scuola al mondo e alla vita offrendo, già al bambino, la possibilità di avviare una riflessione e un atto intenzionale del vivere, favorendo un'autoformazione e un percorso per imparare ad *apprendere pensando a sé, pensandosi nel mondo*.³⁶

Esistono istruzioni e regole per praticare l'autobiografia a scuola? L'idea pedagogica che sta alla base del metodo autobiografico si fonda sull'autoformazione, sul progetto di vita, sull'elaborazione autonoma di senso, sull'appropriazione attiva del sapere. In questa prospettiva, il lavoro autobiografico costituisce un'opportunità ulteriore rispetto ai fini educativi perseguiti solitamente dalla scuola: la mente è un universo di inesauribili suggestioni autoformative e formative che andrebbero incessantemente esplorate, così come le sintassi personali ed uniche dei pensieri di ciascuno.

Una metodologia efficace in assoluto non esiste: è fondamentale, tuttavia, dotare di senso e rivestire di abiti motivazionali ogni passaggio del percorso autobiografico. Non esiste, perciò, un metodo universalmente valido; l'insegnante potrà personalizzare, modificare ed adeguare il percorso in relazione al gruppo-classe. Può rivelarsi utile dotare gli alunni di "temi generativi" come possibili linee-guida per favorire l'educazione al progetto di sé. Ma cosa sono e come utilizzarli? Essi rappresentano alcuni momenti apicali della storia di vita personale e certamente costituiscono un valido materiale per "aggrapparsi" alla memoria autobiografica. Sono, dunque, un punto di partenza per poi dilatare ed ampliare il proprio racconto, rendendolo ricco di episodi significativi. In base al tipo di autobiografia che si vuole scrivere, ovvero quali punti o ambiti della propria vita si vuole approfondire, si utilizzano temi generativi diversi. Ogni tema generativo, poi, ha al suo interno tanti sottotemi, che tendono ad andare in profondità nei ricordi, scavando e recuperando eventi e fatti da narrare; questo sistema gerarchico, che vuole penetrare la mente per ridestare ricordi, può essere paragonato al tronco di un albero con le sue radici, che si diramano e dispiegano nel sottosuolo. Quindi, si può scrivere un'autobiografia "a tema" partendo da un'idea generativa specifica: la famiglia, il nome, la casa, la musica, i giochi, il corpo, le feste, gli amici e le avventure, gli animali, i viaggi, le emozioni, la scuola, l'identificazione, ecc.³⁷

I mezzi con cui procedere sulle riflessioni e narrazioni personali, possono essere i più disparati: innanzitutto la narrazione, che si configura come materiale fondamentale e necessario, dato che il lavoro autobiografico implica la produzione scritta di un testo; le metafore, che costituiscono uno strumento con il quale il pensiero interpretativo elabora i significati di ciò che si è vissuto; immagini, foto, disegni, fumetti, cartoline, riproduzioni di opere d'arte, testimonianze o indizi di esperienze passate (come gli oggetti), dal grande potere evocativo. Infine, sensazioni e percezioni: la nostra memoria è intrisa di profumi, odori, sapori, suoni, stati d'animo, sensazioni tattili legati ai ricordi. Non va dimenticato l'importante ruolo del formatore; egli, durante tutto il percorso autobiografico, deve essere una guida attenta e silenziosa: nessun pensiero esplicitato dai giovani autobiografi, dovrà essere sottoposto a valutazioni e giudizi; nessun racconto dovrà essere considerato migliore o peggiore di altri. Ognuno ha la sua propria e personale storia, e solo non sottoponendo i racconti al vaglio di interpretazioni altre, che tendono ad annullare l'identità dell'autobiografo che si è pronunciato, il lavoro su di sé avrà esiti positivi.

³⁶ DANIELA ORBETTI- ROSSELLA SAFINA- GIANFRANCO STACCIOLI, *Raccontarsi a scuola. Tecniche di narrazione autobiografica*, Carocci Faber, Roma, 2005, pp. 13- 15.

³⁷ Cfr. PATRIZIA FARELLO- FERRUCCIO BIANCHI, *Laboratorio dell'autobiografia. Ricordi e progetto di sé*, cit., pp. 40- 48.

L'esercizio autobiografico a scuola favorisce la produzione di narrazioni di sé, fa scoprire il piacere di raccontarsi, rappresenta un valido approfondimento su temi che riguardano la vita. La scuola, in quest'ottica, diviene il luogo in cui è possibile ascoltarsi e ascoltare gli altri, imparare a riconoscersi, esplorare le proprie memorie ed attribuire un ordine al proprio mondo interiore, valorizzare se stessi e sollecitare diverse forme di pensiero.³⁸

L'istituzione che favorisce lo sviluppo di capacità di scelta, di riflessione sui vissuti, di sperimentazione, progettazione autonoma e di autovalutazione ed elaborazione di processi cognitivi, non fa altro che dotare di "ali per volare" i propri discenti. Riflessività, rispetto degli altri, assenza di giudizio, ascolto attento, collaborazione, apertura, narrare creativo e ludico, piacere di stare con gli altri, scoperta di sé: una pedagogia che si prende cura di tutti questi aspetti, insegna non solo a scuola, ma anche nella vita.

9. *L'autobiografia ci rende migliori?*

L'autobiografia c'è se l'autobiografo riesce ad introdursi nella struttura complessa e poliedrica della sua vita.

Si potrebbe, però, rimproverare all'autobiografo di essere egoista o indifferente nei confronti degli altri. In realtà, le cure di sé sono efficaci se il raccontarsi è ascoltare le voci degli altri, ormai lontanissime a tal punto da diventare solo nostre. Dunque, non si tratta di chiudersi in se stessi, bensì di aprirsi al mondo, di risuscitare ricordi che si credevano estinti e venire a patti con loro.³⁹

L'autobiografia viene usata, bistrattata e ridotta a una sorta di "gioco di socializzazione"; a gioco di società per conoscersi un po' di più prima di passare all'acquisizione di cose più serie. Le preoccupazioni per l'individualismo che l'autobiografia indurrebbe si associano a quelle di chi reputa, specie nella formazione degli adulti, quanto mai noioso e dispersivo "fare" storie di vita.⁴⁰

Un progetto che mette al centro l'autoeducazione, la riflessione con e su se stessi, e l'acquisizione di un'indipendenza intellettuale e creativa, non è un progetto dannoso, anzi facilita le relazioni umane. La pedagogia che reputa inutile tutto ciò, è una pedagogia che non comprende il reale bisogno di educare al senso della vita sociale.⁴¹

Chi viene istruito ad autoeducarsi all'interiorizzazione di ogni evento esistenziale, sarà doppiamente soddisfatto: da un lato sperimenterà su se stesso i benefici del parlare di sé e, dunque, imparerà ad apprezzare la propria autobiografia; dall'altro, sarà egli stesso un "virus contagioso" per gli altri.

Il pensiero autobiografico, ben lungi dall'appesantire il senso della vita, la alleggerisce, poiché ne mostra e dimostra di continuo l'imprendibilità. L'autobiografia insegna a se stessi (e l'autobiografo convinto questo cercherà di dimostrare, con esperimenti alla mano) a capire che l'abbandonarsi al divenire, all'incertezza, al piacere della libera erranza intellettuale ed emozionale, mette pace tra sé e gli altri; che il valore dell'amicizia nei luoghi più diversi della propria attività mondana è il punto massimo da cercare come manifestazione dell'egotismo solidale all'interno di imprese, queste sì, per nulla egoistiche.⁴²

L'autobiografia, quindi, ci rende migliori? La risposta è certamente affermativa. L'autobiografia può, anzitutto, affinare le abilità e le competenze cognitive, per una maggiore sicurezza

³⁸ Cfr. DANIELA ORBETTI- ROSSELLA SAFINA- GIANFRANCO STACCIOLI, *Raccontarsi a scuola. Tecniche di narrazione autobiografica*, cit., pp. 20- 21.

³⁹ Cfr. *Ivi*, p. 165.

⁴⁰ *Ivi*, p. 166.

⁴¹ Cfr. *Ivi*, p. 167.

⁴² *Ivi*, p. 169.

intellettuale. L'autobiografia sollecita la lettura, è un invito a cimentarsi con testi (narrativi e filosofici) che forse mai si sarebbe supposto di prendere in considerazione. È una fonte di curiosità ed interessi, utile sia al bambino che all'anziano.

Inoltre, può contribuire, grazie alla sua facoltà relazionale, ad alleviare solitudini, prevenire disagi, prevedere esiti. L'autobiografia ci costringe a riflettere e, inevitabilmente, ci cambia sia culturalmente sia socialmente: ottimi e gratificanti risultati sono riscontrabili, per questo motivo, sul piano umano.

Fare autobiografia significa educare la mente ad una visione scientifica, oltre che filosofica. Lo studio sistematico della propria e altrui biografia, infatti, è un procedimento riconducibile al metodo proprio della scienza, perché, mentre indaghiamo ed esploriamo la nostra memoria, formuliamo indizi, teorie, ipotesi, soluzioni, attuando un processo cognitivo non dissimile da quello appartenente al mondo scientifico.

L'educazione all'autobiografia contribuisce quindi alla formazione sia di una mentalità filosofica e scientifica, sia di una sensibilità maggiore alla solidarietà per gli altri, sia, infine di un *habitus* intellettuale i cui effetti riverberano in campi diversi: dalla professione alla vita privata, da un modo di interagire con gli altri alla "capitalizzazione" migliore di ciò che si è e si può ancora diventare.⁴³

Chi era perplesso circa la reale efficacia di questo mezzo, ora non avrà più dubbi: l'autobiografia si inserisce a pieno titolo all'interno della vasta gamma dei metodi di formazione, anzi di autoformazione, indirizzata ad adulti e bambini, ad anziani e giovanissimi, proprio per il suo indiscusso valore autoformativo e autoistruttivo.⁴⁴

Bibliografia

ALFIERI VITTORIO, *Vita*, Rizzoli, Milano, 1987.

ANDOLFI FERRUCCIO, *Figure d'identità. Ricerche sul soggetto moderno*, FrancoAngeli, Milano, 1988.

ATKINSON ROBERT, *L'intervista narrativa. Raccontare la storia di sé nella ricerca formativa, organizzativa e sociale*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2002.

BALDASSARRE V. A., DI GREGORIO L., SCARDICCHIO A. C., *La vita come paradigma. L'Autobiografia come strategia di Ricerca- Form- Azione*, a cura di Vito Antonio Baldassarre, Edizioni dal Sud, Modugno, 1999.

BATTISTINI ANDREA, *Lo specchio di Dedalo. Autobiografia e biografia*, Il Mulino, Bologna, 1990.

BERTOLINI PIERO, *Dizionario di Pedagogia e scienze dell'educazione*, Zanichelli, Bologna, 1996.

BRUNER JEROME, *Autobiografia. Alla ricerca della mente*, Tr. it. Armando, Roma, 1984.

BRUNER JEROME, *La mente a più dimensioni*, Tr. it. Editori Laterza, Roma- Bari, 1988.

CAMBI FRANCO, *L'autobiografia come metodo formativo*, Editori Laterza, Bari, 2002.

DEMETRIO DUCCIO, *La vita si cerca dentro di sé. Lessico autobiografico*, Mimesis, Milano, 2017.

DEMETRIO DUCCIO, *Micropedagogia. La ricerca qualitativa in educazione*, La Nuova Italia, Scandicci, 1992.

⁴³ *Ivi*, pp. 194- 195.

⁴⁴ Cfr. *Ivi*, pp. 193- 197.

- DEMETRIO DUCCIO, *Pedagogia della memoria. Per se stessi, con gli altri*, Meltemi, Roma, 1998.
- DEMETRIO DUCCIO, *Perché amiamo scrivere. Filosofia e miti di una passione*, Raffaello Cortina, Milano, 2011.
- DEMETRIO DUCCIO, *Per una didattica dell'intelligenza: il metodo autobiografico nello sviluppo cognitivo*, FrancoAngeli, Milano, 1995.
- DEMETRIO DUCCIO, *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1996.
- DISOTEO MAURIZIO-PIATTI MARIO, *Specchi sonori. Identità e autobiografie musicali*, FrancoAngeli, Milano, 2002.
- DOSTOEVSKIJ FËDOR, *Diario di uno scrittore*, Tr. it. Einaudi, Torino, 1943.
- ECO UMBERTO, *I limiti dell'interpretazione*, Bompiani, Milano, 1990.
- ECO UMBERTO, *Il superuomo di massa. Studi sul romanzo popolare*, Cooperativa Scrittori, Roma, 1976.
- ECO UMBERTO, *Trattato di semiotica generale*, Bompiani, Milano, 1975.
- FARELLO PATRIZIA- BIANCHI FERRUCCIO, *Laboratorio dell'autobiografia. Ricordi e progetto di sé*, Erickson, Trento, 2001.
- FORMENTI LAURA, *La formazione autobiografica. Confronti tra modelli e riflessioni tra teoria e pratica*, Guerini e Associati, Milano, 1998.
- FRANK ANNA, *Diario*, Tr. it. Einaudi, Torino, 1954.
- Genesi di un musicista: la formazione musicale e le sue storie, Atti del convegno di studi (Foggia 24-25 ottobre 2012), a cura di Antonio Carocchia e Augusta Dall'Arche, Roma, Aracne Editrice, 2012.
- GOETHE JOHANN WOLFGANG, *I dolori del giovane Werther*, Tr. it. Mondadori, Milano, 1994.
- GOETHE JOHANN WOLFGANG, *Viaggio in Italia*, Tr. it. Rizzoli, Milano, 1991.
- GOLDONI CARLO, *Le memorie*, Mondadori, Milano, 1993.
- GRAMSCI ANTONIO, *Lettere dal carcere*, Einaudi, Torino, 1947.
- IOVINO ANDREA, SPACCAZOCCHI MAURIZIO, *E il mio bagaglio mnemonico?*, in "MUSICHERIA.net" del 14/09/2015.
- JUNG CARL GUSTAV, *Ricordi, sogni, riflessioni*, Tr. it. Rizzoli, Milano, 1984.
- LEOPARDI GIACOMO, *Zibaldone di pensieri*, Garzanti, Milano, 1991.
- LEVI PRIMO, *I sommersi e i salvati*, Einaudi, Torino, 1986.
- LEVI PRIMO, *Se questo è un uomo*, Einaudi, Torino, 1958.
- LORENZETTI ROBERTA- STAME STEFANIA, *Narrazione e identità. Aspetti cognitivi e interpersonali*, Laterza, Bari, 2004.
- MAZZIERI MANUELA, SPACCAZOCCHI MAURIZIO, *Percezione biografia e identità musicale*, in "MUSICHERIA.net" del 04/02/2013.
- ORBETTI DANIELA- SAFINA ROSSELLA- STACCIOLI GIANFRANCO, *Raccontarsi a scuola. Tecniche di narrazione autobiografica*, Carocci Faber, Roma, 2005.

PAVESE CESARE, *Il mestiere di vivere*, Einaudi, Torino, 1952.

PROUST MARCEL, *Alla ricerca del tempo perduto. Il tempo ritrovato*, Tr. it. Mondadori, Milano, 1993.

ROUSSEAU JEAN- JACQUES, *Confessioni*, Tr. it. Rizzoli, Milano, 1988.

SANT'AGOSTINO, *Le confessioni*, Mondadori, Milano, 1992.

SARTRE JEAN- PAUL, *La nausea*, Tr. it. Einaudi, Torino, 1993.

SVEVO ITALO, *La coscienza di Zeno*, Dall'Oglio, Milano, 1923.

TOLSTOJ LEV, *La felicità domestica*, Tr. it. SE, Milano, 1994.