



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata**

Corso di Laurea magistrale in Psicologia Clinico-Dinamica

Tesi di laurea Magistrale

**Scrivere con la mano del fanciullino: la scrittura autobiografica e  
la scrittura creativa come cura del sé autentico.**

*Writing with the hand of the child: autobiographical writing and creative  
writing as care for the authentic self.*

***Relatrice:***

Prof.ssa Cristina Marogna

***Laureanda:*** Joyce Grandini

***Matricola:*** 2052362

Anno Accademico 2022/2023

## INDICE

<b>INTRODUZIONE .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPITOLO 1: DA IMMAGINE, A PENSIERO, A PAROLA .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 LA NASCITA DEL PENSIERO .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 LO SVILUPPO DELL'IO .....</b>	<b>10</b>
<b>1.3 LA PAROLA: POTENZA E LIMITI .....</b>	<b>15</b>
<b>1.4 IL RACCONTO DEL PAZIENTE .....</b>	<b>19</b>
<b>CAPITOLO 2: LA CREATIVITÀ .....</b>	<b>24</b>
<b>2.1 IL POETA E LA FANTASIA .....</b>	<b>24</b>
<b>2.2 IL SÉ CREATIVO .....</b>	<b>28</b>
<b>2.3 IL LUOGO DELLA CREATIVITÀ .....</b>	<b>33</b>
<b>2.4 LA CREATIVITÀ NELLA CURA ANALITICA .....</b>	<b>35</b>
<b>CAPITOLO 3: LA NARRAZIONE DELL'UOMO .....</b>	<b>40</b>
<b>3.1 IL SIMBOLO .....</b>	<b>40</b>
<b>3.2 IL MITO, LA FIABA: L'EREDITÀ DELL'UOMO .....</b>	<b>44</b>
<b>3.3 CINEMA, LETTERATURA: NELL'ARTE DEGLI ALTRI VEDERE SÉ STESSI .....</b>	<b>51</b>
<b>CAPITOLO 4: LA SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA.....</b>	<b>57</b>
<b>4.1 LO SPECCHIO NELLA PAGINA: IL DOPPIO, LA SOLITUDINE.....</b>	<b>57</b>
<b>4.2 VERITÀ E FINZIONE .....</b>	<b>64</b>
<b>4.3 LA SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA COME CURA DI SÉ .....</b>	<b>69</b>
<b>4.4 LA LIBERA UNIVERSITÀ DELL'AUTOBIOGRAFIA: LA SCRITTURA     AUTOBIOGRAFICA DURANTE IL COVID-19 .....</b>	<b>77</b>
<b>CAPITOLO 5: LA SCRITTURA CREATIVA.....</b>	<b>81</b>
<b>5.1 L'IO SEMPRE E COMUNQUE.....</b>	<b>81</b>
<b>5.2 IL GIOCO .....</b>	<b>85</b>
<b>5.3 LA SCRITTURA CREATIVA COME CURA DI SÉ .....</b>	<b>90</b>
<b>5.4 DALLA LIBERA UNIVERSITÀ DELL'AUTOBIOGRAFIA: LA SCRITTURA TRANS-     AUTOBIOGRAFICA E LA SUA APPLICAZIONE IN AMBITO PSICHIATRICO.....</b>	<b>97</b>
<b>CONCLUSIONE .....</b>	<b>102</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>104</b>

## INTRODUZIONE

Cosa può l'uomo di fronte all'incertezza? Molteplici potrebbero essere le risposte, ma, fin da bambini, la soluzione che abbiamo trovato non tanto per sconfiggere, ma per giocare con il nostro destino incerto è una: il narrare storie. Non si può ignorare come quotidianamente attraverso le nostre narrazioni costruiamo non solo il mondo in cui viviamo, ma anche noi stessi. Quando poi decidiamo di trasformare quella storia pensata in parole e, soprattutto, in scrittura, ecco che tutto ciò diventa non solo più visibile e concreto, ma anche traccia indelebile e condivisibile. Se allora come sostiene Ferrari (1994) la scrittura risponde a un bisogno universale di espressione, sarebbe troppo considerarla un appoggio, una cura da cui trarre conforto nella vita di tutti i giorni? Da questa riflessione è nato il seguente lavoro che vuole iniziare a guardare alla scrittura autobiografica e creativa come mezzi per la cura di sé. Per affrontare questo viaggio si è partiti da lontano, da quelle basi fondamentali che permettono di camminare con passo più sicuro e occhio più attento.

Si inizia infatti dal caos della nascita, quando tutto è indifferenziato: come da lì è possibile lo sviluppo del pensiero e dell'io? Consapevole dell'impossibilità di esaurire un argomento tanto vasto e ancora in divenire in un solo capitolo, si seguirà la strada delineata da due autori in particolare, Freud, padre della psicoanalisi e Bion, che sul pensiero ha costruito una teoria sistematica. Ancora una volta sviscerare il loro pensiero richiederebbe molto più spazio, l'obiettivo è dare delle basi che aiutino nella lettura dello scritto nella sua interezza, per meglio chiarire come sia possibile la nascita di quel pensiero e di quell'io che danno vita alle nostre narrazioni. Proprio per questo si rifletterà anche sulla potenza della parola, considerandone l'importanza all'interno della stanza d'analisi.

Con il saggio di Freud del 1907 "Il poeta e la fantasia" ci si addenterà nel secondo capitolo per dare spazio alla creatività, il corrispettivo umano della creazione divina (Arieti, 1979). Così si guarderà al nostro sé creativo, facendoci guidare dal pensiero di Adler, che ne riconosce l'energia e la potenza sempre in movimento, e dalle parole di Winnicott che, attraverso i concetti di "vero sé" e "spazio transizionale", ci aiuta a capire come esso possa trovare espressione e luogo. Ancora una volta poi, si sbircierà all'interno della porta analitica per mettere in risalto come la creatività ne sia una parte vitale e fondamentale.

Il terzo capitolo si pone invece come una piccola parentesi nella quale dare risalto alla narrazione dell'uomo, a partire dall'origine del simbolo che unisce ogni generazione e popolazione. Così i miti e le fiabe si pongono come custodi di quei simboli collettivi di cui parla Jung. Entrambe le modalità di narrazione vengono considerate nelle loro affinità e divergenze, esplorandone anche le possibilità educative. Da qui poi si rifletterà su come ancora oggi, attraverso letteratura e cinema, per certi versi figli dei miti e delle fiabe, l'uomo possa ricevere nutrimento.

Nel capitolo quarto e quinto, la scrittura diventa protagonista. Prima si affronteranno gli scritti autobiografici nei quali l'uomo possa riflettersi e riconoscersi nella sua molteplicità. Si darà spazio anche al complicato intreccio di verità e finzione nel ricordo, riflettendo su come sia inutile andare alla ricerca della realtà dei fatti, mentre sia necessario guardare alla verità emotiva e soggettiva che traspare dalla pagina. Così si sveleranno a noi le potenzialità della scrittura autobiografica che permette di osservarsi, scoprirsi, ricordare, dimenticare e soprattutto avere cura di sé. Infine, come esempio applicativo, si parlerà della realtà della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari (LUA) e del suo progetto "Scrivere di sé ai tempi del Coronavirus", svolto durante la pandemia da COVID-19. Nell'ultimo capitolo si tratterà invece della scrittura creativa, osservandone analogie e differenze con la scrittura autobiografica e riconoscendola come un mezzo attraverso il quale l'Io può esprimersi e arricchirsi grazie alla finzione e alla sua creatività. Così, in un contesto di gioco, si vedrà come la scrittura permetta di inventarsi, stupirsi e trasformarsi; si prenderà ad esempio anche la realtà dei laboratori di scrittura creativa, in particolare uno che dal 2003 è dedicato ai pazienti del CSM di Reggio Emilia, Correggio e altri distretti del territorio. Infine, tornando alla LUA, si parlerà della scrittura trans-autobiografica come luogo di incontro tra autobiografia e finzione, vedendone anche l'applicazione in uno studio pilota condotto con una paziente all'interno di una struttura psichiatrica.

In questo viaggio il desiderio è che si possa essere accompagnati dal proprio bambino interiore, quello cantato dal poeta e riconosciuto da Jung, perché con esso si possa volare (Hillman, 1967/1999). Scrivere con la mano del fanciullino vuol dire dare voce al Puer nel suo essere "avvenire in potenza" (Jung, 1976/1997, p. 157), nel suo permettere di rinnovarsi sempre, "riscattandosi dal già dato per proiettarsi nel possibile" (Carotenuto, 1995, p. 2). Vuol dire porre su pagina gli aspetti più significativi, creativi, fragili e autentici della nostra personalità (ivi).

## CAPITOLO 1

### DA IMMAGINE, A PENSIERO, A PAROLA

*In principio ci sono le storie, dunque. Campi magnetici. Spazi di intensità.*

*Alessandro Baricco<sup>1</sup>*

#### 1.1 La nascita del pensiero

Cogito ergo sum. Con questa affermazione Cartesio ha consacrato il pensiero come elemento fondante l'identità e la concezione di esistenza dell'essere umano. Non stupisce quindi che il tema del pensiero sia stato, ed sia tutt'ora, protagonista di scritti e di dibattiti che si interrogano sulla sua formazione, sulla sua nascita. Da dove iniziare quindi se non dalla nascita stessa, trauma originario per citare Otto Rank (1990), a partire dalla quale si apre al bambino un mondo in continuità con il suo spazio psichico, dove le strutture sono indifferenziate: il soggetto è intrecciato con l'oggetto, l'affetto è confuso con la sensazione e il corporeo è lo psichico (Racalbutto, 1994).

E proprio nel corpo si ha il principio.

Winnicott (1949/1991, p. 293) vede l'intelletto come "l'elaborazione immaginativa delle parti somatiche, dei sentimenti e delle funzioni, cioè della vita fisica", specializzato all'integrazione di psiche e soma; in Bion si ritrova un'immagine biopsicologica della mente (Fornaro, 1990) nella quale si ha continuità tra i processi somatici e psichici. Il corpo "invoca la psichicità" (Fornaro & Stella, 1999, p. 273) nel dare forma a quei vissuti emotivi dirompenti che cercano una via, cercano un significato che solo il pensiero riesce a dare permettendo un legame tra quei vissuti. Freud (1915b) parte da ciò che è al confine tra lo psichico e il soma, ciò che origina all'interno dell'individuo ma trova il suo manifestarsi nel corpo (Barbieri, 2009): la pulsione. Questa potrà essere elaborata, pensata, sentita, solo a partire dal rappresentante psichico, segnale della pulsione stessa che appare alla psiche come eccitazione endosomatica (Racalbutto, 1994). A Racalbutto si deve il termine di affetto-sensazioni,<sup>2</sup> per indicare proprio quel dato esperienziale più "sfumato, indistinto e sovente

---

<sup>1</sup> Ogni capitolo sarà introdotto da una frase di Alessandro Baricco, presa dal libro "La Via della Narrazione" (2022) nel quale è trascritta la lezione tenuta alla Scuola Holden nel novembre del 2021.

<sup>2</sup> Secondo Ferrara (2000) i dipinti di Pollock possono richiamare questi vissuti pre-rappresentativi. Quando dipinge l'artista fa scorrere pittura dal pennello su un foglio messo a terra mentre il suo corpo si muove, esterna uno stato di sé, non cercando né proponendo un significato ma esprimendo un'esperienza. I colori e le spirali lasciati sul foglio sembreranno stati emotivi e sensazioni.

inconscio” rispetto alle percezioni, coscienti, e legato profondamente con il quantum d’affetto della pulsione (ivi, p. 28). Bion d’altra parte ha fatto dell’emozione la radice stessa del pensiero. L’autore parla di elementi beta<sup>3</sup>, “cose in sé”<sup>4</sup>, impressioni sensoriali non elaborate, la cui intensità e rozzezza è sinonimo di violenza non metabolizzabile in una costruzione di senso. Proprio per questo non possono essere collegati tra di loro e quindi essere utilizzati per pensare, sognare né possono essere immagazzinati come ricordi (Ogden, 2009). Due sono le strade possibili: l’evacuazione, attraverso l’identificazione proiettiva, o nella scarica nel corpo oppure una trasformazione che permetta una organizzazione e produzione di senso (Ferro, 2019).

Dalla registrazione di esperienze di cura che garantiscano quella ripetizione che procura piacere e offrano un senso primario a ciò che tenderebbe alla scarica in quanto pulsione, si formano le prime tracce mnestiche, definite da Giaconia (2005, p. 210) “memorie di dati percettivi, affettivamente significanti, tendenti alla realizzazione semantica”. Queste tracce possono essere rappresentabili, ossia possono essere ravvivate dalla rappresentazione di cosa (Laplanche & Pontalis, 1967/1968). Tracce mnestiche e rappresentazioni di cosa sono quindi legate ma distinte: è proprio dall’investimento affettivo della traccia mnestica e delle immagini connesse che si arriva alla rappresentabilità<sup>5</sup>.

La rappresentazione di cosa è quindi essenzialmente visiva, immagine e inconscia (Barbieri, 2009). Sander (1991) distingue tra due concetti associati alla parola "rappresentazione". Da un lato, vi è l'organizzazione interna stabile, simile a una mappa interna, che amalgama tutte le immagini mentali e gli schemi relazionali di sé e degli altri (ad esempio, lo schema corporeo). Dall'altro lato, vi sono i contenuti e gli aspetti cognitivi-affettivi di tali immagini. Queste ultime si inseriscono nell'ambito dell'esperienza individuale, rappresentando l'intersezione tra percezione e rappresentazione, e tra il mondo esterno e quello interno. (Ammaniti & Stern, 1991; Mangini, 2015)

L’immagine è quindi primaria e fondamentale nel processo di trasformazione del rappresentante psichico in rappresentazioni di cose, il cui linguaggio ha già figurabilità e fa

---

<sup>3</sup> Ogden (2008, p. 127) indica l’elemento beta come il più elementare dei pensieri, “unica connessione tra la mente e l’esperienza emotiva vissuta dall’individuo nel mondo della realtà esterna”.

<sup>4</sup> Bion definisce gli elementi beta anche “cose in sé” perché esistono e si offrono indipendentemente dalla nostra rappresentazione, seppur inconscia (Fornaro & Stella, 1999).

<sup>5</sup> Citando Freud (1915b, p. 85) la rappresentazione di cosa “consiste nell’investimento, se non delle dirette immagini mnestiche della cosa, almeno delle tracce mnestiche più lontane che derivano da quelle immagini.”

parte dell'inconscio rimosso (Mangini, 2015). In questo deposito, costruito dalla rimozione originaria, si trovano i mattoncini dello psichico che permettono un pensare per immagini e quindi la possibilità di formare un pensiero simbolico. Come scrive Mangini (2015), il lavoro della rimozione originaria è indispensabile per il nostro funzionamento: essa garantisce una separazione dello spazio psichico, permettendo al nostro pensiero di volteggiare; inoltre, slegando l'affetto dalla rappresentazione, lascia a questo quantum d'affetto libero la possibilità di ri-legarsi e dare vita a un nuovo pensiero; ancora, conservando e non distruggendo la rappresentazione, permette il ritorno del rimosso. La rimozione originaria lega la pulsione alle sue trasformazioni in elementi psichici, qualità che permette all'autore di definirla il catalizzatore del processo psichico. Secondo Freud l'innescò di tutto il processo è la possibilità di fissazione dell'eccitamento pulsionale, che altrimenti verrebbe scaricato. Perché questo avvenga è necessario un ancoraggio, un incontro: l'oggetto diventa allora indispensabile.

Anche se la natura delle sensazioni dipende dalle modificazioni corporee e non dalla natura dell'oggetto (Gaddini 1981/1989), è la madre che seduce al pensiero proprio attraverso la manipolazione del corpo del bambino, procurandogli esperienze di piacevolezza o spiacevolezza, soddisfazione o frustrazione, risultate della combinazione fra "la spinta pulsionale del bambino e l'ineludibile apporto dell'oggetto materno" (Racalbutto, 1994, p. 2). La madre, il cui corpo è il primo oggetto della pulsione, ha quindi il compito di codificare il linguaggio del rappresentante psichico che nella sua funzione di segnale veicola il messaggio di soddisfacimento, il bisogno del bambino (Laplanche & Pontalis, 1967/1968). Questo è possibile grazie alla sua rêverie, uno dei fattori della funzione alfa, definita da Bion (1962/1972, p. 73) come "lo stato mentale aperto alla ricezione di tutti gli "oggetti" provenienti dall'oggetto amato, quello stato cioè capace di recepire le identificazioni proiettive del bambino, indipendentemente dal fatto se costui le avverta come buone o come cattive". Si potrebbe dire che la madre sente nel suo corpo quello che sente il bambino, con la differenza che sa darvi un senso e quindi una risposta adeguata (Fornaro & Stella, 1999). La rêverie quindi, espressione dell'amore materno, non solo dà significato, ma anche permette quel processo di digestione della componente psichica, che è necessario quanto quello che avviene per la componente somatica. L'amore allora, come sottolinea Bion (1962/1972) è per la mente quello che è il latte per il corpo.

La presenza della madre è fondamentale, come potrebbe altrimenti il bambino sperimentare l'assenza? Magini (2015) dice che il pensiero nasce dall'odio: è la madre assente, l'oggetto

cattivo, la frustrazione primaria a dare “alla psiche lo spunto per sviluppare il pensiero” (Bion, 1967/1970, p. 172) e a portare alla prima forma di pensiero organizzato: l’allucinazione primaria. Questa origina dal desiderio e permette di tollerare la frustrazione procrastinando il soddisfacimento grazie alla creazione di una memoria corporea che ha a che fare con l’oggetto seno nella sua complessità, in tutte le sue dimensioni senso-percettive, il calore, il sapore, l’odore (Mangini, 2015). Roussillon (2015) considera come l’assenza percettiva costringa il soggetto ad approfondire la differenza fra l’oggetto percepito nel presente e la traccia delle sue precedenti percezioni a partire dalle quali la rappresentazione interna dell’oggetto può essere costruita.

Il pensiero, quindi, opera trasformazioni in cui la componente affettiva è evidente: nel caso delle allucinazioni positive, nelle quali, usando le parole di Freud (1925) si rende presente di nuovo l’oggetto senza che questo sia a portata di mano, l’angoscia è per l’assenza; nelle allucinazioni negative invece l’angoscia è per una presenza iperstimolante che infrange il paraeccitatorio (Racalbutto, 1994). Si nota la grande funzione difensiva dell’allucinazione grazie alla quale la mancanza dell’oggetto non è solo una condizione subita dal bambino, ma è anche qualcosa che può produrre attivamente, attraverso una distruzione in fantasia (Vassallo, 2017). Interessante è sottolineare come sia presenza che assenza dell’oggetto possano generare angoscia<sup>6</sup>, un eccesso di cure, infatti, può essere soffocamento dei bisogni del vero sé del bambino (Racalbutto, 1994) e può come un’assenza prolungata, interferire grandemente con lo sviluppo dell’apparato per pensare i pensieri. In questo senso Calich (2014) vede il pensiero nascere dal tentativo di ostacolare il dolore prodotto da una “ferita”, dove con questo termine si riferisce a quelle situazioni che promuovono il rapporto diadico e le sue alterazioni.

La possibilità di allucinare del bambino è possibile solo con una madre sufficientemente buona, una madre di cui il bambino possa fidarsi, un seno che mantenga la promessa del ritorno. Per citare la Klein, seno buono e seno cattivo sono entrambi indispensabili per lo sviluppo della vita psichica: l’alternarsi delle esperienze di soddisfacimento e frustrazione permettono al bambino di creare il senso di fiducia. Quando ciò non avviene, quando l’ambiente non è contenitore e l’angoscia è troppo forte e non tollerabile, non rappresentabile in quanto priva di senso, il bambino vive un trauma: si formano i “buchi neri di pensiero” (Racalbutto, 1994, pp. 18-19). In queste circostanze il bambino non può sopportare la

---

<sup>6</sup> Argomento affrontato da Bion nei suoi Seminari Italiani e fonte di riflessione in Harrang (2017).

disillusione della realtà, “l’onnipotenza nella fantasia si espande, la percezione della realtà viene negata e annientata e il pensiero non riesce a svilupparsi” (Infante, 1999, p. 53). Per dirla con Bion, non vi è l’appropriazione delle preconcezioni, quelle aspettative che configurano l’oggetto soddisfacitorio con cui l’uomo nasce (Fornero, Stella, 1990). Questo, infatti, ricorda Roussillon (2015), può avvenire soltanto se il soggetto incontra un certo numero di risposte da parte dell’ambiente primario, risposte che devono essere presenti fin dai primi appuntamenti della vita relazionale. Quando le preconcezioni non vengono saturate nell’accadere dell’esperienza e divengono concezioni, rimangono come lettera morta, “perdono il loro potenziale generativo e prendono forme degenerate che impediscono la loro integrazione psichica” (ivi, p. 478).

È allora l’oggetto madre che è in grado di portare senso, metabolizzando gli elementi beta del bambino e restituendoli come elementi alfa, ossia “le immagini visive, gli schemi uditivi e quelli olfattivi, tutto il materiale utilizzabile dai pensieri onirici, dal pensiero inconscio di veglia, dalla barriera di contatto, dalla memoria” (Bion, 1962/1972, p. 58). Dopo tutto Bion sosteneva che sono necessarie due persone per poter pensare<sup>7</sup>, che possiamo anche considerare nella loro accezione di contenitore e di contenuto. Ferro (2002) descrive le qualità della mente materna, il contenitore: capacità di accogliere, di lasciar soggiornare, di metabolizzare, di restituire il prodotto dell’elaborazione e di “passare il metodo”, ossia quella funzione alfa di cui ancora il bambino è sprovvisto ma che potrà apprendere dalla madre grazie all’imitazione. La funzione alfa adempie a un compito fondamentale, “perché il senso della realtà ha per l’individuo la stessa importanza che hanno il cibo, l’acqua, l’aria e l’eliminazione delle scorie” (Bion 1962/1972, p. 83). Esprimendoci in termini kleiniani, diremmo che si tratta di un processo di introiezione del contenitore stesso (Fornaro & Stella, 1999), nel quale però il contributo della madre è fondamentale: si tratta infatti di un processo di conoscenza reciproca non statico ma estremamente dinamico (Amir, 2015). Il processo di interiorizzazione del bambino dipende infatti non solo da come la madre lo conosce, ma anche da come gli permette di conoscerla (ivi). In questa “interazione senso-affettivo-motoria” (Racalbutto, 1994, p. 77) è la madre che, affinché il bambino avverta una trasformazione sensoriale-affettiva, per prima deve essere trasformata affettivamente da ciò che il bambino stesso le ha trasmesso. Le forze del pensiero possono essere anche violente,

---

<sup>7</sup> In modo simile Racalbutto vede lo spazio psichico come “l’interiorizzazione dello spazio esistente nella relazione stessa, pur rivisitata dalla soggettiva componente fantasmatica” (Racalbutto, 1994, p. 57).

come esprime il concetto di cambiamento catastrofico: è necessario allora che il contenitore “non sia né troppo rigido né troppo flessibile, così da non poter essere distrutto” (Meltzer, 1987, p. 47). Questo vale anche per la mente del bambino: Moniello (2014) parla delle impronte che il passaggio di un oggetto assente/presente lascia impresse come “passi sulla neve”. Queste si trasmettono in negativo, andando a modificare il contenitore, mettendone alla prova la plasticità e la capacità di contenere.

Come dice Ogden (2008) se la relazione è di mutuo beneficio, contenitore e contenuto crescono insieme. Secondo l'autore infatti “nel contenitore si ha un miglioramento della capacità di sognare la propria esperienza, nel contenuto si ha un'ampiezza e profondità di pensiero e sentimenti maggiore: si riescono a tollerare meglio le incertezze e le complessità della propria esperienza emotiva” (ivi, p. 129). L'idea di contenitore-contenuto si rivolge al modo in cui pensiamo, cioè a come elaboriamo l'esperienza vissuta (ivi). Questa mentalità individuale, come sottolinea Meltzer (1987, p. 166) opera sui principi di “mentalizzazione e internalizzazione di oggetti genitoriali degni di ammirazione, di fiducia e di dipendenza” Con l'aiuto di questi oggetti interni il pensiero trasforma le esperienze emotive in rappresentazioni simboliche, prendendo a prestito le forme del mondo esterno come contenitori che possono essere riempiti di significato (ivi).

Nella teorizzazione bioniana la relazione contenitore-contenuto è una delle tre condizioni necessarie affinché il pensiero possa realizzarsi. Insieme a questa ci deve essere la tolleranza della frustrazione: se il bambino è in grado di tollerarla, nel momento dell'assenza del seno, in lui si forma in un certo modo “bonificando” gli elementi beta - le sensazioni dolorose di fame-, l'immagine dell'oggetto assente e gratificante. (Fornaro & Stella, 1999). Così questo sarà sentito come assente e non invece allucinato (ivi). L'altra condizione è la capacità di realizzare una relazione dinamica tra la posizione schizo-paranoide e la posizione depressiva. Questa è sinonimo di processi di integrazione e frammentazione, modalità di sviluppo del pensiero, e rappresenta l'alternanza fra l'analisi e la sintesi, tra la scomposizione e la ricomposizione, tra la rottura di una forma precedente e il suo superamento in una nuova (ivi). Il passaggio PS↔D<sup>8</sup> (posizione schizoparanoide↔posizione depressiva) è solitamente reso possibile da un fatto prescelto, ossia un'emozione o un'idea che “funge da catalizzatore

---

<sup>8</sup> Bion riprende entrambi i termini dalla Klein. Nella prima posizione l'Io è immaturo, minacciato da angosce primitive a cui risponde con difese altrettanto primitive, come la scissione, l'identificazione proiettiva e l'identificazione. Non vi è alcuna possibilità di integrazione che invece è possibile solo raggiungendo la posizione depressiva, quando l'individuo impara a tollerare l'ambivalenza degli oggetti, vive l'elaborazione del lutto ed emerge il pensiero simbolico (Steiner, 1996).

dei frammenti di PS e mette ordine dove prima c'era disordine, consentendo il passaggio a D” (Barbieri, 2009, p. 391). Se quindi dalla riuscita del funzionamento del meccanismo contenitore-contenuto dipende il significato dell’internò oggetto, grazie all’operazione PS↔D si avrà il delinarsi dell’oggetto nella sua interezza.

Abbiamo finora preso in considerazione quel percorso che da un sentire primitivo, con l’apporto della soddisfazione allucinatória del desiderio, porta il bambino alla costituzione di un mondo percettivo dove ritrovare la madre come oggetto totale e se stesso nella sua unità “psiche-soma” (Racalbutò, 1994, p. 29). Il sentirsi originario si è gradualmente sviluppato in un rappresentarsi del mondo (Tustin, 1981/1983). Tuttavia una quota di irrepresentabile sarà sempre presente. Quando questa è “non pensiero”, quindi spazio libero per il pensiero, è generativa e protettiva: fornisce quel vuoto in cui il pensiero può nascere in continuazione (Mangini, 2015). Pontalis (1977/1988, p. 188) a riguardo, diceva che “è l’impensabile a fare il pensato”. In altri casi la non pensabilità è legata a un fallimento nella relazione primaria e a nuclei traumatici: lo spazio che si viene a creare, come strappo del tessuto psichico (Vassallo 2017), è privo di senso specifico, saturo di affetti densi di sensorialità ma che non rimandano niente sul piano rappresentativo (Racalbutò, 1994). Secondo Racalbutò (1994) si tratta di quelle tracce mnestiche non investite libidicamente, che in quanto tali non possono essere ravvivate dalla rappresentazione di cosa né essere verbalizzate in rappresentazioni di parola: non vi è stata infatti la fissazione dell’eccitamento pulsionale. La non pensabilità appartiene allora all’area di organizzazione affettivo-sensoriale dello psichismo, dove può essersi installato un pensiero vuoto, in quanto troppo pieno di corporeità e di eccitazione, un pensiero senza apparato per pensarli (ivi). Anche Bion, ricorda Meltzer (1987) prende in considerazione la possibilità che la funzione alfa lavori a rovescio, generando non pensieri, ma “elementi beta con tracce di Io e Super-Io”, ossia elementi beta che mantengono una traccia del significato dell’elemento alfa che sarebbero dovuti diventare (ivi, p. 100). Essi sono come brandelli di significato, di conseguenza da una parte non si avverte una difficoltà nel pensarli in quanto il loro significato è già dato e dall’altra non possono essere usati come “mattoncini” del pensiero<sup>9</sup> (ibidem).

---

<sup>9</sup> Come sottolinea Meltzer (1987, p. 122) ciò di cui il paziente parla in questi casi non sono idee pensate, ma “ pseudopensieri allucinatori che ha percepito”. Se inizialmente la teoria considerava irrecuperabili quei simboli frammentati, con una nuova prospettiva l’autore ipotizza che in realtà a

Abbiamo iniziato questo paragrafo partendo dalla nascita, momento traumatico da cui tutto ha inizio. In realtà sempre di più ci si sta muovendo verso la considerazione della vita in quell'altro mondo, quello che si abbandona con il parto. Meltzer (1987, p. 6) parla di un feto già attrezzato ma incapace di utilizzare il suo apparato in quanto senza maestro, ma che nella sua "vita liquida" è esploratore del mondo. La nascita allora è descritta dal "delicato equilibrio tra l'effetto del cambiamento catastrofico e l'evocazione di uno splendido mondo nuovo" (ibidem), un equilibrio che risente nell'esperienza della precedente vita, quella nel grembo materno. Di quel mondo che "non è più" parla anche Fornari (2005): questo lascia una traccia e diviene destino dell'anima, quella parte inconscia di noi che ha la sua origine nella regione delle madri, il grembo materno e trova forza nel desiderio del ritorno. La memoria inconscia di questa anima, ci permette una volta affrontata la cesura nel parto, di ri-conoscere il mondo, grazie la conoscenza dell'altro mondo in cui siamo stati e in cui torniamo allucinandolo nel sogno. Dal settimo mese il feto percepisce tutti gli stimoli sensoriali dell'ambiente intorno a lui che andranno a colorare e riempire il suo universo di soddisfacimento del bisogno: tra questi vi è anche la parola, che ha già una traccia in noi come suono. L'origine del linguaggio, che nell'altro mondo è il suono della voce della madre, della quale porta l'intonazione affettiva e la sua rêverie, è protosuono e protoritmo, è riminescenza dell'altro mondo e accensione dell'anima.

## **1.2 Lo sviluppo dell'Io**

"Si può parlare di inizio quando l'Io ha inizio." (Winnicott, 2013, p. 63)

Con questa affermazione Winnicott pone l'Io al principio, prima ancora dell'identità e del Sé, in quei primissimi stadi dello sviluppo del bambino che si muove da una condizione di dipendenza assoluta verso l'indipendenza. Lo stesso Freud (1923) poneva le radici dell'Io prima ancora dello sviluppo del pensiero: la sua famosa istanza "l'Io è prima di tutto un Io corporeo" ancora la formazione e i confini dell'Io, oltre che il senso identitario di sé, alle sensazioni che provengono dal corpo e dalla sua superficie, in un "transito continuo e bidirezionale, attraverso il quale la psiche può insidiarsi nel corpo" (Mangini, 2015, p. 115).

---

seguito del rovesciamento della funzione alfa non si assista alla distruzione dell'elemento alfa in formazione, ma a un suo essere ricoperto: questo dà speranza alla possibilità di farlo trasparire.

La pelle è quella zona di confine da cui il bambino entra in contatto non solo con il mondo esterno, ma anche con il mondo interno. È da questa esperienza combinata che in un qualche modo si gettano le basi per il sentimento del sé, del proprio ego (Freud, 1923). D'altra parte, seguendo la riflessione di Merleau-Ponty (1945/1965), il corpo è oggetto, luogo da toccare, ma è anche soggetto sperimentatore, colui che sente il tatto. Alla sensazione del tocco corrisponde allora la sensazione dell'essere toccati in un doppio che permette, come si è approfondito nel paragrafo precedente, un passaggio da percezione a rappresentazione, in un legame generativo di pensiero (Semi, 2003). Attraverso le manipolazioni del primissimo sé corporeo, la madre nutre il narcisismo primario del bambino nei suoi elementi motori e sensoriali, sostenendolo nel suo costruirsi nel mondo e permettendogli il passaggio verso il narcisismo secondario, nel quale la libido torna all'Io dopo essere stata investita sull'oggetto (Gurnari, 2008). Parliamo di un bambino inerme e impotente, sempre sull'orlo di un'angoscia impensabile direbbe Winnicott, che non può fare altro che cercare nel mondo esterno quell'unità di cui è privo (ivi). Inizialmente è la madre a essere l'Io del bambino (Abram, 1996/2002): questo avviene grazie a quella malattia fisiologica chiamata "preoccupazione materna primaria" (Winnicott, 1958/1975). Questa si presenta come "una reciproca identificazione e fusione tra madre e bambino, in seguito al quale la donna accetta di rinunciare momentaneamente al proprio sé adulto per sintonizzarsi con quello del figlio" (Barbieri, 2009, p. 308). La soggettività della madre in questa fase in cui il mondo è il bambino e il bambino è il mondo, potrebbe infatti procurare una vera e propria frattura "nel tessuto delicato dell'essere del bambino" (Ogden, 2008, p. 118). L'amore della madre che trova la sua espressione nella rêverie è allora salvifico: una rêverie che "favorisca l'identificazione e non l'assimilazione, identificazione che assicuri la somiglianza salvaguardando la differenziazione e l'identità soggettiva, e non obbligando all'identità" (Racalbuto, 1994, p. 57). L'Io, sottolinea Winnicott (2013) in condizioni adatte tende all'unità, ossia il riconoscere come distinti il me e il non me. Secondo l'autore questo viaggio verso l'indipendenza si articola in alcuni precisi comportamenti materni e momenti nella relazione diadica: primo fra tutti l'holding. La parola stessa, come dice Ogden (2008), è estremamente evocativa di immagini di una madre che con tenerezza e sicurezza tiene tra le braccia il bambino; potremmo anche dire, di una madre che contiene il suo bambino. Questa esperienza permette all'infans di vivere la "continuità dell'essere nel tempo e del flusso emotivo" (Ogden, 2008, p. 117). La madre è così in grado di assorbire l'impatto delle regole del tempo inteso come costruito umano, dando al bambino l'illusione di un mondo regolato dai suoi ritmi fisici e psicologici (ivi).

Il concetto di sé continuo, collegandoci al pensiero di Bion, è stato approfondito da Amir (2015) nel suo alternarsi con il sé emergente.

Il principio emergente e il principio continuo caratterizzano l'intera vita psichica e ogni atto mentale; da una loro interazione di rinforzo reciproco potrà esserci sviluppo e cambiamento, perché questo possa accadere però il contenitore deve contenere i contenuti emergenti, altrimenti ogni cambiamento sarà vissuto come catastrofico (Britton, 1992). Il principio di continuità del sé porta al riconoscimento di ciò che è comune e simile, costituisce, ponendo un limite all'onnipotenza e alla soggettività, il sentimento di finitezza. Il principio emergente, invece, rappresenta l'infinito, rileva ciò che è unico, mutevole e singolare, producendo un continuo atto creativo e generativo. Questi si presentano anche nella relazione con la madre, la quale per prima potrà rafforzare l'uno, significando allo stesso modo le sensazioni del bambino, o l'altro, aprendo a un possibile non ancora pensabile. L'alternanza tra i due, che dunque non si escludono a vicenda, permette l'integrazione del sé<sup>10</sup>. Secondo Amir, questi due principi sono già presenti come predisposizioni alla nascita, non si tratta quindi di un valutare quale maturi prima dell'altro, né si tratta di un'evoluzione del primo nel secondo; tutto si gioca dalla loro interazione e integrazione. Come in tutta la concettualizzazione di Bion si tratta della possibilità di un movimento oscillatorio; chi scrive non può fare a meno di notare come questo movimento sia lo stesso di una madre o di un padre nell'atto del cullare.

Se, contenendolo tra le sue braccia la madre può quindi far sperimentare al bambino un senso di continuità dell'essere, è manipolandolo e toccandolo (handling) che avviene quello che Winnicott chiama "processo di personalizzazione" per cui il bambino prende a vivere il suo corpo (Abram, 1996/2002): grazie alle mani che lo toccano nelle diverse fasi dell'accudimento può percepirsi come un'unità e acquisire uno schema corporeo (Barbieri, 2009). La pelle diventa allora membrana delimitante tra me e non me, la psiche si innesta nel soma e una vita psicosomatica in un mondo riconosciuto come esterno da sé può avere inizio (Winnicott, 2013). Ciò che Damasio (2000) suggerisce è che l'esperienza di sé appaia prima come una "storia" non verbale sentita sui cambiamenti che avvengono nel nostro corpo mentre interagiamo con gli altri e con l'ambiente. Dello stesso pensiero è Le Boulch (1972/2017) che vede all'origine dello schema corporeo e dell'elaborazione definitiva dell'Io la conoscenza immediata che si ha del proprio corpo, statico o in movimento, nel

---

<sup>10</sup> L'autore ipotizza come nello spazio transizionale attraverso il movimento me e non-me si realizzi l'integrazione tra questi due elementi della personalità.

rapporto tra le sue diverse parti e soprattutto nei suoi rapporti con lo spazio e con gli oggetti che lo circondano. Il lavoro di questo Io primitivo è quindi di unificazione, aggregazione e di differenziazione progressiva partendo da ciò che inizialmente è isolato e indistinto, ciò che “è sensazione nel corpo e sul corpo” (Racalbutto, 1994, p. 26),

Affinché questo processo possa avere un buon esito è necessario che la madre seduca alla vita psichica e permetta al bambino di abbandonare gradualmente quel bisogno di onnipotenza indispensabile alla sua sopravvivenza: solo così bambino sentirà che è nel mondo reale il luogo in cui può trovare ciò di cui ha bisogno (Abram, 1996/2002). D'altra parte ancora una volta la presenza dell'oggetto è fondamentale proprio perché permette di sperimentare l'assenza: se infatti attraverso l'object presenting il bambino si muove in un mondo che non esiste come distinto da sé, è attraverso l'assenza dell'oggetto che l'alterità del mondo può affacciarsi alla sua consapevolezza, proprio perché può crearsi quello spazio interno contenitore delle rappresentazioni del sé e dell'oggetto (Vassallo, 2017). Attraverso l'interazione con la madre e la ripetizione di esperienze bilanciate e contenute di soddisfazione, insoddisfazione, piacere, dispiacere, il bambino apprende che i suoi bisogni non dipendono solo dai mezzi materiali dell'oggetto, ma anche dal desiderio dell'oggetto nei suoi confronti. Impara quindi “a desiderare il desiderio dell'altro” (Racalbutto, 1994, pp. 26-27).

Questa consapevolezza nascente di un dentro e di un fuori crea una frattura, che può essere sanata grazie alla potenza dell'immagine e dell'identificazione (Gurnari, 2008). Abbiamo già sottolineato l'importanza dell'immagine per la nascita del pensiero nel paragrafo precedente. Non possiamo non notare come pensiero e sviluppo dell'Io seguano vie che si sovrappongono e compenetrano reciprocamente. D'altra parte perché il bambino possa dire “io sono” è necessario che si verifichi un processo di identificazione primaria che tenga insieme i pezzi del sé (Barbieri, 2009); questo avviene grazie al rispecchiamento e all'immagine riflessa. Lacan e Winnicott nelle loro teorizzazioni sottolineano l'importanza proprio di questi due processi, il rispecchiamento e la restituzione dell'immagine dello specchio o degli occhi materni; in fondo, scrive Mangini, in entrambi i casi si verifica la fissazione dell'eccitamento pulsionale, quel primo passo fondamentale nella via del pensiero e della simbolizzazione (Mangini, 2015).

Lacan fa derivare la formazione dell'Io proprio dall'assunzione immaginaria e alienante dell'immagine allo specchio, risultato di un'identificazione primaria. Quel riflesso anticipa al bambino l'unità spaziale e temporale di un corpo che sente spezzettato dalla molteplicità

delle sensazioni esogene ed endogene. Questa immagine, costituente più che costitutiva (Lacan, 1949/1974), viene salutata dal bambino con un moto di giubilo, segno del nutrimento narcisistico che ne deriva. Questo incontro imprevisto necessita però di un testimone: “il bambino allo specchio, rivolgendosi verso colui che lo porta, fa appello con lo sguardo al testimone che decanta, verificandolo, il riconoscimento dell’immagine” (Lacan, 1961/1974, p. 674). Affinché l’immagine speculare non rimanga estranea ed aliena è necessario, come sottolinea Gurnari (2008), un incontro che costruisca quella cerniera tra simbolico e immaginario attraverso la potenza di una parola che è legame e soccorso. L’autrice vede in questo movimento di assunzione e identificazione della propria immagine corporea una possibile spiegazione del passaggio dall’autoerotismo al narcisismo, essenziale per la formazione dell’Io, di cui parla Freud: l’importanza di questo movimento è ben spiegata da Mangini che pone nel narcisismo una prima base d’appoggio della pulsionalità dalla quale tramite “l’unificazione dei livelli autoerotici precedenti, dell’Io corporeo e dell’immagine unificata del corpo, nascerà un primo abbozzo dell’Io” (Mangini, 2015, p. 109).

Winnicott (1967/1974), trent’anni dopo, porta lo specchio negli occhi della madre. Il volto della madre, come sottolinea Rubino (1979) è dopotutto il primo riferimento fisso quando il bambino è in uno stato di simbiosi con l’ambiente. Ciò che il bambino vede nel reciproco scambio di sguardi è se stesso, ma non solo. In un rapporto sano, la madre funge da specchio perché restituisce al bambino “l’immagine di lui che è stata percepita empaticamente da lei” (Barbieri, 2009, p. 309): vede il modo in cui la madre lo vede, percepisce il modo in cui è pensato dalla madre. Il volto materno è lo specchio del bambino, o meglio, è l’immagine del modo in cui il bambino viene amato dalla madre (ivi). Il bambino allora dipende dalle risposte del viso della madre quando la guarda per accertare il proprio senso di sé, diventando un piccolo meteorologo<sup>11</sup>; questa è la grande novità della teoria del volto come specchio (Abram, 1996/2002). È la qualità dello sguardo a determinare la possibilità di avere “un rapporto erotico con la propria immagine” (Russo, 2006, p. 126); parliamo allora di uno sguardo che veicola il narcisismo del bambino donandogli “un’immagine di sé investita” (Mangini, 2015, p. 245). “Quando guardo vengo visto e quindi esisto” (Winnicott 1971/1974, p. 180). Interiorizzare questa esperienza è fondamentale per il cercare creativamente e guardare al mondo, proprio perché solo così si può “osare guardare e vedere” (ibid.). Questo è impossibile se il volto della madre non è responsivo e quindi specchio “da

---

<sup>11</sup> Con questo chi scrive riprende la metafora proposta dallo stesso Winnicott in “Gioco e Realtà”, (1971/1974).

guardare ma non in cui guardare” (ivi, p. 178). Così la percezione impedisce lo scambio reciproco tra il bambino e il mondo, quel processo di scoperta a due vie che porta arricchimento e nuovi significati (ivi). Attraverso l’identificazione primaria con la propria immagine, l’Io può ridurre l’incertezza, la vulnerabilità cui lo sottopone il rapporto con l’oggetto; con questo meccanismo, l’apparato psichico lavora in negativo, portando l’oggetto al proprio interno e stabilendone una cittadinanza interna (Vassallo, 2017). Nello stesso modo il bambino introietta anche la relazione contenitore/contenuto, fattore della propria funzione alfa che gli permetterà successivamente di “contenere e trasformare le proprie percezioni e i propri sentimenti, generando elementi alfa” (De Bianchedi 1999, p. 128). L’Io e la vita psichica possono svilupparsi e crescere.

La disintegrazione è la deviazione patologica di quello che abbiamo descritto finora<sup>12</sup>. Questa nasce come un’elaborata difesa contro l’angoscia impensabile e arcaica che deriva dal fallimento del sostegno materno nella fase di dipendenza assoluta (Abram, 1996/2002). Come sottolinea Green (1993/1996) è l’indifferenza a essere devastante per un bambino: sentendo che più nessuno si attende qualcosa da lui, come potrebbe trovare un senso a quello che esiste? L’indifferenza infatti non permette a quell'impronta senso-motoria generata nell'incontro con l'oggetto di diventare linguaggio, d'essere narrata, condivisa e riconosciuta da un altro e così di diventare integrabile nella soggettività (Roussillon, 2015).

### **1.3 La parola: potenza e limiti**

Secondo il pensiero freudiano la parola è prima di tutto rappresentazione di parola, ossia una rappresentazione cosciente che permette di rendere comunicabili e riconoscibili gli affetti grezzi (Freud 1915a). Fulcro dell’attività psichica rimane la rappresentazione di cosa che nell’inconscio lega la spinta pulsionale all’importo d’affetto collegato e nel conscio invece unisce la “cosa”, quella immagine interna fatta di affetto e senso (Mangini, 2015), alla parola tramite il linguaggio (Racalbutto 1994). La rappresentazione ha quindi bisogno della parola per enunciarsi e attraverso questa si arricchisce e si dilata, ma al tempo stesso, come si approfondirà in seguito, la parola è anche ciò che costituisce “il limite, spesso deformante della significatività della rappresentazione” (Nunziante Cesareo, 1991, p. 133).

---

<sup>12</sup> L’opposto del processo di integrazione non è distruttivo ma prende il nome di inintegrazione, ossia assenza di sostegno materno dell’Io, descritto da Abram (1996/2002) come stati di quiete del bambino: la capacità del bambino di rilassarsi anche in assenza del sostegno materno è indice di fiducia e di senso di sentirsi al sicuro.

L'acquisizione della parola nasce dal desiderio di un altro percepito come distinto da sé: Gurnari (2008) riprendendo il pensiero di Lacan, vede nell'inaccessibilità dell'immagine reale la spinta necessaria per l'iscrizione al linguaggio parlato; Ferruta (2018, p. 469) descrive il linguaggio come un "movimento verso l'altro, con il corpo e con la parola, con il desiderio." Gori (1980) mette in risalto come entrino in gioco forze centripete e centrifughe che spingono da una parte verso l'oggetto e dall'altra separano dallo stesso. Per l'autore è proprio da questa tensione dialettica che si genera ogni atto di parola: il linguaggio è ambivalente, nel parlare includiamo l'altro e nello stesso tempo lo escludiamo mediante "un'enunciazione individualizzante" (ivi, p.124). Si tratta di un desiderio di legame con l'altro, di un tentativo di combattere la separazione. D'altra parte è solo grazie a questa che si può arrivare alla parola: il bambino deve avere qualcosa da chiedere, deve avere qualcosa che manca, quindi riconoscere i limiti della propria onnipotenza e conoscere così il piacere del domandare e ottenere. In questo, continua l'autore, il linguaggio si mostra come ponte tra principio di piacere e principio di realtà. Il bambino ben presto scopre come con la parola riesca ad assoggettare il mondo all'onnipotenza dei suoi desideri, ma perché questo sia possibile, è necessario che l'altro condivida la sua credenza, il che porta all'obbedienza del sistema di regole linguistiche e logistiche. È in questo spazio intermedio tra soggettività, e quindi corpo, pulsione, piacere, e oggettività, ossia codice, altro, realtà, che trova luogo l'atto di parola (Gori, 1980). Questo processo, sottolinea Racalbutto (1994), comporta delle trasformazioni nello spazio e tempo relazionale e intrapsichico.

La parola ha un grandissimo potere: non solo plasma la propria visione del passato, ma "crea il presente e diventa passato" (Spence, 1987, p. 11). La psicoanalisi per prima riconosce questa forza facendo della parola il suo strumento elettivo (non a caso è conosciuta come "talking cure"), ma il linguaggio nelle sue sfaccettature è stato studiato in moltissimi ambiti dalla linguistica, alla filosofia, ai modelli cognitivi della psicologia: ricordiamo per esempio il contributo di Wittgenstein, che ha esplorato i limiti del linguaggio tra ciò che può essere detto e ciò che può essere solo mostrato (Meltzer, 1987). Anzieu D. (1980a) vede il linguaggio oscillare dalla sua dimensione di corpo alla sua dimensione di codice: in questa sede ha per noi maggiore interesse la prima dimensione e quindi il legame che la parola ha con quel corpo, con quell'affetto, e come questo può essere espresso sia verbalmente che in forma scritta in un racconto autobiografico o creativo. L'autore direbbe che ci muoviamo su quel versante delle rappresentazioni inconsce delle cose ancorate ai vissuti sensoriali e alle immagini. È in questo legame, in quell'affetto originario sentito per la prima volta nel corpo,

che la parola trova la sua potenza. Solo con parole vive ci si può creativamente relazionare al mondo e all'altro: queste assumono lo stesso valore di atto motorio, parlano tanto quanto un gesto e come questo possono produrre un cambiamento (Matieu, 1980). L'enunciazione verbale stessa è un processo di creazione: in essa trovano voce le esperienze soggettive e corporee di una realtà psichica arricchita da tutte le possibilità della creatività e della fantasia (Gibello 1980; Gori, 1980a). Lemlij (1999) considera un prodotto creativo non solo il significato, ma anche la grammatica della lingua.

È necessario però ora considerare due condizioni: gli affetti senza parole e le parole senza affetti. Non tutti gli affetti possono essere rappresentati: già nel primo paragrafo abbiamo sottolineato la presenza di una quota di irrepresentabilità. Questi affetti, sottolinea Racalbutto (1994), non trovando alcun rimando sul piano rappresentativo, vengono percepiti nella loro forma grezza come echi corporei. Giaconia (2005) parla di fantasmi allo stato puro non esprimibili nella lingua né figurabili, ma segnalati dalla sensorialità e dalla motilità in un linguaggio del corpo e dell'azione. Quando una parola non è possibile, l'affetto trova la sua modalità d'espressione nel corpo come agito o scarica, tornando là dove tutto è iniziato. In altri casi invece la parola è conosciuta ma priva di significato libidico emozionale, è "involucro vuoto" (Racalbutto 1994, p. 22), "désaffectation" (McDougall 1989/1990, p. 100). Priva del suo legame con la pulsione perde la sua potenzialità rimanendo valida solo nel codice e non nel corpo. È questa parola che spesso si trova anche in seduta e che vede contrapporsi la capacità del professionista di usare "parole che toccano" (Quinodoz, 2002/2004) o quello che Kristeva (1993/1998) definisce "linguaggio incarnato" in quanto non si limita a trasmettere dei pensieri, ma anche i sentimenti e le sensazioni che li accompagnano, sancendo in questo una sua vicinanza con il linguaggio poetico (Rinaldi 2010). Il linguaggio allora dona a ognuno quello "straordinario potere di generare all'infinito enunciati che permettono di dire agli altri come a sé, nel linguaggio interiore, ciò che si sente del mondo, di loro e di sé" (Anzieu D., 1980a, p. 7).

In tutto questo, però la parola non è e non potrà mai essere riflesso fedele di ciò che affolla la nostra mente: non potrà mai riprodurre i suoi "ineffabili fenomeni" (Meltzer, 1987, p. 233). Questo scarto è vissuto già da bambini come una vera difficoltà durante la fase di formazione del sé verbale dai 18 ai 30 mesi (Stern 1985/1987): la mancanza di coincidenza tra l'esperienza e le parole, riduttive rispetto alla molteplicità di significati del mondo rappresentativo dei sensi, fa sperimentare una divisione del sé (Rinaldi 2010). In questo passaggio da sensi a parola, da bisogno a domanda, c'è una perdita, un qualcosa che resta

inappagato in quanto inappagabile (Gurnari 2008). La parola che quindi dà vita alle rappresentazioni rendendole comunicabili, a volte le deforma, arrivando anche ad attribuire loro significati differenti (Nunziante Cesareo, 1991). Non è possibile svincolarsi dalla parola, ma il “che” di cui si parla, nel momento stesso in cui viene espresso “è, ma è in modo infedele, privato in realtà della propria essenza poiché limitato dalla parola” (Leccardi, 2001, p. 89).

In “Un giorno questo dolore ti sarà utile” il protagonista James, diciottenne alle prese con le incertezze di un mondo troppo distante e diverso da lui, descrive tutto questo:

[...] per me l'atto di pensare e quello di esprimere i pensieri, non sono simultanei e neppure necessariamente consecutivi. So di pensare e parlare nella stessa lingua e so che in teoria non c'è ragione per cui io non possa comunicare i miei pensieri non appena si formano o immediatamente dopo. Eppure la lingua in cui penso e quella in cui parlo, sembrano spesso talmente lontane che mi pare impossibile colmare il vuoto sul momento o anche retroattivamente. [...] Credo che nel mio cervello ci sia una specie di setaccio che impedisce un rapido e tantomeno simultaneo travaso dai pensieri in parole. [...] Le traduzioni sono solo delle approssimazioni soggettive e questo è esattamente quello che provo quando parlo: quello che dico non è quello che penso, ma solo quello che più gli si avvicina, con tutti i limiti e le imperfezioni del linguaggio. (Cameron P. (2007). *Un giorno questo dolore ti sarà utile*, pp. 93-94)

Questo vissuto in lui è così prepotente da rendergli complessa ogni tipo di relazione con l'altro, lo porta a preferire il silenzio a una parola che non parla la stessa lingua dei suoi pensieri<sup>13</sup> e a rifugiarsi nella solitudine, soccorso ma anche trappola.

Parola e pensiero sono quindi fortemente e indissolubilmente legati. Meltzer (1987, pp. 207-208) scrive di due teatri, il “teatro orale”, stadio iniziale di internalizzazione del pensiero e perciò di discorso interno e di comunicazione esterna, e il “teatro onirico”, stadio successivo per la generazione del significato. È proprio il passaggio dal primo al secondo a permettere l'evoluzione del profondo discorso grammaticale della lallazione e del balbettio, dal livello “canto-e-danza” al livello lessicale della comunicazione sociale. Il bambino comprende che, se vuole che i propri pensieri vengano comunicati, occorre vocalizzarli. Bonaminio (2002, p. 144) parla di due filastrocche, le filastrocche delle dieci P, che descrivono in modo antitetico il rapporto tra parole e pensiero. La prima recita: “Prima pensa poi parla, perché parole poco pensate, producono pena”. In questa si nota una sorta di supremazia del pensiero sulla parola, sottolineando i limiti di quel processo di traduzione che avviene nel passaggio dalla nostra mente alla nostra bocca. La seconda, ispirata agli scritti di Ferro, invece, dice: “Parla per pensare, perché pensieri poco parlati producono poco”. In questa prospettiva

---

<sup>13</sup> “A volte è come se pensassi in svedese senza sapere lo svedese.” (p. 162)

controcorrente si mette al centro la parola come fattore curativo della psicanalisi, la talking cure. Da questo punto di vista lo scarto tra parole e pensiero non è un limite, ma un'occasione di trasformazione del pensiero stesso, l'importante è non stancarsi di parlare. Green similmente sostiene che soprattutto di ciò di cui non si può parlare occorre cercare di parlare e non invece tacere<sup>14</sup> (Benvenuto, 1996).

Accanto alla parola verbale, pronunciata, c'è la parola come segno, scritta. In questa sembra perdersi ogni tipo di soggettività dell'autore. Meltzer (1987, p. XIV) scrive “il linguaggio parlato con il suo accompagnamento di “canto e danza”, trasmette e evoca. In mani che non siano quelle del poeta la parola scritta non ha orchestrazione ma solo libretto.” Anzieu D. (1980a) trova nello stile e nel genere della narrazione l'emergere di quella soggettività così evidente nel suono. Harding (1963) sottolinea che la parola scritta, attraverso le risonanze che ha sull'autore, può renderlo consapevole di quegli elementi più sottili dell'esperienza preverbale che abitano e colorano i nostri enunciati. Nutrita dall'assenza, la scrittura deve ricreare l'oggetto: descriverlo, evocarlo, nominarlo (Munari, 2009). Lo fa anche usando la prima strategia che abbiamo conosciuto, quando l'oggetto era una forma di cambiamento di stato interno e così poteva essere evocato, allucinatoriamente, perché fonte di soddisfacimento (ivi). Parlando o scrivendo l'esperienza in qualche modo si confonde con e prende la forma di configurazioni di linguaggio. Il linguaggio è allo stesso tempo troppo ricco e troppo povero per rappresentarla adeguatamente; nello scrivere si opera quella difficile traduzione del testo del mondo, grazie alla quale si formerà una precisa immagine nella mente, “nascosta e rivelata dalla scelta stilistica dell'autore del racconto” (Spence, 1987, p. 49).

#### **1.4 Il racconto del paziente**

“Essere uno psicanalista significa abitare il mondo del paziente, entrare nella sua vita attraverso il suo racconto” (Bollas, 1991, p. 173).

Il racconto è il primo e fondamentale modo di condividere pensieri, atti, ma soprattutto ciò che siamo (Leccardi, 2001). Raccontare è semplice: entra così presto nella nostra vita e continua senza sosta tanto da risultarci ovvio, e tanto da averci reso abili nell'utilizzarlo a nostro favore modellando l'esperienza quotidiana (Bruner, 2002.) D'altro canto, sottolinea

---

<sup>14</sup> Ne “Il lavoro del negativo” questa è una tesi principale a detta dello stesso autore nella sua conversazione del 1994 a Parigi con Benvenuto.

Bruner (2002) utilizzando le parole di Arthur Danto, il racconto esplicitamente “trasfigura il banale”<sup>15</sup>, imprime una forma alla realtà, anche se raramente ce ne rendiamo conto. Non c'è racconto senza qualcuno che possa ascoltarlo: la presenza dell'altro, secondo Leccardi (2001) ha un'influenza così grande che ci rende impossibile non costruire una storia fittizia. Ogni incontro, e in special modo quello fra terapeuta e paziente, porta all'immersione in un racconto. Come l'interlocutore, anche la situazione gioca un ruolo fondamentale nella stesura di una narrazione, influenzando la selezione e la ristrutturazione del ricordo (Smorti, 2007).

Un narratore, un ascoltatore e una situazione sono i tre personaggi che rendono possibile ogni storia: in stanza di analisi questi diventano il paziente, l'analista e lo spazio, il setting. Ferro (2002), in un'ottica di campo, sottolinea come questi tre elementi non possano esistere l'uno senza l'altro ed entrino come variabili fondamentali nella narrazione che si genera nel qui ed ora della seduta. Secondo l'autore all'origine del racconto vi è quel film protovisivo costituito da una sequenza di elementi alfa e prodotto dalla funzione alfa: questa sequenza non può essere toccata, ma può essere raccontata, giocata, disegnata e agita grazie ai derivati narrativi, copia infinita degli elementi alfa. Gli strumenti per la tessitura narrativa di questi “carriers verso il conoscibile” (ivi, p. 2) si trovano nella funzione contenitore-contenuto ( $\text{♀} \leftrightarrow \text{♂}^{16}$ ), la “vaschetta per lo sviluppo” (ivi, p. XI); nel lavoro di oscillazione tra posizione schizoparanoide-depressiva ( $\text{PS} \leftrightarrow \text{D}^{17}$ ), per l'organizzazione e l'integrazione dei diversi piani su cui si trovano i fotogrammi; e nella possibilità di capacità negative-fatti prescelti ( $\text{CN} \leftrightarrow \text{FP}^{18}$ ), loci in cui le immagini vengono tessute in storie e avviene lo sviluppo della “pellicola impressionata” (ivi, p. VIII, p. 55). A partire da questi elementi si riesce a capire come funziona o disfunziona la mente del paziente e quali vie prenderà la sua narrazione. Il paziente narratore è, nelle prime fasi, inconsapevole di gran parte del racconto che porta e difficilmente si rende conto delle incongruenze, dei toni di voce o dello sguardo perso (Ferrara, 2000). Come scrive Bruner (2002), il narrare non è innocente, il messaggio però, a

---

<sup>15</sup> Arthur Danto in *The transfiguration of the commonplace*, Harvard University Press, Cambridge 1989.

<sup>16</sup> Il modello contenitore-contenuto rimanda alla relazione dinamica tra la madre, il contenitore delle proiezioni del bambino, e il bambino, che appunto diventa il contenuto. Questo è fondamentale affinché il non pensabile del bambino, gli elementi grezzi, possano essere metabolizzati nel contenitore-madre e restituiti bonificati (Barbieri, 2009).

<sup>17</sup> Vedi nota 8. In termini riassuntivi possiamo immaginare un'oscillazione tra frammentazione e integrazione.

<sup>18</sup> Con capacità negativa si intende la possibilità dell'analista di sostare nell'incertezza, senza andare alla ricerca di ragioni o fatti. Al polo opposto abbiamo il fatto prescelto. Questo lo possiamo descrivere come l'emergere di un'immagine nitida, che porta ordine dove prima era caos, catalizzatore di PS permette un passaggio a D (Barbieri, 2009).

volte, è così ben nascosto da essere inattuabile allo stesso narratore. Così il paziente, come autore della storia, si trova di fronte il problema di come esprimere la sua visione del mondo attraverso parole che “possono comunicare la stessa rappresentazione a qualcuno che non ha condiviso quell'esperienza” (Spence, 1987, p. 35). La molteplicità delle narrazioni che porta, dà conto dell'impossibilità di rappresentare in modo univoco una verità che scopre lui stesso essere complessa e contraddittoria (Genovese, 1991). Per sfuggire a questa difficoltà potrebbe non raccontare, ma monologare escludendo l'altro, non più riconosciuto e rispettato come tale, e rivolgendosi a se stesso per se stesso: eccolo allora narrare cose dell'altro mondo, così che chi abita questo mondo non possa comprendere e rimanga senza parole (Leccardi, 2001).

Di fronte a una narrazione del paziente, l'analista ha a disposizione almeno tre scenari: lo scenario reale esterno, lo scenario fantasmatico interno e quello di campo della stanza analitica (Ferro, 2006). Quest'ultimo, secondo Ferro (2006), è l'unico luogo di possibile trasformazione. Nel qui ed ora della seduta il terapeuta è coautore che non entra ufficialmente nella trama, ma la influenza come “quell'entità benefica e saggia delle favole che incarna le proiezioni positive del paziente e suggerisce, guida, indirizza” (Ferrara, 2000). Martini (1998) suggerisce che attraverso un'opera di “traduzione”, ossia di integrazione tra il proprio punto di vista e ciò che è portato dal paziente, l'analista possa offrire una nuova valenza al racconto stesso. Non è però sul contenuto che è necessario che l'analisi intervenga per portare cambiamento, quanto sul telaio narrativo: da lì le storie potranno dirigersi verso una maggiore espressività e verso la possibilità di diventare strumento di sviluppo della capacità di pensare, sviluppo della capacità di un luogo per tenere le emozioni, sviluppo della funzione alfa che consente la trasformazione dal non pensabile al figurabile (Ferro, 2006). Per questo l'obiettivo dell'analisi non è una interpretazione che saturi lo spazio, ma portare allo sviluppo della mente, della capacità di sognare, di sentire, di pensare, lasciando anche, come scrive Ferro, una piena libertà di contenuti. Il motore della storia è il bisogno che il non dicibile e la non capacità di dire trovino un proprio spazio e tempo di sviluppo di pensiero e di affetti rappresentabili verbalmente (Ferro, 2006; Racalbuto, 1994). Questo è possibile anche grazie al contrasto tra la parola e il corpo psichizzato dell'analista rispetto al corpo libidico e invasivo del paziente: il primo, all'interno del campo creatosi nella seduta, diventa “luogo” in cui è possibile ricostruire un legame e il non pensabile può divenire racconto (Racalbuto 1994). Così a una narrazione condivisa a un certo punto si sostituirà un narratore

interno che con la sua funzione attiva e stabilizzante, “permetterà di dare nome, storia, senso a quanto urgeva come grumi sensoriali ed emotivi” (Ferro, 2002, p. 68).

Lo strumento principale dell'analista è la sua mente che lavora come un prisma, scomponendo ciò che riceve attraverso le sue facce che vanno dalle qualità personali, naturali, ma anche inconse, fino alle componenti culturali dell'identità professionale (Beozari & Ferro, 1989). Caratteristica fondamentale è la sua semipermeabilità che le permette di accogliere senza essere invasa eccessivamente: come ricorda Ferrara (2000) nell'incontro con il paziente, anche la storia dell'analista rivive e viene modificata. Nello stimolare la narrazione di un nuovo racconto l'analista parla anche al suo inconscio e ciò che trasmette è messaggio che ora anche lui ascolta. Attraverso i suoi interventi, quindi, implicitamente si narra. La possibilità di entrare in contatto con le sue parti libidico-emotive, anch'esse fattori del campo, porta il suo pensiero a coincidere con i bisogni e le sofferenze del paziente, a riconoscerli e dare loro un nome, investendoli di quell'attenzione, di quell'affetto che permette un lavoro elaborativo e trasformativo (Merendino 1989). L'analista deve allora essere in grado di tollerare il dubbio e l'incertezza, avere capacità negativa<sup>19</sup> e vivere senza persecuzione l'oscillazione PS↔D; funzionare senza memoria e desiderio; ma soprattutto centrale è la sua rêverie, intesa come capacità di entrare in contatto con il suo pensiero onirico della veglia e di narrarlo in parole attivando le trasformazioni del campo. Questa rêverie è per il paziente la possibilità di incontro con un nuovo paraeccitatorio, in grado di contenere e donare senso (Bion, 1970/1973; Ferro, 2002; Racialbuto, 1994).

Se quindi il paziente porta una storia che “urge per essere narrata” e un mondo interno che “urge per essere accolto”, l'analista porta la qualità del suo ascolto e il suo modo di essere in seduta permeabile e recettivo nei confronti del paziente, il suo miglior collega: il suo racconto può essere considerato come una rinarrazione di ciò che accade nel qui ed ora della seduta (Ferro 2006a, p. 405). Sempre l'autore usa una particolare metafora che descrive il legame tra analista e paziente che insieme costruiscono una storia (Ferro, 2002). Il paziente porta con sé tante boccette d'inchiostro, ciascuna con un tema da sviluppare: in alcune l'inchiostro è secco, in altre quasi non si trova, in altri casi ancora viene schizzato fuori direttamente sull'analista inzuppando quella particolare carta assorbente che è la sua mente. Da qui si parte, immergendo i pennini narrativi per poter raccontare storie perdute o nuove

---

<sup>19</sup> L'importanza di queste per l'analista è stata ripresa in particolare da Green (1993/1996) nel già citato “Il lavoro del negativo”.

in continuo divenire: “ciò che viene «lavorato» nel campo attuale va poi continuamente a riabitare trasformato il mondo interno, e va poi ad abitare una Storia che così è in perenne trasformazione” (Ferro 2002; 2006a, p. 407).

Il contesto ha quindi delle caratteristiche che non possono essere ignorate: Giaconia, riprendendo la metafora dei gemelli siamesi di Groetstein paragona il condividere un organo con la possibilità di uno spazio in comune nel quale circolano elementi comunicativi sia del paziente che del terapeuta (Guignard, 1994). Anche la lingua parlata in quello spazio è unica e specifica, comprensibile solo all'interno dello specifico setting, il cui respiro è caratterizzato dall'apertura di senso e dalla rinuncia alle infinite possibilità di racconto in favore di quell'unico che urge per essere narrato (Ferro, 2002; Meltzer, 1987). Come si è già sottolineato il campo, di cui analista e paziente sono luoghi e funzioni, permette la trasformazione: qui i frammenti di senso incompiuti, sensorialità, elementi beta vengono elaborati, alfabetizzati dalle funzioni oniriche, contenitive, tessitrici del campo, che potranno poi essere introiettate e sviluppate dal paziente stesso (Ferro, 2006). Ogni racconto pertiene al campo: in quest'ottica non c'è mai da porsi la domanda di quanto sia reale, è reale perché è là (Ferro, 2002; 2005a). Anche i personaggi delle storie, che rimandano a personaggi reali del romanzo familiare, a personaggi e oggetti interni del mondo fantasmatico, entrano nella seduta e accompagnano sempre analista e paziente “i due autori in cerca di personaggi” parlando delle traversie e del qui e ora (Ferro, 2002, p. 84). Allora le parole scelte, ritrovate, nuove che vanno a costruire il racconto, permettono al paziente di riraccontarsi, di esistere e muoversi diversamente (Munari, 2009).

E in questo, c'è la possibilità di risvegliare il suo fanciullino assopito, l'occasione di far emergere la sua creatività.

## CAPITOLO 2

### LA CREATIVITÀ

*E se non possiamo insegnare ad avere una voce, possiamo insegnare a cantare a quelli che ce l'hanno.*

*Alessandro Baricco*

#### 2.1 Il poeta e la fantasia

Nel 1907 Freud presenta per la prima volta “Il poeta e la fantasia”, la sua esplorazione più chiara mai condotta del processo creativo (Person, 1999). Si tratta di un breve saggio, solo nove pagine, nelle quali però Freud esplora il mondo della creatività, della fantasia, del fanciullo dentro ognuno di noi. La domanda che ha ispirato la sua riflessione è come lo scrittore creativo, il poeta, riesca a trovare il materiale delle sue opere, le stesse che sono poi in grado di commuovere noi lettori. Il fascino di questa domanda risiede nel fatto che il poeta stesso non è in grado di trovare una risposta, ma magari, e da qui parte Freud, il bambino sì. Nel gioco, infatti, sua occupazione preferita, il bambino è molto simile al poeta: entrambi creano un proprio mondo impegnandosi in notevoli investimenti affettivi; mondo che appoggia ma si discosta dal reale, arrivando a procurare piacere anche dove la realtà non lo permetterebbe. Così, proprio perché è troppo difficile rinunciare a un piacere già gustato, il giocare del bambino diventa il fantasticare dell'adulto. Unica distinzione, l'appoggio sugli oggetti reali: l'adulto, infatti, si ritrova a costruire castelli in aria, sogni ad occhi aperti. Questo rende l'attività fantastica dell'uomo meno facile da osservare rispetto al gioco del bambino e le permette di rimanere segreta, nascosta dalla vergogna. Piuttosto che dividerla, infatti, si preferisce ammettere le proprie colpe. Vi è, secondo Freud, una ragione dietro a questo diverso manifestarsi: il gioco del bambino è diretto dal desiderio di essere grande e adulto, un desiderio lecito che non sente di dover nascondere in quanto si sviluppa su imitazione dell'adulto. Fra i desideri che muovono le fantasie degli uomini, invece, ve ne sono alcuni che è necessario nascondere. “Sono desideri insoddisfatti le forze motrici delle fantasie, e ogni singola fantasia è un appagamento di un desiderio, una correzione della realtà che ci lascia insoddisfatti” (p. 6). Solo l'uomo infelice, quindi, fantastica, animato dai suoi desideri erotici e ambiziosi. L'autore fa due ulteriori considerazioni sulla fantasia: la sua relazione con il tempo e la sua vicinanza ai sogni. Passato, presente e futuro sono i tre momenti della nostra ideazione fantastica che,

intrecciandosi tra loro, donano alla fantasia quel carattere mutevole e sempre in trasformazione, quello che Freud chiama il “contrassegno temporale” (p. 6). Si parte da un avvenimento nel presente, al quale si ricollega un ricordo del passato per poi andare a creare uno scenario nel futuro nel quale il desiderio viene finalmente soddisfatto. Il desiderio è il filo rosso che attraversa e unisce le dimensioni del tempo, donando colore alla nostra fantasia, ai nostri “sogni a occhi aperti”. Il linguaggio con questa espressione ha reso chiaro il legame tra fantasia e sogni: questi, infatti, non sono altro che fantasie, ma potremmo dire più oscure e rimosse, in quanto i desideri che sogniamo di soddisfare sono quelli di cui più ci vergogniamo e dai quali ci dobbiamo difendere. Nella deformazione onirica infatti si trova l'espedito per poterli esprimere. Ora, come dice Freud, occupiamoci del poeta. Sognatore ad occhi aperti, creatore di nuova materia, elaboratore di materiale già noto, quante sfumature può avere il poeta? Di certo anche lui parte dall'attività fantastica e dal desiderio. Di certo anche in lui e nelle sue opere presente, passato e futuro si legano. Ma come può, attraverso le sue creazioni, farci provare un “vividissimo piacere” (p. 11)? Quel piacere preliminare in grado di liberare tensioni nella nostra psiche e così sprigionare il godimento. Qual è il segreto della sua *Ars poetica*? Freud ammette come lo stato attuale delle sue conoscenze non gli permetta di dare risposte, ma solo di aprire nuove porte per le future indagini. Conclude quindi con queste domande il suo breve ma denso saggio, lasciando al pensiero suo e dei suoi colleghi e lettori la possibilità di errare nei regni della fantasia e della creatività.

Come sottolinea Person (1999) questo scritto nasce agli albori del pensiero freudiano prima che le sue grandi teorie fossero illustrate<sup>20</sup>. Da allora il concetto di fantasia è stato protagonista di molte formulazioni psicanalitiche e in particolare ha fatto nascere un dibattito che ha visto contrapporsi il pensiero freudiano e quello kleiniano. Nella letteratura psicanalitica si contraddistinguono tre tipi di fantasie: consce, inconscie e originali. Se quest'ultime sono considerate come uno schema inconscio legato alla cultura e alla lingua di appartenenza che trascende l'esperienza individuale e viene trasmesso ereditariamente, è soprattutto la differenza tra le prime due e la natura delle stesse ad aver animato il dibattito appena citato (Aguinis, 1999).

Freud descrive le fantasie consce come castelli per aria, le fantasticherie, quelle sequenze inventate che animano i nostri racconti durante la veglia e sono materia di quel teatro privato,

---

<sup>20</sup> Giaconia (2005) ricorda come il termine fantasia fosse stato usato per la prima volta da Anna O. per descrivere il suo “teatro privato” dove fuggiva per evitare le costrizioni sociali. Breuer lo associava allo stato ipnoide, quello stato separato, sospeso tra creatività e patologia.

intimo e vergognoso, di cui siamo chiaramente coscienti (ivi). Di queste fa parte il “romanzo familiare”, ossia il modo con cui, in fantasia, il bambino si rappresenta i genitori e i suoi legami con essi (Barbieri, 2009). Le fantasie inconse invece sono tali perché rimosse in via primaria o secondaria e si costruiscono come rappresentazioni successive un’esperienza reale; secondo Freud è possibile rintracciarla nei sogni nei sintomi nevrotici e anche nelle creazioni artistiche (ivi). Nel pensiero kleiniano la distinzione tra le due è riflessa anche nella scelta di termini diversi per indicarle: Fantasy per i sogni ad occhi aperti, Phantasy per le fantasie inconse. E proprio quest’ultime sono il punto nevralgico di discussione tra freudiani e kleiniani. Sempre presenti, non rimosse, accompagnano ogni attività e funzione del pensiero individuale, esse costituiscono il significato più autentico di ogni nostra espressione, sono innate e si basano sulla connessione con il corpo (Barbieri, 2009). Nei suoi primi scritti la Klein vede la fantasia come espressione della relazione che il bambino ha con il proprio corpo, la propria mente, la propria famiglia. Fondamento di ogni fantasia è il simbolismo, base della relazione con il mondo che origina il corpo fantasticato della madre (Britton, 1999; Klein, 1930/1958): in questo il bambino proietta ciò che non può elaborare trovando senso in ciò che lo circonda. Le impronte lasciate da queste fantasie infantili non svaniscono, ma, accumulandosi, rimangono attive ed esercitano una grandissima influenza sulla vita dell’individuo (Klein, 1936/2018). Anche Isaacs (1948) sostiene l’importanza della fantasia inconscia nel comprendere l’attività di ogni fatto, anche quello che non descriviamo ricorrendo alla parola “fantasia”. Secondo l’autrice le prime relazioni d’oggetto si modellano su fantasie relative alla conoscenza dei propri organi e della manchevole conoscenza del mondo esterno; la fantasia inconscia così in un qualche modo precede e condiziona il giudizio di realtà (Giaconia, 2005).

Fantasia e realtà non possono che essere legate: come sottolinea Micati (2016) la fantasia attinge a quelle frange di conoscenza che si collocano tra ciò che è realmente vissuto e ciò che si è solo sognato di vivere; in questo senso, sottolinea l’autrice, ci avviciniamo a quell’area del sogno da svegli di cui ci parla Bion (1962/1972). Proprio dalle relazioni che il pensiero fa con ciò che conosce, scrive Munari (1979) ha origine il prodotto di ogni fantasia. Secondo Segal il confronto tra fantasia e realtà nasce già nel bambino nel suo intergioco con il mondo esterno (Giaconia, 2005). Da questo legame con il reale nasce uno degli aspetti più affascinanti delle fantasie: il loro alto grado di organizzazione che evita contraddizioni e simula il principio di realtà (Aguinis, 1999). Come scrive Aguinis (1999, p. 21) “sono incredibilmente credibili”. Sempre l’autore mette in luce come la fantasia non sia

legata solo alla realtà psichica, di cui rimane una grande protagonista, ma anche alla realtà storica e a quella materiale: queste infatti le forniscono il materiale indispensabile per la sua funzione di neutralizzazione del dispiacere, confutandolo. Ciò che muove la trama elementare e ripetitiva di ogni nostra fantasia sono allora le forze di un desiderio che vuole essere appagato e la spinta contraria della censura che rimuove e impone meccanismi di difesa (ivi). D'altro canto, la fantasia, riprendendo Munari (1979), è libera di pensare a qualunque cosa anche la più assurda, incredibile o impossibile perché può non tener conto della realizzabilità o del funzionamento di ciò che ha creato. Scarpellini (1979, p. 10) considera la fantasia la base funzionale della capacità rappresentativa in grado di "colorare emotivamente la realtà". Non è però sinonimo di immaginazione. L'immaginazione è il mezzo per visualizzare ciò che la fantasia e la creatività pensano (Munari, 1979). Permette di conservare le qualità sensoriali ed emotive dell'esperienza attraverso la costruzione di un'immagine sia essa gioco, disegno o racconto (Chianese & Fontana 2010). Non si limita però alla conservazione: attraverso la creazione di immagini si ha il primo processo di riproduzione e sostituzione del reale e così non adattandosi passivamente alla realtà, non accettando i limiti, si crea l'irreale (Arieti, 1979). A questo proposito è interessante l'analisi che Fusini (2015) fa del pensiero di Keats, noto poeta britannico dell'inizio dell'Ottocento, riguardo all'immaginazione: questa sarebbe la porta di accesso alla verità. Per rendere più chiara questa sua posizione il poeta descrive l'esperienza che si vive quando a partire da una melodia o da una voce ci si forma nella mente l'immagine del volto a cui quel suono appartiene; tanto ci solleviamo dalle ali dell'immaginazione che quell'immagine ci appare così chiara che per noi quel volto è reale. Così in un certo senso l'immaginazione "prefigura la realtà a venire" (ivi, p. 70). L'immaginazione non è però necessariamente creativa (Munari, 1979): come scrive Arieti (1979) è giusto considerarla un precursore o un presupposto alla creatività. Anche la fantasia, che pur appartiene secondo Winnicott (1986/1990) alla parte più vitale dell'unità della personalità, non coincide con la creatività. Entrambe ne fanno parte, ma non la esauriscono.

Cosa è dunque la creatività? Freud nei suoi studi si è interessato più alla motivazione sottostante: più che vedere la creatività nella sua essenza l'ha studiata come strumento della sublimazione e della deviazione dell'energia sessuale. Attraverso la creatività l'individuo frustrato trova quell'appagamento negato nella realtà (Arieti, 1979). Anche se quindi Freud ha piantato i primi semi per porre alla luce la creatività come componente essenziale nella vita dell'individuo, non è attraverso le sue parole che ne scriveremo in questa sede. Per

avvicinarci e comprendere meglio la nostra potenza creativa è necessario entrare in contatto con il nostro bambino interiore, il fanciullino con i suoi brividi, le sue lacrime e i suoi tripudi che con voce tintinnante ci parla nella penombra dell'anima (Pascoli, 1907)<sup>21</sup>. Come scrive Cavallin<sup>22</sup> (1993, p. 41) infatti “La creatività è favorita dalla capacità di liberare il nostro Bambino, attraverso il Piacere del gioco e della scoperta.”

Chi scrive ritiene che proprio a questo si siano affidati gli autori che vedremo nel prossimo paragrafo.

## 2.2 Il Sé creativo

Creatività: dal latino “creare”, radice Kar- sanscrito, con il significato di “fare dal nulla, produrre, generare”. Fin dall'inizio della sua esistenza l'uomo crea, nelle vesti magiche e onnipotenti del bambino, semplicemente il mondo, semplicemente sé stesso: “Ogni bambino inizia con una nuova creazione del mondo” (Winnicott, 1986/1990, p. 42). È facile allora pensare alla creatività come quella qualità che avvicina l'uomo alla divinità: Arieti (1979) ne parla come il corrispettivo umano della creazione divina, con l'unica differenza che l'uomo non crea dal nulla ma si serve di ciò che già esiste e lo circonda trasformandolo in modi imprevedibili.<sup>23</sup> La creatività è legata profondamente al sentimento di esistere non consapevole come base di partenza per il fare: “è azione che deriva dall'essere, segno che colui che è, è vivo” (Winnicott, 1986/1990, p. 31). E da questo fare appropriato, usando le parole dell'autore, si genera una realtà unica, irripetibile dove prima non c'era nulla<sup>24</sup> che è affermazione dell'essere, dell'uomo che grida “Io sono” (Giannitelli, 1978; Winnicott, 1986/1990). Il vivere creativamente ha a che fare con la possibilità di essere stupiti, la possibilità di guardare con occhi nuovi ogni cosa, la possibilità di fidarci della nostra originalità e il poter essere e sentirsi autentici. Ha a che fare con quello che Winnicott chiama

---

<sup>21</sup> Chi scrive non ha potuto fare a meno di pensare e citare Pascoli e la sua poetica del fanciullino. Chi meglio di un poeta infatti avrebbe potuto descriverlo?

<sup>22</sup> Presupposto dell'opera è che ognuno sia creativo, ma che per una serie di accidenti non riesca a usare e a potenziare questa sua dote. L'atlante, come una vera e propria mappa, vuole guidare alla riscoperta di questo nucleo sopito: ad ognuno intraprendere la sua strada (Cavallin, 1993).

<sup>23</sup> Chi scrive non può fare a meno di pensare alle maestose opere d'arte costruite dall'uomo per Dio: la cattedrali, le basiliche, gli incredibili affreschi, le statue spesso di una bellezza così vibrante che attraversa gli occhi dello spettatore, che muto, incredulo pensa come un uomo abbia potuto fare ciò e come in realtà dovrebbe essere opera di una divinità.

<sup>24</sup> Il nulla non va inteso in senso assoluto ma relativo al mondo del bambino, il creatore: come si è sottolineato nel capitolo precedente all'inizio per il bambino vi è solo caos indistinto; il mondo interno ed esterno e la membrana delimitante che ne permette la formazione sono una conquista successiva.

“vero sé”, quel sé nucleare presente sin dall'inizio della vita che si manifesta nel gesto spontaneo e dal quale proviene l'idea stessa della persona (Winnicott, 1960/2013). In quanto personale, inconfondibilmente proprio, forse anche segreto, il vero sé ci permette di vivere creativamente (Winnicott, 1986/1990). Come tutto ciò che è prezioso, questo nucleo intimo e privato va protetto e custodito: è necessario uno schermo, un filtro che ci permetta di vivere in società non esponendo il proprio lato più intimo e delicato, ma quello socializzato ed educato, chiamato “falso sé”<sup>25</sup>. È interessante allora notare come per l'autore sia fondamentale una scissione in due sé che permetta di vivere in equilibrio tra l'intimità e la socialità, equilibrio che è indicatore di una vera e propria conquista di crescita personale e che protegge dal pericolo di uno scisma che fratturi in profondità la persona, lasciandola in una grande sofferenza (Winnicott, 1960/2013). Il falso sé può essere quindi una difesa importantissima per la nostra salute mentale, oppure può essere una gabbia che soffoca l'impulso creativo e porta a un vivere accondiscendente, e così “il mondo ed i suoi particolari vengono riconosciuti solo come qualcosa a cui ci si deve adattare” (Winnicott, 1971/1974, p. 119). La richiesta di sottomissione da parte della realtà esterna viene vissuta dal bambino e dall'adulto come un vero e proprio insulto che, se nel tentativo di evadere può portare il bambino a produrre una realtà nuova, nei casi più gravi può soffocare l'impulso creativo fino ad atrofizzarlo (Ferruta, 2003; 2018). Ma una vita non creativa è una vita priva di senso, perché ha senso solo ciò che creiamo (Winnicott, 1967/1974; 1986/1990). Anche in questo caso così estremo in cui la creatività sembra perduta e l'individuo vaga, senza meta, inaridito e malnutrito, essa rimane ed è sempre in noi, solo che, ricorrendo alla metafora dell'acqua di Estès, è stagnante: per riprendercela, dice l'autrice, dobbiamo renderla di nuovo limpida. Ecco che allora “dobbiamo avanzare faticosamente nel fango, purificare quanto è contaminato, riaprire i passaggi, proteggere la corrente da futuri danni” (Estès, 1992/2009, p. 321).

Come sempre nel viaggio verso una o l'altra direzione il bambino non è l'unico personaggio: è necessario considerare l'importanza e il ruolo delle sue relazioni primarie e dell'ambiente nel quale vive; occorre qualcuno che renda vero, materializzi ciò che è stato creato (Winnicott, 1986/1990). L'aiutante del nostro protagonista ne deve sostenere l'illusione e il

---

<sup>25</sup> È interessante il parallelismo che Abram propone con il concetto di “persona” junghiano: anche in questo caso la “maschera”, ricollegandoci all'etimologia latina di “persona” è fondamentale per l'equilibrio dell'individuo nella sua vita sociale; troppa identificazione con essa però è dannosa, tanto da essere considerata da Jung un'organizzazione patologica.

senso di onnipotenza, deve rispondere al gesto spontaneo rafforzando così quel senso di sé che proviene dal vero sé, deve sopravvivere agli attacchi aggressivi dello spietato amore del bambino (Abram, 1996/2002). Come riporta Pozzoli (2017) si sta considerando la creatività psichica primaria che origina prima di tutto dal rapporto bambino-madre e dalla possibilità che il bambino possa essere e sentirsi Dio. L'Altro, infatti, scrive Busnelli (1977), è chiamato in causa dalla creatività come polo di confronto per l'Io, solo così si andrà a costruire una messa in scena che cambia lo stesso regista-creatore nell'idea di sé, delle proprie lacune ed energie, ma soprattutto nella sua possibilità di essere. Dalla relazione primaria, fin nei momenti più precoci, origina la prima materia sensoriale che costituisce la traccia del rapporto con il corpo della madre, fonte creativa per eccellenza, e che va a formare quel bacino inesauribile per la propria singolarità e quindi per un vivere autentico (Moniello, 2014). A questo proposito Green (1993/1996) parla degli "attimi di trasalimento" come manifestazione di quelle impronte sensoriali precoci. Moniello (2014, p. 658) vede in ogni neonato una incredibile "potenzialità in attesa di attivazione" visione che supporta l'idea winnicottiana di creatività come impulso, legata indissolubilmente alla nostra tendenza di vivere ed esistere. Come sottolinea Gaddini (1975) da questa prima creatività dipendono le successive attività creative: forse, ci dice l'autrice, se non viene soddisfatta l'esigenza della creazione di sé, ecco che questa diventa motivazione e scopo di vita dell'individuo creativo. Di Chiara (1975, p. 165) volge uno sguardo a quelle attività creative primarie, gli scarabocchi, i primi scambi giocosi con l'altro, tutte, dice l'autore "colorate di onnipotenza". L'avvilimento di queste esperienze rimane come segno indelebile nell'individuo. L'attività creativa non è quindi solo del pensiero, ma coinvolge l'intero corpo, un corpo in relazione con l'oggetto: Gaddini (1975) ipotizza che sia proprio il tentativo di ripristinare la fusione primaria perduta a essere spinta verso il desiderio di creazione. Certo ancora una volta questo è possibile solo in un ambiente affidabile a disposizione del bambino e della sua creatività, un modello che possa colorare, sul quale affermare anche la propria soggettività. Questo momento secondo l'autrice è fondamentale e segna un percorso per tutte le attività creative, da quelle primarie fino a quelle successive, come l'arte.

La dimensione creativa dell'individuo è in costante trasformazione, è cambiamento. Winnicott, come sottolinea Ferruta (2018) riprendendo una prima riflessione di Ogden<sup>26</sup> sul

---

<sup>26</sup> In particolare l'autrice riporta la seguente frase di Ogden (2001/2003, p. 313): «Winnicott's language seems to be all verb: "feeling something", "getting to know their dreams", "screaming", "possessed", and so on» (il linguaggio di Winnicott sembra essere tutto verbo: «sentire qualcosa», «arrivare a conoscere i loro sogni», «gridare», «posseduto» ecc.).

linguaggio winnicottiano, attraverso un ampio uso di verbi suggerisce al lettore che il lavoro psichico di cui scrive è fatto di processi di trasformazione, di un transito continuo tra realtà esterna e realtà interna. Riprendendo la simbologia, Estès paragona la creatività all'acqua, origine della vita stessa: l'autrice parla della "forza creativa selvaggia che scorre nei canali, nelle ramificazioni della nostra psiche, e come un fiume varia in base alle stagioni, sale e si abbassa" (Estès, 1992/2009, p. 319). La creatività scorre, si muove, non può rimanere ferma, statica. Adler<sup>27</sup> arriva a ritenerla quella spinta vitale sempre in movimento e soprattutto diretta a una meta. La creatività è energia, potere e forza che già presente nel bambino gli permette di superare gli ostacoli imprimendo la direzione da seguire. La meta che il bambino si dà, o meglio che gli è suggerita dalla sua energia creativa, è una risposta al suo ambiente e non un atteggiamento passivo: secondo l'autore infatti è necessario tenere sempre in considerazione il contesto in cui il bambino si trova, in interazione al quale potrà costruire il suo stile di vita. Questo rappresenta l'unicità della persona e il suo ego che insieme all'infaticabile spirito creativo aiuterà la persona di fronte alle problematiche che l'ambiente gli porrà innanzi, lo aiuterà a "imboccare la strada giusta": da questo dipende ciò che imparerà riguardi al suo corpo e al mondo circostante. Il bambino e in seguito l'adulto dovranno rimanere fedeli al proprio stile di vita<sup>28</sup>, coloritura della mente: come in Winnicott (1986/1990), la fedeltà/autenticità è valore necessario per la vita creativa; d'altra parte ci sottolinea quest'ultimo essere fedele a tutto ciò che è essere-sé-stesso significa anche essere infedele a tutto ciò che sé stesso-non-è. In questo senso le parole più aggressive di cui una persona è in potere sono, secondo il pediatra inglese, "Io sono" (ivi). Istinti, tendenze, sentimenti, pensiero, azione, atteggiamenti nei confronti del piacere e dell'insoddisfazione e infine egocentrismo e sentimento sociale, tutti fanno parte dello spirito creativo dell'uomo, tutti gli permetteranno di costruire quel capolavoro che è la sua interpretazione di vita, la

---

<sup>27</sup> Adler, uno dei pensatori divergenti della prima psicoanalisi, intraprende la strada della psicologia soggettiva, allontanandosi grandemente da Freud nel preferire un approccio più flessibile, dove il campo e non la classe fossero oggetti di indagine e la persona andasse considerata nella sua interezza, guardando anche il contesto. La determinante ultima è da cercare nella natura più interna del sé e non in determinanti oggettive. Secondo l'autore è possibile comprendere la persona solo se la consideriamo per come essa è, unica e completa, con un occhio attento alla sua interiorità: per questo si parla di "psicologia individuale". Testo di riferimento: Ansbacher, H.L. & Ansbacher R.R. (1997). La psicologia individuale di Alfred Adler. PSYCHO: Firenze.

<sup>28</sup> Lo stile di vita viene equiparato in vario modo al sé o all'io, alla personalità o all'individualità. Connette l'individuo al proprio contesto, tanto che si osservano stili di vita diversi a seconda delle condizioni ambientali. Creato durante l'infanzia, anch'esso origina da quel movimento costante verso la meta.

matrice della sua vita. In questo l'essere umano è secondo Adler sia artista che opera: egli stesso ha la capacità di modellare quella potenzialità unitaria che gli appartiene.

Si è scritto della creatività come energia, vita, generatività. Tornando per un attimo alla sua etimologia, si è però in grado di cogliere un'altra sfumatura: la base indoeuropea "ar-" indica il mettere insieme parti diverse, far combaciare i pezzi, indica l'integrazione (Rinaldi, 2014). Questa parola porta con sé una conseguenza molto importante: perché si possa essere creativi, bisogna poter accedere alla posizione depressiva. Come scrive Capello (2014), la possibilità di sentirsi reali e creativi è legata profondamente all'accettazione della perdita e alla possibilità di pensare ed elaborare il lutto dell'oggetto d'amore. Il sé primitivo è spietato, non conosce la preoccupazione (Winnicott, 1950/2017): l'amore del bambino è distruttivo<sup>29</sup>, non a caso Winnicott scrive che la madre deve "sopravvivere" agli attacchi. L'altra faccia della creatività è allora l'aggressività<sup>30</sup>, che può sfociare in violenza se non viene integrata in un ambiente sufficientemente buono (Abram, 1996/2002). L'aggressività primaria, dopotutto, come la creatività, è energia, è forza vitale<sup>31</sup>. L'oggetto perché possa essere riconosciuto nella sua autonomia, nel suo essere soggetto, deve superare quel lavoro di "distruzione creativa", come scrive Catarci (2014, p. 1037); solo in questo modo, infatti, nel bambino potrà formarsi il senso di colpa, la capacità di preoccuparsi. In questo risiede il grande valore della depressione, che in quanto tale è fortemente collegata alla forza dell'Io, alla strutturazione del sé e alla scoperta dell'identità personale (Abram, 1996/2002; Winnicott 1986/1990).

La creatività è allora modalità di essere (Storr, 1973); è riparazione (Trasversa, 1975); è modo di pensare e di interagire in schemi aperti e trasformabili (Ghidelli, 1992); è sospensione della critica e del giudizio (Gibello, 1980); è fluidità associativa, libera circolazione degli affetti, possibilità di nuove combinazioni (Bolognini, 2017); è i "moments

---

<sup>29</sup> In un saggio del 1968 intitolato "L'uso dell'oggetto e l'entrare in rapporto attraverso le identificazioni" Winnicott scrive uno dei suoi piccoli dialoghi che tanto aiutano nel comprendere ciò che accade nella diade madre-bambino. A parlare in questo caso è il bambino. "Ciao oggetto!" "Ti ho distrutto." "Ti amo." (p. 157)

<sup>30</sup> Non solo Eros quindi, ma anche Thanatos, inteso come non legame e destrutturazione, è presente nella creatività, ci ricorda Ledoux (1977): dopotutto non sarebbe possibile costruire strutture più ricche e complesse senza prima aver distrutto quelle antiche.

<sup>31</sup> Nel film "Melancholia" di Lars Von Trier del 2011, Golinelli (2015) vede una rappresentazione puntuale sullo schermo di quella creatività libera dei limiti nella sua "grandiosa onnipotente distruttività."

of being” di Virginia Woolf (Fusini, 2015); è come scrive Estès (1992/2009) multiforme, tanto che ognuno la vede ma ognuno ne darà anche una descrizione diversa.

La creatività è nell'uomo e dell'uomo: per Adler è così potente e grande da determinarne il destino. Chianese (2016) riprendendo il pensiero di Bollas (1989) distingue tra ciò che è nostro, creato da noi, dal vero sé, il “destino”, e ciò che invece è stato costruito su di noi da chi ci ha preceduto, il “fato”. Attraverso la creatività l'uomo può liberarsi dai vincoli appresi e dalle abitudini andando a costruire un legame nuovo e autentico con il mondo (Arieti, 1979). Sempre Chianese (2016) offre una chiave di lettura preziosa, quasi il segreto di un sé creativo, di un vivere creativo: sottrarsi al fato tracciato dagli altri e “impossessarsi del proprio destino” (p. 41).

### 2.3 Il luogo delle creatività

Fin dai primi anni della mia giovinezza pensavo che ognuno di noi ha la propria *no man's land*, in cui è totale padrone di se stesso. C'è una vita a tutti visibile, e ce n'è un'altra che appartiene solo a noi, di cui nessuno sa nulla. Ciò non significa affatto che, dal punto di vista dell'etica, una sia morale e l'altra immorale, o, dal punto di vista della polizia, l'una lecita e l'altra illecita. Semplicemente, l'uomo di tanto in tanto sfugge a qualsiasi controllo, vive nella libertà e nel mistero, da solo o in compagnia di qualcuno, anche soltanto un'ora al giorno, o una sera alla settimana, un giorno al mese; vive di questa sua vita libera e segreta da una sera (o da un giorno) all'altra, e queste ore hanno una loro continuità. Queste ore possono aggiungere qualcosa alla vita visibile dell'uomo oppure avere un loro significato del tutto autonomo; possono essere felicità, necessità, abitudine, ma sono comunque sempre indispensabili per raddrizzare la «linea generale» dell'esistenza. Se un uomo non usufruisce di questo suo diritto o ne viene privato da circostanze esterne, un bel giorno scoprirà con stupore che nella vita non s'è mai incontrato con sé stesso, e c'è qualcosa di malinconico in questo pensiero. (Berberova N. (1988/1990), *Il Giunco Mormorante*, pp.36-37)

Il giunco mormorante è un piccolo libro che contiene una grande storia d'amore: quella di una donna verso un uomo negli anni della guerra, ma soprattutto quella di una donna verso sé stessa. È impossibile leggere la descrizione della “no man's land” senza pensare a Winnicott e allo spazio transizionale, quello stato intermedio tra fantasia e onnipotenza e accettazione della realtà, sostanza dell'illusione, scrive l'autore (1974), sostanza dei sogni aggiunge Bertogna (2016). Come si è più volte sottolineato, l'illusione e l'onnipotenza sono concesse al bambino nella sua crescita e gli sono fondamentali per creare e costruire il suo mondo sia interno che esterno: in questo processo il luogo tra i due mondi, lo spazio transizionale, ricopre un ruolo necessario, che non si esaurisce ma lo accompagnerà per tutta la vita. Prende forme diverse come l'arte, la scrittura, la religione, ma il suo scopo è poter essere un luogo di riposo, in cui poter rifugiarsi dallo sforzo di mantenere sempre separate

ma in relazione tra loro, realtà interna ed esterna, fantasia e realtà (Winnicott, 1975). Come sottolinea Falci (2017) nell'uomo si scontrano due necessità, quella di proteggere il vero sé in un sano narcisismo e quella di vedere confermata la propria identità dalla comunità, trovando quindi un compromesso con il falso sé. La creatività si pone come una soluzione alle profonde angosce che questa duplice esigenza fa emergere: ecco che così la sua dimora, questa area di confine, può essere un luogo in cui trovare sollievo e far vivere ancora il fanciullo. Parliamo allora di un'area intermedia che possa proteggere ognuno da tensioni e angosce insopportabili e possa essere poi abbandonata una volta finita la crisi, un "rifugio della mente" dice Steiner (1996). L'autore ha studiato a lungo questi nascondigli nei suoi pazienti, vedendo come di fronte alle tensioni e alla minaccia dell'analisi, questi come lumache si ritirassero nel loro guscio, alla ricerca di conforto. Ognuno lo vede e lo costruisce in modo diverso e solo dalla descrizione delle fantasie, dei sogni, dei ricordi e dei racconti l'analista lo può vedere. Spesso questo luogo assume aspetti simili in persone diverse: le immagini ricorrenti riguardano case, grotte, isole deserte. In questa area della mente, il paziente non deve affrontare la realtà in quanto lì tutto è concesso, si torna onnipotenti. Quando una persona è in equilibrio ed ha potuto instaurare un rapporto sufficientemente buono con la realtà esterna, senza subire una frustrazione inaccettabile della sua illusione, ecco che i rifugi possono essere usati qualora le forze non siano sufficienti e per sopravvivere nel proprio equilibrio sia necessario chiudersi nella propria fortezza. Nel caso dei pazienti narrati da Steiner invece il rifugio è vissuto come unica soluzione possibile di fronte a un mondo troppo angoscioso per essere affrontato. Ecco che allora l'isola deserta non è solo oasi idilliaca ma anche prigione senza via di uscita. A livello teorico questa area può essere intesa come un terzo vertice tra la posizione schizo-paranoide e depressiva: come queste infatti presenta angosce, difese e relazioni oggettuali proprie, ma con una rigidità che è patologica, in quanto non permette l'oscillazione (ivi).

Lo spazio transizionale si apre con la creazione da parte del bambino dell'oggetto transizionale il traghettatore tra fantasia e realtà che rappresenta il primo stadio dell'uso dell'illusione (Winnicott, 1971/1974; 1986/1990). Dal punto di vista dell'adulto proviene dall'esterno, ma non dal punto di vista del bambino che lo sente quasi come se fosse parte del suo corpo, in quanto trova spazio nel suo interno (Winnicott, 1971/1974). Ora, l'oggetto transizionale non ha suo luogo né unicamente nell'interno come concetto mentale, né unicamente all'esterno come oggetto reale: è un "oggetto esterno soggettivamente percepito" originato dagli impulsi creativi e dalla mente dell'individuo (Winnicott, 1986/1990, p. 136).

In questa ubiquità sta il potere e l'importanza di questo oggetto: permette di cogliere la differenza e la somiglianza e permette di accettarle. La complessità risiede nel fatto che interno ed esterno non sono pienamente separati, ma d'altra parte non devono esserlo: il possesso dell'oggetto transizionale, il suo uso "reale" è possibile solo quando il corrispettivo oggetto interno è vivo e sufficientemente buono. In questo momento il bambino sta affrontando un viaggio, come dice l'autore dal "puramente soggettivo all'oggettività", in cui l'oggetto transizionale è nella storia aiutante e compagno per il bambino, mentre per l'adulto è l'unico segno di quello che sta avvenendo e di tutti i progressi ai quali il bambino sta andando incontro (Winnicott, 1971/1974, p. 26). Qui l'immaginazione, libera da vincoli, permette un maggiore contatto creativo con le aree del sé più profonde fino a un vero e proprio arricchimento della vita psichica (Torrighiani, 2018). Il bambino potrà utilizzare la sua fantasia, rifacendosi alla realtà interna e ai sogni, potrà giocare<sup>32</sup> e da qui imparerà a usare il simbolo (Winnicott, 1986/1990).

Lo spazio transizionale quindi rappresenta uno spazio creativo nel quale entrare più profondamente in contatto con i propri nuclei autentici. Nell'adulto questo spazio può essere alimentato attraverso libri, film<sup>33</sup>, opere d'arte e può trovare espressione in ogni sua attività creativa, specialmente in quelle che gli permettano di dare voce a sentimenti sconosciuti: li disegnati, scritti, cantati questi possono trovare per la prima volta forma e rappresentazione in un processo che porta a una migliore capacità di mentalizzazione (Diena, 2018). Grazie alla potenzialità creativa dello spazio transizionale l'uomo sperimenta il forte senso di "essere reali", trova un significato alla vita: si permette di vivere creativamente. Godere senza pretese di riconoscimento esterno questo spazio, come scrive Winnicott (1975), è la chiave per poter entrare di nuovo in contatto e poter comunicare con il proprio fanciullino e con tutti gli oggetti soggettivi che animano il mondo interno, è la chiave per "rivivere l'idioma del bambino stesso" scrive Pozzoli (2017, p. 233).

#### **2.4 La creatività nella cura analitica**

Come si potrebbe quindi pensare a una analisi senza creatività? Essa è insita in ogni persona, ma nell'analista diventa elemento fondamentale, tantoché Gaddini (1975) parla delle "capacità creative" senza le quali non sarebbe possibile svolgere alcun tipo di analisi. Grazie

---

<sup>32</sup> Il gioco in Winnicott trova grande approfondimento e importanza, in questa sede sarà maggiormente approfondito nell'ultimo capitolo, associato alla scrittura creativa.

<sup>33</sup> Marchiori (2016) identifica nella sala buia di un cinema un'area di illusione in cui poter vivere un'esperienza creativa.

a queste infatti l'analista può fare presa sulla creatività del paziente, spesso sopita o denutrita, così che quest'ultimo possa tornare in contatto con la parte più potente di sé, possa ritrovarsi bambino.<sup>34</sup>

L'interpretazione è uno degli atti creativi dell'analista, Ambrosiano (2019, p. 525) la considera "la via maestra per favorire il divenire generativo del paziente". Nasce dall'insieme paziente e analista creato nel campo analitico, così che sarebbe impossibile senza uno dei due: Bezoari e Ferro (1989) considerano l'interpretazione come un "evento che accade" nella relazione tra due persone impegnate a trasformare in linguaggio l'esperienza dell'incontro tra le due menti<sup>35</sup>. La parola è la forma finale di un processo che parte dalle immagini, quelle proposte dal paziente attraverso i suoi sogni, le sue fantasie e quelle con cui risponde l'analista, immettendosi in esse, seguendone le indicazioni, stando al gioco dell'immaginazione (Petrella, 1987). Secondo Milner (1977/1992) è proprio attraverso gli "sbalzi immaginativi" che l'analista può far fronte a un momento di impasse nell'analisi: immaginando è infatti possibile congiungere entrambe le parti della personalità del paziente, quella accettata e quella rifiutata, andando a costituire un nuovo insieme. Le immagini, come ricorda Barros (2014), sono uniche nel loro contenere e condensare affetti, legami, sentimenti inconsci e complessi, così che la trasformazione in parola rappresenta un momento delicato, che porta naturalmente con sé una sintesi che difficilmente può contenere tutto. Secondo Hautmann (1977) è proprio questa capacità di trasformazione che colloca la psicoanalisi tra i processi creativi artistici, in grado di trasformare in realtà un'opera d'arte. In termini bioniani, è l'apparire di un "fatto scelto" a permettere una forma più strutturata all'interpretazione: dopo tutto il girovagare serve infatti alla coppia qualcosa su cui poggiarsi, che dia coerenza e renda il cammino diretto a una meta e non solo un errare sperduto<sup>36</sup> (Ambrosiano, 2019). Fare ciò, sottolinea Ferro (1996) implica rinunciare a tutte le storie possibili, per permettere a una sola, quella più significativa, di prendere corpo ed

---

<sup>34</sup> Bion nei seminari clinici tenuti in Brasile scrive: "l'analista è impegnato nel tentativo di aiutare il bambino a trovare l'adulto che è latente in lui, e anche a dimostrare che la persona adulta è ancora un bambino" (Bion, 1987, p. 48).

<sup>35</sup> Meltzer in questo caso parlerebbe di "interpretazione ispirata", ossia quella generata dalle fantasie promosse dall'esperienza con il paziente. Queste hanno lo scopo di stabilire connessioni anche a livello temporale, contemplando il passato con un movimento verso il futuro. Questa tipologia di interpretazioni si differenzia dalla routine interpretativa che invece si basa sugli studi e sulle teorie dell'analista (Petrella, 1987).

<sup>36</sup> Per non perdersi nell'oscillazione tra capacità emotive ed intellettive è necessario avere un setting interno ed esterno stabile (Catarci, 2014; Riesemberg-Malcolm, 1995). Le regole del setting svolgono quindi una funzione fondamentale di contenimento e di limite, che permette il volteggiare delle associazioni (Semi, 2011).

essere narrata. L'autore chiama queste interpretazioni "sature", in quanto giungono a una forma definitiva che non è più soggetta a cambiamento e si trovano all'estremo D (posizione depressive). Contrariamente a queste all'estremo PS (posizione schizo-paranoide), si trovano le "insature", interpretazioni che testimoniano la capacità negativa dell'analista, il suo poter sostare nell'incertezza e tollerare aperture di nuovi mondi possibili. A metà strada l'autore colloca le interpretazioni narrative, proposte in modo insature nella forma, ma che definiscono già un'immagine, spesso derivata dalla rêverie dell'analista. Non vi è un'interpretazione più giusta dell'altra, ci ricorda l'autore, occorre invece sempre modularle sulla base delle capacità del paziente di poterle accogliere; quindi, sulla base della sua funzione alfa e apparato per pensare i pensieri. Utilizzando una metafora cara all'autore, occorre preparare una ricetta che il paziente possa gustare e digerire<sup>37</sup>.

Ecco che allora l'interpretazione nasce dalla coppia, trova forma finale nelle parole dell'analista ed è diretta verso il paziente, ricorda Ambrosiano (2019), riuscendo a mostrargli delle parti di lui che riguardano il suo cammino e la sua meta, come una luce che guida tra paure e timori. La preoccupazione più grande di ogni paziente, ricorda l'autrice, è proprio quella di crescere e generare, in quanto così si materializza la fine del percorso, la morte: spesso proprio a causa di questo timore l'individuo inibito, devitalizzato, ostacola il "divenire le sue potenzialità" (ivi, p. 519). È sul desiderio di curiosità, di generare, di essere creativo si potrebbe dire, che agisce l'interpretazione (ivi). Secondo Ogden (1999) l'analista dovrebbe essere guidato nel suo uso delle parole da uno scopo, quello di comporre musica. L'autore ritiene che le parole debbano mantenere un certo grado di indeterminatezza, è il loro respiro a essere come un accordo musicale, la cui melodia si offre in tutta la sua "suggestiva imprecisione" nel campo analitico. Secondo questo pensiero solo quando l'analisi si concede di essere flessibile, lasciandosi modellare dall'immaginazione dei suoi partecipanti, è viva e interessante. La comunicazione dell'analista è la mancanza di un punto fermo di significato: questo, infatti, è in continuo divenire, annullando le sue pretese di assolutezza e creando possibilità.

---

<sup>37</sup> Faccio riferimento alla metafora dell'analista- cuoco: quello che assaggia sempre la ricetta e in corso d'opera apporta le modifiche necessarie affidandosi al gusto e al "senso" della cucina e quello che invece segue in modo rigido la ricetta, non modulandola al palato di chi andrà a mangiare. I primi avranno il coraggio di muoversi nei dubbi e nella fatica, arrivando infine a essere più contenti; i secondi invece non lasceranno che le proprie certezze vengano scalfite. Come sottolinea l'autore, per essere analisti del primo tipo è necessario aver frequentato molte cucine ed essere stati a propria volta molto rigorosi alle ricette (Ferro, 2006).

Tra le note del dialogo analitico una in particolare risuona forte andando a creare la musica della psicoanalisi: la rêverie dell'analista e quella dell'analizzando (Ogden, 1999). Questa, si trova sia nello spazio privato che intersoggettivo e viene creata congiuntamente, anche se in modo asimmetrico, da entrambi. Secondo i Da Rochas Barros (2011) essa appare come un'immagine dalle forti tinte emotive nella mente dell'analista, e rappresenta solo il primo passo verso la capacità di pensare un'esperienza, tanto che per gli autori le interpretazioni che veicolano le immagini della rêverie sono fondamentali per rendere espliciti prima di tutti a noi stessi i nostri affetti. Ogden (1999) dopo tutto la considerava una bussola emotiva a cui affidarsi per orientarsi nel rapporto con l'analizzando. La rêverie allora, capacità creativa dell'analista, gli permette di entrare in contatto con uno dei pittogrammi che costituiscono il pensiero onirico della veglia del paziente, e da qui poter accedere a quei pensieri non ancora nati (Ferro, 2019). Ha a che fare con lo stupirsi e il rimanere sorpresi, proprio perché implica quella capacità negativa già citata (Catarci, 2014). In questo risiede l'atto di auto-rinuncia di cui parla Ogden (2015), che deve essere portato avanti dall'analista al fine di creare uno spazio condiviso nel quale la mente dell'analista e quella del paziente non esistano più come entità separate: così la rêverie, come intuizione della realtà psichica di un certo momento di analisi, può giungere senza sforzo. Rendersi recettivi al pensiero onirico porta alla possibilità di una resa, come la definisce Civitarese (2017a, p. 188), "creativamente ambigua e stilisticamente «accurata» dell'esperienza", nella quale le contraddizioni offrano spunti nuovi nella riflessione sul mondo e su sé stessi. Si chiede quindi all'analista di oscillare tra il processo primario e il processo secondario, in una regressione e mobilità funzionale che lo accomuna agli artisti e alle persone dotate di creatività (Bolognini, 2017). Arieti (1979) nomina processo terziario quello che deriva dall'amalgama tra il razionale (processo secondario) e l'irrazionale (processo primario), una sintesi magica che permette l'emergere del nuovo e dell'inaspettato. Secondo l'autore questo processo permette alle forme primitive di diventare forze innovatrici ed è parte integrante del processo creativo. Solo così l'analista potrà perdersi e ritrovarsi, stare nella capacità negativa e farsi sorprendere da rêverie trasformative (Pozzoli, 2017). Bion (1970/1973) scriveva dell'analista senza memoria né desiderio, recettivo al non ancora noto, ossia a ciò che è sul confine tra la veglia e il sogno, dove tutto è possibile (Pozzoli, 2017). Secondo Winnicott (1971/1974) si tratta di saper giocare: uno psicoterapeuta che non gioca non è adatto al lavoro, un paziente che non è in grado di giocare deve essere aiutato perché solo mentre gioca è davvero creativo, e senza creatività la psicoterapia non può iniziare. La stessa psicoanalisi è, in fondo, "una forma altamente specializzata di gioco, al servizio della comunicazione con sé stessi e con gli altri"

(ivi, p. 76). Petrella (2017) aggiunge che la sede del momento creativo risiede proprio nel modo in cui si gestiscono le regole del gioco.

Secondo Bush (2015) il processo creativo che si genera nell'analisi permette un nuovo slancio esistenziale che porta all'acquisizione da parte del paziente degli elementi fondamentali della propria umanità. Non a caso l'autore considera la psicoanalisi una "professione vitale". Sulla scia di questa riflessione Masina (2018) concentra il suo scritto sulla passione dell'analista, intrisa di vitalità, di libido e di creatività. Questa anima il lavoro analitico consentendo un contatto con gli aspetti primitivi della mente e favorendo scambi generativi. Non solo, secondo l'autrice sono molteplici le funzioni della passione: nutrire il sé e proteggerlo dai sentimenti di disperazione e solitudine; lenire le parti vulnerabili come un balsamo; fungere da antidoto contro gli aspetti mortiferi; essere enzima in grado di attivare reazioni vitali, legandosi agli elementi del paziente; infine consentire una esperienza condivisa di un ambiente sicuro nel quale permettersi un risveglio vitale.

Ecco che allora nell'analisi creatività e tecnica sono una al servizio dell'altra, la prima come gioco, invenzione, poeticità intuitiva che permetta il possibile impensabile, la seconda come ragione, studio e disciplina che garantisca l'appiglio per non cadere (Ferro, 2006; Petrella, 2017). Entrambe secondo Riefolo (2018) permettono di raggiungere uno dei fini dell'analisi: la ricerca di bellezza, quel processo creato dall'incontro delle menti che a differenza del "bello" non è statico e idealizzato, ma dinamico e trasformativo. Il rischio maggiore che la psicoanalisi può correre infatti per Civitarese (2017b) è il divenire sorda all'estetica della relazione, che si fonda nella capacità di ascoltare i discorsi dell'inconscio.

Il respiro della creatività è primitivo, arcaico, terribile nella sua vastità, ma ci permette di trasformare la realtà in qualcosa di unico e caratteristico per ciascun vivente (Diena, 2018). L'abbiamo dentro di noi fin dalla nascita ma anche prima, come eredità dell'umanità. Spesso e su questo si concentrerà il prossimo capitolo, prende la forma di storie, miti, favole: secondo Ferro (2006) nelle storie prendono vita tutte le emozioni e i colori di una persona. L'analista è allora il primo rammagliatore di storie, che si muove affinché il paziente possa narrare la sua, una storia dove il protagonista non sia vittima del fato, ma possa ritessere il suo destino (Chianese, 2017).

## CAPITOLO 3

### LA NARRAZIONE DELL'UOMO

*Così il gesto di narrare si tramanderà di generazione in generazione  
e nulla andrà perso di ciò che gli umani sanno fare  
per dare suono a certe misteriose vibrazioni del mondo.*

*Alessandro Baricco*

#### 3.1 Il simbolo

Uno composto da due. È questo uno dei primi utilizzi del significato di simbolo da parte di Platone; significato che rimanda all'antica usanza greca del segno di garanzia (Creuzer, 2004). Questa usanza prevedeva lo spezzare in due o più parti un oggetto che veniva così diviso tra persone che appartenevano a uno stesso gruppo o tra le quali si stipulava un contratto, sia esso materiale, affettivo o spirituale (Morel, 2006). Così si andava a creare un vincolo, un legame che veniva riconosciuto da tutti nel momento in cui si accostavano le parti separate (Creuzer, 2004). Il valore di questo simbolo andava oltre alle persone che materialmente spezzavano l'oggetto. Come scrive Gibello (1980) sono tre i diversi legami che si andavano a costituire: un legame con le persone che si erano riunite nel passato, un legame tra le persone che se lo erano trasmesso e infine un nuovo legame tra chi si riuniva nel presente, riconosciuto come fratello, anche se mai visto prima (Benoist, 1976). Simboli e riti sono strettamente legati e successivamente questa parola venne utilizzata per tutto ciò che andava a costituire un segno di un accordo tra due o più persone (Creuzer, 2004). L'oggetto di per sé non aveva nessun valore, era ciò a cui rimandava, lo spezzare e il ricongiungere, a dotarlo di senso e solo per chi era in grado di comprenderlo (Gibello 1980).

Nella concezione odierna il simbolo lega strettamente significante e significato (Morel, 2006) e il suo utilizzo è così tanto integrato nella quotidianità che secondo Benoist (1976) spesso le persone lo utilizzano inconsapevolmente. La sua complessità risiede proprio nella semplicità del suo utilizzo e della sua forma: il simbolo è spesso una sola parola che però contiene una molteplicità di significati, immagini e interpretazioni, a volte anche opposte (Benoist, 1976). Creuzer (2004) parla di "brevità pregnante", in un solo colpo d'occhio intuitivo ecco che ciò che l'intelletto divide, separa, definisce pezzo per pezzo, si palesa

chiaro e istantaneo e soprattutto in una volta sola<sup>38</sup>. Proprio per questo secondo l'autore i simboli sono la massima capacità rappresentativa di cui l'uomo dispone, grazie alla quale può esprimere "l'istantaneo, il totale, l'imperscrutabile della sua origine, il necessario" (ivi, p. 57). Secondo Morel (2006), il simbolo ci pone davanti a un'attività di decodifica costante, che parte dalle percezioni soggettive, attraversa i riferimenti culturali e, infine, porta alla realtà effettiva dell'oggetto, in un percorso che permette all'individuo di scoprire proiezioni personali e la sua soggettività intrisa nella cultura, fino ad arrivare all'universale. Il simbolo non è quindi unicamente individuale, né unicamente sociale, ma, come è nella sua natura, è duplice, riunisce l'uno nell'altro andando a generare qualcosa che va oltre e riconduce all'essere umano nella sua totalità. Questa eredità, questa trasmissione tra le generazioni è possibile grazie al fatto che il simbolo protegge il messaggio che porta, cosicché esso possa essere compreso solo da chi è pronto a riceverlo e possa nascondersi dalla censura di chi lo teme (Morel, 2006). D'altra parte, direbbe Freud, siamo noi stessi i primi a temere i significati dei simboli che si palesano nei nostri sintomi e nei nostri sogni. Il simbolo è la modalità preferita di comunicazione dell'inconscio, non a caso, infatti, si esprime come immagine e metafora che porta con sé significati molteplici e profondi (Steiner, 1975). Grazie alla loro "forma crittata" i simboli permettono ai contenuti inconsci di liberarsi senza sconvolgere l'individuo, che potrà accedere al loro significato solo con l'interpretazione (Morel, 2006). In questo senso, secondo Rank e Sachs (1913, riportato in Steiner, 1975) nella costruzione del simbolo processo primario e secondario si fondono fino a generare quel compromesso che viene espresso nel linguaggio. I simboli si trovano sul confine, come scrive Creuzer (2004), quello tra il mondo delle idee e il regno dei sensi, una doppia provenienza evidente nella sua duplicità caratteristica. Il loro compito impossibile è partorire l'infinito in finito, dare forma a ciò che è essenza. Come dice l'autore il destino del simbolo è stare sospeso, si può solo scorgere il concetto universale, inconscio, che porta con sé perché fugge prima che sia possibile afferrarlo.

La possibilità di formare e usare il simbolo è fortemente legata al processo di maturazione dell'Io, come delinea per prima la Klein, seguendo la linea già tracciata da Ferenczi<sup>39</sup> (Steiner, 1975). Secondo l'autrice, il momento cruciale per il processo di simbolizzazione è lo svezzamento, in quanto pone il bambino di fronte alla frustrazione e all'angoscia del seno

---

<sup>38</sup> "È un attimo che coinvolge l'intera nostra natura, uno sguardo in una lontananza sconfinata dalla quale il nostro spirito ritorna arricchito." (Creuzer, 2004, p. 54)

<sup>39</sup> L'autore concentrò i suoi studi sull'ontogenesi del simbolo, attraverso il quale il bambino cerca e trova se stesso nel mondo circostante (Steiner, 1975).

cattivo, il seno assente. Questo passaggio, descritto come fluido, porta con sé anche la transizione da posizione schizo-paranoide a quella depressiva, segnando così il passaggio dall'equazione simbolica al simbolo vero e proprio. L'oggetto originario, una volta perduto, viene recuperato attraverso la creazione di un oggetto totale sia interno che esterno, che funge da sostituto. Nei confronti di questo oggetto, che possiede valenze emotive, caratteristiche di contenuto analogo all'oggetto originario, il bambino non proverà invidia, ma gratitudine. Come sottolinea Stevens (2002) nel suo assumere un valore simbolico, l'oggetto è caricato di una maggiore valenza, evocando in noi specifici significati ed emozioni. La possibilità di creare e usare simboli è fondamentale per il bambino, perché gli permette di tollerare l'assenza, potendo immaginare l'oggetto e con lui ciò che ha ispirato il simbolo stesso (ivi). Ecco che allora Roheim (1943/1972) vede il simbolo come il baluardo contro la perdita dell'oggetto proprio per il suo rappresentare al contempo una parte di noi e gli esseri amati. Il passato viene così evocato attraverso immagini suscitate da un testimone assente (Benoist, 1976); immagini che nella loro essenza riflettono non solo le nostre proiezioni e credenze inconse, ma anche quelle di tutta l'umanità: i simboli universali rimandano sempre alle nostre storie individuali (Morel, 2006).

Jung (1983) ha sempre creduto in questo profondo collegamento tra gli individui, tanto da parlare di inconscio collettivo, un dispositivo di esperienze e immagini condivise da tutta l'umanità. I simboli ne sono la più chiara manifestazione, e non sono ponte solo tra il personale e il collettivo ma anche tra la mente conscia e quella inconscia. Secondo l'autore, infatti, i simboli forniscono un linguaggio attraverso il quale queste due parti della psiche possono interagire, permettendo all'individuo di accedere a intuizioni e comprensioni che rimarrebbero altrimenti nascoste (ivi). Jung chiama funzione trascendente la capacità di superare le distanze e unire così elementi consci e inconsci, sprigionando “un lampo di intuizione”, come scrive Stevens (2002, p. 20). I simboli permettono quindi di portare alla luce aspetti inconsci ed integrare così varie parti del sé, ricoprendo un ruolo fondamentale nel processo di individuazione<sup>40</sup>, il più importante viaggio dell'Io attraverso il quale diventerà ciò che è veramente destinato a essere, raggiungerà il Sé (Jung 1928/2012, 1959). Non solo: i simboli aiutano l'individuo a trovare un equilibrio mediando e compensando le diverse

---

<sup>40</sup> Chi scrive trova evocative le parole di Ricoeur in “Il conflitto delle interpretazioni” (1977, p. 339) “come un uomo esce dalla sua infanzia, come diventa adulto? Questa domanda (...) prende il suo senso quando cerchiamo quali figure, quali immagini e quali simboli guidano questa crescita, questa maturazione dell'individuo.”

funzioni psicologiche con le quali egli percepisce e giudica il mondo, come Jung approfondisce nella sua opera “Tipi psicologici” del 1921. Il simbolo possiede quindi un forte potere trasformativo, fondamentale per l’evolversi stesso della coscienza. Come si è detto in precedenza, però, i simboli permettono anche e soprattutto una connessione con l’universale. In questa veste ecco che si parla di archetipi, quelle immagini primordiali custodite nell’inconscio collettivo. Come esprime molto chiaramente Moscato (1998), gli archetipi in sé non sono osservabili, se non quando assumono una forma e diventano traducibili e comunicabili attraverso le figure archetipiche. Queste popolano il racconto dell’uomo, ora in vesti narrative, ora dipinte o sognate, ma rimandano tutte a uno specifico archetipo universale. L’aspetto può essere diverso, ma la loro essenza rimane identica nelle culture di ogni tempo e luogo, proprio perché la loro produzione è connessa al “potere di simbolizzazione e di mitopoiesi della mente umana” (ivi, p. 8). Approfondendo il discorso, la Von Franz (1998) parla del carattere dinamico e non statico degli archetipi, sistemi energetici relativamente chiusi che sono in grado di abbracciare una vasta gamma di emozioni, pensieri e pulsioni. Non sono solo "pensieri elementari", ma vanno oltre diventando un’esperienza emotiva individuale. L’archetipo da una parte può avere una sua identità distintiva ma dall’altra sarà sempre anche intrinsecamente legato a tutti gli altri archetipi e al vasto mare dell’inconscio collettivo. L’autrice per sottolineare la forte interconnessione e interdipendenza degli archetipi all’interno dell’inconscio li paragona a delle fotografie sovrapposte: nell’inconscio non esistono le normali concezioni di tempo e spazio, quindi possono coesistere diverse rappresentazioni. Sempre Moscato (1998) sottolinea come gli archetipi condizionino la nostra esperienza vitale rendendola umana e significativa, promuovendo un senso di appartenenza e comprensione (Jung, 1959). Nel pensiero junghiano quindi si guarda al potere trasformativo e curativo dei simboli, che permettono di accedere a verità psicologiche e spirituali profonde. L’individuo non solo comprende meglio sé stesso, ma anche l’intera umanità data la connessione universale che il simbolo porta.

Partendo dal pensiero di Jung e in particolare dal concetto di archetipo, Stevens (2002) propone un’interessante riflessione. Guarda alla formazione dei simboli attraverso una lente più evolucionistica: essi, infatti, non solo ci permettono di adattarci passivamente alla realtà, ma anche di dominarla e modellarla secondo le nostre esigenze<sup>41</sup>. La capacità umana di

---

<sup>41</sup> Questa idea rimanda anche alla concezione espressa da Rank e Sachs (1913, riportato in Steiner, 1975) di simbolo come precipitato inconscio dei mezzi primitivi di adattamento. Secondo gli autori ogni simbolo in antichità aveva uno suo specifico utilizzo e un’importanza reale per l’uomo.

creare parole e simboli, e di comunicare attraverso di essi, è il risultato dell'evoluzione rapida del cervello umano. Questa evoluzione è stata guidata dalle pressioni selettive di un ambiente spesso ostile. Le origini dei simboli sono complesse, derivanti da influenze personali, culturali e filogenetiche. Mentre le basi personali di un simbolo possono essere rintracciate nella biografia dell'individuo, le radici culturali e filogenetiche sono intrinsecamente collettive. Queste ultime possono essere esplorate attraverso lo studio comparato di miti, religioni, tradizioni popolari e arte, così come attraverso l'analisi dei sogni e la storia evolutiva della nostra specie. Gli archetipi sono allora definiti come unità di informazione legate al genoma che influenzano la percezione e la risposta di un individuo in determinate circostanze ambientali. Secondo questa prospettiva possono essere considerati come il risultato di un'interazione tra geni e cultura, un processo evolutivo in cui biologia e cultura convergono per produrre il simbolismo archetipico. Ogni simbolo ha una propria vitalità, sprigiona un'energia tesa a promuovere la vita che dipende dalla consapevolezza con cui viene percepito. Questi simboli funzionano come specchi psichici, riflettendo le nostre energie interne: riconoscendo il significato di un simbolo, possiamo prendere possesso delle energie che esso rappresenta. Tuttavia, come ogni entità vivente, i simboli attraversano un ciclo vitale e alcuni perdono la loro magia con il passare del tempo.

Come scrive Morel (2006), il simbolo non può essere appreso, ma solo compreso. Si tratta di una conoscenza totale, intellettuale ma anche affettiva e spirituale, una comprensione che non può che essere interiore. I simboli, infatti, saranno quelle immagini mentali che si pongono come guida interiore: essi sono la materia stessa della nostra vita, perché la fonte di ogni simbolo è proprio la vita (Benoist, 1976). Il sentiero di quel viaggio verso il Sé di cui ci narra Jung, è lastricato dalle eredità che ci sono state lasciate ed è continuamente rinnovato dalle eredità delle nostre attese: “il sentiero perciò è sempre nuovo, ma sempre esistito; sempre perduto ma sempre rigenerato, al procedere in esso di un nuovo esploratore.” (Moscato, 1998, p. 22).

### **3.2 Il mito, la fiaba: l'eredità dell'uomo**

Ci sono dei momenti in cui questa connessione universale e collettiva prende corpo e risuona in esso. Tra questi c'è il racconto di una storia. Come scrive Brockmeier (2014) tutte le storie sono produttrici di significato, ma alcune sono così potenti da portare chi le narra e chi le ascolta in un altro tempo e luogo. Quello dell'inconscio collettivo, direbbe Jung. Sono le fiabe, sono i miti. Entrambi portano le tracce di quell'identità che trascende la storia e la

soggettività, legata all'immaginazione collettiva e a quei simboli immutabili che accompagnano e donano senso al viaggio dell'uomo (Borruso, 2005).

Secondo Marie Von Franz (1988) questo legame è ancora più evidente nella fiaba, più antica del mito: essa rappresenta l'espressione più pura e semplice dell'inconscio collettivo<sup>42</sup>, offrendo una visione chiara degli archetipi nella loro forma più genuina. Questa purezza permette di esplorare e comprendere i processi che si svolgono nella psiche collettiva senza le distorsioni introdotte da elementi culturali specifici, come si potrebbe trovare in miti o leggende. Nelle fiabe, come già il pensiero junghiano metteva in luce, si può intravedere il "nudo scheletro delle psiche" (ivi, p. 23) in quanto il materiale cosciente è molto minore e la struttura fondamentale della psiche trova più facilmente espressione: l'autrice paragona la fiaba al mare, alla profondità, mentre i miti e le leggende sono come le onde in superficie<sup>43</sup>. Queste storie mirano a descrivere un singolo e complesso evento psichico, che è ciò che Jung definisce il "Sé", la meta del viaggio di individuazione dell'Io, ciò che ne rappresenta la totalità psichica ma è anche il centro regolatore dell'inconscio collettivo. Le fiabe, nella loro essenza, sono narrazioni che riflettono le dinamiche interne dell'individuo e della società. Scarpelli (1992) evidenzia come siano state usate dai popoli come strumenti per trovare il significato di ciò che li circondava, aiutandoli a navigare attraverso i temi profondi e incomprensibili dell'esistenza umana. Secondo l'autrice esse funzionavano come forme di psicoterapia collettiva, raccontando dei conflitti e proponendo possibili soluzioni, trattando archetipi costantemente presenti nella psiche umana. È come se le fiabe operassero in un universo simbolico "parallelo", dove la linea tra realtà e immaginazione è sottile, dove niente è impossibile (Moscato, 1998; Propp, 1966). Così come sottolineato da Ghidelli (1992) parlano sia alla mente conscia che a quella inconscia, raccontando la nostra storia nel divenire noi stessi affrontando sfide e conflitti universali (Diana, 2010). Le fiabe esprimono fenomeni psicologici interiori in forma simbolica e non pretendono di descrivere il mondo reale, come sottolinea Bettelheim (1976/2014), ma, come evidenzia Borruso (2005), forniscono un'interpretazione della realtà, un mezzo attraverso il quale l'umanità ha cercato di dare significato al reale esterno attraverso l'immaginazione e la creatività. Sempre Borruso

---

<sup>42</sup> La fiaba si trova in nessun tempo e in nessun luogo, cioè nell'inconscio collettivo. Le frasi di apertura "C'era una volta..", "ai tempi antichi.." rimandano a un tempo soggettivo, indeterminato, un tempo che coniuga la memoria con un'immaginazione fantastica orientata al futuro. In quel tempo e luogo tutto può accadere perché tutto è possibile (Borruso, 2005; Von Franz, 1998).

<sup>43</sup> "Un racconto s'innalza fino a diventare un mito e s'abbassa di nuovo, ridiventando una fiaba" (Von Franz, 1988, p. 23).

(2005), esaminando studi storico-morfologici sulla fiaba, evidenzia alcune riflessioni chiave. La fiaba è strettamente connessa alla formazione personale, rappresentando un viaggio di autocomprensione e di costruzione dell'identità e delle relazioni. I personaggi delle fiabe infatti cercano un equilibrio interiore, spesso attraverso un percorso di introspezione basato sulle proprie esperienze. Inoltre emozioni e legami affettivi ricoprono un ruolo fondamentale nella narrazione, anche quando non sono espliciti, influenzando le azioni e le visioni dei personaggi. Anche gli eventi traumatici narrati servono ad esplorare concetti di autenticità e profondità emotiva: la finzione così aiuta a esprimere ciò che è troppo profondo o doloroso da dire direttamente. Infine, la logica delle fiabe non è lineare o tradizionalmente razionale, ma piuttosto situazionale, influenzata da vari fattori come aspettative, emozioni e dinamiche sociali, ed è aperta all'inaspettato e all'immaginazione.

Per tutte queste caratteristiche la fiaba è destinata a fare breccia nella nostra psiche in particolare durante l'infanzia: ognuno di noi ricorda le fiabe, quelle che gli venivano raccontate da bambino. E ognuno di noi ne custodisce nel cuore giusto qualcuna, a volte anche solo una, che più ha smosso qualcosa dentro di lui. La scelta non è casuale: è come se fiaba e bambino costituissero un insieme, come se si completassero a vicenda. Il fascino delle fiabe risiede in due dimensioni principali attraverso le quali i bambini percepiscono la realtà: l'aspetto magico e l'aspetto egocentrico (Ghidelli, 1992). Nel primo, gli animali e gli oggetti prendono vita, agendo con emozioni e intelligenza umane: secondo la Von Franz (1988) nella fiaba questo non genera contraddizione in quanto si tratta di animali simboli portatori delle proiezioni di fattori psichici umani. Creando un mondo immerso in un'atmosfera magica riconoscono l'onnipotenza infantile e le fantasie di punizione, aiutano il bambino a comprendere sé stesso e i suoi sentimenti in un mondo complesso (Propp, 1966). Nell'aspetto egocentrico, i bambini si identificano nelle storie, vedendo le proprie emozioni e dinamiche riflesse nei personaggi e nelle trame: questa identificazione apre la porta all'essenza stessa del pensiero, in quanto il linguaggio della favola, immaginifico, è lo stesso linguaggio dell'inconscio, “perché l'immaginazione è possibilità e la favola è possibilità in azione secondo i canoni di logica immaginativa” (Ghidelli, 1992, p. 6). Bettelheim (1976/2014) ha grandemente studiato le fiabe nel loro valore pedagogico. Secondo l'autore le fiabe parlano direttamente alla psiche del bambino, fornendogli, attraverso le immagini che sono in grado di generare, strumenti per strutturare i propri sogni e dare direzione alla propria vita. Non solo: l'identificazione con l'eroe della fiaba permette al bambino di affrontare prove e

tribolazioni, instillando in lui un senso morale<sup>44</sup>. È il bambino a “scegliere” la fiaba per lui più significativa a seconda dei suoi bisogni e esigenze del momento e lo rivela con la forza delle risposta emotiva che manifesta. Questo impatto non sarebbe possibile se in primo luogo la fiaba non fosse un’opera d’arte, che arricchisce non solo il bambino ma anche l’adulto, offrendo un significato profondo e variabile in ogni fase della vita. L’autore non comprende le preoccupazioni di alcuni genitori riguardo alla “falsità” della fiaba: certo le soluzioni che essa propone sono fantastiche, ma solo così possono davvero parlare alla mente del bambino. La “verità” del bambino è diversa da quella dell’adulto e nessun bambino crede di stare ascoltando una descrizione realistica del mondo. “La verità delle fiabe è la verità della nostra immaginazione” (ivi, p. 116) e questa fornisce al bambino un ricco mondo fantastico che può aiutarlo a navigare attraverso le sfide della vita.

Sia Bettelheim (1976/2014) che Borruso (2005) sottolineano l’importanza della dimensione orale nella trasmissione della fiaba: per Borruso il momento del racconto riprende la teatralità insita nel testo fiabico e “il suono della voce è contemporaneamente volto all’ascolto interiore ed alla esteriorizzazione dell’intimità” (ivi, p. 85). Bettelheim, d’altra parte, si concentra sull’importanza del momento di condivisione con l’adulto, il narratore, che deve provare a connettersi emotivamente e stabilire una connessione empatica con il bambino, comprendendo l’importanza e il significato che la storia potrebbe avere per lui. La partecipazione attiva e coinvolta dell’adulto nella narrazione arricchisce l’esperienza del bambino, rafforzando il suo senso di identità attraverso un’esperienza condivisa. Ascoltare una fiaba è come seminare: alcune idee e immagini germogliano immediatamente nella mente del bambino, mentre altre lavorano in profondità, influenzando il suo inconscio (Bettelheim, 1976/2014). Tuttavia, sottolinea l’autore, l’adulto non deve spiegare la fiaba: in questo modo la priverebbe della sua magia e del suo potere. Come scrive la Von Franz (1988, p. 1) “la migliore spiegazione d’una fiaba è la fiaba stessa; il suo significato, cioè, è racchiuso nella totalità dei motivi connessi con la trama del racconto”<sup>45</sup>. Ma, continua l’autrice, quando

---

<sup>44</sup> L’autore porta un’interessante e quanto mai attuale riflessione sulla polarizzazione dei personaggi delle fiabe: nelle fiabe classiche essi sono o totalmente buoni o totalmente cattivi, mai ambivalenti. Questo permette alla mente del bambino di comprendere chiaramente la differenza tra i due e decidere anche facilmente come chi vuole essere, in quale personaggio identificarsi. L’ambivalenza potrà essere presentata solo quando la mente del bambino potrà accettarla senza mettere a rischio l’oggetto buono; quindi, quando avrà raggiunto con una certa stabilità la posizione depressiva.

<sup>45</sup> Detto ciò, è la stessa autrice che sostiene anche l’importanza dell’interpretazione della fiaba: l’interpretazione infatti, alla stregua del racconto, ha un effetto vivificante nel portare pace al “substrato inconscio istintivo”. Così essa rappresenta il mito degli psicoanalisti che si addentrano nel

il significato è troppo oscuro ecco che il mito può essere di aiuto perché è più vicino alla coscienza e meno frammentato.

Affermare che il mito sia più vicino alla consapevolezza non implica il fatto che il contenuto del mito sia semplice: questo è “molteplice, ondeggiante e contraddittorio” (Citati, 2009, p. 87). Entrare nel mito implica entrare in un territorio dove il principio di non contraddizione è caduto, popolato dai simboli nella loro ambivalenza, quel territorio in cui padrone è l'inconscio (Benoist, 1976; Citati, 2009). Nel mito l'antico avvenimento e l'antica credenza vengono mescolati completamente, nella creazione di un simbolo, di un'immagine (Creuzer, 2004). Creuzer (2004) sottolinea come ai tempi della creazione dei primi miti immagine e parola udita fossero profondamente unite, si compenetrassero a tal punto che i miti non erano altro che simboli pronunciati: con questi condividevano la pregnanza, la brevità ma anche il peso e la profondità del contenuto. L'autore paragona il mito a una farfalla che, con le sue ali colorate, gioca con la luce del sole, mentre il simbolo è la crisalide che custodisce la fragile creatura e le sue ali fino a che non potranno essere dispiegate. Dopo tutto, come il simbolo, il tendere innato del mito è “abbracciare l'illimitato e sondare l'imperscrutabile” (ivi, p. 73). Moscato (1998) riconosce a sua volta questa radice comune, definendo il mito come una narrazione simbolico-fantastica che offre una spiegazione globale di un elemento della realtà. Questi miti, attraverso processi di identificazione, servono come potenti strumenti di coesione sociale e continuità generazionale, agendo come una trama ideale che attraversa il tessuto di ogni cultura (ivi). Benoist (1976) sottolinea come essi siano rappresentazioni immaginative dei principi fondamentali dell'esistenza, ossia i complessi di Freud, gli archetipi di Jung, le idee di Platone. In particolare, Freud (1907) ha paragonato i miti ai sogni, considerandoli come espressioni dei desideri e delle paure dell'umanità: sono i sogni secolari della giovane umanità. Jung (1928) ha visto il mito come il simbolo per eccellenza del legame tra l'inconscio personale e collettivo in quanto manifestazione degli archetipi universali. Anche Bion (1992/1997) parlò dei miti vedendone la creazione come una funzione essenziale alfa: le impressioni sensoriali devono essere trasformate in materiale adatto ai pensieri onirici e questi utilizzano il materiale a loro disposizione per creare miti. È bene però distinguere tra miti pubblici e miti privati, solo i primi infatti durano nel tempo essendo trasmessi per millenni e rappresentano un'importante fonte di ispirazione e comprensione (Bianchedi, 1999). Campbell (1992) identifica quattro funzioni fondamentali

---

significato della fiaba, avvertendo ancora lo stesso bisogno di rinnovamento che si muove dalla comprensione delle immagini archetipiche (Von Franz, 1988, p. 40).

della mitologia: suscitare meraviglia di fronte al mistero dell'essere attraverso i simboli<sup>46</sup>; fornire una cosmologia, quindi un'immagine dell'universo sostenuta dal senso di meraviglia; sostenere l'ordine sociale, integrando l'individuo nel gruppo; e guidare l'individuo verso la comprensione della propria psiche. Dopo tutto, come scrive Hillman (2007/2014), i greci per primi usarono i miti come strumento per comprendere la psiche umana. A differenza quindi della società moderna, che si affida alla psicologia del profondo e alla psicopatologia, i greci si affidavano ai miti. Tuttavia, suggerisce l'autore, la psicologia moderna può ancora trarre ispirazione dai miti, poiché essi offrono una visione della psiche umana attraverso lenti antiche.

Come scrive Moyers (1990), discepolo di Campbell, i cocci del mito rivestono completamente le pareti del nostro sistema di credenze, fornendo sempre nuova energia. In un dialogo dalle tinte socratiche con il proprio maestro, Joseph Campbell, riportato nel libro "Il potere del mito" (1990), emergono alcune riflessioni molto interessanti sul contributo che il mito offriva all'uomo della società moderna. Infatti, inizia Moyers (B.M. nel libro), i miti rivelano ciò che gli esseri umani hanno in comune: una ricerca incessante di verità, senso e significato. Di più, sottolinea Campbell (J.C. nel libro), la ricerca dell'uomo è tesa all'esperienza stessa dell'essere vivi ed è questo che le tracce mitiche, a cui possiamo accedere grazie alla lettura dei miti, fanno risuonare in noi. Essi ci insegnano a guardarci dentro, permettendoci di percepire il messaggio dei simboli e di entrare in contatto con l'esperienza dell'essere vivi, ci guidano attraverso le difficoltà della vita, in tutte le sue fasi. Di questo, infatti, hanno sempre parlato i miti, del processo di maturazione dell'individuo fino all'età adulta e da lì alla morte, mostrando l'importanza del suo rapporto con la cultura e con la società in cui è immerso. Ma i miti non sono semplicemente sogni di altre culture o di un altro popolo, essi rappresentano i sogni universali dell'umanità, i sogni del mondo. Vi è una differenza però tra mito e sogno, secondo Campbell: un sogno rappresenta un'esperienza personale del fondamento profondo e oscuro della nostra vita cosciente, un mito è il sogno di una società. Il mito è il sogno pubblico, mentre il sogno è il mito privato. Se il tuo mito privato coincide con quello della società, sei in armonia con il gruppo. Forse allora, riflette Moyers, i miti risuonano così profondamente nella sua interiorità perché provengono dal fondamento del suo essere umano, dall'inconscio ereditato dal passato. È così, conferma il suo maestro, che sottolinea come i miti antichi, in particolare, avessero il

---

<sup>46</sup> L'autore aggiunge che simili simboli non possono essere inventati, ma devono essere trovati. Questo è possibile solo per le persone creative e sensibili, che un tempo venivano chiamati profeti e oggi poeti o artisti.

compito di armonizzare la mente con il corpo, mettendo la mente in accordo con il corpo e armonizzando il modo di vivere con le leggi della natura. Ecco che allora queste antiche storie vivono dentro ognuno di noi.

Il mito e la fiaba sono entrambe narrazioni profondamente radicate nella psiche umana. Moscato (1998) sottolinea che il nucleo archetipico è ciò che unisce mito e fiaba e che sia proprio questo a dare loro quella forza propositiva fondamentale per la salute psichica dell'uomo. Borruso (2005) sostiene il rapporto di reciprocità tra mito e fiaba, ma ne sottolinea anche la differenza nella rappresentazione e nella funzione: se il mito celebra la formazione di una comunità e la sua organizzazione, la fiaba invece rappresenta l'interpretazione delle comunità primitive di sé e della loro esperienza, offrendo una visione del "senso della vita". Secondo Bettelheim (1976/2014), entrambe le forme racchiudono l'esperienza collettiva di una società, servendo come veicolo per conservare e trasmettere la saggezza degli antichi. Queste storie offrono intuizioni profonde che hanno sostenuto l'umanità attraverso le sfide del tempo, fornendo risposte agli interrogativi eterni sulla natura del mondo, della vita e della propria identità. La risposta che offrono è però diversa: il mito racconta eventi grandiosi e ispiratori, evocando una sensazione di sacra meraviglia. La loro risposta è chiara e precisa, gli eroi di cui narra sono tuttavia inaccessibili per l'uomo e il bambino in particolare: per questo secondo l'autore i miti sono utili principalmente per formare il Super-io, proiettando una personalità ideale basata sulle sue richieste. La fiaba invece racconta di avvenimenti quotidiani e ordinari, pur presentandoli come insoliti e magici: la soluzione è solo allusiva e lasciata per lo più al lavoro della fantasia del bambino. Così esse illustrano la possibilità di un'integrazione dell'Io che permette una soddisfazione adeguata dei desideri dell'Es. Non a caso, sottolinea l'autore, i miti finiscono sempre nella tragedia mentre le fiabe arrivano a un lieto fine. Il successo di mito e fiaba dipende allora dalla presenza di figure archetipiche che assolvono quelle funzioni essenziali di autoconoscenza e auto-orientamento per l'individuo (Moscato, 1998). Queste narrazioni, intrecciate nel tessuto stesso della nostra psiche, servono come specchi riflettenti, rivelando aspetti profondi e spesso nascosti del nostro essere. Morpurgo (2017) sottolinea come l'eroe, una figura centrale in molte di queste storie, non sia solo un simbolo nell'immaginario collettivo, ma una funzione attiva e creativa che arricchisce di senso l'esperienza umana. Secondo Citati (2009, p. 382) alcuni di noi sono in grado di sentire quella "parete d'aria e di garza" che separa il nostro mondo dal regno segreto della fiaba e dei miti. Questi non possono

essere considerati relitti di una cultura antica perché rappresentano quelle proiezioni eterne, gli archetipi che vivono nel profondo della nostra psiche.

La narrazione, capacità fisiologica dell'uomo, gli permette di interpretare il mondo raccontando ad altri e a sé stesso il senso del vivere (Moscatò, 1998). In questo modo ricreate attraverso le arti e la letteratura, le fiabe e i miti sono riportati in vita, e continuano a essere luogo di costante rinegoziazione di significato tra chi legge e chi ascolta (Campbell, 1990; Moscatò, 1998).

### **3.3 Cinema, letteratura: nell'arte degli altri vedere sé stessi**

“Sentire il potere di un simbolo significa entrar nel mondo della finzione” (Stevens, 2002, p. 7). Come è già stato ribadito nel primo paragrafo di questo capitolo, i simboli permeano la nostra quotidianità, ma per entrarvi profondamente in contatto non basta il loro uso inconsapevole. Esiste un canale privilegiato per essere catturati dalla loro forza ed è l'arte. Non a caso Stevens (2002) parla dell'esperienza immersiva e avvincente che ci regala un libro, un film, la visione di uno spettacolo di teatro, dove anche se sappiamo che ciò che vediamo o leggiamo non è reale, siamo comunque catturati, affascinati e coinvolti. Corrao (1965) ci ricorda che l'arte ha una "significanza" che va oltre la semplice rappresentazione: le opere d'arte sono simboli potenti che possono rappresentare esperienze vitali al di là delle parole. Questa idea è riecheggiata anche da Diena (2018), che suggerisce come attraverso l'arte possiamo dare voce a sentimenti e pensieri che altrimenti potrebbero rimanere inespressi. Questa area sottolinea l'autrice, che riechieggia lo spazio transizionale winnicottiano, ci apre all'esperienza di un vivere creativo. L'arte, nelle sue varie forme, parla una lingua molto simile a quella della nostra psiche e, ascoltandola, si possono aprire sentieri che conducono in profondità, fino a quegli stati primitivi, universali (De Giorgio, 2017; Diena, 2018). L'artista è in questa prospettiva colui che è stato in grado di ascoltare e decifrare il linguaggio dell'arte e dei simboli, non solo, è colui che, come suggerisce Bion (1992/1997), può “digerire” quelle impressioni sensoriali grezze e presentarle in una forma che altri possono comprendere e apprezzare, in un processo che non è solo di creazione ma anche di traduzione. Secondo Jung l'artista diventa un canale attraverso il quale gli archetipi possono emergere e manifestarsi. L'arte, in questo contesto, trascende l'individuo e il suo contesto storico e culturale, toccando qualcosa di universale nell'esperienza umana e così permettendo una profonda connessione e comprensione tra individui (Capello, 2014). Diversi autori sottolineano quanto arte e psicoanalisi siano convergenti: De Giorgio (2017,

p. 211) li descrive come “vertici privilegiati per incontrare il reale”; Diena (2018) ne vede la connessione nella ricerca di significati profondi; Ogden (2016) sottolinea l'elemento imprevedibile di entrambi, non si può infatti spiegare in anticipo il nucleo più importante a cui ci stanno portando.

L'arte e ogni forma di espressività umana, ci ricorda Trabucco (2007), sono tentativi di dare forma alla nostra esperienza interna, soprattutto quando viene perso l'equilibrio. Dietro ogni opera d'arte vi è infatti una storia con la quale l'uomo tenta di trovare un senso e un'armonia nel mondo (Campbell, 1990). Come scrive Bruner (2002, p. 25) “benché nel nostro piccolo sappiamo che le storie si creano, non si trovano nel mondo, non possiamo fare a meno di dubitarne. È l'arte che imita la vita, la vita che imita l'arte, o c'è una strada a due sensi?”. L'autore riconosce la magia della letteratura, che non solo crea mondi immaginari, ma anche modella la nostra percezione del mondo reale: attraverso il linguaggio rende straordinario ciò che è familiare e ordinario e offre visioni alternative del mondo donandoci, nel suo spirito sovversivo, una nuova prospettiva sulla quale riflettere. In questo modo trasporta la nostra produzione di senso al di là del banale, esplorando le situazioni umane attraverso il prisma dell'immaginazione. A sua volta Brockmeier (2014), sottolinea come la narrazione non sia solo un mezzo per organizzare le esperienze, ma anche per vivere nuove esperienze. Piuttosto che essere un semplice riflesso del mondo, la narrazione lo inventa. L'autore identifica diverse funzioni caratteristiche della narrazione: la funzione comunicativa, che permette la condivisione sociale; la funzione retorica, attraverso la quale è possibile sostenere il proprio punto di vista; la funzione empatica o emotiva, con la quale si comprendono, si riflettono e si governano gli stati emotivi e intenzionali propri e altrui; la funzione cognitiva, che permette di interpretare diversi scenari alla ricerca di una soluzione e comprensione dell'esperienza. Così, secondo l'autore, la narrazione fornisce una prospettiva all'esperienza, alla conoscenza, al pensiero e all'immaginazione. Questa prospettiva struttura il modo in cui affrontiamo il mondo.

Il momento della lettura diventa quindi un atto di incontro con il testo, un'esperienza significativa e trasformativa: la nostra prontezza e desiderio di accogliere ciò che l'artista ci presenta, riflette quanto siamo costantemente inclini a esplorare e definire noi stessi (Giannitelli, 1978). Di Benedetto (2000) a questo proposito parla di pro-identificazione proiettiva, predisposizione preconsua e fiduciosa a riconoscere qualcosa che inizialmente ci sommergerà con un'intensità sensoriale o emotiva. Questa sensazione potrebbe inizialmente essere difficile da comprendere e rappresentare, tuttavia, in un momento successivo, può

essere elaborata e assimilata grazie alla capacità di rêverie. Capello (2014) descrive questo incontro come una "tempesta emotiva", suggerendo che la lettura non è un'esperienza passiva, ma un evento intersoggettivo e trasformativo. Questa visione della lettura come un incontro tra due entità, piuttosto che come un'esperienza unilaterale, è fondamentale per comprendere la profondità dell'impatto che la letteratura può avere su un individuo. Questa prospettiva era stata portata avanti già da Ogden (2001/2003) che suggeriva come si creasse una sovrapposizione di voci tra autore e lettore, considerato come un co-autore. Questo intreccio crea una terza voce, unica per ogni individuo, basata sulla sua interpretazione e sulle sue esperienze personali. Anche Augeri (2009) rafforza l'idea di lettura come un'interazione dinamica tra il lettore e il testo che può cambiare la visione del mondo di un individuo. Questo incontro è infatti un dialogo tra due coscienze, quella dell'autore e quella del lettore, che insieme contribuiscono attivamente alla costruzione del significato del testo. Smorti (1997) suggerisce che il narratore e l'ascoltatore possono scambiarsi ruoli, co-costruendo la realtà attraverso questo dialogo a più voci. L'ascolto, infatti, come sottolinea Leccardi (2001) non è una pausa silenziosa, ma si pone in quel movimento di danza del dare e ricevere, in cui quindi si restituisce la parola accolta. Non si può porre quindi una linea definita tra il narratore e chi ascolta o legge una storia: quest'ultimo, proprio attraverso la sua percezione e la sua immaginazione costruirà la propria versione (Brockmeier, 2014). Secondo Bion (1965/1973) questa connessione doveva essere presente anche negli scritti psicoanalitici: il testo doveva essere in grado di stimolare nel lettore l'esperienza emotiva che lo scrittore aveva in mente. Dopo tutto, come sottolinea Schön (2014) l'arte è una manifestazione di "saper fare", un modo per produrre ciò che stava in mente, anche qualcosa di ineffabile come un sentimento o un'idea. La letteratura, in questo senso, è un mezzo per esplorare la nostra identità e il nostro posto nel mondo, facendo accesso nei sentieri più oscuri e complessi dell'interiorità umana (Torrighiani, 2018). Essa ha il potere di riflettere, risonare e risvegliare le emozioni e le esperienze dell'individuo, fungendo da specchio della condizione umana. Ecco che allora l'opera creativa ha un doppio ruolo: mentre estende l'orizzonte aggiungendo o rivelando nuovi aspetti, contemporaneamente arricchisce e potenzia l'individuo, permettendogli di vivere queste nuove prospettive internamente. Ogni creazione artistica può essere vista sotto due angolazioni: come un'entità autonoma e come elemento di una cultura, sia specifica che dell'intero patrimonio umano (Arieti, 1979). Dopo tutto come sottolinea Ferro (2006) la narrazione è una caratteristica intrinseca della specie umana, come dimostrato dai graffiti preistorici e dalle narrazioni orali delle culture antiche. Essa lega l'individuo al mondo culturale ed è una prospettiva, una sintesi e una forma di vita,

intrecciata indissolubilmente con la "grammatica culturale" di una comunità (Brockmeier, 2014). Così come scrive Bruner (2002) i racconti possono essere considerati la moneta corrente di una cultura. La cultura stabilisce ciò che è prevedibile e ciò che è accettato, creando un patrimonio condiviso (ivi).

L'uomo nel corso degli anni ha trovato un altro modo per raccontar le sue storie, riuscendo a intrappolare per sempre le immagini. Fin dalla sua prima proiezione, il cinema ha stregato l'individuo, probabilmente perché sul grande schermo ancora una volta la vita imita l'arte (Bruner, 2003). L'incontro tra l'universo emozionale di un film e la psiche dello spettatore può creare nuove costruzioni narrative (De Giorgio, 2017). Ogni artista evoca in noi fantasie transferali, e il cinema, come forma d'arte, non fa eccezione: proprio questa interazione tra l'artista e lo spettatore è ciò che rende l'esperienza cinematografica così potente (Bolognini, 2017). Campbell (1990) riflettendo sulla magia del cinema, guarda all'attore e all'aurea di divinità che lo segue: la sua presenza simultanea sia sullo schermo che nella realtà conferisce un senso di onnipresenza, un attributo tipicamente associato alla divinità. Questa dualità tra la realtà e la finzione crea una tensione che cattura l'attenzione dello spettatore, rendendo l'esperienza cinematografica unica e avvincente. Secondo Metz (1986) infatti la realtà che ci presenta il cinema è sì riconoscibile, ma anche distorta, simile a un sogno. Attraverso questa distorsione, ciò che l'autore chiama "significante immaginario", il film gioca con le percezioni e i desideri dello spettatore, presentando una versione della realtà modellata dai suoi desideri inconsci, qualcosa che non può fare a meno di affascinarlo e coinvolgerlo intensamente. Così, facilmente, lo spettatore si identifica, non solo con i personaggi del film, ma secondo Metz, anche con la macchina da presa: assumendo così la posizione di occhio onnisciente l'immersione nel mondo del film è totale (Metz, 1976). Approfondendo ulteriormente questi studi, Angelucci (2013, p. 1) suggerisce che lo spettatore, attraverso il cinema, ha l'opportunità di esplorare aspetti di sé stesso che potrebbero non essere mai emersi nella realtà: così attraverso questa nuova libertà di guardare "in maniera paradossale apprende la propria memoria". La sala buia del cinema, l'inibizione motoria che comporta, favorisce una regressione che porta lo spettatore a provare una vera soddisfazione emotiva. Questa forte dimensione è possibile grazie alla doppia intensificazione dell'atto di guardare e dell'impressione di realtà, una combinazione che permette allo spettatore di credere in un mondo immaginario e lo rende capace di finzione.

Gallese e Wojciehowski (2011) esplorano in una prospettiva più neuroscientifica il rapporto tra spettatore e opera, sia essa un libro o un film. Le risposte emotive e fisiche generate da

questa interazione derivano dal FoB, il "Feeling of Body". Il FoB è descritto come il risultato di un meccanismo funzionale di base istanziato dal nostro sistema cervello-corpo, chiamato "Simulazione Incarnata" (Embodied Simulation). Questa simulazione permette un accesso più diretto e meno mediato cognitivamente al mondo degli altri. In altre parole, il FoB non è da intendersi unicamente come una semplice percezione di come il nostro corpo reagisce agli stimoli esterni, ma piuttosto come un modo corporeo di dare un senso al nostro mondo sociale. Quando leggiamo un romanzo o guardiamo un film ci immergiamo in un mondo fittizio, ma le nostre reazioni a quel mondo sono profondamente reali e incarnate. Questo processo è favorito dalla condizione di immobilità in cui spesso ci troviamo mentre leggiamo un libro o guardiamo un film. Questa ci permette di regredire a un tempo di sviluppo in cui le nostre interazioni con il mondo erano quasi esclusivamente mediate da una percezione simulativa degli eventi, azioni ed emozioni. La connessione che si insatura con il testo non è quindi unicamente cognitiva, ma anche emotiva e fisica: non a caso quando parliamo di un'opera che ci ha colpito profondamente usiamo aggettivi che rimandano alla sfera della sensazione, dell'emozione e della corporeità<sup>47</sup>.

Le storie sono essenziali alla vita dell'uomo. Moscato (1998) suggerisce che siano le figure archetipiche a giocare un ruolo fondamentale nel generare nuovi modelli di comportamento per ogni generazione. Le storie così rappresentano strumenti attraverso i quali apprendere e crescere. All'interno del labirinto esistenziale in cui ogni uomo si trova, ci offrono, attraverso i simboli e le immagini archetipiche, un sentiero che guida l'individuo e la collettività (ivi). Estès (1992/2009) sottolinea ulteriormente il potere delle storie: esse sono medicine<sup>48</sup>. La creatività, afferma, non è un atto solitario, ha il potere di nutrire e ispirare: "ecco perché contemplare la parola, l'immagine, l'idea creativa di altri ci ricolma, ci ispira nel nostro

---

<sup>47</sup> Per approfondimenti sul tema: Gallese V. (2005), Embodied Simulation: From Neurons to Phenomenal Experience, *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 4, pp. 23-48; Gallese V. (2009), Mirror Neurons, Embodied Simulation and the Neural Basis of Social Identification, *Psychoanalytic Dialogues*, 19, pp. 519-536; Gallese V. (2014), Bodily Selves in Relation: Embodied Simulation as Second Person Perspective on Intersubjectivity, *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 369, 1644, 20130177; Gallese V. (2018), Naturalizing Aesthetic Experience. The Role of (Liberated) Embodied Simulation, *Projections*, 12, 2, pp. 50-59.

<sup>48</sup> Nei riti antichi e integrali per la guarigione pertinenti la *curanderisma* e il *mesemondòk*, ogni dettaglio viene accuratamente sopesato con riferimento alla tradizione: quando raccontare una storia, quale storia a chi, di quale forma e durata, con quali parole e in quali circostanze. "Accuratamente valutiamo il tempo, il luogo, la salute o la mancanza di salute della persona, i mandati della sua vita interiore e nell'esistenza esteriore e parecchi altri fattori critici, al fine di arrivare alla medicina necessaria" (Estès, 1992/2009, p. 515).

lavoro creativo (ivi, p. 319)”. Una storia è sempre la vita di qualcuno, sostiene l’autrice, quando scritta da noi ecco che diventa la nostra vita.

Finisce qui la prima parte di questo scritto: la scelta delle fonti non è stata casuale, sebbene non siano le più recenti, esse costituiscono le fondamenta tramite le quali è possibile addentrarsi nel Racconto. Fino a questo momento si sono volute dare le premesse e gli strumenti per viaggiare al meglio nella seconda parte del cammino, nella quale si guarderà all’opera d’arte più complessa che l’uomo possa produrre, ossia tutte quelle storie che crea e integra fino a definire la sua identità (Bruner, 2003). Nel prossimo capitolo allora si guarderà al potere del racconto quando diventa segno visibile e condiviso, quando diventa scritta, inchiostro su pagina. Quando nella scrittura si costruisce il proprio io e si crea un’autobiografia.

## CAPITOLO 4

### LA SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA

*Accade talvolta che singole tessere del reale escano dal rumore bianco del mondo  
e si mettano a vibrare con un'intensità particolare, anomala.*

*Alessandro Baricco*

#### 4.1 Lo specchio nella pagina: il doppio, la solitudine

“L'uomo è una creatura fundamentalmente autobiografica” (Neppi, 1991, p. 8). Qualsiasi cosa faccia o dica, continua l'autore, parla anche di sé stesso, cercando di elaborare e raccontare la propria storia e persona. Lo scrivere di sé è fortemente legato alla nostra esistenza: solo perché “siamo” abbiamo un'autobiografia che nessuno può scrivere al nostro posto, sottolinea Demetrio (2003). Ci appartiene così profondamente che, senza, non potremmo raccontare chi siamo, è il nostro biglietto da visita (Demetrio, 1996): scriversi, secondo Cambi (2002), è un modo per formarsi, darsi un'identità. Essa è un atto istitutivo di una nuova dimensione del soggetto, che attraverso la scrittura trova una nuova identità e consapevolezza di sé (ivi); non è solo un'opera d'arte ma anche un'opera di edificazione della persona nella sua intimità, in ciò che è stata ma anche in ciò che desidera essere stata (Gusdorf, 1956/1996). Dopo tutto se si volesse scomporre la parola autobiografia ecco che emergerebbero le sue componenti fondamentali: la scrittura (grafia), la vita (bios) e il sé (autos). Già nel 1980, Onley esortava a stare attenti alla visione ingenua che può derivare rimanendo sulla superficie del significato di questi tre termini, una visione che non prendeva in considerazione le complesse questioni di identità e auto-rappresentazione. La scrittura autobiografica -che in questo percorso sarà intesa non nel suo essere un genere letterario, ma come scrittura di sé in tutte le sue forme - è paradosso, è complessità, è contraddizione. Per questo, aggiunge chi scrive, è il miglior strumento che l'uomo abbia per raccontarsi e comprendersi. Ma facciamo un passo indietro e torniamo al centro di tutto: l'io.

Già Onley (1980) riconosce l'importanza dell'autos nell'autobiografia, sottolineando come l'"io" ne modelli e determini la natura, scoprendo e creando sé stesso nel processo. È l'atto della scrittura a essere cruciale in questo contesto, poiché è attraverso la scrittura che il sé e la vita assumono forma e significato. È infatti nel linguaggio per la sua capacità di “conoscere e di essere ciò che viene conosciuto” che la soggettività può prendere corpo (Battistini, 1995, p. 171). Eakin (1999), qualche anno dopo, esplora il potere del pronome “io”

nell'autobiografia, sottolineando come possa consolidare il senso di un Sé “più unificato e organizzato di quanto possa effettivamente essere” (Eakin, 1999, p. IX). Dopo tutto già nei primi due capitoli si è sottolineata l'importanza del processo di sviluppo dell'io e la forza delle parole “io sono”. Questo pronome dal valore di un simbolo (Demetrio, 2010) è un magnete per il nostro senso di sé e, centro di ogni nostra narrazione, permette fin dal primo momento in cui è pronunciato di portare tridimensionalità alla realtà creando la distanza giusta per potersi osservare e percepire (Barbieri, 2019).

Proprio grazie a questa distanza, sottolinea Natoli (2003), ogni discorso autobiografico avvia un processo di formazione e trasformazione nel quale la pagina assume il valore di uno specchio, dove poter vedere il proprio riflesso<sup>49</sup>. Seminara (2013) paragona il processo di scrittura al riflettersi in un corso d'acqua. L'autore vede non solo il riflesso superficiale, ma anche il fondo, le pietre e le emozioni che costituiscono la sua storia: “scriviamo delle autobiografie per rispecchiarci” (ivi, p.71). La narrazione autoriflessiva, indipendentemente dalla sua forma, ha l'obiettivo sia consapevole che inconsapevole di cercare significato nell'immagine della propria esistenza, come riflessa nella memoria e poi trasformata attraverso la scrittura (Francesconi & Scotto di Fasano, 2015). Questa idea è rafforzata da Tassi (2007), che descrive l'autobiografia come uno specchio in cui gli scrittori possono sdoppiarsi in un "io del presente" e un "io del passato", permettendo loro di esplorarsi e rivedersi attraverso la narrazione retrospettiva<sup>50</sup>. Battistini (1995, p. 3) a sua volta aveva descritto questo desiderio di “guardarsi allo specchio del proprio passato” e riattraversare così la propria storia. Certo è che non sempre ciò che vediamo riflesso ci rasserena, sottolinea l'autore: si può scorgere non solo sé stesso, ma anche ciò che gli altri non vedono. Questo specchio, tuttavia, può a volte distorcere o alterare l'immagine, facendo sentire l'autore come se stesse guardando attraverso gli occhi di un altro. Gusdorf (1956/1996) amplia questa metafora, suggerendo che l'autobiografia non sia solo una riflessione del passato, ma anche una scommessa e un dramma in cui l'individuo cerca di rassomigliare alla sua immagine riflessa. Lo specchio che la scrittura mette a disposizione è irrispettoso e irriverente, come scrive Barbieri (2019), e offre spesso rappresentazioni inattese di sé. Tuttavia, attraverso questo processo, l'immagine di sé non si perde, ma si arricchisce e si modifica, permettendo

---

<sup>49</sup> Ancora una volta questo non dovrebbe esserci nuovo (vedi cap. 1, paragrafo 1.2): come si è già approfondito il poter vedersi riflessi è un momento fondamentale nella costruzione di sé.

<sup>50</sup> Sempre l'autore pone un'interessante riflessione, ossia che l'autobiografia non sia solo uno specchio per l'autore, ma anche per il lettore, che cerca disperatamente il proprio riflesso mentre ammira l'immagine dell'altro (Tassi, 2007).

una riflessione più profonda e meno scontata: è necessario, infatti, di fronte a questa riconoscersi, ripensarsi e ricomprendersi (ivi). Anche il pensiero di Ogden (2016) amplia questa idea suggerendo che lo scrittore, come l'artista dell'anamorfismo a specchio, crea segni su una pagina che possono apparire distorti, ma che in realtà formano un'immagine artistica finale sorprendente.

Ma dopo tutto cos'è l'immagine riflessa se non un altro da sé, un doppio dell'essere solo più "fragile e vulnerabile" (Gusdorf, 1956/1996, p. 5)? Per dar forma a ciò che scrive, l'autore si divide, si sdoppia, tra la propria immagine interiore e quella che emerge gradualmente attraverso la scrittura (Barbieri, 2019). Così nello scrivere di sé, nel cercare di dare una forma alla propria identità in questo viaggio introspettivo, lo scrittore si trova dinnanzi a qualcosa che gli mostra tutta la complessità dell'identità: una versione alternativa di sé stesso. Mariani (2011) riprende la potenza della formula di Rimbaud, "je est un autre", per commentare la vertigine e l'angoscia di questa rivelazione. Messo per iscritto l'io narrativo diventa un altro: "l'io di carne e sangue perde progressivamente consistenza e al suo posto, sulla pagina, risplende un'icona di inchiostro" (ivi, p. 14). Il dualismo è intrinseco alla scrittura autobiografica: Canfora (2003, p. 5) afferma semplicemente che "l'io narrante si sdoppia", sottolineando la divisione tra l'io reale e l'io narrativo. Barbieri (2007; 2019) sottolinea come l'autore costruisca un'immagine di sé da presentare, in primo luogo, a sé stesso, ma anche al proprio "altro in sé", ovvero al sé come lettore, osservatore e giudice interno. Questo sdoppiamento tra l'io che vive e l'io che scrive è ulteriormente esplorato da Ferrari (2003), che parla di una sorta di istanza osservativa attivata durante il processo di scrittura, collegata al Super-io, che funge da mediatore tra le pulsioni interne e private. La Salvia (2014) a sua volta discute dell'illusorietà dell'identità unica e stabile, suggerendo che le rappresentazioni di sé sono sempre molteplici e originate dalle relazioni con gli altri. Non solo doppio quindi, ma un molteplice che rende lo specchio un caleidoscopio, dove ogni "io" che si aggira in noi trova riflesso (Battistini, 1995). Nel suo libro Fusillo (1998) indaga l'ossessione della letteratura per gli sdoppiamenti e le scissioni, esplorando attraverso esso la crisi dell'idea unitaria dell'io fin dal tempo del mito<sup>51</sup>. La letteratura, infatti, può offrire una lente attraverso

---

<sup>51</sup> Il doppio era fortemente conosciuto nell'antichità, tanto da trovare spazio già nell'Iliade. Nei rituali prendeva forma fisica come kolossós, una statua- pilastro fissa al suolo che rappresenta un sostituto nella tomba di chi era scomparso in viaggio o in guerra. Il kolossós non mirava a riprodurre i lineamenti ma solo a dare l'illusione della sua apparenza fisica. Secondo gli antichi era forte il suo legame con l'anima, la psyché del morto: gli impediva di errare sulla terra dei vivi. Era dunque simbolo di un passaggio tra regno dei vivi e dei morti, rappresentava ciò che era inaccessibile (Vernant, 1970). Portando questa riflessione al tema attuale, il doppio dello scrittore è a sua volta

la quale esaminare la complessità dell'identità umana e la sua continua evoluzione<sup>52</sup>. Così, se è pur vero che l'attività autobiografica si concentra sull'io, è anche vero che è insidiata dalle vicissitudini connesse al rapporto con ciò che è 'altro' (Sheringham, 1996). Questo sdoppiamento, osserva Sheringham (1996) è inevitabile e avviene ogni volta che si rivolge lo sguardo all'io, creando una distanza tra passato e presente esacerbata dall'abisso tra colui che percepisce e ciò che viene percepito. Il libro stesso diventa un altro, un oggetto esterno, non appena viene scritto. Anche Smorti (1997) sostiene che il Sé che emerge dalla pagina sia polimorfo, composto da molteplici voci e storie. Non solo le voci del Sé a varie età - l'infanzia, l'adolescenza, la giovinezza - ma anche le voci di coloro che hanno influenzato e plasmato la nostra vita. La voce di un genitore, di un amico, di un mentore. E, come sottolinea l'autore (2007), ogni voce non parla solo per sé, ma risponde e interagisce con le altre voci, animando a sua volta una rete di dialoghi intricati e interconnessi. Ecco che allora il narratore, guidato dal bisogno di riconoscere sé stesso e di costruire una propria identità, si immerge in un gioco di tessitura tra molteplici fili<sup>53</sup>, cercando di popolare voci e storie diverse con la propria intenzione. Il sentimento di identità infatti richiede una costruzione che sia in equilibrio tra stabilità e mutamento: attraverso i cambiamenti è necessario mantenere un nucleo stabile e riconoscibile (Smorti, 1997). Ogni individuo però non può fare a meno di riconoscere dentro di sé quello che Cambi (2002, p. 77) chiama "segmentazione": Io è "molti io in movimento". Nel mettersi in relazione attraverso la scrittura con la propria essenza interiore coglie la continua evoluzione e trasformazione; l'individuo si scopre sempre più magma in ebollizione, in grado di abbracciare le varie sfaccettature, disuguaglianze, conflitti e dinamiche che gli appartengono e che rendono l'identità fluida e talvolta incerta (ivi). La scrittura di sé, secondo Demetrio (2008; 2011), rappresenta un'esperienza dell'io plurima, è un moltiplicare una sola vita. L'io crea un sosia o un alter ego che non può fare a meno di assomigliargli e con il quale dialoga, si confronta e viene a patti. Questo sosia, nato dall'inchiostro che sgocciola dalla mano che scrive, arriva ad avere una sua "autonoma vitalità" (Demetrio, 2011, p. 15), e non sempre riflette perfettamente l'immagine desiderata dell'autore: c'è quello che sbaglia, quello che

---

colui che gli permette il passaggio in un altrove, forse nel suo mondo interiore, forse fino alle porte del suo inconscio.

<sup>52</sup> È necessario sottolineare come questo studio sia stato condotto per primo da Otto Rank già nel 1914, quando dedicò uno scritto al tema del doppio nella letteratura e nel cinema dando il via alla grande riflessione dell'argomento in psicoanalisi.

<sup>53</sup> Non a caso Demetrio (1996) parla dell'io tessitore, quell'io mediatore tra tutti gli altri, che prevale nel momento della scrittura di sé.

improvvisa, quello che trasgredisce e si ribella alla nostra coscienza (Demetrio, 1996). Questo però gli permette di distanziarsi da sé, in un movimento costante di allontanamento e riavvicinamento (Demetrio, 1999). Riconoscere la complessità e la varietà del proprio essere non rende l'individuo più vulnerabile o instabile, al contrario, gli permette di comprendere le sue difese interiori, anche quelle che dopo esperienze dolorose si siano intensificate e solidificate (Barbieri, 2019). Se impareremo a sentirci molti senza paura, ecco che, ci promette Demetrio (1996), sperimenteremo la sensazione di rinascita. Questo processo di scrittura diventa allora un mezzo per esplorare e comprendere la propria identità, per riflettere sul passato e sul presente, e per cercare di dare un senso alla propria esistenza, ricordando sempre ciò che suggerisce Eakin (1999, p. IX): “ci sono molte storie del sé da raccontare e più di un sé per raccontarle.” Gamelli (2003) ha trovato una parola che riesce a descrivere la molteplicità delle prospettive e la complessità dietro questo tipo di scrittura: l'autore parla di prisma autobiografico.

Questo viaggio complesso e profondo all'interno della propria identità, alla scoperta dei propri personaggi non può essere compiuto sempre e in ogni luogo. Metzger (1992/1994, p. 12), scrittrice, poetessa e counselor americana scrive: “quando ero sola, che scrivessi una poesia o facessi una passeggiata, mi trovavo impegnata in un tipo diverso di linguaggio, corrispondente al silenzio che stavo cercando di impormi: un linguaggio che non distraeva né offuscava, un linguaggio che era mio perché mi portava direttamente dentro me stessa anziché fuori. Era il linguaggio della creatività: un linguaggio attraverso il quale il sé frantumato si ricompone perfettamente”. Ecco che allora la solitudine come momento in cui “raccolgersi in raccoglimento” (Natoli, 2003, p. 47) è componente fondamentale della scrittura di sé e complice fedele dello scrittore. Senza di essa, sottolinea Rossi (2003), non si potrebbe dare voce alla propria interiorità e prendere consapevolezza di sé. Nel silenzio si ha l'opportunità di sintonizzarsi con il proprio io interiore, per ricercare la memoria di sé e per scoprirsi nelle proprie sfaccettature. La scrittura autobiografica richiede una profonda introspezione e una conversazione con sé stessi spesso in solitudine, in una dimensione appartata, in cui sia possibile il “raccoglimento pensoso” di cui parla Demetrio (1996, p. 29). L'autore esplora ulteriormente il valore della solitudine nella scrittura, sottolineando come la scrittura possa donare sensazioni di libertà creativa e spingere l'individuo a cercare il silenzio e a sfidare il frastuono (Demetrio, 2011). È l'assenza infatti, come sottolinea Munari (2009) a nutrire la scrittura che ricrea e non evoca soltanto l'oggetto: per farlo l'uomo si

serve di quelle prime strategie, quando la lontananza veniva colmata attraverso il desiderio<sup>54</sup>. Come suggerisce Gamelli (2003) non si tratta di isolamento ma di una solitudine in cui l'altro è sempre presente, nei respiri, nei silenzi, nel bianco tra una parola e l'altra.

Tutto questo è tanto indispensabile quanto a volte impossibile: si tratta infatti di aver acquisito quella che Winnicott chiama "la capacità di essere solo". In questo saggio, pubblicato nel 1958<sup>55</sup>, il grande pediatra inglese, indaga uno dei segni più salienti di maturità nello sviluppo affettivo. Questa capacità ha in sé un paradosso: stare soli in presenza degli altri. L'esperienza fondamentale perché ciò sia possibile è quella che accade tra madre e bambino durante la fase di dipendenza assoluta<sup>56</sup>: questo particolare rapporto, denominato dall'autore "ego-relatedness" (relazionalità dell'io), si crea in tutti quei momenti in cui il bambino o la madre o forse entrambi sono soli, ma "la presenza di ciascuna è importante per l'altra" (Winnicott, 2013, p. 33). Perché il bambino possa dire "Io sono solo" è necessario che l'oggetto abbia iniziato a stabilizzarsi nel mondo interno del bambino e possa essere ritrovato in quanto affidabile (Abram, 1996/2002). Soltanto quando un bambino si trova in questa solitudine può scoprire la propria vita personale, può avere contatto con il vero sé<sup>57</sup>. L'alternativa a questa esperienza autentica è una vita falsa basata su reazioni agli stimoli esterni. In questo stato di solitudine autentica, il bambino può rilassarsi, diventare non integrato e avere esperienze che sente come reali. Queste esperienze formano la base per una vita che ha un senso di realtà piuttosto che un senso di futilità<sup>58</sup>.

Solo così la solitudine nella scrittura potrà essere non solo un'assenza di distrazioni esterne, ma un'opportunità per immergersi profondamente nella propria interiorità, esplorare la propria creatività e dare voce ai pensieri e ai sentimenti più profondi.

Lo scrivere di sé porta però anche delle insidie: Mariani (2011) mette in luce il rischio di auto-suggestione che la scrittura può provocare. Nel tentativo di trasferire il sé sulla pagina infatti, si può finire per allontanarsi dalla propria autenticità, creando una figura discorsiva

---

<sup>54</sup> Vedi capitolo 1, paragrafo 1.1.

<sup>55</sup> In questa sede si fa riferimento alla traduzione riportata nel volume "Sviluppo affettivo e ambiente" del 2013, Armando Editore.

<sup>56</sup> Per ulteriori dettagli riguardo a questa fase e alle ripercussioni sullo sviluppo del bambino vedere capitolo 1, paragrafo 1.2.

<sup>57</sup> Per approfondimento sul tema vedere capitolo 2, paragrafo 2.2.

<sup>58</sup> A questo proposito chi scrive ha trovato estremamente esplicativo l'articolo di Vincenzo Bonaminio del 2019 intitolato: «La capacità di essere solo. Considerazioni sull'articolo di Winnicott del 1958» e pubblicato sulla Rivista Italiana di Psicoanalisi, 65(2), 409-420. In particolare i casi clinici riportati sono espressione chiara del vissuto di queste persone e delle possibilità della psicoanalisi.

artificiale. Cambi (2003) ricorda i lati oscuri dell'autobiografia, ossia il rischio di chiusure, di esaltazione e di feticizzazione: solo rendendola un processo formativo individuale e collettivo possono essere evitati. L'eccessiva focalizzazione sul sé può portare a un eccessivo individualismo, in cui la persona si distacca dal contesto circostante e la sua comunicazione diventa monodirezionale, incline all'auto-riflessione e all'auto-soddisfazione: così, come Narciso, si annega innamorati della propria immagine riflessa. Anzieu (1980b) a sua volta criticò i limiti della scrittura e soprattutto il tentativo degli psicoanalisti di cercare sempre il fantasma all'origine dell'opera -essendo anche lui autore di un libro di racconti e quindi vittima delle interpretazioni dei colleghi- ma trovò nello stile, espressione del preconcio individuale, l'apertura della scrittura e la sua capacità di dare espressione all'interiorità dello scrittore. Battistini (1995) guardava preoccupato all'autobiografo che nel tentativo di recuperare la vita perduta nel tempo, in realtà si avvicinava alla morte: la "grafia" cristallizza la vita in parole e può trasformare ciò che è dinamico in una forma immobile, rendendo l'individuo prigioniero di un'immagine definitiva di sé. È sempre lui però a definire l'autobiografia una "quête" inesauribile (ivi, p.12). Già Gusdorf (1956/1996) d'altra parte aveva sottolineato come una persona cambiasse necessariamente dopo un'attenta introspezione. Di conseguenza, seguendo il pensiero dell'autore, un'autobiografia non potrà mai rappresentare un ritratto definitivo o un'immagine immutabile della vita di qualcuno. Quando uno scrittore riflette su sé stesso, non cerca di pronunciare una conclusione finale sulla sua vita, ma cerca di avvicinarsi al significato profondo e sempre misterioso del suo percorso. Ogni opera influisce sul futuro dell'autore, diventando parte integrante della sua vita. Il viaggio di chi scrive di sé è lungo, impegnativo e spesso, annuncia Barbieri (2019), doloroso: porta ad abbracciare le proprie contraddizioni, inquietudini e sofferenze e così a esplorare la propria complessità. La potenza della scrittura autobiografica sta nella sua natura duplice e contraddittoria: rendendo l'autore sia osservatore che soggetto dell'analisi lo porta ad addentrarsi in un profondo viaggio introspettivo; l'atto autobiografico è quindi sia decostruttivo che interpretativo (Cambi, 2002). Non solo: non rimanendo intrappolato dal suo riflesso ecco che, come suggerisce Demetrio (2011, p. 180), è capace di reinventarsi non avendo paura di "turbare con la mano l'immagine del proprio volto". In questo viaggio l'individuo potrà incontrare parti sconosciute del sé e, a poco a poco, trovare anche rifugio e sollievo avvicinandosi alla propria verità interiore (Demetrio, 1999, 2008).

## 4.2 Verità e finzione

Nel 1975 Philippe Lejeune pubblica il saggio “Il patto autobiografico”, cercando così di risolvere una delle più grandi contraddizioni insite nella scrittura autobiografica: la promessa di verità. Secondo il teorico francese questo patto rappresenta un contratto non scritto tra autore e lettore, un accordo implicito che stabilisce le premesse e le aspettative di veridicità e sincerità nel racconto di sé. Fondamento di questo patto è l'identità tra autore, narratore e personaggio: l'autore così non è semplicemente una persona, ma una figura che si pone tra la realtà esterna e il testo, definendosi sia come individuo socialmente responsabile sia come creatore di un discorso, narratore della propria vita. Neppi (1981) approfondisce il discorso facendo emergere la problematicità del rapporto tra realtà e scrittura: il discorso autobiografico tende al discorso di realtà, lo presuppone ma anche lo origina. Così l'autobiografia non solo riflette la realtà, ma la rielabora e la reinterpreta, agendo come un motore nascosto che alimenta la comprensione della realtà. Sono allora Gusdorf (1956/1996) e De Man (1979/1996) a mettere in luce il paradosso dietro questo rapporto: Gusdorf sottolinea come l'autobiografia sia un momento della vita che essa racconta, De Man suggerisce come l'atto autobiografico possa influenzare e determinare la vita stessa. L'autobiografia allora è sia una riflessione sulla vita che un elemento che contribuisce a darle forma. Ecco che allora è necessario mettere in discussione il concetto di “bios” fino ad allora utilizzato: Bruner (1996) sottolinea come una realtà come la “vita vissuta” non esista veramente. L'autobiografia diventa un atto di creazione e interpretazione, influenzato dalle intenzioni, convenzioni culturali e linguistiche. Questa prospettiva continua a essere riconosciuta: Mariani (2011) si oppone alla possibilità di una vita che esista di per sé e sottolinea come l'autobiografia non sia una semplice rappresentazione della vita passata, ma di come questa vita sia conservata e ricordata nella memoria. L'autobiografia diventa quindi una narrazione della memoria, una facoltà mutevole e viva, diventa “racconto della memoria che un individuo ha della propria vita” (ivi, p. 9).

Il patto autobiografico ipotizzato da Lejeune è allora troppo rigido per poter comprendere la labilità e le sfumature che caratterizzano le scritture autobiografiche (Tassi, 2007). L'autobiografia è incapace di mantenere la sua promessa di veridicità (ivi), ed ecco che allora Argentieri (2017) parla di un'illusione condivisa, una convezione resa possibile e accettata da scrittore e lettore. Perché comunque è necessario un accordo tra le due parti: come suggerisce Balsamo (2015), anche se questa veridicità può essere alterata o filtrata, che

almeno lo scrittore cerchi di raggiungerla. In ogni caso l'ambiguità rimane elemento intrinseco alla scrittura autobiografica, perché essa deriva dalla memoria, ciò a cui lo scrittore si affida, su cui pone le basi del suo racconto. Basi che però non potranno che essere mutevoli, sfuggenti, dinamiche (Mariani, 2011): ogni memoria, infatti, sottolinea Màdera (2022, p. 28), "è costruzione stratificata, complessa, contraddittoria, conflittuale". Già Freud nel 1899 aveva dedicato un saggio ai cosiddetti ricordi di copertura, ossia quei ricordi infantili che sono modellati dalle esperienze successive: questi non emergono spontaneamente come si potrebbe credere ma vengono formati e riformati nel corso del tempo (Ammaniti & Stern, 1991). La memoria presenta una natura costruttiva, Spence (1987) considera il ricordo come una riproduzione letterale di un frammento di vita, influenzato e modellato da interazioni con altri sé e con oggetti significativi. La memoria ricostruisce ciò che è assente, riempiendo i vuoti lasciati dall'oblio con immaginazione e fantasia (Tarbucco, 2007), creando ciò che Ferro (2007, p. 1084) chiama "memorie di fatti mai accaduti". Dopo tutto questa è anche la sua grande forza: come suggerisce Bion (1965/1973) una registrazione meccanica impedirebbe quella comprensione affettiva e immaginativa dei ricordi. Ecco che allora i ricordi sono "miscugli di falso e di vero" (Valéry, 1985, p. 190): il ricordo autentico non esiste, perché è già ridisegnato e trasformato dalla memoria creatrice. Per Valéry, come commenta Pizzorusso (1996), ricordare e creare sono operazioni simili, forse anche la stessa operazione. Nella scrittura autobiografica ecco che non solo ricordiamo ma anche trasformiamo quei ricordi in una storia, rispettando le sue regole, e lasciando che inevitabilmente la stessa storia influenzi come ricorderemo gli eventi in futuro (Smorti, 2007). Come suggerisce Mariani (2011) è forse meglio parlare di memoria-racconto, una parola composta che evidenzia la tensione tra la promessa della memoria di trasmettere fedelmente l'esperienza e il suo inevitabile tradimento di questa promessa. La memoria non solo è l'oggetto di un racconto, ma è anche la forza vivente che costruisce il racconto autobiografico, un racconto che, pur pretendendo di rappresentare la realtà, è strutturalmente inaffidabile. Anche nell'ordine scelto di presentazione dei ricordi l'autobiografo non si affida a quello cronologico ma a quello mnemonico, in cui prevale la soggettività e la salienza emotiva degli eventi (Battistini, 1995). Nella scrittura alla scoperta di sé si segue una traccia, un'idea di memoria che va oltre la semplice conservazione delle immagini del passato e diventa un atto volontario di richiamare i ricordi e di localizzarli nel tempo (Pizzorusso, 1996). Dopo tutto ogni scrittore deve fare i conti con l'oblio, con la dimenticanza, sorella gemella del ricordo. Rousseau autore di una autobiografia che ha rivoluzionato l'intero genere letterario (Demetrio, 2008) si definiva come riportato da

Weinrich (1997/1999), un uomo dalla scarsa memoria. Le *Confessioni* sono state scritte dall'uomo mnemonico e da quello smemorato, entrambi consapevoli che è necessario fare i conti con la legge dell'oblio quando si racconta del passato e l'unica che può rimediare alle inevitabili lacune è l'immaginazione (Weinrich, 1997/1999). Mariani (2011) sviluppa maggiormente la complessa interazione tra memoria e oblio, ciò che svanisce nelle acque di Lete. Questo legame è essenziale per la formazione dell'identità, poiché crea un equilibrio tra ciò che viene ricordato e ciò che viene dimenticato. Solo attraverso questa selezione naturale la memoria riuscirà a tessere un filo tra le dimensioni del tempo, impendendo al soggetto di disperdersi e permettendogli di ritrovarsi nel momento del racconto. Anche in questo caso scrittura e memoria procedono una accanto all'altra: per raccontare si omette, per ricordare si dimentica (ivi)<sup>59</sup>. Un eccesso di passato, ricorda Natoli (2003) potrebbe confonderci: la memoria trattiene il mondo ma allo stesso tempo lo seleziona, lo rielabora, in un gioco di attività e passività che va a costruire la nostra percezione del tempo. La complessa tessitura che si andrà a creare, sarà necessariamente qualcosa di nuovo e originale, nel quale il passato viene evocato e il futuro è anticipato e immaginato (Demetrio, 2011; Munari, 2014). Il tempo della memoria è allora il tempo del desiderio, quello di cui già Freud parlava nel 1907, un desiderio che attraversa passato, presente e futuro<sup>60</sup> (Battistini, 1995; Demetrio, 1996). In questo processo, l'individuo può scoprire e comprendere sé stesso in un modo che va oltre la semplice linearità del tempo: non si tratta infatti unicamente di narrare ciò che è stato, ma costruire un quadro d'insieme nella speranza che sia completo e coerente (Gusdorf, 1956/1996). In questo viaggio attraverso le dimensioni del tempo, ecco che la distanza che l'io di inchiostro permette all'io di carne diventa necessaria, è generativa (Nicolò & Accetti, 2015): senza non sarebbe possibile guardarsi da una nuova prospettiva. Anche in questo senso allora Gusdorf (1956/1996) ritiene che l'autobiografia sia una seconda lettura dell'esperienza, più vera della prima. Per Munari (2014) il tempo della scrittura è il tempo della regredienza, un concetto profondo che riguarda la nostra capacità di rivisitare e reinterpretare il passato. Non opera attraverso una selezione logica o gerarchica degli eventi, ma piuttosto vagabonda liberamente tra i ricordi, prendendo ciò che incontra senza un ordine preciso, in un processo che trasforma il passato. La vera potenza della regredienza risiede nella sua capacità di creare nuove connessioni. Poiché opera senza una gerarchia o una struttura rigida, può stabilire legami tra elementi che prima non erano correlati, dando vita a

---

<sup>59</sup> Chi scrive non può fare a meno di notare l'analogia di queste riflessioni con ciò che è stato trattato anche nel primo capitolo: per pensare è necessario rimuovere (vedi par. 1.1).

<sup>60</sup> Ci si riferisce al saggio "Il poeta e la fantasia" ampiamente trattato nel capitolo 2, paragrafo 2.1.

nuove causalità. In altre parole, la regredienza, attraverso la sua natura libera e fluida, può rivelare nuove relazioni e significati che prima non erano evidenti. Secondo questa prospettiva allora non si scrive dopo un evento, ma si scrive nell'attimo stesso dello scrivere: si è nel tempo dell'après-coup, in una ripetizione che dona nuovo significato.

Se allora la memoria è costruzione e lo scrittore si narra attraverso i suoi ricordi, cosa si trova in quelle pagine? Di certo l'autore potrebbe rendere l'autobiografia il luogo in cui esagerare i propri meriti e minimizzare i propri errori, andando a costruire un'immagine che rifletta l'idea che ha di sé stesso (Bruni, 2003; Pizzorusso, 1996). D'altra parte, come si è già sottolineato, deve venire a patti con la tensione continua tra il desiderio di raccontare la verità e l'inevitabilità della costruzione narrativa (Coetzee, 1984/1996; Gamelli, 2003). Quindi inevitabilmente in ogni narrazione di sé sarà presente l'ambivalenza tra verità e finzione (Gamelli, 2003): lo stesso scrittore non è in grado di dire quando finisca una e cominci l'altra (Carrère, 2020). Una volta chiarito e accettato questo però si può andare oltre. Per esempio, seguendo il pensiero bioniano si può rivalutare la menzogna: la bugia infatti presuppone un pensatore (Bion, 1970/1973). Questa affermazione suggerisce che mentire non è semplicemente un atto di inganno, ma richiede una certa capacità di riflessione e creatività. Questa capacità di creare mondi attraverso la menzogna può essere vista come un segno di maturità psichica, come suggerisce Ferro (2014). La menzogna, in questo contesto, diventa una difesa, un modo per proteggere l'individuo da verità che potrebbero essere troppo dolorose o difficili da accettare. Di questo parere è anche Barbieri (2019) che sottolinea come la narrazione possa servire da meccanismo di difesa e che lo scrittore possa usare le difese<sup>61</sup> per proteggersi da verità scomode e deformare contenuti mentali carichi di sofferenza. Certo bisogna stare attenti quando le difese utilizzate sono primitive, rigide e pervasive: questo differenzia una situazione normale e di auto-protezione da una patologica e distruttiva. Infatti in questi casi, come sottolinea Goisis (2009), la menzogna può diventare pericolosa in quanto diventa una parte sostitutiva dell'identità di un individuo: ecco che allora l'individuo non è più l'architetto attivo della propria bugia, ma ne diventa una vittima, intrappolato nella rete di inganni che ha creato.

È necessario allora abbandonare la ricerca di una verità ontologica: "l'autobiografo non è lo storico di sé stesso" (Barbieri, 2019, p. 43). Solo così si potrà capire che la verità è intrinseca

---

<sup>61</sup> Sono diverse le difese che entrano in gioco nella scrittura di sé: l'intellettualizzazione sicuramente, ma anche la razionalizzazione, il diniego, l'idealizzazione e la scissione in alcuni casi (Barbieri, 2019).

alla narrazione stessa (Corrao, 1997). Questa verità non risiede nell'essenza dei fatti, ma piuttosto in ciò che emerge quando questi fatti vengono organizzati in una trama significativa (ivi). Le autobiografie rivelano sempre la verità profonda della personalità dell'autore, che questa provenga dalla voce dell'io, il protagonista o sia distribuita nei diversi personaggi della storia, una parte di verità trova sempre il modo di emergere (Argentieri, 2017; De Giorgio, 2017; Pascal, 1996). Seminara (2013) approfondisce ulteriormente questa idea, sottolineando che la veridicità in una narrazione autobiografica risiede nell'autenticità dei sentimenti umani: ecco che allora il simbolo, l'archetipo e l'inconscio collettivo trovano modo di esprimersi anche nella scrittura di sé. Come scrive Màdera (2022, p. 29) "ci serve la verità del racconto, che è la verità della metafora, del simbolo e del mito"<sup>62</sup>. Dopo tutto secondo Bruner (1996) un'autobiografia può essere letta non solo come espressione personale, ma anche come un prodotto culturale: essa è punto di incontro tra l'individuo e la società, tra la storia personale e quella collettiva. Anche Borruso (2012) sottolinea l'importanza di considerare micro e macro storia come prospettive interconnesse: queste due dimensioni, infatti, non sono antitetiche, ma si influenzano a vicenda. Brockmeier (2014) va oltre, sostenendo che l'autobiografia è diventata una parte essenziale della vita quotidiana. Scrivere le proprie memorie, infatti, non è solo un atto simbolico, ma è intrinseco alla condizione umana. L'autobiografia permette all'individuo di appartenere a un mondo culturale e storico, di inserirsi in un "intertesto" che riflette la memoria collettiva<sup>63</sup>. Màdera (2022) propone un'ulteriore interessante riflessione ponendo come presupposto dell'autobiografica la biografia: società, storia, cultura e famiglia precedono la nostra possibilità di autoriflessione e riconoscimento dell'io. Per comprendere la genesi dell'autobiografia bisogna leggere nel verso opposto le parole che la compongono: prima viene la scrittura, con il gesto e la parola, poi viene la vita, e solo infine vi è la possibilità di autodefinirsi. L'autore si spinge oltre e ritiene che, se si osserva bene, si può notare come

---

<sup>62</sup> Rimando allora al capitolo 3, dove l'emergere della collettività nell'opera creativa individuale è stato approfondito sottolineando i fili simbolici che ci uniscono come genere umano.

<sup>63</sup> Chi scrive non può fare a meno di citare il progetto dell'Archivio di Pieve: la sua missione è rivolgersi alla gente comune incoraggiandola a "narrare la propria storia". Questo approccio permette di vedere la storia "dal basso", attraverso gli occhi e le esperienze della gente comune, offrendo una prospettiva diversa da quella "ufficiale" o degli storici. Tuttavia, questa visione non è meno autentica o veritiera. Inoltre, l'Archivio offre alle persone l'opportunità di "lasciare un segno" del loro percorso di vita e della loro identità, permettendo loro di trascendere la semplice memoria familiare e di entrare in un contesto più ampio di memoria collettiva (Cambi, 2002).

ogni frammento autobiografico sia una biografica scritta a quattro o più mani: se si è in grado di raggiungere questo livello che è oltre l'io, ecco che l'autobiografia si fa critica.

Verità e finzione, ma anche identità, doppio, memoria e tempo. La scrittura autobiografica apre alla complessità del sé, ma a partire da questa può esserne anche cura?

### **4.3 La scrittura autobiografica come cura di sé**

Perché scrivere di sé?

Ogden (2015) afferma che c'è un bisogno universale di rivendicare ciò che di sé è andato perduto, suggerendo che attraverso la scrittura, l'individuo ha l'opportunità di realizzare il suo potenziale nascosto. Metzger (1992/1994) richiama il bisogno fondamentale dell'essere umano di conoscere sé stesso in relazione al mondo. Sicuramente oggi, in quel mondo liquido descritto da Bauman (2006), l'uomo ha più che mai bisogno di trovare sé stesso. A questo bisogno risponde la scrittura autobiografica che permette al soggetto contemporaneo, in bilico tra il desiderio di affermare la propria individualità e la consapevolezza della sua fragilità ontologica, di comprendere e definire sé stesso in un mondo in continua evoluzione (Cambi, 2002). La scrittura diventa un gesto di resistenza di fronte al tentativo di invasione da parte di una società che sempre di più mette in discussione confini e individualità, che trasforma solitudine in isolamento e lascia dietro di sé "passioni tristi" (Benasayag & Schmit, 2003/2005; Demetrio, 1999, 2008). Così non si è più vittima di parole imposte, ma si è autore delle proprie per rivendicare e ristabilire la propria identità (Cambi, 2002; Metzger, 1992/1994). In una società iperconnessa, dove la capacità di essere soli è sempre di più messa alla prova, scrivere è ribellarsi per potersi affermare (Demetrio, 2008). La socialità è intrinseca all'atto della scrittura, "una storia chiede di essere ascoltata" scrive Marchiori (2017, p. 176) proprio a sottolineare come mentre l'individuo scrive di sé, è essenziale che ci sia un ascoltatore, qualcuno che possa condividere e riflettere sulla storia narrata. Scrivere è lo strumento degli inquieti, di coloro che non si accontentano delle spiegazioni facili, né delle risposte già pronte, di coloro che abbracciano quella natura selvaggia del proprio sé creativo e decidono di esprimerla senza più paura (Demetrio, 2003; Estés, 1992/2009). Questo bisogno è esistenziale, ossia profondamente legato alla sensazione intrinseca di sentirsi vivi, legata al sentimento di esistere prima ancora di riflettere su di esso (Demetrio, 2003). Ecco che allora cogliamo il suggerimento di Madera (2022): nel caos di questa nuova crisi in cui si troviamo, dobbiamo e possiamo ricominciare da noi stessi.

### *Scrivere per formarsi.*

In un'epoca in cui l'identità individuale è in costante flusso e trasformazione, la narrazione autobiografica diventa un mezzo per riconquistare e focalizzare il sé. Si tratta di un processo formativo in quanto, nel narrarsi, il soggetto si assume la responsabilità di sé stesso, prendendo cura della propria costruzione e maturazione (Cambi, 2002). Questo atto di narrazione non è solo un'espressione di sé, ma un impegno attivo per comprendere e dare forma alla propria identità (ivi). Il Sé, suggerisce Smorti (2007) cambia dopo che viene narrato: così la scrittura è un darsi forma nuova, è trasformarsi. Siamo testo che può essere continuamente rivisto e corretto. Questo processo di riscrittura e reinterpretazione è fondamentale per la formazione dell'identità (Smorti, 1997). Dopo tutto l'autobiografia, prima di essere un racconto scritto, è l'insieme delle narrazioni che un individuo compie nel tentativo di dare senso alla propria esperienza umana (Farello & Bianchi 2001). Demetrio (2003) introduce il concetto di "autoformazione", sottolineando come la scrittura autobiografica sia un atto di autocreazione e autorealizzazione. Questo processo di autoformazione è essenziale per l'individuo, che così diventa l'artista o l'artigiano della propria vita, creando e riformulando la propria storia (Demetrio, 1999). L'autoformazione è uno degli aspetti fondamentali dell'esistenza perché ci permette di interpretare e dare un senso alle esperienze inevitabili della vita. Non rappresenta una verità universale e immutabile, ma piuttosto l'espressione del nostro bisogno profondo di definirci e comprendere il nostro posto nel mondo (Demetrio, 2003). Così la scrittura autobiografica è mezzo per trasformare e riformulare la propria vita: attraverso la scrittura, l'individuo può riconoscere e accettare che la propria storia è in costante evoluzione e cambiamento (Nicolò & Accetti, 2015).

### *Scrivere per scoprirsi.*

La scrittura è un viaggio introspettivo, un mezzo attraverso il quale l'individuo può esplorare e rivelare parti di sé che altrimenti rimarrebbero nascoste. A volte è possibile vedere qualcosa che va oltre le stesse parole (Lucantoni & Catarci, 2016), a volte sono proprio le parole a dare forma a ciò che ancora non aveva significato (Trabucco, 2007)<sup>64</sup>. Ferrari (2003) sottolinea l'importanza del livello stilistico formale, che va oltre la semplice osservanza delle regole grammaticali. Questo livello stilistico ha una duplice funzione: da un lato, l'attenzione alla scelta delle parole giuste e alla costruzione delle frasi contribuisce a creare una distanza

---

<sup>64</sup> Per un approfondimento della relazione tra detto e non detto vedere capitolo 1, paragrafo 1.3.

psichica dall'esperienza dolorosa, facilitando l'oggettivazione dell'esperienza stessa. Dall'altro, la cura della forma e dello stile è essenziale per comunicare efficacemente con il lettore, rendendolo partecipe dell'esperienza narrata. La scelta di una parola piuttosto che un'altra, o di un particolare stile, può fare la differenza nel trasmettere l'essenza di un'esperienza profondamente personale. Marranca (et al., 2020) rafforzano ulteriormente questo concetto, sottolineando come la dimensione letteraria e stilistica della scrittura abbia un potere riparativo. La capacità di trovare la parola o la frase che rispecchia al meglio un'emozione è fondamentale per l'elaborazione e la comprensione di esperienze intense. La scelta accurata delle parole e l'attenzione al suono e al ritmo del testo possono trasformare la scrittura in un potente strumento di guarigione e comprensione. Dopo tutto, un po' provocatoriamente, Jay (1984/1996) osserva che se secondo Freud i poeti hanno scoperto l'inconscio prima di lui, ecco che la scrittura autobiografica ha anticipato i processi psicoanalitici<sup>65</sup>. Questo è possibile grazie a quella distanza, già descritta all'inizio del capitolo, che lo scrittore può mettere tra sé e la sua opera: la pagina è schermo che protegge dal terrore di un incontro troppo ravvicinato con le proprie profondità psicologiche, è filtro dell'esperienza (De Giorgio, 2017; Demetrio, 2003). Infatti come suggerisce Màdera (2022, p. 39): "non si può diventare consapevoli di sé se non attuandosi, diventando per se stessi qualcosa di altro nel quale ci riflettiamo". Ecco che allora la scrittura autobiografica offre un'opportunità per esplorare e dare forma ai propri ricordi ed esperienze, permettendo all'individuo di esplorare e comprendere parti di sé che potrebbero essere rimaste nascoste o inesplorate (Adiutori, 2011). Anche ciò che è più doloroso o traumatico può trovare nella pagina un luogo dove emergere senza distruggerci (Munari, 2009): in questo senso la scrittura, come suggerisce Barbieri (2019), ha una componente imponderabile che può rivelare aspetti di noi stessi che ignoriamo. Dopo tutto Rezzori<sup>66</sup>, come riportato da Smith (2020) in una sua intervista con l'autore, afferma che meta della scrittura è conoscere il segreto dell'io, della sua voce che mai si perde nonostante tutti i cambiamenti; è ricercare il segreto della trasformazione e della persistenza. La nostra penna allora non seguirà solo i fili di ciò che eravamo, ma ci permetterà di scoprire nuovi percorsi e parti di noi stessi che altrimenti rimarrebbero sconosciute (Demetrio, 2011). Attraverso la scrittura, possiamo non

---

<sup>65</sup> In particolare l'autore si riferisce alle autobiografie di Sant'Agostino e Wordsworth.

<sup>66</sup> Gregor von Rezzori (1914-1998) è stato uno scrittore, giornalista e attore austriaco. È noto per i suoi romanzi e racconti che esplorano le tensioni culturali e storiche dell'Europa centrale e orientale nel XX secolo. Tra le sue opere più famose ci sono "Memorie di un antisemita" e "Un'edera al sole".

solo raccontare la nostra storia, ma anche riscriverla, offrendoci nuove prospettive e comprensioni su noi stessi (ivi).

Scrivere aiuta a scoprire la propria molteplicità. Barbieri (2019) sottolinea la natura intrinsecamente dialogica del testo autobiografico. Esso emerge da una complessa interazione di immagini e percezioni di sé, che si riflettono e si intrecciano in modi dialettici e stratificati. Questa complessità rende l'immagine di sé presentata dall'autore ricca di sfumature e ambivalenze, influenzata dalla prospettiva da cui viene osservata. Ogni voce trova modo di essere ascoltata e questo è prezioso per comprendere la propria "polidentità affettiva" (Rossi, 2003, p. 178). Borruso (2012) rafforza questa idea, suggerendo che l'autobiografia può servire come un mezzo per riconoscere e comprendere l'alterità di sé, in una presa di conoscenza delle proprie ambiguità e contraddizioni. Demetrio (2011) ci ricorda poi che ogni vita è, in un certo senso, incompleta. Ma chi non ha mai intrapreso il viaggio di scrivere di sé potrebbe non rendersi conto delle potenzialità inesplorate della propria esistenza. La scrittura offre la possibilità di scoprire e vivere una dimensione aggiuntiva di sé, arricchendo la comprensione e l'apprezzamento della propria vita. Venturi (2009) evidenzia come, dopo un laboratorio di scrittura autobiografica per adulti, molti partecipanti abbiano riconosciuto il valore della scrittura come mezzo per esplorare e comprendere le proprie dinamiche interne, in particolare l'alternanza tra il femminile e il maschile. Scrivere ha permesso loro di concretizzare queste riflessioni, offrendo un modo per familiarizzare con questa dualità e approfondire la comprensione di sé. La scrittura diventa così un alleato nella crescita personale, permettendo una maggiore consapevolezza e un ascolto più attento delle diverse parti di sé, anche quelle che tendiamo a trascurare o rinnegare. L'obiettivo non era tanto la perfezione letteraria, quanto piuttosto una scrittura che risuoni con autenticità e che aiuti a integrare e armonizzare le molteplici sfaccettature del sé. In questo laboratorio, inoltre, si è dato risalto al profondo legame tra corpo e mente: ogni momento di scrittura era preceduto da un'un'attivazione con la danza attraverso movimenti-emozioni, così da andare a incarnare l'esperienza.

La scrittura autobiografica non è solo un'espressione mentale, ma è profondamente radicata nella nostra corporeità. Demetrio (2010) sottolinea come l'io, attraverso la scrittura, possa sovrintendere al riscatto della nostra fisicità: non a caso spesso il desiderio di scrivere diventa particolarmente forte quando attraversiamo momenti difficili della nostra esistenza, che spesso hanno implicazioni corporee, come malattie, infermità o perdite di persone care che ci feriscono sia fisicamente che emotivamente. Dopo tutto lo scrivere necessita di tangibilità,

di un supporto che possiamo toccare, con cui entrare in relazione anche attraverso il nostro corpo. Lo scrivere appartiene fisicamente a noi, essendo un esercizio del corpo che interagisce con un altro "corpo", la pelle di carta su cui scriviamo (Demetrio, 2008). Metzger (1992/1994) sottolinea come la scrittura ci aiuti a "ri-membrare", a rimettere insieme le parti di noi che erano state disperse o negate. Attraverso l'autoscoperta, non solo raccogliamo informazioni su noi stessi, ma ci riconnettiamo con le parti di noi che erano state dimenticate o trascurate.

L'atto autobiografico richiede coraggio. Formenti (2009) lo paragona all'attraversamento di una selva, un territorio inesplorato e mai completamente addomesticato. Questa selva, ricca di misteri e creature nascoste, rappresenta la nostra vita, la nostra conoscenza e il nostro inconscio. È un luogo di sofferenza, ma anche di scoperta. La sua natura imprevedibile e talvolta minacciosa ci ricorda che la vita è fatta di rischi e che, senza rischi, non c'è vera conoscenza. Nella selva si è sempre in equilibrio tra protezione e minaccia, tra l'ombra e la luce. Bisogna allora trovare il coraggio di fissare il nostro sguardo su ciò che ci disturba per comprenderlo e accoglierlo come parte di noi stessi: solo così il nostro sarà un viaggio di riparazione (Barbieri, 2019). In questo senso la scrittura è una rete di sicurezza che ci sostiene, ma che non deve imprigionarci: c'è un momento in cui dobbiamo avere il coraggio di mettere da parte questa rete e usarla per saltare direttamente nella nostra vita, vivendola appieno (Metzger, 1992/1994).

### *Scrivere per ricordare...*

Ricordare di aver vissuto (Farello & Bianchi 2001). L'età adulta è particolarmente caratterizzata da un conflitto interiore tra il bisogno di dimenticare e il desiderio di ricordare: da un lato, c'è la tentazione di dimenticare i sogni infranti e le scelte fatte per evitare il dolore del rimpianto, dall'altro, c'è un impulso irresistibile a ricordare, a raccontare la propria storia come un atto di auto-cura (ivi). Questo racconto di sé, l'autobiografia, diventa un mezzo per confrontarsi con il passato e dare un senso al presente. Scrivere i propri ricordi è un modo per continuare a sentirsi vivi (Demetrio, 1999). Questa forma di scrittura porta con sé una tensione verso l'incompleto, un'attesa per ciò che potrebbe ancora accadere nonostante tutto quello che si è vissuto (Demetrio, 2008). Secondo Farello e Bianchi (2001) la memoria viene esplorata e rielaborata attraverso vari processi cognitivi ed emotivi: rievocazione, ricordo, rimembranza e rammento. Questi processi permettono di riscoprire esperienze dimenticate, di rivivere momenti carichi di emozione e di dare un senso alle esperienze vissute. D'altra parte, il passato è ciò che ha costruito il nostro presente e che modella i nostri desideri per il

futuro (Natoli, 2003). La scrittura autobiografica riunisce ed esprime tutte le dimensioni temporali. Questo è possibile perché la tessitura dell'esistenza è il tempo: "noi siamo tempo" (ivi, p. 41), ma allo stesso momento desideriamo poter andare oltre il tempo e con la scrittura questo è possibile. Essa trascende la dimensione temporale e permette di lasciare un segno permanente (Cambi, 2002). Non solo: prendendo consapevolezza di vivere con le cicatrici dell'esistenza, cicatrici che influenzano la percezione di noi stessi e il modo in cui ci raccontiamo, la narrazione ci permette di dare significato al nostro tempo, alla nostra direzione (ivi). Permette di sentirsi un tutt'uno (Demetrio, 1996). Si torna indietro allora per poter guardare in modo nuovo al presente e al futuro, ritrovandosi autori e protagonisti della propria storia (Marranca, et al., 2020).

Scrivere i propri ricordi porta sollievo. Anche perché risponde al nostro fondamentale bisogno di espressione, procurandoci quel piacere simile al pianto di un neonato o all'urlo di un adulto in dolore (Ferrari, 1994; 2003). Il sollievo che si prova, come scrive Ferrari (2003; 2007) quando l'energia "libera" si trasforma in energia "legata", quando è possibile metabolizzare e "psichizzare" l'esperienza, anche e soprattutto quella traumatica. Quando ci concentriamo sui contenuti traumatici, sottolinea l'autore, entrano in gioco due meccanismi complementari: l'abreazione, legata alla scarica emozionale che emerge evocando l'evento traumatico, e un lavoro del lutto più specifico, che attraverso una descrizione dettagliata dell'evento permette di ripeterlo e di elaborarlo psicologicamente. Una posizione sostenuta anche da Marranca (et al., 2020), che osserva come questi meccanismi siano predominanti in ogni tipologia di scrittura che sia riparativa. Così mettendole su carta, tutte le perdite dei vari io, tutte le amputazioni di parte del sé possono essere ricordate, elaborate e affrontate (Cambi, 2002). Non bisogna però illudersi sulla possibilità che la scrittura possa guarirci completamente: "dalla vita non si guarisce" (Màdera, 2022, p. 141). Non potrà nemmeno suturare quella ferita che irrimediabilmente l'esistere ci procura, ossia la nostra finitezza, la morte. Ma ci rende più vivi, risvegliando la memoria e ospitando un desiderio di infinito e immortalità (Demetrio, 2011). Può quindi rappresentare uno strumento di riscatto, che ci aiuti a trovare la via in quel labirinto che è la vita. Proprio su questo si è concentrato il laboratorio autobiografico per adulti di Pavarotti (2009) chiamato "Il filo di Arianna". L'obiettivo era rendere i partecipanti tessitori della propria storia attraverso la memoria e i ricordi e aiutarli a incontrare la loro interiorità, lasciando che si esprimesse in un contesto grupppale nel quale avere cura di sé e dell'altro.

Rivivere la nostra storia attraverso la memoria vuol dire intraprendere un viaggio alla ricerca di significato. Secondo Ravera (2003) ogni scrittore autobiografico è un migrante: dalle terre dell'infanzia, passando per l'adolescenza fino al momento presente in cui in solitudine scrive della sua avventura in modi diversi, imparando linguaggi nuovi. La scrittura diventa un modo per adattarsi a questi nuovi "paesi", per comprendere e integrare le nuove esperienze. Questo viaggio riflette la natura mutevole dell'esistenza, dove l'individuo cresce, cambia, si perde, si ritrova.

*...scrivere per dimenticare.*

Scrivere può aiutarci ad imparar a dimenticare. A volte il "passato non passa" e il peso diventa così insopportabile che guardare avanti può essere impossibile (Natoli, 2003). Natoli (2003) parla della "capacità di saper dimenticare": non si tratta di cancellare il passato, ma di comprenderlo, accettarlo e infine lasciarlo andare. Secondo Demetrio (2011) l'essenza più vera della nostra scrittura è la speranza. Solo quindi poter buttare sul foglio ciò che ci imprigiona, che ci cristallizza senza possibilità di andare avanti, permette di avviare quel processo di dimenticanza. La scrittura funziona come un balsamo che lenisce le nostre ferite permettendoci di continuare il viaggio (Demetrio, 2008). Così il presente potrà diventare un luogo fertile per comprenderci, scoprirci e ricostruirci. Per prenderci cura della nostra interiorità e della nostra storia (Demetrio, 1996).

*Scrivere per prendersi cura di sé.*

Cosa significa aver cura di sé?

Si deve a Foucault (1984; 1988) una delle analisi più dettagliate e complete di questa complessa pratica. L'autore parte dalla tradizione della Grecia classica, culla di questa attenzione verso l'anima. Al tempo era molto chiaro il fatto che per prendersi cura di sé fossero necessari tempo e dedizione: nell'arco della giornata era usanza fissare dei momenti da consacrare a sé stessi – basti pensare al famoso esempio dell'esame di coscienza di Seneca. La scrittura, come mezzo di riflessione esistenziale e attribuzione di senso, era parte fondamentale e strumento di questa pratica che era riconosciuta anche nel suo forte valore sociale. La parola "cura" ha radici linguistiche che la collegano all'idea di "osservare" e "guardare" con saggezza e assennatezza: prendersi a cuore, occuparsi di qualcuno prima di tutto osservando (Marranca, et al., 2020),

La "cura di sé" rappresenta un impegno profondo nel proteggere e guidare la propria esistenza, i sentimenti, la personalità e il destino. Questo impegno richiede che l'individuo

agisca come un guardiano vigile e una guida per sé stesso, sia in termini teorici che pratici. Questo processo richiede una profonda introspezione e una continua riflessione sulla propria coscienza, un compito che può sembrare elitario ma che è accessibile e benefico per tutti. Cambi (2002) dedica un'interessante riflessione a riguardo: la "cura di sé" è anche un'analisi critica delle proprie esperienze, conflitti e carenze. Questa analisi può avere una prospettiva terapeutica, aiutando l'individuo a orientarsi e a comprendere meglio sé stesso. La scrittura autobiografica è, secondo l'autore, sia un risultato della "cura di sé" che un mezzo per praticarla: si scrive per dedicarsi al sé, osservarlo con attenzione, raggiungendo così una nuova consapevolezza che lo incalza, trasforma e influenza. Non solo: ampliando il discorso Màdera (2002) suggerisce che la scrittura ci insegna a prenderci cura di noi stessi. Occuparsi vuol dire preoccuparsi, osserva Natoli (1999, p. 32) e l'uomo "si occupa di sé perché è problema a sé stesso". Nulla è più precario, instabile ed esposto della sua identità. Ecco che allora secondo l'autore la dimensione della cura è molto legata alla dimensione del tempo: attraverso essa si costudisce, si dà consistenza a ciò che è destinato a svanire.

Con la scrittura autobiografica si intraprende un viaggio di autoconoscenza senza avere una mappa, né con la prospettiva di essere consolati o tranquillizzati: non c'è un traguardo perché il destino del viaggio è aprire e mai chiudere il pensiero (Barbieri, 2019). Proprio per questo il percorso non potrà che essere unico e irripetibile e occasione per esplorare a fondo il legame generativo tra autoconoscenza e creatività, con la consapevolezza che l'esito di questo viaggio, "terapia lenta, fragile, delicata", dipende unicamente dall'autore dello stesso (Barbieri, 2019, p. 29; Metzger, 1992/1994). Gli strumenti più forti che possediamo rimangono le nostre parole, da una parte barriere protettive che creando recinti rassicuranti aiutano a dare ordine ai nostri pensieri e alle nostre emozioni, dall'altra ponti verso le profondità inesplorate della nostra psiche, permettendoci di affrontare e abbracciare i misteri della nostra esistenza (Formenti, 2009). Rileggerle ci permetterà di osservare i progressi, gli ostacoli, le ricadute e le soluzioni che si sono incontrati lungo il percorso, aiutandoci ad abbracciare le nostre "ambiguità esistenziali" (Demetrio, 1999, p. 49).

Avere cura di sé significa anche proteggersi. Ravera (2003) osserva come dietro a ogni desiderio di scrittura autobiografica si celi una ferita. Ecco che allora è necessario quel sano e misurato narcisismo che riflette un'attenzione profonda e consapevole verso sé stessi, frutto di un lavoro mentale, spesso paziente e doloroso, che permette all'individuo di vedere sé stesso in una luce nuova e più autentica (Barbieri, 2019). La scrittura fornisce all'individuo una "seconda pelle", un meccanismo di autoregolazione che rafforza il senso di identità e

aiuta ad affrontare le sfide della vita reale, alimentando quel narcisismo protettivo di cui tutti abbiamo bisogno (Demetrio, 2008). La scrittura autobiografica rappresenta un mezzo attraverso il quale gli individui possono confrontarsi con le proprie sofferenze interiori e di conseguenza può riportare alla luce dolorosi ricordi e sentimenti, rendendo l'atto di scrivere un'esperienza intensa e talvolta difficile. Solo con tempo e dedizione si potrà affrontare questo viaggio di introspezione e riflessione in cui la cura di sé attraverso la scrittura ci porta. Così lo scrittore potrà apprezzare pienamente la ricompensa di un senso rinnovato di autonomia, indipendenza e consapevolezza di sé (Demetrio, 2008).

L'uomo “continuerà a mettere in fila segni per non perdere la strada, a disseminare letterine lungo il cammino per poi riuscire a tornare indietro” scrive Bajani (2020, p. 7). Il suo viaggio è infatti infinito, richiede un continuo mettersi e rimettersi in gioco in una ricerca interminabile, continua e sempre diversa di sé stessi, perché “nel cercarci, vogliamo trovarci” (Cambi, 2002, p. 118). Chiunque abbia dinanzi a sé un foglio, spazio potenziale, luogo della creatività; in mano una penna, oggetto transizionale che sorregga nell'attraversare il confine tra i mondi; nella mente una memoria, base sicura a cui potersi affidare, può intraprendere il viaggio di cui si è narrato finora: quello per formarsi, scoprirsi, ricordare e dimenticare e insieme per prendersi cura di sé (Demetrio, 2008).

#### **4.4 La Libera Università dell'Autobiografia: la scrittura autobiografica durante il Covid-19**

Nel 1998 Duccio Demetrio e Saverio Tutino fondano ad Anghiari (AR) la Libera Università dell'Autobiografia (LUA)<sup>67</sup>, uno spazio nel quale dare valore alla pratica autobiografica. All'interno è stata istituita una vera e propria scuola, denominata Mnemosyne dove poter intraprendere quella corsa a perdifiato verso sé stessi (Demetrio, 2020). Mnemosyne si pone come concretizzazione di quella scuola interiore che tutti possiedono quando si pongono in posizione di scrivere, con l'aggiunta però di professionisti e volontari qualificati che aiutano a rimettere in gioco la propria storia. Essa, in realtà, vuole essere una contro-scuola, nella quale si perda la verticalità dei ruoli (chi insegna è anche continuamente allievo in uno spazio di auto e etero-formazione) e l'unica regola sia la totale libertà: di iniziare a scrivere quando si vuole; di scegliere da dove iniziare; di smettere quando si avverta troppo forte la fatica (ivi). La missione principale della Libera Università dell'Autobiografia è quella di

---

<sup>67</sup> Sito web di riferimento: <http://lua.it/>

valorizzare l'autobiografia come strumento di conoscenza e di crescita personale, dove realizzare il desiderio di narrarsi e di rinascere con la propria storia (Danieli & Messina, 2020). Alla base vi è una consapevolezza potente: raccontando la propria storia, si può contribuire a costruire una storia comune. Ogni autobiografia, infatti, non è solo la narrazione di una vita individuale, ma è anche un pezzo del mosaico della storia collettiva: così attraverso la scrittura e la condivisione delle autobiografie, l'università mira a costruire una memoria collettiva, arricchendo il patrimonio culturale e storico della comunità<sup>68</sup>. Non solo: l'università è molto attiva nella diffusione del valore della pratica autobiografica grazie a corsi, seminari e workshop e la rivista "Autobiografie. Ricerche, pratiche, esperienze". Inoltre nel 2017 ha istituito il Centro Nazionale di Ricerche e Studi Autobiografici "Athe Gracci", nel desiderio di creare uno spazio di confronto scientifico tra le sedi universitarie, i centri di ricerca e le fondazioni al fine di promuovere la conoscenza (Danieli & Messina, 2020). Oggi si pone come una realtà che opera sul piano nazionale incoraggiando l'utilizzo della scrittura autobiografica in diversi progetti che mirano a valorizzarne la funzione riparativa e curativa.

La pandemia da Covid-19 ha sicuramente rappresentato un momento di enorme disorientamento e incertezza per tutti: costretti in casa, a volte distanti anche dalle persone care, ognuno di noi ha affrontato sentimenti di incredulità, rabbia, sgomento e spesso si è trovato di fronte a un cambiamento totale delle sue abitudini. "Scrivere di sé ai tempi del Coronavirus" è la mano che la LUA ha teso alla popolazione in difficoltà in quel primo lockdown del 2020. Consapevoli dell'aiuto che la scrittura autobiografica dà anche e soprattutto di fronte alle avversità della vita, ecco che questa è stata promossa come "strumento utile per incrementare la propria fiducia nella vita e la propria resilienza"<sup>69</sup>. Nel tentativo di non lasciare solo nessuno -il progetto infatti non aveva limiti di età per la partecipazione- è stata aperta una casella di posta elettronica dedicata ([caraluatiscrivo@gmail.com](mailto:caraluatiscrivo@gmail.com)) alla ricezione di scritti, immagini, poesie, pagine di diario e tutto ciò che le persone volessero usare per porre pensieri, riflessioni, racconti riguardo al difficile periodo che stavano vivendo. Nel 2021 viene pubblicato quello che Macario, nella sua introduzione, chiama un "quaderno corale" e Di Paolo, spingendosi oltre, considera "un'autobiografia della nazione", grazie alla

---

<sup>68</sup> Questo pensiero dopo tutto aveva guidato Tutino già nella fondazione dell'Archivio Diaristico di Pieve, un archivio che rimane aperto al pubblico e offre spunti di riflessione e di ricerca. Rimando alla nota a piè pagina numero 63.

<sup>69</sup> Dal documento di presentazione del progetto: <http://lua.it/wp-content/uploads/2020/03/progetto-scritture-coronavirus-def.pdf>

quale poter ricostruire la tempesta emotiva che ha messo alla prova l'umanità. "Scrivere al tempo del Coronavirus" a cura di Marilena Capellino e Sara Degasperi, pubblicato nel 2021 da Mimesis, è la raccolta di alcuni dei contributi giunti alla casella elettronica e propone a partire dai testi una riflessione più approfondita su ciò che il Covid ha rappresentato e sulla risonanza e l'importanza del progetto e della scrittura.

Come sottolinea Di Paolo (2021) nella prefazione al libro, il tempo della pandemia, e del lock-down in particolare, ha costretto ognuno a un faccia a faccia a lungo rinviato: quello con se stessi, in una solitudine che la scrittura ha permesso di nominare così da poter affrontare la paura. Dal 25 marzo al 28 luglio 2020 più di 800 persone hanno scritto e sono stati raccolti 1174 contributi; si è osservata una concentrazione nelle zone del centro e del nord e una maggiore partecipazione del genere femminile. Un dato che ha sorpreso positivamente le autrici, Capellino e Degasperi, è la percentuale di popolazione giovane che ha aderito: il 50,4 % sul totale, un dato che "conferma l'importanza della scrittura autobiografica nell'età dello sviluppo" (p. 13). Sono state individuate quattro macro-categorie tra coloro che hanno aderito al progetto: persone singole, membri di gruppi e atelier di scrittura già esistenti, le scuole grazie anche all'aiuto dei referenti territoriali della LUA, e i poeti, scrittori e intellettuali. Le autrici hanno diviso gli scritti ricevuti in: "riflessioni e pensieri", il corpus più esteso, nel quale scrivere dei propri rituali quotidiani, del silenzio nato dalla mancanza della frenesia lavorativa o dalla paura che aleggiava inevitabile, dell'uso dei social come mezzo di contatto, e da parte dei ragazzi anche pensieri riguardo all'assenza della scuola; "riflessioni, osservazioni e ricordi", nei quali hanno trovato posto gli stati d'animo e i lunghi dialoghi con sé stessi e con i propri ricordi; "riflessioni filosofiche sul possibile futuro, personali e planetarie" che hanno dato spazio al perché e al cosa si potesse imparare tra speranza e delusione; "racconti e fiabe", veicoli delle speranze e dei desideri, narrazioni che hanno unito creatività e interiorità, nelle quali poter parlare di sé in terza persona; "lettere", al virus, a persone care vive, decedute o non ancora nate, a destinatari simbolici, come ad esempio la scuola; "diari", per documentare, contenersi e preservare; "poesie" con le quali ricongiungersi più profondamente con il sé, dando accesso e nome alle emozioni; infine sono stati inviate anche foto, immagini, musica e contenuti multimediali. Degasperi (2021) analizza le tematiche più ricorrenti osservando che: il silenzio, il tempo, la natura e la dimensione virtuale sono stati riconosciuti nelle loro potenzialità generative; le emozioni più negative come il dolore, la paura, il sentimento di impotenza, la rabbia e sicuramente la forte mancanza delle persone amate hanno trovato grande spazio come anche

i sentimenti positivi suscitati da un cambiamento che per qualcuno ha rappresentato una rinascita. Il tempo del lockdown e della scrittura ha rappresentato anche un'opportunità per rifiorire, arrivando a conoscersi maggiormente nelle proprie fragilità e nelle proprie necessità, coltivando la promessa di prendersi “cura di sé per aver cura del mondo” (p. 64). Questo ha portato a percepirsi più sicuri e forti pur nella vulnerabilità del momento che ha accumulato ogni uomo: ecco che allora la fragilità ha potuto trovare un senso nelle parole scritte e condivise. Si sono riconosciuti anche molti motivi di resilienza: prestare attenzione a ciò che si compie; vivere nel presente senza rimandare; procedere un passo alla volta per non consumare tutte le forze; trovare nella creatività e nella fantasia un modo per colorare le esperienze; concedersi momenti di bellezza grazie all'arte; osservare ciò che accade con occhio positivo e ironico; valorizzare e avere cura dei rapporti più significativi; amare e ricercare meraviglia in ogni singolo giorno. Cosa è emerso esplicitamente e implicitamente da ciò che è stato affidato al progetto? Sicuramente la grande forza dell'uomo, sempre in grado di crescere e trasformarsi, anche di fronte a eventi dolorosi e traumatici. E sicuramente il contributo che la scrittura offre a questo processo: negli scritti spesso è stata sottolineata l'importanza della possibilità di esprimere e dare ordine alla propria interiorità. Il foglio, sia esso cartaceo o virtuale, “contiene e ripara” (p. 73), offrendo l'opportunità di rimettere insieme i pezzi. Ma sicuramente chi ha intrapreso il viaggio della scrittura autobiografica durante il Covid ne ha avvertito fortemente la funzione protettiva, quella che consente di dare forma alla propria esistenza di fronte all'incertezza, che aiuta a non smarrirsi nel percorso di crescita continua. La scrittura ha aiutato a vedere il cambiamento possibile, a sentirsi vitali e creativi, e a mettersi al centro delle proprie riflessioni, scoprendo qualcosa di nuovo e di importante di sé. Chi ha partecipato ha restituito anche l'importanza di questa “rielaborazione corale” che ha permesso la costruzione di una “memoria condivisa” (p. 75). Ogni parola ha rappresentato un dono, che ha arricchito non solo chi l'ha scritta, ma anche gli l'ha potuta leggere.

Già molto si è scritto e molto si è letto sulle potenzialità della scrittura autobiografica, ma il nostro viaggio non finisce qui. Ora si darà voce e risalto a quella compagna silenziosa che sempre è al fianco dello scrittore quando racconta di sé: l'immaginazione. Nell'ultimo capitolo si narrerà della scrittura creativa e di quanto l'io attraverso essa possa scoprirsi e stupirsi.

## CAPITOLO 5

### LA SCRITTURA CREATIVA

*Il cielo delle storie, la terra del reale.*

*Alessandro Baricco*

#### 5.1 L'io sempre e comunque

“Certo, tutta l’arte è autobiografica” afferma Argentieri (2017, p. 69). Anche se scrive usando l’immaginazione l’uomo non può fare a meno di esprimere “le contorte radici del proprio sé” (Rosselli, 2000, p. 117): lo sapeva bene Conrad (1982) quando confessava l’impossibilità a parlare di altro se non di sé stesso. D’altra parte, Callea (2017) sottolinea l’intreccio indissolubile tra opera d’arte e vita dell’artista: quanto della prima riflette la seconda e viceversa? Certo è che l’arte non è solo un prodotto dell’artista, ma anche un processo attraverso il quale l’artista vive, esplora e comprende la propria esistenza. Non importa quindi la forma dell’opera, perché essa rispecchierà sempre l’anima del suo autore (Argentieri, 2017, p. 68). E questo già lo mette in luce Freud nel 1899, quando ne “L’interpretazione dei sogni” afferma che l’opera rappresenta per lui un pezzo della sua autobiografia, in particolare una reazione alla morte di suo padre. Il saggio diventa così anche espressione di un avvenimento significativo e di una perdita straziante nella sua vita. Del resto, alcuni anni dopo, nel 1906, con l’analisi della *Gradiva*, Freud apre le porte a una nuova riflessione: può un’opera di finzione essere presa come modello per uno studio psichiatrico? Infatti il padre della psicoanalisi non può fare a meno di osservare come le descrizioni siano così fedelmente aderenti alla realtà da poter essere usate per riflessioni cliniche.

Ecco che allora la distinzione tra realtà, fantasia e narrazione non trova più spazio: come sottolinea Schafer (1992/1999) la narrazione non è un’alternativa alla verità o alla realtà; piuttosto, è il mezzo attraverso il quale la verità e la realtà vengono inevitabilmente presentate. La narrazione diventa così il veicolo attraverso il quale comprendiamo come la realtà non sia qualcosa di assoluto o incontestabile ma qualcosa che viene continuamente creato e modellato. Forest (2020) va oltre e porta a riflettere su come la realtà, una volta espressa attraverso il linguaggio, assuma inevitabilmente la forma di una fiaba o di una finzione. La vita stessa diventa un romanzo che solo il romanzo può pienamente esprimere e far esistere. Questa idea risuona con il pensiero che realtà e finzione non siano entità distinte

e separate, ma piuttosto intrecciate e interdipendenti. Discutendo le idee di Winnicott, Giuffrida (2004) suggerisce come illusione e realtà siano interfacce dello stesso fenomeno: la realtà si nutre della finzione e viceversa, creando un ciclo continuo di co-creazione e co-esistenza. Questo accade anche nello “spazio mentale” dello scrittore di cui parla Cerami (1996/2014) nel quale non si può distinguere realtà e fiction. D'altronde secondo l'autore la scrittura è un atto di evocazione, attraverso cui si porta fuori dalla fantasia e si dà forma e sostanza a ciò che risiede nell'immaginazione, creando un universo che ha regole e logiche differenti rispetto a ciò che accade nella realtà. Allo stesso modo Varano (1998) considera la fantasia un mezzo attraverso il quale la realtà stessa viene reinterpretata e ricombinata, dando vita a nuove forme e percezioni. I mondi creati dalla penna saranno sempre ancorati alla quotidianità, ma grazie alla creatività, potranno estendersi oltre i confini abituali in modi nuovi e sorprendenti. Brugnolo e Mozzi (1997) evidenziano l'ubiquità della fantasia nelle nostre vite, sottolineando come essa sia una compagna costante, particolarmente quando la realtà si rivela insoddisfacente o difficile<sup>70</sup>. La trasformazione delle fantasticherie in storie scritte non solo conferisce una forma di realtà a queste immaginazioni, ma può anche offrire un sollievo, permettendo a queste visioni di essere esplorate e comprese piuttosto che rimanere tormentose presenze non esaminate. La connessione tra fantasia e sviluppo è evidenziata anche da Carotenuto (1995), che sottolinea come il mondo fantastico emerga nei primi stadi della nostra vita come un mezzo per dare senso e connessione a ciò che è nuovo e non ancora compreso. Questa capacità di creare collegamenti e dare senso attraverso la fantasia rimane con noi mentre cresciamo, anche se le forme che assume e i modi in cui la utilizziamo possono evolvere e maturare. In questo senso allora “il fantastico è il linguaggio dell'io interiore” (Le Guin, 1986, p. 63).

Così anche l'autobiografia diventa un'estensione della fiction, scrive Bruner (1996), perché è l'immaginazione la forza creatrice non solo della realtà, ma anche della nostra identità: “può la vita starle dietro?” (ivi, p. 163). La narrazione, continua l'autore (2002), diventa un modo per parlare di noi stessi, per inventare storie su chi e cosa siamo, su cosa è accaduto e sul perché facciamo ciò che facciamo. Fra identità e narrazione, infatti, scrive Cavarero (2001, p. 46) “c'è un tenace rapporto di desiderio”<sup>71</sup>. Aprendo la porta all'immaginazione gli

---

<sup>70</sup> A tal riguardo tornano alla mente le riflessioni di Freud ne “Il poeta e la fantasia”, rimando quindi al capitolo 2, paragrafo 2.1.

<sup>71</sup> A questo proposito è interessante il parallelo che propone Bruner (2002) tra le caratteristiche del sé e quelle del racconto. Il sé infatti ha bisogno di uno scopo, si confronta con gli ostacoli, adatta il proprio sviluppo a seconda del passato e del futuro che ricerca, è continuo nella sua trasformabilità e

autori possono esplorare e comprendere più profondamente sia la propria esperienza sia quella altrui (Micati, 2016): anche nella costruzione di un romanzo, infatti, mette in luce Ravera (2003), si attinge al proprio corpo, alla propria anima, alle proprie storie ed esperienze. L'autore diventa, in un certo senso, un biografo di sé stesso, utilizzando il proprio materiale interiore per dar vita a diversi personaggi e racconti. Dopo tutto, come ricorda Carotenuto (1997, p. 9), il narratore, in quanto "creatore", modella le sue creature "a propria immagine e somiglianza", esplorando i meccanismi psichici profondi che sono più intimamente connessi al suo essere. Inoltre, secondo l'autore, l'esplorazione dei personaggi e delle entità presenti nella letteratura fantastica diventa un viaggio attraverso non solo la storia individuale dello scrittore, ma anche quella collettiva: personaggi come i robot, per esempio, con le loro corazze d'acciaio, diventano metafore delle paure e delle ansie dell'io moderno, esplorando temi come la scissione tra mente e corpo e tra fantasma e macchina. Le immagini e le forme presenti nel testo emergono da profondità oscure, ma aspirano a raggiungere un elemento di universalità e immortalità, collegando l'individuale all'universale e il temporale all'eterno (ivi). Attraverso la scrittura creativa si assemblano, elaborano e adattano ricordi ed esperienze, anche senza accorgersene (Aguinis, 1999): la stessa Virginia Woolf, ricorda DeSalvo (1999/2011), una delle scrittrici più influenti del XX secolo, riflettendo sulle proprie opere, ha riconosciuto come il processo di scrittura per lei rappresentasse un tentativo di recuperare qualcosa o qualcuno che era stato perduto. In questo senso, come scrive Agostini (2010), la scrittura è un atto di vulnerabilità, un mettersi a nudo di fronte al lettore.

Barbieri (2020) ha introdotto un'ulteriore prospettiva e, guardando all'etimologia latina del verbo "fingere", sottolinea che ogni contenuto della nostra mente, anche quello autobiografico, è una forma di "finzione", perché, per essere pensato, deve assumere una "forma". La finzione, in questo contesto, non è intesa come menzogna, ma come un processo di dare forma e struttura ai pensieri e alle esperienze. Secondo l'autore si scrive o parla di sé anche quando si scrive o si parla di qualcos'altro. L'immaginazione, che affonda le sue radici nella nostra vita e nella nostra identità, si intreccia con il pensiero autobiografico, che deve inevitabilmente fare i conti con la fantasia e con i limiti intrinseci al funzionamento della

---

difende la sua coerenza; il racconto d'altra parte ha bisogno di una trama, che necessita per arrivare a una fine dell'imprevisto e degli ostacoli, i quali faranno riflettere i personaggi che pur difendendo la propria identità, andranno in contro a uno sviluppo e si preoccuperanno delle assurdità o incoerenze. Insomma, conclude provocatoriamente l'autore, il sé degli psicologi è poco più del tipico protagonista di un racconto generico.

memoria<sup>72</sup>. In questo contesto, la narrativa, anche quella più fantastica e surreale, è intrinsecamente legata alla storia e alla personalità dell'autore, riflettendosi nel testo in vari modi, anche attraverso deformazioni e capovolgimenti. Anche Demetrio (1996) sottolinea come scrivendo un'autobiografia si scriva anche sempre una fiction: pur magari rimanendo l'oggettività dei fatti, la rappresentazione che l'autore ha di sé verrà sempre trasformata dal processo creativo. Secondo Bruner (2002) tutto si gioca nell'equilibrio tra ciò che si è stati e ciò che si sarebbe potuto essere, perché "Sua Maestà l'Io" è l'eroe di tutte le nostre fantasticherie e romanzi (Freud, 1907/1999, p. 8). Così scrivere creativamente permette agli autori di vivere le storie che raccontano, secondo Bavaro (1994) offrendo un arricchimento che può essere paragonato a quello derivante da esperienze realmente vissute<sup>73</sup>. La scrittura, secondo Cavallo (2002), non solo dà forma al tempo della vita e dell'esperienza, ma si impegna anche a immaginare e inventare il tempo, portando alla luce nuove esperienze e mostrando i confini sempre aperti della nostra identità. L'immaginazione, sottolinea Cerami (1996/2014) non è solo un'attività intellettuale, ma anche un'indagine su ciò che potrebbe accadere, un'anticipazione di possibilità e potenzialità: in questo senso l'autore invita a smuovere la fantasia, farla vivere. La scrittura può essere così un mezzo attraverso il quale possiamo continuare a esistere in molteplici forme attraverso i personaggi, le scene e le circostanze che creiamo anche in quella che "non è ancora autobiografia" (Demetrio, 1996, p. 17).

Attraverso la scrittura creativa l'Io può più che mai nutrire quella parte senza la quale sarebbe condannato ad una esistenza priva di significato: la sua creatività<sup>74</sup>. Infatti come scrive Le Guin (1986, p. 36) "se [essa] venisse effettivamente sradicata in un bambino, questi da grande diventerebbe una melanzana." La scrittrice denuncia la paura degli adulti nei confronti della fantasia, la quale è in grado di far emergere una verità scomoda che minaccia ciò che è falso e restrittivo nella nostra esistenza: "hanno paura dei draghi perché hanno paura della libertà" (ivi, p. 38). Immaginare attraverso la scrittura è allora permettere alla mente di giocare senza barriere.

---

<sup>72</sup> Vedi capitolo 4, paragrafo 4.2.

<sup>73</sup> Janigro (2014) esplorando la scrittura di Carrère, evidenzia l'intrigante intreccio tra fiction e autofiction, dove l'autobiografico e il biografico non si scontrano, ma piuttosto convergono in un dialogo narrativo. Carrère utilizza elementi sia grandi che minuti della sua esistenza personale come catalizzatori per narrare le storie altrui. In questo viaggio narrativo, l'autore non solo si confronta, ma anche si intreccia con figure reali, creando uno spazio in cui il suo "io" trova una residenza, permettendo una continua esplorazione e rappresentazione del sé attraverso il tessuto dei suoi testi.

<sup>74</sup> Vedi capitolo 2.

## 5.2 Il gioco

Come scrive Demetrio (2008, p. 174) la scrittura ha “un’intima e intrinseca natura ludica.” Scrivendo, e soprattutto usando la fantasia, si gioca. Cosa significa però profondamente e interiormente “giocare”?

Melanie Klein (1966) è stata la prima a valorizzare il gioco come strumento di esplorazione del mondo interiore del bambino, arrivando a creare una vera e propria tecnica psicoanalitica. Il gioco infatti secondo la sua teoria può essere considerato omologo al sogno, è quindi possibile distinguere un contenuto manifesto e un contenuto latente, è inoltre teso alla soddisfazione di un desiderio e può essere interpretato e usato nell’analisi (Fornaro, 1966). Il gioco diventa il mezzo più adatto per entrare in contatto con tutte le produzioni immaginarie del bambino, offrendo un luogo privilegiato in cui si manifestano le sue fantasie inconsce, spesso collegate all’aggressività, a un’intensa angoscia e a un profondo sentimento di colpa (Klein, 1966). Il gioco è essenziale al bambino proprio perché attraverso il suo linguaggio simbolico permette di spostare su oggetti anziché su persone proprio quelle fantasie aggressive e angosciose che popolano il suo mondo interiore. Il suo approccio nasce dal metodo fondamentale della psicoanalisi, le libere associazioni: così è possibile interpretare non solo le parole del bambino, ma anche le sue attività mediante i giocattoli, che non sono altro che ciò che gli adulti esprimono prevalentemente con parole (ivi). Il gioco infantile si basa sull’equivalenza tra l’oggetto utilizzato per giocare e i personaggi della sua esperienza affettiva, fungendo da mezzo per esprimere la sua vita affettiva (Fornaro, 1966): l’analisi del gioco, quindi, diventa una finestra attraverso la quale gli analisti possono osservare le dinamiche interne dell’anima infantile, esplorando come le fantasie inconsce deformano il rapporto del bambino con la realtà e gli oggetti reali.

Pur riconoscendone il grande valore pionieristico nell’attenzione posta sul gioco, Winnicott (1971/1974) sottolinea come la prospettiva kleiniana insegna a come usare il gioco, e non si concentri su ciò che il giocare rappresenta profondamente per il bambino e l’adulto. Su questo aspetto volge il suo sguardo l’autore, che considera il gioco, ma soprattutto il saper giocare<sup>75</sup> una conquista dello sviluppo emozionale (Abram, 1996/2002): solo quando gioca l’individuo “è in grado di essere creativo e di fare uso dell’intera personalità, ed è solo nell’essere creativo che l’individuo scopre il sé<sup>76</sup>” (Winnicott, 1971/1974, p. 94). Lo spazio

---

<sup>75</sup> Secondo Winnicott infatti non è tanto il contenuto ma il processo a essere determinante (Abram, 2002).

<sup>76</sup> Vedi capitolo 2, paragrafo 2.2

del gioco è lo spazio del confine, è la terza area che va a costituire un ponte tra il mondo interno e il mondo esterno, consentendo al bambino di navigare tra la realtà psichica personale e l'esperienza oggettiva. È lo spazio transizionale<sup>77</sup>, un'area intermedia tra realtà e finzione che non solo permette ai bambini di esplorare e interagire con il mondo in modo sicuro e creativo, ma funge anche da ponte verso l'età adulta, mantenendo viva la capacità di sperimentare, immaginare e creare (Carotenuto, 1995). Per questo suo trovarsi sul confine, in equilibrio tra il soggettivo e l'oggettivo, il gioco è sempre eccitante, condividendo con quel magico che “sorge nell'intimità” (Winnicott, 1971/1974, p. 84), “il rischio dell'affidarsi all'immaginario” (Bollas, 1985, p. 53). Perché il gioco possa essere libero, sottolinea Silj (2015), è necessario che si sia instaurato quel primario rapporto di fiducia prima con la madre e poi con il mondo. Quando ciò è possibile ecco che il bambino diventa un vero e proprio “stacanovista del gioco” (ivi, p. 121): il bambino è un "lavoratore" nel proprio mondo di esplorazione creativa e si impegna con grande intensità nel creare illusioni e nel costruire il proprio universo. Tuttavia, se questo "lavoro" di gioco viene inibito o sminuito, ricorda l'autrice sempre riferendosi alle teorie winnicottiane, emerge quel sentimento di futilità, che contrasta drammaticamente con la vitalità e la pienezza tipiche dell'espressione infantile. Il bambino, per Carotenuto (1995), è il simbolo vivente di apertura creativa, un esploratore nato che si avventura nel mondo con una curiosità insaziabile e una meraviglia che non conosce limiti. L'attività ludica, sempre secondo l'autore, è un campo di mezzo tra libertà e necessità, un luogo nel quale il bambino può sperimentare nuovi comportamenti senza preoccuparsi delle responsabilità immediate: come sottolinea Munari (2009) quando il bambino dice “ora gioco” circoscrive uno spazio di azione che si sottrae dalle regole dell'adulto. In questo modo il momento del gioco è anche un laboratorio di ricerca di nuove e possibili soluzioni attraverso le quali il bambino da un ruolo passivo assume un ruolo attivo, passa così da subire l'esperienza a metabolizzarla ed elaborarla psichicamente (Carotenuto, 1995). La chiave, come sottolinea Montanari (2015) è proprio la consapevolezza delle alternative: la percezione che si può agire in modi nuovi e diversi. Questa consapevolezza conferisce al gioco il potere di ristrutturare non solo l'identità degli individui che vi partecipano, ma anche, attraverso di loro, l'intera realtà. Il gioco, scrive Civitarese (2021), permette al bambino di attenuare l'identificazione concreta, che caratterizza il modo in cui si sedimenta la memoria delle prime relazioni con l'oggetto, e progressivamente la affianca con rappresentazioni psichiche e simboli. La spinta ad assimilare il mondo, trasformandolo nei

---

<sup>77</sup> Vedi capitolo 2, paragrafo 2.3.

termini del proprio sé, principalmente corporeo, rappresenta l'inizio di ogni transfert e di ogni attività di simbolizzazione.

Ecco che allora il poter giocare non può rimanere confinato all'infanzia, ma continua ad essere un aspetto vitale dell'espressione e dell'esplorazione del sé nell'età adulta. Secondo Winnicott il gioco è importante per l'adulto quanto lo è per il bambino: il linguaggio è infatti semplicemente un'estensione del gioco e della comunicazione (Abram, 1996/2002). L'importanza del gioco risiede nel contributo che dà anche alla definizione del sistema relazionale che ogni essere umano stabilisce con tutto ciò che è "altro da sé", che siano oggetti, ambiente o persone (Mazzara, 2003). Secondo Galeazzi (2015) il saper giocare nell'adulto rimanda alla capacità di immergersi completamente nelle attività e di essere presenti sia nelle situazioni che con sé stessi, mantenendo quella combinazione di concentrazione e rilassamento tipica dei bambini durante il gioco. Il saper giocare è quindi collegato a una sorta di fluidità, una capacità di muoversi liberamente, entrando e uscendo dalle situazioni e dalle relazioni, potendo sempre ri-centrarsi su sé stessi. In ogni caso l'adulto ricopre anche un ruolo importantissimo come compagno di giochi del bambino: giocare con lui in un modo che gli trasmetta il piacere del gioco significa aiutarlo a dotarsi degli strumenti necessari a pensare (Civitarese, 2021). Come suggerisce Rodari (1973), grande maestro e poeta, l'adulto si dovrà mettere al servizio giocando con e per il bambino, aiutandolo così a stimolare la sua capacità inventiva e consegnandogli nuovi strumenti che userà quando gioca da solo.

Spesso ci dimentichiamo del nostro primo incontro con le lettere dell'alfabeto e ci dimentichiamo, sottolinea Demetrio (2008) di quanto esso rappresenti un vero e proprio momento di iniziazione al gioco e alla scrittura come gioco. L'autore sottolinea i punti di contatto tra queste due attività, il giocare e lo scrivere: entrambe contribuiscono alla formazione dei processi identitari individuali. Giocando e scrivendo infatti, raccontiamo chi siamo e, scegliendo un gioco o un tema piuttosto che un altro, ci riveliamo, lasciando dietro di noi segni inequivocabili della nostra soggettività più autentica. Inoltre, non solo in entrambe le attività si trova l'alternanza tra regole reali e immaginarie, e il processo si interrompe solo quando siamo invitati o obbligati a "risvegliarci" dalla nostra immaginazione o riflessione; ma anche in entrambi i casi vi è il rischio di un'evasione e ritiro totalizzanti, tali da essere patologici. Scrivano (2020) ci offre una riflessione interessante: scrivere non è mai un gioco anche se lo si fa giocando, e il gioco non è mai soltanto un gioco, poiché quando giochiamo, fingiamo sia di sapere che è un gioco sia di sapere che non è un gioco. Questa

dualità è intrinseca sia nel gioco che nella scrittura, entrambi spazi in cui si naviga tra la realtà e l'immaginazione, tra il serio e il giocoso. Dopo tutto come riconosce Civitarese (2021) il gioco è la cosa più seria che ci sia, in quanto è il mezzo attraverso il quale diventiamo adulti, imparando a usare simboli, a distinguere tra realtà e fantasia, a socializzare, a rispettare le regole. Del resto, Lorenzoni (2015) osserva come il gioco simbolico nei bambini spesso evoca ferite, mancanze e desideri difficili da vivere nella realtà. Esso rimane un momento importantissimo da custodire anche con il silenzio, lo spazio e il vuoto: solo così infatti il bambino potrà manifestare la sua sorgente creativa primaria, potenzialmente illimitata. Il gioco non è quindi solo un'attività leggera e spensierata, ma possiede una dimensione profonda e significativa. Staccioli (2003) afferma che il gioco può essere vasto, ambiguo, profondo, e pluridimensionale, ma rimane soprattutto un'esperienza personale, costruita dalle emozioni e percezioni del singolo giocatore. L'autore si riferisce al mito di genesi di Gioco, figlio di Guerra e Fortuna, per mettere in luce i due caratteri fondamentali del ludico: la sfida e la casualità. D'altra parte, è proprio l'imprevisto, l'inaspettato ad affascinare così tanto i bambini, soprattutto nei loro primi giochi, quando possono liberamente godere della "ripetuta finta sorpresa del loro compagno di giochi adulto" (Bruner, 2002, p. 36). Carotenuto (1995) ci porta a riflettere sull'ambiguità del gioco attraverso il concetto di "ludus", che è sia gioco che scherzo. L'esperienza del gioco si situa nel continuo oscillare tra realtà e finzione, producendo un'esperienza doppia, "dove il manico della scopa può diventare un cavallo bianco e una vecchia sottoveste un abito da sposa" (ivi, p. 140). Questo spazio cognitivo del "come se", continua l'autore, non è solo dominio del gioco, ma è il fondamento della creatività del pensiero umano e della capacità simbolica. Il gioco, quindi, non è mai soltanto un gioco. Esso diventa un mezzo attraverso il quale gli individui esplorano, comprendono e interagiscono con il mondo che li circonda, sperimentando e giocando con le possibilità e i limiti della realtà e della fantasia. La dimensione ludica diventa un luogo in cui si sperimenta il piacere di essere e di fare, un luogo in cui si impara a rispettare le regole e si sviluppa la componente emotivo-affettivo-relazionale della personalità (Mazzara, 2003). Non a caso Erbetta (1992) suggerisce l'importanza di "educare al gioco" come mezzo per insegnare il senso profondo della vita. L'educazione attraverso il gioco non si limita a fornire conoscenze e abilità specifiche, ma può anche aiutare gli individui a navigare attraverso le complessità della vita, fornendo loro gli strumenti per esplorare, comprendere e dare un senso alle proprie esperienze e identità.

Staccioli (2003) in particolare ci parla di un genere di scrittura che si basa proprio sull'unione del ludus, inteso anche come atteggiamento nei confronti del mondo, e della biografia, nel suo senso più generico di narrazione sulla vita: la "ludobiografia". Essa si pone non solo come una biografia giocosa o un gioco biografico, ma piuttosto come un'esperienza che fonde insieme l'esplorazione di sé attraverso il gioco e la narrazione. Questo elemento ludico crea un contesto di attività particolari, dove l'individuo può sperimentare se stesso attraverso il gioco, a patto che vi sia una genuina adesione, motivazione, e un desiderio di impegno, confronto, contatto e piacere. Quando queste condizioni sono presenti, ci si muove veramente all'interno della sfera ludica ed è possibile raccontarsi attraverso il gioco. L'obiettivo è offrire la possibilità di scorgere la ricchezza delle storie che risiedono in noi e negli altri, mantenendo un ambiente leggero, divertente (seriamente divertente), e ludico. Staccioli propone anche una struttura ipotetica per un libro sulla ludobiografia, suddividendolo in quattro capitoli: nel primo il gioco e la narrazione iniziano a partire dal proprio nome o da quelli altrui; nel secondo invece si diventa biografi di sé stessi o degli altri attraverso oggetti che evocano ricordi ed emozioni; nel terzo si permette l'emergere di racconti aperti, fantastici, e vite alternative, sia possibili che impossibili; e infine nel quarto trovano spazio le immagini che, pur essendo apparentemente "esterne" al giocatore, diventano "specchio dell'anima" e portatrici di significato della propria storia. La ludobiografia emerge allora come un percorso attraverso il quale gli individui possono esplorare, comprendere e raccontare le loro storie e identità in un modo che è allo stesso tempo profondo e giocoso, serio e leggero, strutturato e liberamente esplorativo.

Questo esempio mostra chiaramente come gioco e scrittura possano essere fuse, sia nella loro forma che nelle loro funzioni. Ma come si è sottolineato all'inizio una componente ludica è sempre propria della scrittura, almeno fino a che, ricorda Demetrio (2008) si ha la libertà di scegliere di giocare. Sicuramente nella scrittura creativa, nella quale ci si abbandona all'avventura della fantasia liberandosi dalle preoccupazioni e dalle fatiche della realtà quotidiana (Erbeta, 1992), la dimensione ludica è parte indiscernibile. Già Freud, come ricorda Aguinis (1999, p. 18), aveva identificato cinque caratteristiche che uniscono il gioco infantile e gli scrittori creativi: la creazione di un mondo immaginario; il prenderlo seriamente; l'investire emotivamente in esso; l'animarlo con materiale dalla realtà esterna; e infine il mantenerlo distinto da quella realtà.

La scrittura allora ha in sé tutte le potenzialità del gioco e rappresenta uno strumento vitale attraverso il quale dare spazio e nutrimento alla propria creatività. Nella scrittura creativa

l'Io ritrova pienamente il suo fanciullino e lo lascia libero di giocare. Come può questo non essere un momento di cura di sé? “È bene ricordare sempre che il gioco è esso stesso una terapia” (Winnicott, 1971/1974, p. 87).

### **5.3 La scrittura creativa come cura di sé**

Scrittura creativa e scrittura autobiografica condividono un nucleo profondo: in entrambi i casi è l'Io che risponde al suo bisogno universale di espressione. Di conseguenza l'essenza di tutto ciò che è stato mostrato a proposito della scrittura autobiografica come cura di sé lo possiamo ritrovare anche nel processo di scrittura creativa ma con alcune sfumature diverse, dovute al maggior spazio che viene dato alla fantasia, alla creatività e al gioco.

*Scrivere per inventarsi.*

Il concetto di invenzione nella scrittura segue, secondo Dulbecco (2008), una progressione ben precisa, la stessa che dopo tutto si trova sul vocabolario sotto la voce dal latino “invenio”: dall'imbattersi casualmente in qualcosa, al cercare attivamente, fino all'escogitare e inventare. La scrittura diventa così un viaggio che parte da ciò che già esiste fino a creare ciò che ancora non c'è. Per Varano (2003) questo vuol dire dare “spazio creativo alla mente”, permettendole così di esplorare e dare voce ai nostri desideri, sogni e talvolta incubi, attraverso un viaggio nell'immaginario dove i simboli personali e universali si fondono e diventano risorse. In cosa consiste questo potere, come lo definisce Demetrio (1996), dell'invenzione, della creatività? Nel poterci staccare da noi stessi (ivi).

Questo non ci risulta nuovo: già nella scrittura autobiografica è stata approfondita l'importanza e il valore della distanza che la pagina offre. Ma nella scrittura creativa questa distanza è ancora più protettiva, proprio perché ci si muove nei confini del gioco. Ferrari (2007) a questo proposito parla di un paradosso che accomuna sia le esperienze ludiche che artistiche: queste, pur essendo radicate nella realtà, sono percepite come qualcosa di sostanzialmente diverso da essa. In questo modo gli investimenti affettivi che inevitabilmente partecipano al processo creativo possono essere facilmente spostati e ritirati, permettendo all'Io di partecipare e contemporaneamente osservare il proprio gioco creativo. A sua volta Staccioli (2003) sottolinea l'importanza dello spazio narrativo come un luogo in cui i partecipanti possono immergersi nel sé e nella comunicazione di sé, protetti dallo spazio transizionale che caratterizza la natura del giocare insieme. Questa "separatezza protetta" del gioco e del giocare, come evidenziato dallo stesso autore, rappresenta una condizione

fondamentale per "disvelarsi" a sé e agli altri, offrendo un ambiente sicuro in cui esplorare e condividere. La dimensione ludica della scrittura permette un "decentramento" emotivo, come descritto da Varano (1998, p. 66), creando la possibilità di rivedere e ripercorrere momenti di vita, realizzando il distacco necessario per riflettere sull'accaduto e sul vissuto, e per rielaborare ciò che è successo trasformandolo in storia e non solo in "passato-subito". La finzione, in particolare nel contesto del romanzo autobiografico, come sottolinea Ferrari (2003, p. 297), permette di esprimere gli eventi e i sentimenti più privati e segreti in modo diretto e autentico, attivando una "coscienza dell'illusività" che funziona come una sorta di "negazione preventiva". Ecco che allora si può parlare di un altro paradosso: è nella finzione che siamo autentici (Borruso, 2005). Nella creatività di una scrittura non imbrigliata alle regole del quotidiano l'uomo può esplorare i significati più profondi sia della propria interiorità che del suo esistere nel mondo (ivi). Facendo emergere l'io più profondo nello "spazio-tempo privato" (Varano, 1998, p. 61) della scrittura può alleggerire il peso di una personalità inespressa o ingabbiata dalla routine (Agostini, 2010).

Inventarsi, ossia guardarsi attraverso le lenti della fantasia, permette di osservare e analizzare la propria vita come se fosse quella di un altro (Demetrio, 1996): come sottolinea Sander (1987) ciò che viene proiettato viene percepito solo come fuggevolmente proprio e nello stesso tempo come non appartenente a noi. Argentieri (2017) riporta come spesso gli autori utilizzino personaggi e narratori, anche di sesso opposto, per esprimere parti di sé emotivamente pregnanti in modo sia diretto che velato. La scrittura creativa, quindi, diventa un veicolo per l'esplorazione del sé e del mondo, permettendo un distanziamento che facilita una riflessione più profonda e un'analisi delle proprie esperienze e percezioni (Dynes, 1988/1996).

### *Scrivere per stupirsi.*

“Una cosa è certa: l'io che scrive cose che non sa di sapere” (Morpurgo, 1987, p. 108). Come ricorda Smorti (2023) il narratore, o chi scrive, spesso inizia il suo viaggio senza una chiara comprensione di ciò che vuole esprimere. La consapevolezza del tema o del concetto generale può essere presente, ma le parole esatte e il modo in cui verranno tessute insieme possono rimanere un mistero fino a quando non sono effettivamente su carta. Secondo Varano (1998) quando si è completamente immersi in ciò che stiamo scrivendo, può sembrare che qualcuno ci stia "dettando" le parole. Questa entità, che per la prima volta si sente ascoltata, ci guida attraverso il processo creativo, permettendoci di esplorare e creare in modi che potrebbero non essere stati possibili attraverso la riflessione consapevole. La

capacità di immaginare, di vedere e "sentire" noi stessi in nuove situazioni, è fondamentale per affrontare il futuro senza disperazione (Varano, 2003, p. 249). Attraverso la fantasia, permette di "volare" e così, guardando dall'alto le difficoltà da superare, è possibile scoprire aspetti del problema fino a quel momento celati (Varano, 1998). Da quella prospettiva non è che il mondo sia più profondo, avvisa Colonna (2014), ma sicuramente è più ricco e variegato. La creazione di una storia non solo permette di scaricare l'energia emotiva, ma offre anche un terreno fertile per scoprire possibilità inaspettate e comprendere desideri nascosti: l'allenamento alla creatività, attraverso la scrittura, può interrompere i "loop" mentali automatici e i "circoli viziosi" che alimentano sintomi o rigidità comportamentali (Varano, 1998; 2003). Lo stupore che emerge quando parti inaspettate di sé si rivelano attraverso la storia può, una volta rielaborato e ripensato, favorire il cambiamento e l'apprendimento offrendo nuove prospettive e possibilità (ivi). In questo senso la possibilità di tradurre le nostre fantasie in storie permette di scoprire risorse sconosciute che spesso costituiscono quegli aspetti di sé nascosti, addormentati (Cavallo, 2002). Secondo Demetrio (1996) inoltre lasciare la mente libera di vagare porta alla costruzione di "inter-spazi" e corridoi mentali, offrendo la sensazione di esplorare e creare nuove dimensioni del sé. Come nella scrittura autobiografica allora si tratta di poter riscoprire la propria identità nella sua molteplicità, in questo caso però facendosi sorprendere dalle connessioni nuove, impensate, inesplorate che fluiscono dalla nostra creatività, dal "potere di immaginarsi come un'altra persona" (Cavallo, 2002; Colonna, 2014, p. 44). Secondo Smorti (2023) si può arrivare a scoprire che i nostri pensieri, una volta articolati e trasformati in parole, perdono il loro significato originale. Ciò che era sottinteso e non espresso diventa ora più chiaro e manifesto, rivelando nuove sfaccettature delle quali non eravamo precedentemente a conoscenza. Così punto di partenza per una scrittura creativa può essere anche un errore: come sottolinea Rodari (1973) le imperfezioni nel processo creativo sono preziose se le si considera una porta di accesso a una realtà prima sconosciuta. Dopo tutto, come ricorda Carotenuto (1997) la fantasia parla di ciò che ancora non c'è perché essa è centripeta e centrifuga, attinge dal passato per creare il futuro.

Ecco che allora scrivendo un racconto ci si può stupire nel riconoscere che alla fine esso riguarda il proprio viaggio interiore e che non si sarebbero potute trovare parole più adatte per narrarlo. "Gli eventi di un viaggio nell'inconscio non si possono descrivere con il linguaggio della vita quotidiana e razionale: solo il linguaggio simbolico della psiche più profonda gli si adatterà senza renderli insignificanti" (Le Guin, 1986, p. 58).

### *Scrivere per trasformarsi.*

A volte per poter andare oltre è necessario scrivere una nuova storia, sostiene Varano (1998). È l'esigenza che porta la paziente di cui scrive Manica (2023) che gli lascia "carta bianca", quel simbolo di possibilità e di inizio, un luogo dove l'individuo può ritrovarsi di fronte a una nuova vita, a una modalità dell'essere ancora inesplorata e sconosciuta. Questa pagina bianca, però porta con sé anche un richiamo al vuoto, un'assenza che, come sottolinea Bucelli (1997), crea una distanza e un'alterazione dello spazio e del tempo, costringendo chi scrive ad attraversare la soglia di quel vuoto e a confrontarsi con la perdita. Questo movimento è parte integrante dell'esperienza creativa: in questo viaggio l'individuo ha la possibilità di ritrovare immagini, gesti e memorie, permettendo di tracciare un segno su quella pagina bianca e di entrare in una condizione immaginaria, un luogo dove si ritrovano tutti i segni e le memorie del proprio essere (ivi). La scrittura è intimamente connessa a un vuoto: dopo tutto essa parte da una perdita, quella con l'oggetto, con l'esperienza diretta (Chianese, 1999; Colonna, 2014). Grazie al suo nucleo magico-onnipotente la scrittura ci fa riconquistare ciò che è perduto, eppure, parallelamente, ci confronta con la consapevolezza che, nella scrittura, l'oggetto è e rimane perduto. Questa dualità tra l'eccitazione e la depressione, tra il possesso e la perdita, è parte integrante dell'esperienza della scrittura (Chianese, 1999). Racalbutto (2004) sottolinea che l'assenza può essere vitale se incarna fedelmente il linguaggio libidico-emotivo e recupera l'affetto trasportandolo dall'allora all'adesso e dall'altrove al qui. La perdita può quindi essere possibilità di trasformazione: dal viaggio di ricerca in cui ci conduce il nostro narratore interno non si torna uguali a prima, ma arricchiti dalle esperienze vissute identificandosi coi personaggi e le storie raccontate (Bavaro, 1994; Carotenuto, 1997). Borruso (2005) rifacendosi al pensiero di Ricoeur in "Sé come un altro" evidenzia come l'inizio e la fine di un racconto di finzione possano riempire l'incompiutezza narrativa della vita, contribuendo alla costruzione di un'esistenza individuale che può orientare l'attività interpretativa di sé e dell'esistente all'interno di una "cornice di senso". La condizione di illusione e gioco in cui ci pone la scrittura creativa è feconda al cambiamento perché permette di esplorare abbattendo i confini (Demetrio, 2008). La parola ha un profondo valore liberatorio (Rodari, 1973): le storie di fantasia aprono al possibile (Smorti, 2023). Così DeSalvo (1999/2011) invita i lettori a immergersi nel processo di scrittura proprio per scoprire quella forza, energia, profondità che sono in grado di cambiare profondamente le persone, non solo permettendo loro di esplorare e accettare emozioni come dolore, paura e conflitto, ma offrendo anche un luogo di serenità e gioia, un rifugio sicuro dove reinventarsi

e ricordare chi si è. Similmente, Cavallo (2002) riflette sulla scrittura come un mezzo che intercede tra passato e futuro, situandosi nel presente e facilitando una connessione tra diversi modi di percepire sé stessi e il mondo. L'identità, lungi dall'essere monolitica, evolve e concede la possibilità di cambiamenti di rotta, senza implicare una completa destrutturazione del sé. La scrittura, quindi, diventa un veicolo attraverso il quale l'individuo può trasformare la realtà e la propria identità, attraverso meccanismi di identificazione, immaginazione e simbolizzazione (ivi). In questo modo attraverso la scrittura creativa è possibile dare spazio a quelle parti di sé mai realizzate (Barbieri, 2019), potendo agire come una "tecnologia di de-costruzione dell'io ordinario e di costruzione di un sé più ampio" (Cavallo, 2002, p. 72). Anche il corpo viene trasformato nell'atto di scrittura: Civitarese (2021) evidenzia come il movimento della mano durante la scrittura non traduca semplicemente ciò che passa per la mente. Corpo e mente dialogano andando oltre a ciò che viene espresso nelle singole parole. La scrittura, quindi, non è solo un atto mentale, ma anche fisico<sup>78</sup>, che coinvolge l'intero essere nel processo creativo ed espressivo.

Seguendo il pensiero di Ferrari (2007) nato dalle opere di Rousseau, si apre una nuova prospettiva che mette in luce in modo più profondo come il processo di trasformazione può avvenire. L'autore infatti osserva il legame intrigante e complesso tra ricordo e fantasia. Spesso condividono funzioni simili, come l'appagamento del desiderio e/o modalità di riparazione, e sono caratterizzati dalla stessa sostanza psichica, ovvero il sentimento o l'emozione, che ne garantisce l'autenticità. Entrambi seguono percorsi simili nel loro manifestarsi e possono essere rappresentati attraverso stili di scrittura analoghi. La fantasticheria e il ricordo non sono entità isolate; piuttosto, si alimentano a vicenda in un ciclo continuo e interconnesso. Il ricordo, continua Ferrari, può innescare la fantasticheria e viceversa, stabilendo un processo circolare che contribuisce a un esito riparativo onnipotente. La scrittura, quindi, diventa un mezzo attraverso il quale il ricordo e la fantasticheria sono esplorati, espressi e intrecciati in un tessuto narrativo che riflette e allo stesso tempo costruisce l'identità dell'autore. L'autore crede profondamente nel potenziale riparativo della scrittura che si amplifica quando si passa dalla scrittura privata a un progetto più autenticamente letterario, come l'autobiografia o il romanzo: nell'intreccio tra esigenze di difesa e aspirazioni letterarie risiede la specificità della valenza terapeutica della scrittura.

---

<sup>78</sup> In particolare Smorti (2023) pone l'accento sui cambiamenti fisici del nostro corpo mentre si prepara a scrivere: perché il pensiero diventi linguaggio si attiva tutto l'apparato risonatore, la laringe, le corde vocali e a sua volta la cassa toracica necessaria al respiro. Senza questo processo non sarebbe possibile nemmeno iniziare.

Ognuno di noi è un intreccio di storie, ricorda Colonna (2014), per questo il raccontarsi nei momenti di difficoltà ci è così naturale. Che sia sotto forma di diario o storia fantastica, la scrittura opera come mezzo di cucitura e tessitura, riannodando ciò che era spezzato e ricomponendo il tutto in una trama e in un'unità, trasformando ciò che è vissuto come ordinario in straordinario (ivi). La scrittura, in particolare quella creativa e letteraria, è stata spesso esplorata e analizzata attraverso l'ottica della guarigione e della riparazione. La capacità della scrittura di agire come mezzo di espressione e trasformazione è stata riconosciuta e approfondita da diversi autori nel corso degli anni. DeSalvo (1999/2011) sottolinea che la nostra immaginazione creativa, ovvero la capacità di rivivere simbolicamente le esperienze attraverso la scrittura, funge da meccanismo emotivo di autoguarigione, paragonabile alla capacità del corpo di rimarginare le ferite. Ma guarire, ricorda Ruggiero (2023) non significa una riparazione totale, che non lasci traccia delle ferite originarie e cancelli ogni impronta di un'eventuale storia traumatica. La riparazione autentica non può eludere la realtà della perdita e del lutto e deve rinunciare a utilizzare diniego, magia e crudeltà per ripristinare l'oggetto come se nulla fosse accaduto; deve piuttosto ricrearlo attraverso un lavoro psichico trasformativo. L'autore usa l'immagine del kintsugi come metafora della guarigione nella scrittura: come nell'arte giapponese le ceramiche vengono riparate usando l'oro, per esaltare le ferite simbolo della capacità di essere sopravvissuti, così nella scrittura l'esperienza e le emozioni trasformate dalla riparazione lasciano tracce ben visibili che vengono valorizzate. Attraverso la creatività la scrittura può rendere ogni ferita una nuova storia e così diventa un processo infinito, capace di ogni mutamento e legato profondamente al sentimento di esistere<sup>79</sup> (Ferrari, 2007; Manica, 2023): in questo senso usando l'immaginazione per trasformarci liberiamo noi stessi (Colonna, 2014)

### *I laboratori di scrittura creativa*

Raymond Carver<sup>80</sup>, noto scrittore americano e docente di scrittura creativa degli anni '70, riconosceva l'importanza della comunità e della condivisione nei corsi di scrittura. Esiste, secondo lui, un senso di appartenenza tra gli individui del corso, che può anche servire come

---

<sup>79</sup> Questo ricorda ciò che sostiene Manica (2023, p. 112) quando considera la psicoanalisi un "processo vivente", un "divenire" che aspira a dare più vita.

<sup>80</sup> Raymond Carver era un noto scrittore e poeta americano. Nato nel 1938 e deceduto nel 1988, Carver è celebre per i suoi racconti brevi e penetranti che esplorano temi di disperazione, amore e perdita tra la classe lavoratrice americana. Alcune delle sue opere più note includono raccolte di racconti come "Cattedrale" e "Di cosa parliamo quando parliamo d'amore". Negli anni '70 iniziò a condurre corsi di scrittura creativa: nel libro "Il mestiere di scrivere: esercizi, lezioni, saggi di scrittura creativa" è possibile trovare la trascrizione di una di queste lezioni.

sollievo alla solitudine o isolamento che gli scrittori, specialmente i giovani, spesso sperimentano. Anche se la scrittura è un'attività solitaria e talvolta temibile, sapere che esiste una comunità pronta a vedere e apprezzare il tuo lavoro, o a condividere la delusione quando le cose non vanno bene, è un conforto e un incentivo. Oggi basta fare una veloce ricerca su internet per accorgersi di quanti laboratori e corsi di scrittura creativa siano ancora presenti e si rinnovino ogni anno, non solo negli ambienti accademici, ma anche in molti luoghi pubblici di aggregazione. D'altra parte, il valore che questi possono avere, se strutturati come laboratori di scrittura creativa-terapia, è messo in luce da Ferrari (2007) che li considera un luogo predisposto a enfatizzare le potenzialità riparative della scrittura. In questi laboratori, i partecipanti, che idealmente hanno una certa predisposizione e dimestichezza con la scrittura, sono incoraggiati a trasformare il loro disagio in qualcosa di comunicabile e universale, trovando nelle parole e nello stile un modo per esprimere l'essenza del loro mondo interno. La posizione del terapeuta in questi contesti è ancora più delicata e complessa: deve infatti navigare con attenzione, evitando di cadere nella trappola scrittura-uguale-verità, ma riconoscendone le sfaccettature e contraddizioni. La sfida però sarà gestire il momento in cui il paziente potrebbe confondere i piani della scrittura e dell'analisi: questi devono mantenersi separati affinché il paziente possa davvero giovare dell'esperienza del laboratorio. Il processo di scrittura-terapia può evolversi attraverso diverse fasi, che vanno dalla scrittura come sfogo emotivo occasionale, alla descrizione dettagliata delle proprie angosce, alla creazione di un diario intimo, alla corrispondenza con un interlocutore (possibilmente il terapeuta), e infine alla scrittura di racconti autobiografici o di finzione. L'obiettivo è che il paziente riesca a comunicare non solo l'esperienza oggettiva, ma anche il suo contenuto emotivo, attraverso un lavoro di ricreazione letteraria, che può anche coinvolgere il feedback da parte di un gruppo o di lettori esterni.

Un laboratorio simile è quello creato a Reggio Emilia nel 2003, un luogo in cui la scrittura creativa potesse diventare un'opportunità riabilitativa per i pazienti a carico del Centro di Salute mentale della USL della città (Righi, 2008; 2022). Negli anni il laboratorio, curato da Franca Righi, si è esteso coinvolgendo pazienti di altri distretti (soprattutto Correggio), andando a creare una realtà in cui poter guardare con occhi diversi e creativi al sofferente psichico. I partecipanti, massimo dieci per gruppo, vengono selezionati solo in base alla loro motivazione, senza guardare alla diagnosi o alle condizioni psichiche: anche nel percorso le griglie diagnostiche non sono uno strumento utilizzato, in quanto si vuole favorire una libera espressione di sé, non imprigionata dalle etichette. Ogni ciclo prevede otto incontri di un'ora

e mezza ciascuno, una volta a settimana e si conclude con un questionario di gradimento e motivazione. A cadenza mensile inoltre è prevista una riunione di sintesi e restituzione agli operatori. Ogni incontro inizia con uno stimolo, uditivo, visivo o letterario, che vuole favorire il contatto con la propria interiorità e intimità: esso rappresenta solo un mezzo attraverso il quale raccontare in modi nuovi e trasformare la propria storia, i propri desideri, le proprie paure. Gli obiettivi del progetto erano chiari fin dall'inizio: incoraggiare riflessioni su argomenti pertinenti al mondo dei pazienti, facilitando l'espressione di emozioni, fantasie e vissuti quotidiani; stimolare l'interesse per la lettura; proporre momenti di svago attraverso esercizi e giochi, promuovendo nel contempo la creatività; mitigare la solitudine mediante l'ascolto e l'accoglienza; dare anche ai pazienti più riservati e isolati l'opportunità di partecipare all'attività, anche solo con la loro presenza; instaurare un ambiente di fiducia e rispetto reciproco, accettando incondizionatamente ogni produzione linguistica; facilitare la memoria dell'esperienza vissuta, trascrivendo per tutti i testi prodotti; gratificare i pazienti e renderli attori principali, mediante una lettura pubblica delle opere create. In questo clima di gioco e condivisione il laboratorio diventa un momento in cui poter alleviare il proprio dolore e sentire l'altro vicino (Righi, 2022). In questo modo le persone che affrontano sofferenze psichiche trovano un'opportunità di gruppo per esprimere e materializzare i propri pensieri, emozioni ed esperienze di vita attraverso le parole, dando valore e riconoscimento al proprio mondo interiore (Righi, 2008). Attraverso il racconto, l'incontro collettivo permette di rendere le diverse esperienze personali condivisibili e accessibili, permettendo a ciascun membro del gruppo di svelare le proprie esperienze in prima persona (ivi). Non solo: il grande valore del laboratorio è quello di rivelare ai pazienti l'esistenza di un proprio potere. Non un potere inteso come dominio o autorità, ma piuttosto come la capacità di creare, di prendersi cura, contenere, la forza dell'immaginazione e del desiderio. In sostanza, il potere insito nella parola e nella "Libertà" (Righi, 2022, p. 40).

#### **5.4 Dalla Libera Università dell'Autobiografia: la scrittura trans-autobiografica e la sua applicazione in ambito psichiatrico**

Nel 2011 Gian Luca Barbieri e Vincenzo Todesco danno vita a una nuova modalità di scrittura all'interno della LUA: la scrittura trans-autobiografica. L'idea è quella di unire autobiografia e immaginazione per valorizzare le potenzialità riparative di entrambe: lo scritto autobiografico così si arricchisce di leggerezza e giocosità, mentre la fantasia si ancora ad alcuni vissuti autobiografici per decollare e creare (Barbieri, 2020a). La storia personale,

pur essendo il punto di partenza, è reinterpretata, ricontestualizzata e trasformata attraverso un'ampia gamma di tecniche e strategie narrative (Barbieri, 2019). Questo approccio non solo permette all'autore di esplorare la propria storia da angolature inedite e sorprendenti, ma consente anche di manipolarla, rendendola simultaneamente riconoscibile e imprevedibile. Nonostante la narrazione sia radicata nella memoria personale, viene alterata in termini di percorso, tono, atmosfera ed emozioni. In questo contesto, l'io narrante autobiografico subisce un riposizionamento: la prospettiva, originariamente centripeta e autocentrata, viene deviata in una direzione centrifuga, attribuendo la voce narrante a un ente distinto dall'autore stesso. Ciò dà origine a una storia alternativa, popolata da personaggi nuovi e freschi. Il fine ultimo di questa scrittura è imprimere una certa leggerezza all'autorappresentazione, evitando che questa diventi troppo ferma o immutabile. L'autore così può esplorare e giocare con le molteplici sfaccettature del sé, adottando una narrativa che transita dal soggettivo "io" al più distante "tu" o "egli". Questo decentramento permette una riflessione critica e un'analisi della propria esistenza che altrimenti non sarebbe possibile. Attraverso il dialogo tra realtà e invenzione, tra resistenze personali e la libertà della creatività, emerge un potere riparativo ed emancipatore: è possibile, infatti, evitare una rappresentazione di sé troppo rigida o pietrificata, e scegliere piuttosto una visione ludica ed elastica della propria identità, consentendosi una malleabilità identitaria che non ne comprometta l'essenza. In questo contesto di libertà e gioco emerge con maggiore facilità ciò che sta al di sotto della coscienza, ciò che è preconcio: questo territorio mentale sospeso tra il conscio e l'inconscio consente ai contenuti psichici di fluttuare liberamente, non vincolandoli entro i confini di una logica strettamente razionale (Barbieri, 2020b). Riprendendo la teoria bioniana Barbieri (2014) parla dei "residui beta" risultati di una parziale elaborazione di emozioni-sensazioni: questi non vengono completamente espulsi (come gli elementi beta<sup>81</sup>) né pienamente trasformati (come gli elementi alfa<sup>82</sup>), ma piuttosto si aggirano nella dimensione preconciosa della mente, come il "non-ancora-pensabile" (Barbieri, 2020b). Questi residui beta preconciosi trovano collegamenti nello spazio potenziale di cui parla Winnicott<sup>83</sup>: in questo senso, pur costituendo la base anche per gli scritti autobiografici, trovano maggiore possibilità di espressione nella scrittura creativa, dove gioco e creatività sono in primo piano (ivi). L'obiettivo nell'elaborazione dei residui beta è la mobilitazione e trasformazione delle emozioni e pensieri: ciò consente un tipo di (auto)osservazione operata da una prospettiva

---

<sup>81</sup> Vedi capitolo 1, paragrafo 1.1.

<sup>82</sup> Vedi capitolo 1, paragrafo 1.1.

<sup>83</sup> Vedi capitolo 2, paragrafo 2.3.

atipica e innovativa che offre una visione rinnovata sia sulla realtà esterna che sul mondo interiore dell'individuo. Anche per questo si tratta di un percorso di riscrittura di sé delicato e complesso: secondo l'autore prima è necessario passare attraverso una scrittura autobiografica che metta in luce le sofferenze, le resistenze, le emozioni con le quali lo scrittore entra in contatto. Solo così sarà consapevole del punto fino al quale potrà spingersi nel processo creativo e solo così potrà godere del gioco, considerando l'immaginazione non una lente che deforma, ma che è in grado di fargli vedere la sua storia come una storia possibile (Barbieri, 2019). In questa riscrittura i ruoli e le funzioni dei personaggi possono essere manipolate fino a rendere un amico l'antagonista, un traditore l'eroe. Acquisendo confidenza poi l'autore potrà esplorare e riflettere sugli scarti che si vengono a creare tra le due storie, arrivando anche a considerarli riflessi di bisogni e desideri più o meno consci. L'autore potrà modellare la propria storia come desidera, senza rimanere vincolato ad una pretesa verità intoccabile, creando un testo in cui si può ancora riconoscere, ma nei confronti del quale non prova più rispetto reverenziale. Ecco che allora chi scrive sentirà di stare abbandonando la passività e acquiescenza che spesso lo contraddistinguono nella quotidianità, per entrare in una realtà in cui è attivo e creativo, pronto a farsi sorprendere. Questo è dopo tutto l'obiettivo principale della scrittura trans-autobiografica, aprire lo sguardo al possibile, poter osservare la propria interiorità dalla prospettiva della fantasia e dell'immaginazione (Barbieri, 2020a). Le sue potenzialità riparative, sottolinea l'autore, risiedono prima di tutto nella creatività che viene nutrita e lasciata libera di esprimersi; nella distanza tra scrittore e storia che il contesto ludico, divertente, ma anche impegnativo, consente; infine, proprio anche dal suo collocarsi prevalentemente nel territorio intermedio del preconscious, che non escludendo né il conscio né l'inconscio, li amalgama mantenendo al contempo una salutare distanza da entrambi, e apre la mente verso l'orizzonte del possibile nel preconscious (Barbieri, 2019).

Tra le varie applicazioni della scrittura trans-autobiografica<sup>84</sup> forse la più grande scommessa sono state le strutture psichiatriche. Nello studio pilota pubblicato nel 2018 dal titolo "The trans-autobiographical writing in the psychiatric context" e svolto nel Centro Diurno di Palazzolo sull'Oglio (Brescia), Barbieri e Musetti hanno voluto esplorare come questo tipo di narrazione potesse offrire l'opportunità di raccontarsi in modo diverso a una donna di 42 anni affetta da schizofrenia. Punto di partenza è stato un frammento autobiografico estrapolato da precedenti scritti: da questo le si chiedeva, in ognuno dei tre incontri a una

---

<sup>84</sup> Riportate in Barbieri, G. (2019). *Autobiografie immaginarie*. Mimesis, capitolo 5.

settimana di distanza, di scrivere una storia di fantasia, accompagnata da un commento personale. Spesso, infatti, il primo scritto rimane molto ancorato all'autobiografia, mentre nei seguenti è possibile vedere emergere l'immaginazione: in questo caso la differenza è stata evidente, da uno scritto in prima persona si arriva fino a un racconto dalle tinte fiabesche. Per analizzare qualitativamente i testi gli autori hanno usato un proprio modello che unisce l'approccio dinamico con alcune categorie della semiotica e della narratologia, applicato già in altre due ricerche, una sull'utilizzo dei selfie come autorappresentazione<sup>85</sup> e l'altra sulle potenzialità delle narrazioni creative in un reparto di oncologia pediatrica<sup>86</sup>. Il modello prende in considerazione due livelli analizzando il testo: il livello di superficie, nel quale si trovano gli aspetti di contenuto e forma della narrazione, e il livello profondo, nel quale vengono esplorati i meccanismi di difesa e la simbolizzazione. Partendo dagli aspetti di contenuto gli autori hanno rilevato che: lo stimolo iniziale è stato una guida soltanto per la costruzione della prima storia, rimane infatti implicito nella seconda per poi sparire del tutto nella terza; i personaggi e gli aiutanti delle storie erano sempre umani, mentre l'antagonista non lo è mai; le emozioni erano sempre presenti e pregnanti, come anche il vissuto di conflitto; lo spazio e il tempo variavano da storia a storia: nella prima lo spazio era indefinito e si oscillava tra presente e passato, nella seconda l'ambientazione era simbolica e fiabesca e il tempo era sospeso nel presente, nella terza il luogo era realistico ma l'atmosfera rimandava alle fiabe in un tempo passato che però non coincideva con quello dell'autrice. Dal punto di vista degli aspetti formali gli elementi più importanti emersi sono stati: il cambiamento nell'utilizzo del narratore, solo il primo racconto infatti era scritto in prima persona; la trasformazione del lessico da più emotivo-interiore a più leggero e fiabesco; la presenza dell'antitesi come figura retorica per esprimere il conflitto interiore; il mutare della proiezione nei personaggi, da diretta a indiretta e complessa. L'analisi del livello profondo è invece andata a esplorare prima di tutto la simbolizzazione, che compare solo nella seconda e terza storia; poi la dimensione autobiografica, che va a ridursi fino a essere invisibile; infine i meccanismi di difesa, tra cui l'auto-osservazione e l'intellettualizzazione mentre non sono emerse difese primitive. Questo studio aveva come obiettivo quello di valutare l'introduzione di una nuova metodologia narrativa nei contesti psichiatrici, ossia il passaggio dalla narrazione autobiografica a quella trans-autobiografica.

---

<sup>85</sup> Barbieri, G. L. (2016). Selfie: Hidden thoughts, self-creation fantasy, personality traits.. *Rivista Internazionale di Filosofia e Psicologia*, 7, 3, pp. 378-389

<sup>86</sup> Barbieri, G. L., Bennati, S., Capretto, S., Ghinelli, B. & Vecchi, C. (2016). Imagination in narrative medicine: A case study in a children's hospital in Italy. *Journal of Child Health Care*, 20(4), 419–427.

Secondo gli autori quest'ultima può facilitare l'elaborazione narrativa delle emozioni e dei ricordi decentrando il punto di vista e sfruttando l'immaginazione. In particolare, ci si aspettava un diverso utilizzo dei meccanismi di difesa e, a tal proposito, si è osservato un alleggerimento delle difese grazie, da un lato, alla simbolizzazione e, dall'altro, all'uso di modelli letterari, che hanno funzionato come contenitori delle emozioni dell'autore. Inoltre, si è verificata anche la ipotizzata modifica nella focalizzazione, da interna a zero, elemento che gli autori leggono, sulla base della teoria di Genette (1972), come indicativo di una posizione decentrata che favorisce la gestione della trama e delle emozioni. Infine, gli autori hanno osservato che il cambiamento degli aspetti formali riflette un possibile mutamento anche di pensieri ed emozioni: questo è stato interpretato attraverso la teoria di Freud (1901, 1907), suggerendo che le manifestazioni superficiali rimandano a una dimensione più profonda della psiche e che l'arte, come appagamento del desiderio possa aiutare a sopportare la frustrazione. In generale, il lavoro ha dimostrato che la paziente-scrittrice ha modificato i parametri psicologici e narrativi in ogni storia, evidenziando il desiderio di impegnarsi in modi diversi e creando un pensiero sempre più duttile e aperto. La scrittura trans-autobiografica si è rivelata di aiuto nel contenere le emozioni perché ha favorito il pensiero insaturo e la capacità negativa dell'autrice (Bion, 1970/1973), permettendole di passare dalla passività alla proattività e infine alla capacità di contenersi. Tali osservazioni sono confermate dalla stessa, che ha mostrato un impegno autobiografico in ogni narrazione, gradualmente incrementato dall'immaginazione che ha indotto "leggerezza", "libertà", "rilassamento" e la sensazione di essere fuori "dagli schemi esistenziali". La narrazione trans-autobiografica ha migliorato le capacità immaginative e creato distanze mentali ed emozionali dalle esperienze reali, facilitando una visione di sé più duttile e permettendo di osservare sé stessi in una storia riconoscibile come propria ma nuova, nella quale anche il dolore è cambiato. Certo, gli autori sono consapevoli dei limiti che uno studio pilota come caso singolo comporta, la mancanza di generalizzazione fra tutti. I risultati rimangono però incoraggianti e magari potranno rappresentare la base per studi futuri.

## CONCLUSIONE

Il nostro viaggio è iniziato da una domanda: può la scrittura essere una compagna nei dolori, nelle sfide, nelle incertezze della vita? Nella ricerca della risposta si è partiti dal principio, dal trauma della nascita (Rank, 1990), consci che solo in questo modo avremmo trovato la strada. Si è potuto così comprendere come la narrazione sia ciò che da sempre ci permette di trovare un senso, perché ci permette di costruire la nostra storia: quella di un corpo-mente che impara a nominare gli affetto-sensazione (Racalbutto, 1994), quella di un bambino che per scoprire il mondo che lo circonda si racconta di essere Dio per poi accettare la sua condizione umana. Bambino che non perdiamo nel nostro cammino, ma che scopriamo essere sempre presente nella nostra creatività, energia vitale, fonte di acqua pura che è nostro dovere tenere limpida (Estès, 1992/2009). Abbiamo compreso che grazie a essa è possibile per noi vivere autenticamente, senza essere prigionieri del fato, ma artefici del nostro destino (Chianese, 2016). Dalla sua espressione sono nate le fiabe, nelle quali intravedere il “nudo scheletro della psiche” (Von Franz, 1988, p. 23), e i sogni del mondo, i miti (Campbell, 1990), le prime storie che trovando forma scritta hanno creato l’eredità dell’uomo.

Ecco che così la nostra via ci ha condotto alla scrittura che pur assumendo molteplici forme, permette sempre di esprimere noi stessi se ci affideremo e fideremo del nostro doppio, l’io scrittore, colui che nasce dall’inchiostro sulla pagina (Mariani, 2011). Questa immagine riflessa racconta cose che ancora non conosciamo e cela ciò che non siamo ancora pronti a conoscere: ci accompagna nella scoperta della nostra verità interiore (Demetrio, 2008). È un riflesso irriverente (Barbieri, 2019), che sfida il nostro desiderio di immutabilità e ci rende prisma, uno, nessuno e centomila, direbbe Pirandello. Attraverso l’atto di scrivere di noi, della nostra storia ecco che non solo ricordiamo ma anche creiamo, e creando modifichiamo e infine possiamo dimenticare (Natoli, 2003). L’io, soggetto, oggetto e punto di vista, può così, usando le sue parole, assumersi la responsabilità di sé stesso e rivendicare la propria identità (Barbieri, 2019; Cambi, 2002). La scrittura ci insegna a prenderci cura di noi stessi (Madera, 2022): ci presenta la solitudine, quella buona (Winnicott, 1958/2013) con la quale poter dialogare, ripara il nostro dolore accompagnandoci nel lutto (Ferrari, 1994; 2007), ci mostra la bellezza della nostra molteplicità, ci insegna a dedicare del tempo al nostro sé autentico. Anche quando si arricchisce di fantasia e immaginazione non perde queste sue capacità, anzi ci permette di giocare con la nostra storia, aprendoci a mondi nuovi e impensabili. Così prendersi cura di sé diventa anche potersi stupire di fronte alla potenza

della nostra creatività, attraverso la quale trasformarsi e così andare oltre (Varano, 1998). Diventa lasciare libero di giocare il proprio bambino interiore.

Il nostro cammino ha volutamente evitato di addentrarsi nella selva del digitale, complice la natura nostalgica di chi scrive, che ancora ama affidarsi a carta e penna, e la complessità di un tema ancora così in trasformazione che apre a un futuro di sogni e incubi (De Sio, 2021). Si è preferito seguire altra via, certi che fosse necessario prima riflettere sulla potenza del gesto originario dello scrivere e del narrare, per comprendere meglio il cambiamento epocale che media, internet e social hanno portato (Gallese, 2020). Questo potrà forse essere un altro viaggio, alla scoperta di una nuova parte di sé sempre attraverso la scrittura: quella digitale.

Però arrivati alla fine di questo, non possiamo che essere felici della risposta che abbiamo trovato: la scrittura può essere nostra compagna, spalla su cui appoggiarsi, cura di sé. Certo è necessario affidarsi ad essa e soprattutto imparare a dialogarci: magari ciò che serve è un po' del coraggio e della magia del fanciullino.

Ora, forse rinfrancati da ciò che si è letto e forse desiderosi di impugnare una penna, è giunto il momento di scrivere fine.

## BIBLIOGRAFIA

- Abram, J. (2002). *Il linguaggio di Winnicott*. Milano: FrancoAngeli. 1996
- Adiutori, S. (2011). La tecnica del collage e il lavoro autobiografico. *Nuove Arti Terapie*, 15, 14-17 . <https://www.nuoveartiterapie.net/la-rivista/>
- Aguinis, M. (1999) Un capolavoro illuminante. In Person E.S, Fonagy P., Figueira S.A (a cura di) (1999) *Studi critici su "il poeta e la fantasia"* (pp. 15-29). Milano: Raffaello Cortina
- Alessandri, M.R., (1992). *Manuale del fantastico*. Firenze: La Nuova Italia Editrice
- Alici, L. (2023). Cura e narrazione. *Humanitas*, 2, 209-217
- Ambrosiano, I. (2019). Interpretare-divenire: l'analista interpreta dove il paziente diviene. *Riv. Psicoanal.* 63(3), 513-527
- Amir, D. (2015). La mente poetica: il Sé emergente versus il Sé continuo nella prospettiva di Bion. *Riv. Psicoanal.*, 61(1), 173-182
- Ammaniti, M., & Stern, D.N., (cur.) (1991). *Rappresentazioni e narrazioni*. Roma: Laterza
- Angelucci, D. (2013). *Filosofia del cinema*. Roma: Carocci Editore
- Angelucci, D. (2013). Storie che "nessuno racconta a nessuno": il cinema e i sogni. *Riv. Psicoanal.* 59(1), 231-245
- Anglani, B. (1996) (cur.). *Teorie moderne dell'autobiografia*. Bari: B.A Graphis
- Ansbacher, H.L., & Ansbacher R.R. (1997). *La psicologia individuale di Alfred Adler*. Firenze: PSYCHO
- Anzieu D. (1980a) Per una linguistica psicoanalitica: breve bilancio e problemi preliminari. In aa.vv. *Psicoanalisi e linguaggio* (pp. 5-34). Roma: Borla (Ed. ita. cur. Ortu, F.)
- Anzieu, D. (1980b). Le tracce del corpo nella scrittura: uno studio psicoanalitico dello stile narrativo. In In aa.vv. *Psicoanalisi e linguaggio* (pp. 218-238). Roma: Borla. (Ed. ita. cur. Ortu, F.)
- Arieti, S. (1979). *Creatività. La sintesi magica*. Roma: Il Pensiero Scientifico
- Bajani, A. (2020) (cur.) AA.VV. *Le storie che raccontiamo*. Parma: Guanda Edizione

- Balsamo, M. (2015) (cur.). *L'autobiografia psicotica*. Milano: FrancoAngeli
- Barbieri, G. (2009). *Psicologia dinamica*. Milano: Raffaello Cortina Editore
- Barbieri, G. L. (2014). *Il laboratorio dell'identità. Dire "io" nell'epoca di internet*. Milano: Mimesis.
- Barbieri, G.L., & Musetti, A. (2018). The trans-autobiographical writing in the psychiatric context. *Journal of Poetry Therapy*, 31(3), 173-183. <https://doi.org/10.1080/08893675.2018.1467819>
- Barbieri, G. (2019). *Autobiografie immaginarie*. Milano: Mimesis
- Baricco, A. (2021). *La Via della narrazione*. Milano: Feltrinelli
- Barros, E. (2014). Immaginazione e realtà: il processo di diventare un soggetto. *Riv. Psicoanal.* 60(3), 765-777
- Battistini, A. (1995). *Lo specchio di Dedalo*. Bologna: Il Mulino
- Bauman, Z. (2006). *Modernità liquida*. Bari: Laterza
- Bavaro, T. (1994). *Scrittura creativa, tutte le tecniche della narrazione*. Bologna: Calderini
- Benasayag, M., & Schmit, G. (2005). *L'epoca delle passioni tristi*. Milano: Feltrinelli. 2003
- Benvenuto S. (1996). Conversazione con André Green. *Psychoter. Sci. U.*, 30(3), 37-54
- Benoist, L. (1976). *Segni, simboli e miti*. Milano: Garzanti Editore
- Beozari, M., & Ferro, A. (1989). Ascolto, interpretazioni e funzioni trasformative nel dialogo analitico. *Riv. Psicoanal.*, 35(4), 1015-1051
- Berberova, N. (1990). *Il giunco mormorante*. Milano: Adelphi Editore. 1988
- Bertogna, C. (2016). Il piacere di mettersi in gioco. *Riv. Psicoanal.* 62(4), 921-930
- Bettelheim, B. (1976). *Il mondo incantato. Uso, importanza e significati psicoanalitici delle fiabe*. Milano: Feltrinelli. 2014
- Bion, W.R. (1970). *Una teoria del pensiero. In Analisi degli schizofrenici e metodo psicoanalitico*, Roma: Armando. 1967
- Bion, W.R. (1972) *Apprendere dall'esperienza*. Roma: Armando. 1962

- Bion, W.R. (1973). *Trasformazioni. Il passaggio dall'apprendimento alla crescita*. Roma: Armando. 1965
- Bion, W.R. (1973) *Attenzione e interpretazione*. Roma: Armando. 1970
- Bion W.R. (1987). *Seminari brasiliani*. Milano: Raffaello Cortina
- Bion, W.R. (1997). *Cogitations*. Roma: Armando. 1992
- Bollas, C. (1985). *Essere un carattere: psicoanalisi ed esperienza del Sé*. Roma: Borla
- Bollas C. (1991). Il posto dello psicoanalista. In Ammaniti M., Stern D.N., (cur.) (1991). *Rappresentazioni e narrazioni* (pp. 161-177). Roma: Laterza
- Bolognini, S. (2017). La mentalità artistica. In De Giorgio, G. (cur.) (2017) AA.VV. *Arte e psicoanalisi: il respiro della creatività* (pp. 21-31). Milano: FrancoAngeli
- Bonaccorsi, M. (1975). L'attacco al legame e le riparazione nel processo creativo. Note cliniche. *Riv. Psicoanal.* 21, 1, 214-222
- Boniamino, V. (2002). Postfazione. In Ferro, A. (2002). *Fattori di malattia e fattori di guarigione* (pp.139-145). Milano: Raffaello Cortina
- Borruso, F. (2005). *Fiaba e identità*. Roma: Armando.
- Borruso, F. (2012). La narrazione autobiografica tra cura e liberazione. *Journal of Theories and Research in Education*, 7, 1. <https://doi.org/10.6092/issn.1970-2221/2594>
- Britton, R. (1992). Keeping things in mind. In R. Anderson (Ed.), *Clinical lectures on Klein and Bion*, (pp. 102–113). Tavistock/Routledge.
- Britton, R. (1999). Realtà e irrealtà in fantasia e fiction. In Person E.S, Fonagy P., Figueira S.A (cur.) (1999) *Studi critici su "il poeta e la fantasia"* (pp. 79-104). Milano: Raffaello Cortina
- Brockmeier, J. (1997). Il significato di "sviluppo" nella narrazione autobiografica. In Smorti, A. (1997). *Il Sé come testo* (pp. 81-80). Firenze: Giunti editore
- Brockmeier, J. (2014). *Narrazione e cultura*. Milano-Udine: Mimesis
- Brugnolo, S., Mozzi, G. (1997). *Ricettario di scrittura creativa, vol I*. Roma-Napoli: Theoria
- Bruner, J. (1993). Il processo autobiografico. In Anglani, B. (1996) (cur.). *Teorie moderne dell'autobiografia* (pp. 155-163). Bari: B.A Graphis

- Bruner, J. (2002). *La fabbrica delle storie*. Bari: Laterza
- Bruner, J. (2003). *La mente a più dimensioni*. Bari: Laterza
- Bruni, F. (2003) (cur.). “*In quella parte del libro de la mia memoria*”. *Verità e finzioni dell’ “io” autobiografico*. Venezia: Marsilio editore
- Bucelli, D. (1997). L’immaginazione materiale. *Giornale storico di psicologia dinamica*, 21(41), 99-110
- Busch, F. (2015). La nostra professione vitale. *Riv. Psicoanal.*, 61, 435-456
- Bush, F. (2019). Un enigma chiamato rêverie. *Riv. Psicoanal.*, 65(3), 615-633
- Busnelli C. (1977). Presentazione dell’edizione italiana. In Rossi S. (cur.) (1977) AA.VV *Saggi sulla creatività*, (pp. XI-XIV). Roma: Il Pensiero Scientifico
- Calich J.C. (2014). Catastrophe et traduction. Presentato al Simposio Internazionale: Jean Laplanche in Cerisy, France, luglio 2014. Accettato per la pubblicazione su: Foundation Jean Laplanche. Vicissitudes of translation in Jean Laplanche's work.
- Callea, G. (2017). Il crollo. Scott Fitzgerald, Schnitzler e Kubrick. In De Giorgio, G. (cur.) (2017) AA.VV. *Arte e psicoanalisi: il respiro della creatività*, (pp. 55-66). Milano: FrancoAngeli
- Cambi, F. (2002). *L’autobiografia come metodo formativo*. Roma-Bari: Laterza
- Cambi, F. (2003). L’autobiografia come metodo formativo: luci e ombre. In Gamelli, I. (2003) (cur.). *Il prisma autobiografico* (pp. 33-40). Milano: Unicopli
- Cameron, P. (2007). *Un giorno questo dolore ti sarà utile*. Milano: Adelphi
- Campbell, J. (1990). *Il potere del mito*. Parma: Ugo Guanda
- Campbell, J. (1992). *Mitologia occidentale*. Milano: Mondadori
- Canfora, I. (2003). L’ “io” narrante degli storici antichi”. In Bruni, F. (2003) (cur.). “*In quella parte del libro de la mia memoria*”. *Verità e finzioni dell’ “io” autobiografico* (pp. 3-17). Venezia: Marsilio
- Capellino, M., & Degasperi, S. (2021). Scrivere di sé ai tempi del Coronavirus @Caraluatiscrivo. *Autobiografie*. 2, 125-128.

- Capellino, M., & Degasperi, S. (2021). *Scrivere di sé ai tempi del Coronavirus*. Milano: Mimesis. <https://mimesisjournals.com/ojs/index.php/autobiografie/article/view/1315>
- Capello, F. (2014). Psicoanalisi e critica letteraria: dall'applicazione alla conversazione. *Riv. Psicoanal.*, 60(2), 405-425
- Carotenuto, A. (1995). *La strategia di Peter Pan*. Milano: Bompiani
- Carotenuto, A. (1997). L'esercizio della fantasia. *Giornale storico di psicologia dinamica*, 21(41), pp. 7-25
- Carrère, E. (2020). La somiglianza. In Bajani, A. (2020) (cur.) AA.VV. *Le storie che raccontiamo* (pp. 123-137). Parma: Guanda
- Carver, R. (2008) *Il mestiere di scrivere : esercizi, lezioni, saggi di scrittura creativa*. Stull, W. L, Duranti, R. (Cur.) Torino: Einaudi
- Cavallin, F. (1993). *Atlante della creatività*. Milano: Unicopoli
- Cavallo, M. (2002). La scrittura come tecnologia del sé. In Cavallo, M. (2002) *Il racconto che trasforma* (pp. 13-72). Roma: EDUP
- Catarci, P. (2014). C'è qualcosa che sbava sotto al letto: il potere creativo del fumetto e dell'analisi infantile. *Riv. Psicoanal.* 60(4), 1031-1042
- Cavarero, A. (2001). *Tu che mi guardi, tu che mi racconti*. Milano: Feltrinelli
- Cerami, V. (2014). *Consigli a un giovane scrittore*. Milano: Mondadori. 1996
- Chianese, D. (1999). Il lavoro della scrittura tra possesso e separazione. *Psicoterapia Psicoanalitica*, 1, 68-77.
- Chianese, D., & Fontana, A. (2010). *Immaginando*. Milano: FrancoAngeli
- Chianese, D. (2017). Per un'estetica del vivere. In De Giorgio, G. (cur.) (2017) AA.VV. *Arte e psicoanalisi: il respiro della creatività* (pp. 32-46). Milano: FrancoAngeli
- Citati, P. (2009). *La luce della notte. I grandi miti nella storia del mondo*. Milano: Adelphi
- Civitarese, G. (2017a). Il bello terribile. Sul sublime e il conflitto estetico. In De Giorgio, G. (cur.) (2017) AA.VV. *Arte e psicoanalisi: il respiro della creatività* (pp. 47-54). Milano: FrancoAngeli
- Civitarese, G. (2017b). Estetica e scrittura in psicoanalisi. *Riv. Psicoanal.* 63(1), 179-191

- Civitarese, G. (2021). Cosa vuol dire “giocare” in analisi?. *Psicoterapia Psicoanalitica*, 1, 33-55
- Coetzee, J.M. (1984). La verità nell'autobiografia. In Anglani, B. (1996) (cur.). *Teorie moderne dell'autobiografia* (pp. 83-89). Bari: B.A Graphis
- Colonna, M.T. (2014). Psicoanalisi e letteratura ai confini dell'anima. *Riv. psicol. Anal.*, 37(89), 41-69. <https://rivistapsicologianalitica.it/archivio-elettronico/>
- Conrad, J. (1982). Una cronaca personale. In Mursia, U. (1982) (cur.) *Opere varie: autobiografia, saggi, teatro e cinema*. Milano: Mursia
- Corrao, F. (1965). Psicoanalisi e arte. *Riv. Psicoanal.* 11(3), 235-245
- Corrao, F. (1997). Trasformazioni narrative. In Ammaniti M., Stern D.N., (cur.) (1991). *Rappresentazioni e narrazioni*, (pp. 43-52). Roma: Laterza
- Creuzer, F. (2004). *Simbolica e mitologia*. Roma: Riuniti editore
- Damasio, A.R. (2000). *The feeling of what happens: Body, emotion and the making of consciousness*. London: Heinemann.
- Danieli, L., & Messina, D. (2020). Mnemosyne. *Autobiografie*. 1, 83-98. <https://mimesisjournals.com/ojs/index.php/autobiografie/article/view/361>
- Da Rocha Barros, E.M., & Da Rocha Barros, E.L. (2011). Reflections on the clinical implications of symbolism. *Int. J. Psychoanal.*, 92(4), 879-901. <https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2011.00402.x>
- De Bianchedi, T.E. (1999). Lo scrittore creativo e il lavoro onirico alfa. In Person E.S, Fonagy P., Figueira S.A (cur.) (1999) *Studi critici su “il poeta e la fantasia”* (pp. 121-131). Milano: Raffaello Cortina
- De Giorgio, G. (2017). La voce nell'arte e nell'interpretazione psicoanalitica. In De Giorgio, G. (cur.) (2017) AA.VV. *Arte e psicoanalisi: il respiro della creatività* (pp. 210- 223). Milano: FrancoAngeli
- De Man, P. (1979). L'autobiografia come sfiguramento. In Anglani, B. (1996) (cur.). *Teorie moderne dell'autobiografia* (pp. 51-56). Bari: B.A Graphis

- Demetrio, D. (1999). Protetti dalla nostre parole. La narrazione come cura interiore. In AA.VV (1999). *Il libro della cura: di sé, degli altri, del mondo* (pp. 47-80). Torino: Rosenberg&Sellier
- Demetrio, D. (2003). Il sogno antico di imparare ad apprendere da soli. In Gamelli, I. (2003) (cur.). *Il prisma autobiografico*, (pp. 17-32). Milano: Unicopli
- Demetrio, D. (2008). *La scrittura clinica*. Milano: Raffaello Cortina
- Demetrio, D. (2010). Scrivere il proprio corpo. *Nuove Arti Terapie*, 10, 4-7 .  
<https://www.nuoveartiterapie.net/la-rivista/>
- Demetrio, D. (2011). *Perché amiamo scrivere*. Milano: Raffaello Cortina
- Demetrio, D. (2020). Un'adulta ritualità. *Autobiografie*. 1, 11-18.  
<https://mimesisjournals.com/ojs/index.php/autobiografie/article/view/356>
- DeSalvo, L. (2011). *Scrivere per stare meglio*. Roma: Dino Audino editore. 1999
- Diana, M. (2010). *La saggezza delle fiabe*. Milano: Paoline
- Diena, S. (2018). Arte e psicoanalisi. Il respiro della creatività. *Riv. Psicoanal.* 64(3), 623-627
- Di Benedetto A. (2000). *Prima della parola*. Milano: FrancoAngeli
- Di Chiara, G. (1975). Narcisismo, Onnipotenza, Creatività. *Riv. Psicoanal.* 21(1), 161-178
- Di Chiara G. ( 1976). Mitopoiesi e mitomania due modi di strutturare il mondo interno. *Riv. Psicoanal.*, 22, 185-190
- Dulbecco, M. (2008). *Scrivere? Scrivere!* Milano: Unicopli
- Dynes, R. (1996). *Scrittura creativa in gruppo*. Trento: Erikson. 1988
- Eakin, P.J. (1999). *How our lives become stories: making selves*. New York: Cornell University Press
- Erbetta, A. (1992). *Il paradigma della forma*. Roma: Anicia
- Estès, C.P. (2009). *Donne che corrono coi lupi*. Milano: Sperling & Kupfer. 1992
- Falci, A. (2017). Recensione al libro: L'identità creativa Psicoanalisi e neuroscienze del pensiero creativo e simbolico di Calamandrei S. *Riv. Psicoanal.* 63(4), 969-976

- Farello, P. & Bianchi, F. (2001). *Laboratorio dell'autobiografia*. Trento: Erickson
- Ferrara A., (2000). Il paziente si racconta. *Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, n. 38/39, 1999/2000.
- Ferrari, S. (1994). *Scrittura come riparazione. Saggio su letteratura e psicoanalisi*. Bari: Laterza
- Ferrari, S. (2003). Funzioni riparative della scrittura autobiografica. In Gamelli, I. (2003) (cur.). *Il prisma autobiografico*, (pp. 289-298). Milano: Unicopli
- Ferrari, S. (2007). *La scrittura infinita. Saggi sulla letteratura, psicoanalisi e riparazione*. Firenze: Nicomp Saggi
- Ferro, A. (1996). *Nella stanza di analisi*. Milano: Raffaello Cortina.
- Ferro, A. (1998). Il sogno della veglia: teoria e clinica. Relazione al Congresso Nazionale S.P.I., Roma 1998. *Riv. Psicoanal.*, 44, 1
- Ferro, A. (2002). *Fattori di malattia e fattori di guarigione*. Milano: Raffaello Cortina
- Ferro, A. (2006a) Da una psicoanalisi dei contenuti e delle memorie a una psicoanalisi per gli apparati per sognare, sentire, pensare: transfert, transfer, trasferimenti. *Riv. Psicoanal.*, 52(2), 401-478
- Ferro, A. (2006b). *Tecnica e creatività*. Milano: Raffaello Cortina
- Ferro, A. (2007). Il paziente miglior collega: trasformazioni in sogno e trasformazioni narrative. *Riv. Psicoanal.*, 53(4), 1083-1090
- Ferro, A. (2014). *Le viscere della mente*. Milano: Raffaello Cortina
- Ferro, A. (2019). Reverie. *Rivista Psicoanal.*, 65(3), 589-593
- Ferruta, A. (2018). La ricerca di Winnicott sul divenire della vita psichica personale: 'My latest brain-child'. *Riv. Psicoanal.*, 64(3), 465-475
- Formenti, L. (2009) (cur.) AA.VV. *Attraversare la cura*. Trento: Erickson
- Fornaro, M. (1990). *Psicoanalisi tra scienza e mistica. L'opera di Wilfred R. Bion*. Roma: Studium
- Fornaro, M., & Stella, S. (1999). La nascita del pensiero: Wilfred R. Bion. In A. Lis, S. Stella, G.C. Zavattini (1999), *Manuale di psicologia dinamica*. Bologna: Il Mulino

- Fornari, F. (2005). La nascita psichica. *Riv. Psicoanal.*, 51(1), 181-190
- Foucault, M. (1984). *La cura di sé*. Milano: Feltrinelli
- Foucault, M. (1988). Tecnologie del sé. In Luther, H.M. (1988) (cur.). *Tecnologie del sé: un seminario con Michel Foucault* (pp. 11-47). Torino: Bollati Borghieri
- Francesconi, M., & Scotto di Fasano, D. (2015). Guardarsi allo specchio della memoria: autobiografia come un modo di dire “io”. In Balsamo, M. (2015) (cur.). *L'autobiografia psicotica*. Milano: FrancoAngeli
- Freud, S. (2012). *L'interpretazione dei sogni*. Idra, D., & Mistura, S. (cur.). 1899
- Freud, S. (1906). *Gradiva*. Torino: Bollati Borghieri
- Freud, S. (1915a) L'inconscio. In: *Metapsicologia, Opere*, vol.8. Torino: Bollati Borghieri
- Freud, S. (1915b). Pulsioni e loro destini. *Opere*, vol 8, Torino: Bollati Borghieri
- Freud S. (1923). L'Io e l'es. *Opere*, vol. 9, Torino: Bollati Borghieri
- Freud, S. (1925). Inibizione, sintomo e angoscia. *Opere*, vol. 10, Torino: Bollati Borghieri
- Freud, S. (1999). Il poeta e la fantasia. In Person E.S et al. (cur.) (1999) *Studi critici su “il poeta e la fantasia”* (pp. 3-11). Milano: Raffaello Cortina 1907
- Fusillo, M. (1998). *L'altro e lo stesso*. Venezia: La Nuova Italia
- Fusini, N. (2015). Un'altra capacità, negativa. *Riv. Psicoanal.* 61(1), 67-78
- Gaddini, R. (1975). La prima creatività. *Riv. Psicoanal.* 21(1), 158-160
- Gaddini, E. (1975). Nota sui processi creativi. *Riv. Psicoanal.* 21(1), 1-2
- Gaddini, E. (1989) Note sul problema mente corpo. In: *Scritti 1953-1985*. Milano: Raffaello Cortina. 1981.
- Galeazzi, P. (2015). I Giochi della soglia. *Riv. Psicol. Anal.*, Nuova Serie, 40, 221-225. <https://rivistapsicologianalitica.it/archivio-elettronico/>
- Gallese, V. (2020). Estetica dell'intersoggettività. Sé e relazioni nell'era digitale. *Psiche*, 2, 403-414. doi: 10.7388/99024
- Gamelli, I. (2003) (cur.). *Il prisma autobiografico*. Milano: Unicopli

- Garolfi, F. (2000). La parola che non basta. *Giornale storico di psicologia dinamica*, 24(47), 163-168
- Genovese C. (1991). Il problema della rappresentabilità. In Ammaniti M., Stern D.N., (cur.) (1991). *Rappresentazioni e narrazioni* (pp.188-200). Roma: Laterza
- Ghidelli, C. (1992). *Fiabe e creatività. Il potenziamento della personalità creativa nella scuola materna*. Brescia: La Scuola
- Giaconia, G. (2005). Fantasia inconscia. *Riv. Psicoanal.*, 51(1), 203-212
- Giannitelli, S. (1978). Il Sé creativo. *Riv. Psicoanal*, 24(1), 129-159
- Gibello, B (1980). Fantasma , linguaggio e natura: tre ordini di realtà. In aa.vv. *Psicoanalisi e linguaggio* (pp. 35-88). Borla: Roma. (Ed. ita. cur. Ortu, F.)
- Giuffrida, A. (2004). Il trovato-creato come oggetto di scrittura. *Riv. Psicoanal.*, 50,supplement, 229-241
- Goisis, P. (2009). Chi non ha mai detto una bugia? Tra normalità, “come se” e falso Sé. *Riv. Psicoanal.*, 55(1), 67-90
- Golinelli, P. (2015). Creatività e patologia in Melancholia di Lars con Trier. *Riv. Psicoanal*, 61(1), 185-195
- Gori, R. (1980). Tra grido e linguaggio: l’atto della parola. In aa.vv. *Psicoanalisi e linguaggio* (pp. 89-131). Roma: Borla. (Ed. ita. cur. Ortu, F.)
- Green, A. (1996). *Il lavoro del negativo*. Roma: Borla. 1993
- Guignard, F. (1994). Prefazione. In Ferro, A. (2002). *Fattori di malattia e fattori di guarigione* (pp.VII-XV). Milano: Raffaello Cortina
- Gurnari, M. (2008). Lo specchio. Da immagine narcisistica a dispositivo simbolico. *Riv. Psicoanal.*, 54(3), 605-626
- Gusdorf, G. (1956). Condizioni e limiti dell’autobiografia. In Anglani, B. (1996) (cur.). *Teorie moderne dell’autobiografia* (pp. 3-18). Bari: B.A Graphis
- Harrang, C. (2017). Sulla presenza e l'assenza nei Seminari italiani di Bion. *Riv. Psicoanal.*, 63(1), 125-135
- Harding, D.W. (1963) *Experience into words*. London: Chatto & windus

- Hautmann, G. (1977). Alcune riflessioni in tema di creatività e di attuali sviluppi della psicoanalisi. *Riv. Psicoanal.*, 2, 230-237
- Hillman, J. (1999). *Puer aeternus*. Milano: Adelphi. 1967
- Hillman, J. (2014). *Figure del mito*. Milano: Adelphi. 2007
- Infante J.A. (1999). Alcune osservazioni sulla fantasia e la creatività. In Person E.S, Fonagy P., Figueira S.A (cur.) (1999) *Studi critici su "il poeta e la fantasia"* (pp. 51-62). Milano: Raffaello Cortina
- Janigro, N. (2014). Vite clinica romanzo. *Riv. Psicol. Anal.*, 37(89), 29-39. <https://rivistapsicologianalitica.it/archivio-elettronico/>
- Jay, P. (1984). L'auto-rappresentazione. In Anglani, B. (1996) (cur.). *Teorie moderne dell'autobiografia* (pp. 91-122). Bari: B.A Graphis
- Jung, C. G. (cur.) (1983). *L'uomo e i suoi simboli*. Milano: Raffaello Cortina.
- Jung, C.G. (1997). Opere, 9.1: *Gli archetipi e l'inconscio collettivo*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung, C.G. (2012). *L'io e l'inconscio*. Torino: Bollati Boringhieri. 1928
- Klein, M. (1958). L'importanza della formazione del simbolo nello sviluppo dell'Io. In *Scritti 1921-58*, Torino: Bollati Boringhieri. 1930
- Klein, M. (2018). *Weaning. Lo svezzamento come conflitto*. Milano: Mimesis, 1936
- Klein, M. (1966). La tecnica psicoanalitica del gioco: sua storia e suo significato. In Fornari, F. (cur.) (1966). *Fantasm, gioco e società* (pp. 38-68). Milano: Il Saggiatore
- Kristeva, J. (1998). *Le nuove malattie dell'anima*. Roma: Borla. 1993.
- La Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari (LUA) (n.d). Associazione. <http://lua.it/>
- La Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari (LUA) (n.d). Scrivere di sé ai tempi del Coronavirus. <http://lua.it/wp-content/uploads/2020/03/progetto-scritture-coronavirus-def.pdf>
- La Salvia, P. (2014). Il tema del doppio attraverso l'arte. *Nuove Arti Terapie*, 23(24), 48-68. <https://www.nuoveartiterapie.net/la-rivista/>

- Lacan, J. (1974). Lo stadio dello specchio come formatore della funzione dell'io. In *Scritti*, Torino: Einaudi. 1949.
- Lacan J. (1974). Nota sulla relazione di Daniel Lagache: Psicoanalisi e struttura della personalità. In *Scritti*, Torino: Einaudi, 1961.
- Lapalanches, J., & Pontalis, J.B. (1968) *Enciclopedia della psicoanalisi*. Bari: Laterza. 1967
- Le Boulch, J. (2017), *Educare con il movimento*. Nuova ed. Roma: Armando 1972
- Le Guin, U.K. (1986). *Il linguaggio della notte*. Roma: Editori Riuniti
- Leccardi, G. (2001). Il racconto come luogo d'incontro con l'altro. *Riv. Psicol. Indiv.*, 50, 85-94. <http://sipi-adler.it>
- Ledoux, M. (1977). La creatività fra vita e morte. In Rossi S. (cur.) (1977) AA.VV *Saggi sulla creatività*, (pp. 18-30). Roma: Il Pensiero Scientifico. 1972
- Lejeune, P. (1986). *Il patto autobiografico*. Bologna: Il Mulino. 1975
- Lemlij M. (1999). "Il poeta e la fantasia". Un'opinione provinciale. In Person E.S, Fonagy P., Figueira S.A (cur.) (1999) *Studi critici su "il poeta e la fantasia"* (pp. 165-182). Milano: Raffaello Cortina
- Lorenzoni, F. (2015). Il grande gioco del ritorno a casa. *Riv. Psicol. Anal.*, Nuova Serie, 40, 103-115. <https://rivistapsicologianalitica.it/archivio-elettronico/>
- Lucantoni C., & Catarci P. (2016). *Il filo di Arianna. Il posto della scrittura nella psicoanalisi*. Milano: FrancoAngeli.
- Màdera, R. (2022). *Il metodo biografico*. Milano: Raffaello Cortina
- Manica, M. (2023). L'arte di guarire: dal conoscere all'essere. *Psiche*. 1, 105-116, doi: 10.7388/10753
- Mangini, E. (2015). *Elementi dell'esperienza psicoanalitica*. Milano: Raffaello Corina
- Marchiori, E. (2017). Un incontro può cambiare il destino. Discorsi delle arti e discorsi della psicoanalisi intorno a un film. In De Giorgio, G. (cur.) (2017) AA.VV. *Arte e psicoanalisi: il respiro della creatività* (pp. 175-187). Milano: FrancoAngeli
- Mariani, M. (2011). *Sull'autobiografia contemporanea*. Roma: Carocci Editore

- Marranca, A., Ferrari, S., & Macario, G. (2020). Autobiografia e cura. *Autobiografie*. 1, 37-46. <https://mimesisjournals.com/ojs/index.php/autobiografie/article/view/35>
- Martini, G. (1998). *Ermeneutica e narrazione. Un percorso tra psichiatra e psicoanalisi*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Masina, L. (2018). La passione dell'analista. *Riv. Psicoanal.* 64(1), 13-31
- Matieu, M. (1980). Preso atto. In aa.vv. *Psicoanalisi e linguaggio* (pp. 178-206). Roma: Borla (Ed. ita. cur. Ortu, F.)
- Mazzara, G. (2003). *Parole che nascono libere. La scrittura creativa per la crescita e la terapia*. Milano: FrancoAngeli
- Merendino, R. (1989). Il pensiero al lavoro. È possibile formulare una teoria unificante dell'apparato psicofisico umano fondata sul concetto di pensiero?. *Riv. Psicoanal.*, 35(2), 291-327
- Merleau-Ponty, M (1965). *Fenomenologia della percezione*, Milano: Il Saggiatore. 1945
- Meltzer, D. (1987). *Studi di metapsicologia allargata*. Milano: Raffaello Cortina
- Metz, C. (1974). *Film Language: A Semiotics of the Cinema*. Oxford: University Press.
- Metz, C. (1986). *The Imaginary Signifier: Psychoanalysis and the Cinema*. Indiana: University Press
- Metzger, D. (1994). *Scrivere per crescere*. Roma: Astrolabio. 1992
- Micati, L. (2015). Recensione del libro: Il filo di Arianna di Lucatoni, C. & Catarco, P., Franco Angeli editore. *Riv. Psicoanal.* 62(4), 1093-1099
- Milner M. (1977). Winnicott e i cerchi sovrapposti. In *La follia rimossa delle persone sane*, (pp. 359-372). Roma: Borla. 1992
- Moniello, G. (2014). Il divenire della vita psichica. Dalla traccia sensoriale alla creazione di sé. *Riv. Psicoanal.*, 60(3), 657-674
- Montanari, M. (2015). Facciamo che io ero Bettega! *Riv. Psicol. Anal.*, Nuova Serie, 40, 49-59. <https://rivistapsicologianalitica.it/archivio-elettronico/>
- Moscato, M.T. (1998). *Il sentiero del labirinto*. Brescia: La Scuola editrice
- Morel, C. (2006). *Dizionario dei simboli, dei miti e delle credenze*. Milano: Giunti

- Morpurgo, E. (1987). Il segreto della camera chiusa ovvero il paradosso della scrittura. In Morpurgo, E., Egidi, V. (cur.) (1987) *Psicoanalisi e narrazione* (pp. 99-114). Ancona: Il Lavoro Editoriale
- McDougall, J. (1990) *Teatri del corpo*. Milano: Raffaello Cortina. 1989
- Munari, B. (1979). *Fantasia*. II edizione. Roma-Bari: Laterza
- Munari, F. (2009). L'autore della storia. *Riv. Psicoanal.*, 55, 181-193.
- Natoli, S. (1999). Mesótes. Fenomenologia della “cura di sé”. In AA.VV (1999). *Il libro della cura: di sé, degli altri, del mondo* (pp. 21-46). Torino: Rosenberg&Sellier
- Natoli, S. (2003). Il saper dimenticare, il dover ricordare. In Gamelli, I. (2003) (cur.). *Il prisma autobiografico* (pp. 41-50). Milano: Unicopli
- Neppi, E. (1991). *Soggetto e fantasma*. Pisa: Pacini Editore
- Nicolò, A.M. & Accetti, L. (2015). La narrazione autobiografica negli adolescenti con breakdown evolutivo. In Balsamo, M. (2015) (cur.). *L'autobiografia psicotica*. Milano: FrancoAngeli
- Nunziante Cesareo, A. (1991). Rappresentabilità e narrabilità del Sé nello sviluppo. In Ammaniti, M., & Stern, D.N., (cur.) (1991) *Rappresentazioni e narrazioni* (pp. 132-158). Roma: Laterza
- Ogden, T. (1999). *Rêverie e interpretazione*. Roma: Astrolabio
- Ogden, T.H. (2003). *Conversazioni al confine del sogno*. Roma: Astrolabio. 2001.
- Ogden, T.H. (2008) *L'arte della psicoanalisi*. Milano: Raffaello Cortina
- Ogden, T.H. (2015a). Intuire la verità di quello che accade: a proposito di *Note su memoria e desiderio* di Bion. *Riv. Psicoanal.* 61(4), 843-864
- Ogden, T.H. (2015b). La paura del crollo e la vita non vissuta. *Riv. Psicoanal.*, 61, 5-27
- Ogden, B. (2016). Il Prezzo del biglietto di ingresso. Sulla spiacevole situazione di psicoanalisi e letteratura. *Riv. Psicoanal.*, 62(4), 1019-1032
- Olney, J. (1980). *Autobiography*. Princeton University Press
- Pascal, R. (1960). Cos'è un'autobiografia?. In Anglani, B. (1996) (cur.). *Teorie moderne dell'autobiografia*, (pp. 19-32). Bari: B.A Graphis

- Pascoli, G. (1907). Il fanciullino. In *Pensieri e discorsi*, MDCCCXCV-MCMVI (pp.1-55). Bologna: Zanichelli
- Pavarotti, M.G. (2009). Il filo e il labirinto. In Formenti, L. (2009) (cur.) AA.VV. *Attraversare la cura* (pp. 127-140). Trento: Erickson
- Pizzorusso, A. (1986). *Ai margini dell'autobiografia*. Bologna: Il Mulino
- Pizzorusso, A. (1996). *Figure del soggetto*. Pisa: Pacini editore
- Person, E.S. (1999). Introduzione. In Person E.S et al. (cur.) (1999) *Studi critici su "il poeta e la fantasia"* (pp. IX-XXII). Milano: Raffaello Cortina
- Petrella, F.P. (1987). Considerazioni sulla forma e la struttura dell'interpretazione analitica. *Riv. Psicoanal.*, 33(2), 183-196
- Petrella, F.P. (2017). Improvvisazione musicale e improvvisazione psicoanalitica. In De Giorgio, G. (cur.) (2017) AA.VV. *Arte e psicoanalisi: il respiro della creatività* (pp. 197-209). Milano: FrancoAngeli
- Pontalis, J.B. (1988). *Tra il sogno e il dolore*. Roma: Borla. 1977
- Pozzoli, S. (2017). Musica e psicoanalisi: note dal luogo delle origini. In De Giorgio, G. (cur.) (2017) AA.VV. *Arte e psicoanalisi: il respiro della creatività* (pp. 224-236). Milano: FrancoAngeli
- Propp, V. J. (1966) *Morfologia della fiaba*. Torino: Einaudi
- Quinodoz, D. (2004). *Le parole che toccano*. Roma: Borla. 2002
- Racalbuto, A. (1994) *Tra il fare e il dire. L'esperienza dell'inconscio e del non verbale in psicoanalisi*. Milano: Raffaello Cortina
- Racalbuto, A. (2004). Le parole della cura e la cura delle parole. *Riv. Psicoanl.*, 50, supplement, 275-288
- Rank O., (1990). *Il trauma della nascita. Sua importanza per la psicoanalisi*. Marchioro, F. (cur.) Milano: SugarCo
- Rank, O. (1994). *Il doppio: il significato del sosia nella letteratura e nel folklore*. SugarCo 1914

- Ravera, L. (2003). Ogni autobiografia è un viaggio. In Gamelli, I. (2003) (cur.). *Il prisma autobiografico* (pp. 305-309). Milano: Unicopli
- Ricoeur, P. (1977). *Il conflitto delle interpretazioni*. Milano: Jaca book
- Riefolo, G. (2018). La bellezza in psicoanalisi. *Riv. Psicoanal.*, 64(1), 33-51
- Riesemberg-Malcolm R. (1995). The three W: what, where and when, the rationale of interpretation. *Int. J. PsychoAnal.*, 76(3), 447-456.
- Righi, F. (2008). *L'officina delle parole*. Montecchio (RE): Tip. L'Olmo
- Righi, F. (2022). *La scrittura nelle relazioni d'aiuto*. Reggio Emilia: Consulta librieiprogetti
- Rinaldi, B. (2014, 9 novembre). La creatività salverà il mondo!. <https://benedettarinaldi.it/2014/11/la-creativita-salvera-il-mondo/>
- Rinaldi, L. (2010). Traumi precoci e rappresentabilità. *Riv. Psicoanal.*, 56, 1, 5-26
- Rodari, G. (1973). *Grammatica della fantasia*. Torino: Einaudi
- Roheim, G. (1972). *Origine e funzione della cultura*. Milano: Feltrinelli. 1943
- Rosselli, A. (2000). Autobiografia e scrittura. *Giornale storico di psicologia dinamica*, vol. 24(47), 117-120
- Rossi, B. (2003). Memorie del sentire, memorie nel sentire. Dialogo interiore e ascolto. In Gamelli, I. (2003) (cur.). *Il prisma autobiografico* (pp. 173-188). Milano: Unicopli
- Roussillon, R. (2015). Un'introduzione al lavoro sulla simbolizzazione primaria. *Riv. Psicoanal.*, 61(2), 477-491
- Ruggiero, I. (2023). Il mito della guarigione e il difficile lavoro della cura. *Psiche*, 1, 63-76. doi: 10.7388/107527
- Rubino, G.S (1979). *Il linguaggio del corpo. Spazio-corpo-motricità*. Padova: CEDAM
- Russo, L. (2006). *Le illusioni del pensiero*. Roma: Borla
- Sander, J. (1987) the concept of projective identification. In Sander, J. (cur.) *Projection Identification, Projective Identification*. London: International Universities Press
- Santoni de Sio, F. (2021). Intelligenza artificiale. Sogni, incubi e responsabilità. *Psiche*, 1, 283-294. doi: 10.7388/101136

- Scarpellini, A.T (1979). *Favole. Fantasia come terapia*. Foligno: Il Formichiere
- Schafer, R. (1992). *Rinarrare una vita*. Roma: Giovanni Fioriti Editore. 1999
- Schön, A. (2014). Intorno alla poesia e una lettura. *Riv. Psicoanal.*, 60(2), 373-382
- Semi, A.A. (2003). *La coscienza in psicoanalisi*. Milano: Raffaello Cortina
- Semi, A.A. (2011). *Il metodo delle libere associazioni*. Milano: Raffaello Cortina
- Seminara, P. (2013). *Vuoi scrivere un'autobiografia?*. Roma: Iacobelli edizioni
- Sheringham, M. (1993). Autobiografia e alterità. In Anglani, B. (1996) (cur.). *Teorie moderne dell'autobiografia*, (pp. 123-128). Bari: B.A Graphis
- Silj, B. (2015). Lavorare all'incanto del mondo. Alcune riflessioni su gioco e preghiera. *Riv. Psicol. Anal.*, Nuova Serie, 40, 117-130. <https://rivistapsicologianalitica.it/archivio-elettronico/>
- Small, M. (1967). *Il gioco drammatico*. Roma: Armando
- Smith, Z. (2020). Perché scrivere. In Bajani, A. (2020) (cur.) AA.VV. *Le storie che raccontiamo* (pp. 11-35). Guanda Edizione
- Smorti, A. (1997). *Il Sé come testo*. Firenze: Giunti editore
- Smorti, A. (2003). L'autobiografia tra memorie individuali e memorie collettive: un approccio culturale. In Gamelli, I. (2003) (cur.). *Il prisma autobiografico* (pp. 85-94). Milano: Unicopli
- Smorti, A. (1997). *Il sé come testo*. Firenze: Giunti editore
- Smorti, A. (2007). *Narrazioni. Cultura, memorie, formazione del sé*. Firenze: Giunti.
- Smorti, A. (2023) Le narrazioni come processi trasformativi, *Psiche*, 1, 243-258. doi: 10.7388/107540
- Spence, D.P. (1987) *Verità narrativa e verità storica. Significato e interpretazione in psicoanalisi*. Firenze: PSYCHO
- Staccioli, G. (2003). Raccontarsi per gioco. In Gamelli, I. (2003) (cur.). *Il prisma autobiografico* (pp. 219-244). Milano: Unicopli
- Steiner, J. (1996) *I rifugi della mente*. Torino: Bollati Boringhieri

- Steiner, R. (1975). *Processo di simbolizzazione nell'opera di Melanie Klein*. Torino: Bollati Borghieri
- Stern, D. (1987). *Il mondo interpersonale del bambino*. Torino: Bollati Borghieri. 1985
- Storr, A. (1973). *La dinamica della creatività*. Roma: Astrolabio
- Sturrock, J. (1993). Il linguaggio dell'autobiografia. In Anglani, B. (1996) (cur.). *Teorie moderne dell'autobiografia* (pp. 129-144). Bari: B.A Graphis
- Tassi, I. (2007). *Storie dell'io*. Roma-Bari: Laterza
- Torrigiani, M. (2018). Psicoanalisi e letteratura: note a margine di "laggiù nel profondo". *Riv. Psicoanal.*, 64(1), 169-179
- Trabucco, L. (2007). 1899: esplorazioni dell'inconscio tra psicoanalisi e arte. *Riv. Psicoanal.*, 53(3), 673-696
- Tustin, F. (1983) *Stati autistici nei bambini*. Roma: Armando. 1981
- Valéry, P. (1985). *Quaderni, vol. I*. J. Robinson-Valéry (cur.). Milano: Adelphi
- Varano, M. (1998). *Guarire con le fiabe*. Roma: Meltemi
- Varano, M. (2003). Fiabe e autobiografie: un'integrazione possibile. In Gamelli, I. (2003) (cur.). *Il prisma autobiografico* (pp. 245-252). Milano: Unicopli
- Vassallo, F. (2017). Il fallimento del lavoro del negativo nel soggetto contemporaneo. Una lettura attraverso Andre Green. *Psiche*, 2/2017, doi: 10.7388/88123
- Venturi, I. (2009). Dialogo delle voci, letteratura e scrittura. Connessioni tra corpo, stati d'animo e scrittura di sé. In Formenti, L. (2009) (cur.) AA.VV. *Attraversare la cura* (pp. 107-123). Trento: Erickson
- Vernant, J. (1970). *Mito e pensiero presso i greci*. Torino: Einaudi
- Von Franz, M. (1980). *Le fiabe interpretate*. Torino: Bollati Borghieri
- Weinrich, H. (1999). *Lete. Arte e critica dell'oblio*. Bologna: Il Mulino. 1997
- Winnicott, D.W. (1974). *Gioco e realtà*. Roma: Armando. 1971
- Winnicott D.W. (1974) La funzione di specchio della madre e della famiglia nello sviluppo infantile, 1967; In Winnicott, D.W. (1974). *Gioco e realtà*. Roma: Armando. 1971

- Winnicott, D.W (1990). *Dal luogo delle origini*. Milano: Raffaello Corina. 1986
- Winnicott, D. W. (1991). *L'intelletto ed il suo rapporto con lo psiche-soma. Dalla pediatria alla psicoanalisi*. Firenze: PSYCHO. 1949
- Winnicott, D.W. (2013). La distorsione dell'Io in rapporto al vero e falso Sé. In Winnicott, D.W (2013). *Sviluppo affettivo e ambiente* (pp.157-172) Roma: Armando.1960
- Winnicott, D.W (2013). *Sviluppo affettivo e ambiente*. Roma: Armando.
- Winnicott, D.W., (2017). L'aggressività e il rapporto con lo sviluppo emozionale. 1950; In Winnicott, D.W., (2017). *Dalla pediatria alla psicoanalisi* (pp. 274-293). Firenze: PSYCHO. 1958
- Winnicott, D. W., (2017). La preoccupazione materna primaria. 1956; In Winnicott, D. W., (2017). *Dalla pediatria alla psicoanalisi* (pp. 274-293). Firenze: PSYCHO. 1958
- Wojciehowski H., Gallese V., (2011). How stories make us feel: toward an embodied narratology, *California Italian Studies*, 2 (1), 196-200. <https://doi.org/10.5070/C321008974>