

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E PSICOLOGIA
APPLICATA - FISPPA

CORSO DI STUDIO IN SCIENZE DELL'EDUCAZIONE E DELLA
FORMAZIONE

CURRICOLO: SED

**CURA E NARRAZIONE DI SÉ. STRATEGIE RIFLESSIVE NELLA
FORMAZIONE DELL'EDUCATORE POST-MODERNO**

RELATORE

Prof.ssa Cavallo Alessandra

LAUREANDA Galletto Anna Sophie

MATRICOLA: 2011898

Anno Accademico 2022-23

*“Mai come oggi abbiamo bisogno di non agire,
di fermarci e pensare.
Per fare della propria vita un'opera d'arte abbiamo bisogno
di fare come l'artista che scolpisce. Ogni tanto si distanzia,
va lontano per osservare l'opera che sta facendo.
Abbiamo tutti bisogno di momenti un cui tralasciamo quel che facciamo,
il nostro lavoro, il quotidiano, lo stesso ritmo, per prendere
le distanze e giudicare se quel che facciamo è adeguato.”*
(Enzo Bianchi, in *la Repubblica*, novembre 2007)

Indice:

Introduzione	4
1. La scrittura narrativa e autobiografica	
1.1 Introduzione sulla narrazione e autobiografia: la storia e i suoi sviluppi.....	5
1.2 La memoria autobiografica.....	9
1.3 Molteplici opportunità per raccontarsi; stili di scrittura di sé.....	12
1.3.1 Il diario personale.....	14
1.3.2 L'autobiografia.....	15
1.3.3 Il diario di bordo.....	16
1.4 L'incontro tra due sé.....	18
2. Il caso di casa In.Con.Tra; dove raccontarsi può diventare realtà	
2.1 Casa incontra: caratteristiche strutturali.....	20
2.2 Vivere la quotidianità.....	21
2.3 L'educatore post moderno.....	24
2.4 Cura: prime brevi riflessioni.....	25
2.5 L'importanza della cura: avere a cuore la propria (e altrui) storia.....	27
3. Nuovi progetti per nuovi educatori	
3.1 Scegliere l'autobiografia nelle professioni educative: spunti, progetti e riflessioni.....	31
3.1.1 Il ciclo riflessivo di Gibbs.....	31
3.1.2 Un progetto attuato da D.Demetrio.....	34
3.1.3 Dati reali sui benefici della scrittura autobiografia.....	41
3.2 Nuovi inediti orizzonti.....	43

Conclusioni.....	48
Bibliografia.....	49
Sitografia.....	50

Introduzione

In questo elaborato verrà trattato il tema dell'autobiografia, più precisamente il racconto autobiografico come metodo di cura del sé, sia nella sfera privata sia per quanto riguarda invece quella lavorativa, nello specifico soprattutto per quanto riguarda il lavoro dell'educatore post-moderno.

Il testo verrà suddiviso in tre capitoli, due del tutto teorici, l'ultimo invece di carattere progettuale in cui verranno esposti i concetti fondamentali per comprendere il tema trattato e per procedere nel migliore dei modi nella migliore comprensione di esso.

Nello specifico nel primo capitolo verranno ripercorsi i momenti storici salienti della tematica ed esposti concetti teorici riguardanti aspetti della scrittura autobiografica e della narrazione di sé come ad esempio l'analisi delle varie modalità del racconto personale, ma anche aspetti più complessi riguardanti i meccanismi che sottostanno al raccontarsi come l'uso della memoria autobiografica.

Nel secondo capitolo poi invece, si inizierà a riportare lo scritto anche al mondo reale, riportando un caso di studio ben specifico cioè una comunità che accoglie nuclei mamma-bambino situata nel territorio padovano; verranno esposte alcune problematiche rilevate e come queste possano essere, almeno in parte, risolte grazie alla scrittura del sé. Nella seconda parte dell'elaborato inoltre si continuano alcune riflessioni teoriche rilevanti che si pongono l'obiettivo di rafforzare l'idea di poter abbracciare la scrittura intimista di racconto di sé come metodo di cura e di giovamento.

Nel terzo e ultimo capitolo infine, vengono esposti alcuni concetti e alcuni progetti per calare in contesti reali quanto detto nei capitoli precedenti, portando come prova reale che la scrittura di sé è già stata applicata in questi ambiti ed è risultata benefica; infine viene proposto uno scheletro di progetto ideale da poter offrire alla comunità presa in esame con un percorso che porti a sanare le problematiche emerse grazie all'uso della scrittura narrativa di sé.

Cura e narrazione di sé. Strategie riflessive per l'educatore post-moderno.

1. la scrittura narrativa e autobiografica

1.1 Introduzione sulla narrazione e autobiografia: la storia e i suoi sviluppi

Il raccontarsi, il narrare la propria vita, è l'esplicitazione di un bisogno definibile come universale: quello di "comunicare la propria memoria, di comprendere la direzione (se c'è) della propria avventura esistenziale (fino al momento in cui si decide di ripercorrerla), di lasciare una traccia di sé oltre il tempo vissuto (in altri, nella società, nella storia". (Cambi, 2002, p.3).

Già nell'antica Grecia, l'uomo era consapevole del potere del narrarsi, da prima in forma puramente orale e poi imparando anche il potere di mettersi per iscritto, di lasciare ai posteri i propri pensieri, il proprio vivere e il proprio sentire, facendo così anche nascere le prime autobiografie che hanno fatto la storia, in particolare in ambito filosofico, Duccio Demetrio, professore ordinario di Filosofia dell'educazione e di Teorie e pratiche della narrazione all'Università degli Studi di Milano-Bicocca e direttore scientifico del Centro Nazionale Ricerche e studi autobiografici della Libera università dell'Autobiografia di Anghiari (da lui fondata nel 1998 insieme a Saverio Tutino), infatti afferma che non è infatti una novità degli ultimi tempi che la scrittura di sé, o il racconto di sé a sé stessi (e agli altri), assume il compito di contare, allineare, disporre, in un desiderio d'ordine, le membra sparse della propria esistenza trascorsa e frantumata (D.Demetrio, 1996); si è andato a costruire così, nell'arco di millenni di anni, un inestimabile patrimonio culturale ma anche personale al quale l'uomo moderno ancora attinge per i suoi studi o per diletto.

Una moltitudine di autori, ha disquisito e analizzato approfonditamente questa splendida capacità umana di esprimersi al mondo, di raccontarsi e mettersi a nudo lasciando scritto di sé, del proprio vissuto e dei propri tormenti, fragilità, speranze, desideri e gioie creando un'ampia letteratura internazionale in campo pedagogico (e non) sia di livello puramente speculativo, storico-informativo che

di carattere più sperimentale con ricerche e progetti sviluppando una notevole riflessione sul suo significato educativo e formativo; in questa sede allora cercheremo ora, di far tesoro di tutto ciò, analizzando il passato storico dell'autobiografia e comprendendo alcuni punti salienti della tematica.

Nella cultura occidentale, la tradizione della narrazione ha origini antichissime rappresentate dai racconti degli anziani che comunicavano nel gruppo familiare esperienze di vita, frammenti di vissuto, tracciati storico-sociali del passato, così facendo, andavano nel loro piccolo, inconsapevolmente, a creare un grande patrimonio autobiografico e biografico.

Il primo vero passo della narrazione vera e propria si ha con l'avvento della scrittura, diventa importante nell' antica Grecia la figura dell'aedo che faceva autobiografia in forma mediata cioè raccontando del vissuto di un soggetto, o di un popolo e non del proprio vissuto personale, ma rimaneva sempre lo stesso principio: raccontare il vissuto di qualcuno per poterne fare tesoro nella propria crescita personale e nel proprio vivere quotidiano (Cambi, 2002).

Nel XXI secolo, con lo sviluppo della società borghese, l'emancipazione del singolo cittadino inizia ad avere la meglio sulla collettività e si giunge così all'inizio di un processo di "personalizzazione", che ha portato a porre l'attenzione sul genere autobiografico, forti del sentimento di unicità che iniziò ad appartenere alle singole persone; si viene infatti a porre il soggetto "al centro" come individuo singolo e ben distinto da tutto il resto, con una sua coscienza ben definita e consapevole su cui l'uomo borghese si interroga e riflette.

Riportando alcuni esempi per meglio inserirsi nel tema e per poterlo meglio analizzare, come afferma Cambi in *l'autobiografia come metodo formativo* ci si può rifare agli studi di Momigliano e di Foucault; non ci si può redimere, per quanto riguarda gli albori di questo tema, dal citare Platone con la sua VIII lettera, Cesare con i Commentarii ma in particolare le Confessioni di sant'Agostino, a cui dobbiamo in qualche modo la nascita dell'autobiografia in senso proprio, cioè come metodo di confessione di sé, di raccontarsi e analizzarsi nel profondo, imparando ad ascoltare i propri vissuti personali. (Cambi, 2002)

Possiamo dire che, con le Confessioni di sant'Agostino, dunque nel 398, si ha la nascita, per lo meno nel mondo occidentale, dell'autobiografia in senso proprio, cioè "come confessione di sé, come scandaglio nella propria coscienza e nei propri vissuti personali, come periplo che il soggetto compie intorno a se stesso, per comprendersi, giudicarsi, riorientarsi sotto la guida della propria coscienza illuminata" (Cambi, 2002) avviando così a un nuovo ed inedito modo di percepirsi e studiarsi, cercando di mettersi a nudo con sé stessi, aprendo il proprio cuore alla verità per la ricostruzione di un io migliore cambiato da un percorso di accettazione e di presa di consapevolezza; in questo caso, con questo autore, è importante ricordare che abbiamo un punto di vista fortemente cristiano che traspare e guida l'intera riflessione sul proprio sé.

La narrazione del sé segue notevoli sviluppi nel corso del Basso Medioevo grazie a figure come Dante e Petrarca, che rappresentano nelle loro opere l'uomo come soggetto tormentato, in particolare dall'amor angelico, e dalla ricerca di un senso del proprio agire e della propria vita.

Soltanto però in età moderna si riesce a slegare il tema dall'aurea religiosa che aveva mantenuto per tutti i secoli precedenti: autori come Cartesio, Vico e Pascal condividono un aspetto più laico della narrazione di sé; nel corso del '700 l'uomo diventa più libero riuscendo a conquistare una nuova fiducia in sé stesso che da molti decenni era, all'uomo del tempo, sconosciuta, affermandosi come "*homo faber*", come *cogito*, come volontà e si afferma come protagonista della vita della natura e della società, ma anche come *artifex* di se stesso" (cambi, 2002, p.5).

Con l'età contemporanea si ha un'inversione di rotta: l'uomo va perdendo la percezione di essere potente ed invincibile facendo subentrare invece un'epoca di inquietudine e tormenti per l'animo e portando il soggetto a problematizzare ogni più piccola parte della sua esistenza terrena dando origine a quella che viene definita dagli studiosi "coscienza infelice"; ne fa bandiera di questa visione il Romanticismo, che narra i tormenti umani e il vivere inquieto con il celeberrimo "*Sturm und Drang*" (tempesta e impeto), movimento prima di tutto letterario ma anche artistico e culturale che da origine a racconti biografici e autobiografici romanzati che mettevano in luce aspetti cruenti e selvaggi della

vita non che i tormenti interiori dell'uomo e le passioni più profonde e talvolta oscure.

Il Decadentismo fa raggiungere alla soggettività dell'uomo l'apice dell'inquietudine con i nomi di Freud e Nietzsche con cui "l'io si fa incerto, nevrotico, paralizzato ma anche proteso verso, in attesa, bisognoso di senso"(Cambi, 2002).

Questa scia di incertezza umana si protrae per quasi tutto il '900 negli ambiti più disparati, dalla letteratura con Svevo alla filosofia con Heidegger ma possiamo anche ricordare Ricoeur e Foucault nei testi dei quali si vive sempre più una problematizzazione della soggettività umana, ponendo sé stessi e più in particolare i propri sentimenti al centro di una vera e propria scoperta grazie a grandi opere di introspezione.

Possiamo dunque dire che fare autobiografia, il raccontarsi, abbia origini molto antiche ed ha una lunga tradizione, ma è nell'era post-moderna che le scienze umane hanno iniziato studi approfonditi sul tema comprendendo che è una tipologia di scrittura profondamente intima e riflessiva che può avere anche scopi terapeutici grazie al suo potere catartico così come dimostrato nel tardo ottocento da Sigmund Freud con la sua teoria omnicomprensiva.

Educatori e pedagogisti hanno allora iniziato a fare uso del metodo autobiografico per raccontare la loro esperienza lavorativa-educativa come ad esempio Rousseau il quale scrive : "Mi inoltrò in un'impresa senza precedenti, l'esecuzione della quale non troverà imitatori. Intendo mostrare ai miei simili un uomo in tutta la verità della sua natura; e quest'uomo sarò io" (Rousseau, 1994, p.5), o con Don Milani che mise per iscritto una delle sue più celebri esperienze educative, la scuola di Barbiana, mettendo in luce i suoi stati d'animo e il suo vivere quotidiano durante il suo immenso progetto educativo.

Vi è poi un terzo fronte dell'autobiografia, come recita Cambi in *L'autobiografia come metodo formativo*: "negli ultimi venti anni, questo ruolo-chiave dell'autobiografia come strumento di ricerca colà dove si tratta di far parlare l'uomo e di conoscerlo *anche e soprattutto* nella sua identità/individualità e di accogliere la sua voce come testimonianza delle strutture di una società, di un tempo storico, di una cultura, di una mentalità, di un processo di formazione", la

scrittura di sé diventa così un fondamentale strumento di indagine e ricerca umano-sociale per riuscire a comprendere l'individuo ma anche il contesto e il mondo attorno ad esso.

Si può dunque dire che questo tema ha una moltitudine di sfaccettature e sfumature che possono attirare l'attenzione grazie alla grande storia e tradizione che porta con sé, ma, in questa sede, ci si occuperà di comprendere come, scrivere di sé, sia benefico e fruttuoso per la comunità educativa e in particolare per la figura professionale dell'educatore post-moderno; l'approccio narrativo e autobiografico ha, nel corso degli ultimi decenni, invitato la comunità pedagogica ad interrogarsi, in Italia e altrove, sul valore e sul potenziale delle storie di vita e della scrittura di sé per esplorare le dimensioni educative dell'esistenza umana.

Risulta ora utile, far chiarezza sul tema, partendo con l'analisi di alcuni concetti essenziali che vengono chiamati in gioco quando si tratta il tema dell'autobiografia per poter aver un panorama più completo e poterla comprendere più in profondità.

1.2 La memoria autobiografica

“Le memorie sono le radici della nostra mente. Sono loro che, anche se non ne abbiamo coscienza, ci consentono di agire, di compiere delle scelte, di saper distinguere cosa si può fare rispetto a ciò che si deve evitare, sono loro che ci aiutano nel pensiero quotidiano e nelle riflessioni raffinate. Perché le memorie contengono la saggezza che noi abbiamo accumulato nella nostra storia di vita.” (Sponsetti, Szpunar, 2018, p. 92)

Quando si parla di narrazione, tra le nozioni che sono importanti da comprendere e ricordare vi è il concetto di memoria, più precisamente la memoria autobiografica, un tipo di memoria episodica e semantica; essa inizia a svilupparsi fin dai primi anni di vita, in particolare dai 3-4 anni a fronte anche del fatto che i bambini iniziano a verbalizzare ciò che fanno imparando a organizzare le loro esperienze.

La memoria autobiografica può essere paragonata a un magazzino in cui vengono depositati i ricordi che poi, all'occorrenza vengono recuperati; non tutti i ricordi però hanno la stessa importanza e pertanto non tutti i ricordi vengono immagazzinati allo stesso modo, alcuni vengono ricordati dettagliatamente mentre altri soltanto in forma sommaria e altri ancora, cadono nell'oblio. Le esperienze immagazzinate poi, sono passibili di continue rivisitazioni dato che la mente spesso fantastica sul passato e in particolare sui momenti significativi della nostra vita ma facendo ciò, spesso, li rielabora, trasformandoli in versioni verosimili ma non totalmente uguali all'originale. (P. Farello F. Bianchi, 2001) A tal proposito, è da sapere che la memoria è limitata, i ricordi infatti che subiscono trasformazioni, cioè che passano dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine si modificano in base all'atteggiamento della persona assunto nei confronti del ricordo stesso. (A Smorti, 2018)

I passaggi che compie un'esperienza per diventare ricordo, come ci descrive accuratamente lo studio di (F.C. Bartlett,1993) sono molteplici, il primo è la registrazione sensoriale dell'informazione che viene trattenuta con caratteristiche sensoriali simili a quelle dello stimolo originario, immagazzinando il tutto; solo però le informazioni ritenute importanti passano alle fasi successive di memorizzazione. La seconda fase è la codifica delle informazioni affinché si formi una prima traccia mnestica la quale è però molto debole e deve essere mantenuta attiva per non essere dimenticata, infatti, grazie a tecniche come la ripetizione, l'informazione può essere immagazzinata nella memoria a breve termine. Nella memoria a breve termine però la permanenza delle informazioni dipende dalla loro utilità; se non servono, in breve tempo verranno dimenticate per sempre poiché, questo tipo di memoria serve per svolgere le azioni in corso; se invece gli elementi vengono ulteriormente elaborati o sono emotivamente importanti per la persona, allora inizia il processo di consolidamento dell'evento: tale processo prende il nome di apprendimento.

L'apprendimento avviene dunque con il consolidamento di un'informazione nella memoria a lungo termine la quale ha la caratteristica di essere illimitata per durata e numero di informazioni che può conservare. Questo tipo di memoria si distingue in memoria esplicita detta anche dichiarativa oppure implicita,

chiamata anche non dichiarativa; la prima si ha quando il ricordo è facilmente rievocato, in caso contrario invece, si tratta del secondo tipo. La memoria dichiarativa poi, si suddivide a sua volta in memoria semantica che riguarda le conoscenze astratte e in quella episodica o autobiografica che riguarda invece i ricordi delle esperienze ed emozioni vissute.

La memoria implicita invece può essere procedurale nel caso riguardi sequenze motorie oppure associativa se si tratta invece della formazione di legami tra più concetti, esperienze, etc.

L'informazione, correttamente immagazzinata, potrà essere recuperata in qualsiasi momento attraverso la rievocazione ossia il recupero volontario ed esplicito dell'informazione. Il ricordare è allora un processo dinamico, che richiede una ricostruzione attiva di un insieme di elementi pertanto bisogna essere consapevoli del fatto che il ricordo recuperato non potrà mai essere esattamente identico all'originale, a dimostrarlo è stato anche lo psicologo britannico Frederic Charles Bartlett il quale affermò che: "Il ricordo non è una rievocazione di tracce isolate, fisse e senza vita, ma una costruzione immaginativa costruita dalla relazione del nostro atteggiamento verso l'intera massa attiva di reazioni passate organizzate, e verso qualche dettaglio di rilievo che emerge sul resto appearing in forma di immagine sensoriale o in forma verbale" (Bartlett, 2018, p.76.).

A tal proposito dunque bisogna essere consapevoli che alle volte i racconti, soprattutto quando sono molto negativi, spesso vengono modificati per renderli meno dolorosi e che in ogni caso, il ricordare un evento passato comporta un'azione non sterile ma bensì alquanto creativa e originale.

Ora si può così avere un'idea più chiara ed accurata sulla formazione dei nostri ricordi per quanto riguarda l'aspetto cognitivo, importante per capire cosa vi è all'origine dell'atto della narrazione.

"Con l'io del ricordo si dialoga, ci si confronta, si cerca di ripercorrere a ritroso il percorso che conduce da quell'io lontano all'io che sono oggi. Solo che l'io del ricordo è una creazione dell'io che ricorda, così come il percorso che conduce dall'uno all'altro; un essere virtuale che vive nella memoria, nella nostra memoria" (G. Bert, 2007, p.172)

1.3. Molteplici opportunità per raccontarsi; stili di scrittura di sé

Per proseguire nella costruzione della conoscenza sul tema della narrazione di sé è ora opportuno soffermarsi su un aspetto più prettamente pratico che lo riguarda: le modalità possibili del raccontarsi, confrontando, nello specifico due di esse.

Il raccontare è un'utile tecnica per dare forma all'esperienza e per stimolare l'attivazione di un processo riflessivo e di un processo metacognitivo (Formenti, 1998), entrambi fondamentali per la costruzione di un valido processo di apprendimento innovativo.

Narrarsi, scrivere la propria vita ricordando il proprio passato, cognitivo o emotivo che sia, consente di prendere la distanza dal proprio sé e costruirne un alter-ego che ci permetta di essere spettatori delle nostre stesse esperienze, riuscendo a vederle con occhi diverso e così ad assistere allo spettacolo della propria vita in altre vesti inedite (Demetrio, 1996), guadagnando dunque la distanza che consente di guardare l'esperienza da prospettive altre e riconfigurare l'azione in termini diversi; e poi ancora, citando Carla Xodo, si può affermare che "narrandoci scopriamo la nostra identità così come possiamo trovarla nei momenti di smarrimento e crisi; ma possiamo anche imparare a mantenerla e rafforzarla." (Xodo, 2019.)

La narrazione apre anche all'opportunità a nuovi orizzonti, non solo quindi guarda al passato, ma ha il potere anche di far sognare l'uomo ad occhi aperti e riuscire a immaginare un futuro del tutto inedito e immaginare alternative e possibilità diverse da quelle che altri avevano proposto (Mortari, 2009), aspetto essenziale per un atteggiamento riflessivo.

La scrittura consente poi di prendere distanza, trasferendosi su un piano dell'esperienza secondario riuscendo dunque a mettere in pratica l'atto riflessivo sopra citato e, allo stesso tempo, di avvicinarsi alle proprie emozioni, ai propri pensieri, alle proprie esperienze (Striano, 2006b)

Ora, è opportuno prendere in considerazione l'atto pratico e vivo dello scrivere la propria vita, cercando di mettere in chiaro le questioni salienti del tema: accortezze e metodi per scrivere di sé.

La cosa primaria che una persona deve avere ben a mente quando decide di approcciarsi a questo ampio e magnifico mondo è che non servono necessariamente rigide regole o istruzioni: ci si può raccontare in qualsiasi momento, in qualsiasi luogo e come meglio si crede. Scrivere la propria vita deve essere un atto liberatorio e non costrittivo, che possa ampliare i nostri orizzonti e non ingabbiarci dentro schemi rigidi; lo si può fare sporadicamente o quotidianamente, raccontando singoli episodi o tutta la propria vita e lo si può fare dall'inizio della storia alla fine o viceversa.

Una cosa è però certa, il bisogno di esprimere il proprio sentire si fa più vivido quando all'uomo accade un evento importante, ed è proprio in quella occasione che si dovrebbe cogliere l'opportunità di scrivere tanto più quando si tratta di qualcosa che non può tenere solo per sé ma che allo stesso tempo non sempre vuole dividerlo con chi gli è vicino; ecco allora, a tal proposito, nascono le più bei racconti di sé, sinceri e liberatori.

Tutti dunque, in qualsiasi momento possono, anzi dovrebbero, scrivere e raccontarsi per sentirsi meglio o anche solo per potersi sfogare dato che, riportando le parole di Dilthey l'autobiografia rappresenta "la forma più alta e più istruttiva, in cui ci troviamo di fronte l'intendimento della vita" (Dilthey, 1982, p.304) ma la vera sfida si ha quando questo tema viene applicato al mondo del lavoro ed in particolare quello in ambito educativo, cioè quello che verrà preso in causa in questa sede e analizzato in maniera approfondita.

I benefici citati, possono venire traslati anche in ambito lavorativo, in particolare quando si tratta di professioni che sono a stretto contatto con il mondo umano; in questo caso, sarebbe bene che l'educatore si soffermasse a riflettere sul potenziale benefico della scrittura, approfondendone accortezze, strumenti, stili e tecniche ed utilizzarlo per il proprio ed altrui benessere e crescita personale. Mettere nero su bianco ciò che si prova, incidendo sul foglio emozioni e sentimenti che altrimenti soccomberebbero nell'abisso dell'anima è come dare al mondo interiore la possibilità di parlare ma anche di comprendere maggiormente gli avvenimenti scritti perchè rileggendo il proprio elaborato, si diventa osservatori esterni di sé stessi e si ha la possibilità di riflettere sul testo.

Dopo questa breve introduzione utile per calarsi nel tema, vengono illustrati ora i principali stili di scrittura autobiografica che un educatore, interessato al tema, dovrebbe conoscere.

1.3.1 Il diario personale

La prima, e forse più comune, modalità di raccontarsi è rappresentata dal diario personale; Demetrio, nell'opera *L'educatore autobiografico* afferma che gli scritti autobiografici, in quanto custodi dei vissuti più intimi, vengono investiti affettivamente.

Particolarmente profondo è il legame che si instaura con il diario; luogo per eccellenza dell'interiorità del ripiegamento su se stessi, esso è maggiormente orientato -rispetto all'autobiografia- dell'espressione emotiva di sé. questo si rispecchia nel linguaggio che in alcune pagine risulta oscuro, con riferimenti difficilmente interpretabili da parte del lettore esterno (Lejeune, 1990).

Chi decide di scrivere un diario, si racconta spesso attraverso parole contorte e agli occhi di altri lettori poco chiare, che solo egli stesso, infatti, comprende fino in fondo e allo stesso tempo bastano davvero poche parole e/o immagini allo scrittore per riuscire a esprimere un'emozione; l'importante è dunque che il diarista trovi una sua modalità di scrittura e racconto, poiché atto intimo che non necessariamente deve essere decodificato da terzi, pertanto il soggetto è tenuto ad esprimersi come meglio crede, così come afferma anche Demetrio (1999) dove afferma che il linguaggio di chi scrive il diario è spesso "codificato ed allusivo... in quanto colloquio autodiretto che non richiede la decodifica necessaria a renderlo condivisibile".

Alcuni tratti caratteristici della scrittura diaristica, sono i seguenti:

- arrivare ad essere così trasportati dal momento che si dà vita alla *scrittura automatica*, guidata cioè da uno stato di semi-incoscienza, paragonabile all'attività onirica, in cui l'autore si lascia trasportare dalle associazioni di idee.

La scrittura automatica permette di seguire il flusso di coscienza trasformandolo in parole sulla pagina” (Baldwin, 1991, p 31)

- si eliminano molti dei filtri che si usano nella quotidianità quando ci si esprime perchè si scrive di getto e ci si sente al sicuro. i vissuti più intimi e i frammenti inconsci trovano un veicolo espressivo in questo linguaggio spontaneo, poco sorvegliato, dal potere liberatorio e catartico che permette una libera espressione (Demetrio, 1999)

- il diario può diventare un ponte invisibile tra inconscio e coscienza, tra realtà ed immaginazione, capace di salvaguardare la dimensione individuale all'interno del vivere sociale, mediando tra il mondo delle fantasie e degli affetti personali e il mondo esterno, condiviso dalla comunità di appartenenza. (Demetrio, 1999)

1.3.2 L'autobiografia

Rispetto al genere sopra esaminato, l'autobiografia nasce più consapevolmente, come progetto di voler narrare la propria storia di vita con il desiderio di comunicarla poi a terzi e non tenerla dunque privata ed intima.

A differenza della struttura frammentaria caratteristica del diario che prende corpo giorno per giorno essa è frutto di una riflessione retrospettiva che sfocia nella narrazione di eventi e sentimenti passati (Demetrio, 1999).

Nonostante spesso siano affiancati anche i fatti contemporanei, la base del racconto rimane comunque prevalentemente il passato. A tal proposito, è opportuno sapere che spesso il raccontare la propria vita fino a quel momento, potrebbe risultare inizialmente problematico poiché l'autore si trova di fronte a un'immensità di eventi che deve riordinare e mettere per scritto. Questo può inizialmente dar luogo ad un atteggiamento ansioso di fronte alla sovrabbondanza ed alla caoticità degli eventi.

Lo scrittore di sé si dovrà allora sforzarsi di trovare un percorso significativo, il “filo d'Arianna” indispensabile per non disperdersi nelle complessità di ogni

storia, trovare un filo conduttore a cui affidarsi per raccontarsi renderà così, tutto meno complesso.

Questa modalità di raccontarsi è molto meno intimistica; il soggetto infatti, pur scegliendo, ipoteticamente, di raccontare eventi privati e riservati è consapevole di scrivere per un pubblico di lettori, pertanto adopererà dei filtri e deciderà egli stesso cosa opportuno narrare e cosa non lo è, si può affermare così che l'autobiografia, comporta nello scrittore, almeno generalmente, benefici più lievi rispetto alla forma diaristica in cui invece, il narratore è consapevole che nessuno leggerà, dunque nessuno, se non lui stesso, potrà giudicare quanto detto.

1.3.3 il diario di bordo

Il diario di bordo invece rappresenta un terza forma di scrittura di sé ma che ha un carattere ben specifico e delineato che si discosta dal diario personale preso precedentemente in considerazione, dato che viene usato, più nello specifico, in ambito lavorativo, in particolare, dalle scienze, per appuntare ricerche ed esperimenti ma viene spesso usato anche nell'ambito educativo, come un forma di documentazione professionale che, in quanto tale, ha la funzione di dettagliare il processo di analisi critica della pratica (Perla, 2012) accompagnata però anche dal vissuto emotivo e non della figura educativa ma anche dell'educando.

La forma diaristica è infatti molto comune ed usata in molteplici ambiti ma, a seconda della declinazione e quindi uso che ne viene fatto prende nomi differenti come ad esempio diario riflessivo, diario di apprendimento... (Mortari,2009)

Quest'ultima tipologia di scrittura di sé, ossia il diario di bordo, merita un approfondimento poiché potrebbe risultare un utilissimo e fruttuoso strumento applicabile in ambito educativo.

Il diario di bordo è secondo Sposetti P., Szpunar G., (2018) prima di tutto un'efficace strategia orientata al potenziamento dell'autoconsapevolezza grazie

la sua capacità di “attribuire senso e valore all’esperienza, organizzarla e apprendere da (e attraverso) essa” (Pastore, 2016; Biffi, 2010; Striano, 2006) oltre che un ottimo metodo per tenere traccia del proprio vissuto lavorativo e quindi per documentare la propria esperienza educativa.

Come afferma poi Moon (2006) il diario di bordo serve prima di tutto ad annotare un’esperienza ed a facilitare anche l’apprendimento, ha la funzione di aiutare lo sviluppo del pensiero critico e di un atteggiamento problematizzante; incoraggia inoltre la metacognizione e aumenta le abilità di riflessione e di problem solving, potenzia la creatività ed è efficace per organizzare mentalmente le emozioni ed inoltre è di grande supporto per lo sviluppo personale e professionale.

Può assumere una forma più o meno strutturata e può essere ordinato e scritto pedissequamente in base agli eventi accaduti ma può essere anche composto a piacimento dello scrittore in modo creativo, aggiungendo foto, post-it ed altri elementi che meglio rappresentino l’esperienza narrata.

Il diario di bordo però, oltre a raccontare il fatto accaduto, necessita di essere accompagnato da una cornice emozionale derivante dall’esperienza, anzi, sarebbe opportuno e stimolante fare di essa, la protagonista di quanto si scrive. Perchè un tipo di documentazione basato sulla scrittura riflessiva sia efficace per apprendere un determinato avvenimento e rielaborarlo affinché sia utile professionalmente è necessario che l’educatore abbia “sufficientemente chiara la distinzione tra descrizione, percezione, emozione e riflessione, in modo da poterne riconoscere e potenziare così la funzione nel processo d’apprendimento e evitare i rischi di quelle derive cronachistiche” (Sposetti P., Szpunar G., 2018. p 38).

Un altro importante elemento su cui ci si può soffermare è rappresentato dal fatto che spesso, il diario di bordo non rimane in modo esclusivo al legittimo proprietario ma viene in genere condiviso, almeno in parte, con la comunità scientifica e, in un clima di ascolto familiare e propositivo, esso può dare davvero molti spunti per l’inizio di uno strade, grazie a una molteplicità di punti di vista ed a una co-costruzione negoziata e collettiva dei significati del racconto (Sposetti P., Szpunar G., 2018.)

Bisogna infine tenere bene a mente che, il diario di bordo non coincide con il diario personale poiché, se il secondo ha la caratteristica di essere ad esclusivo appannaggio dello scrittore che si lascia trasportare dai suoi sentimenti più profondi, il primo è invece una pratica adoperata in ambito scientifico, che seppur lascia molto spazio alla creatività e agli stati emozionali personali è pur sempre un modo di documentare il proprio lavoro, pertanto porta con sé determinate caratteristiche imprescindibili sopra elencate.

1.4 L'incontro tra due sé

Parlando di metodo narrativo, si potrebbe delineare e riassumere utilizzando gli insegnamenti di Demetrio, come quel metodo che permette di conoscere la persona attraverso la sua narrazione mediante varie forme comunicative (D. Demetrio, 1999, p.17.)

Un altro aspetto che non si può trascurare quando si parla narrazione è l'aspetto della relazione; quasi sempre infatti quando si racconta di sé lo si fa rivolgendosi ad un'altra persona fisica (ma talvolta anche immaginaria) poiché l'uomo, essendo un essere sociale è portato al dialogo e necessita di confronti e di esternare il proprio sentire per liberarsene e/o rielaborare determinate situazioni.

In primis, la narrazione si può dire sia infatti interazione, cioè un processo che si svolge tra un Sé e l'Altro, che entrano in un rapporto reciproco, in cui ciascuno si alterna nel ruolo di narratore e narratario; implicando dunque, come sostiene Demetrio (1999) un incontro tra colui che narra e colui che ascolta da cui si possono ricavare almeno 3 effetti pedagogici:

- l'eterostima, nel momento relazionale, "sentirsi confermati e riconosciuti dalla disponibilità di uno sguardo, da parole incoraggianti, da un tempo offerto"(Demetrio, 1999) , ovvero, è l'effetto che scaturisce, nella relazione, dalla percezione del narratore di essere ascoltato con attenzione e interesse

- il secondo effetto pedagogico è invece l'autostima; si raggiunge nel momento in cui chi si racconta comprende le sue potenzialità di narratore e riscontra interesse in chi lo ascolta, ciò lo farà sentire a suo agio e aumenterà la sua predisposizione all'apertura del proprio sé verso l'altro. L'autostima è inoltre implementata anche dell'opportunità che ha il soggetto di riascoltarsi (nel caso in cui il racconto venga registrato) o rileggersi (nel caso in cui il racconto venga scritto) e comprendere le sue doti da oratore oltre che l'opportunità che ha di rispecchiarsi in quanto ha raccontato. (Demetrio, 1999)
- Il terzo ed ultimo effetto dell'utilizzo delle pratiche narrative, ma non per questo meno importante, descritto da Demetrio, è l'esostima, che si genera nel narratore, al termine degli incontri, nel riconoscersi attraverso quanto realizza e produce. Il narratore deve avere la possibilità, infatti, non solo di narrare ma utilizzare qualsiasi forma di linguaggio espressivo, per riflettere e arricchire i suoi racconti. (Demetrio, 1999)

Per creare una proficua relazione tra due sé poi è necessario tener presente che il narratore si deve sentire accolto e rispettato e non deve avere la percezione di essere svalutato o non tenuto in considerazione.

2. il caso di casa In.Con.Tra; dove raccontarsi può diventare realtà

2.1 Casa Incontra : caratteristiche strutturali

La struttura di riferimento che prenderemo in considerazione per sviluppare riflessioni sul tema di questo elaborato, si chiama casa In.Con.Tra, la quale è parte della cooperativa ConTatto di Cemea Veneto che aderisce alla Federazione Nazionale dei CEMEA Italiani (Centri di Esercitazione ai Metodi dell'Educazione Attiva), di cui condivide e rispetta i principi norme di seguito brevemente esposti:

1. Ogni essere umano può svilupparsi e trasformarsi nel corso della sua vita. Egli ne ha l'aspirazione e le possibilità.
2. Non c'è che una educazione; essa si rivolge a tutti ed è di ogni momento.
3. La nostra azione è condotta in contatto diretto e costante con la realtà.
4. Ogni essere umano, senza distinzione di età, d'origine, di cultura, di situazione sociale, ha diritto al nostro rispetto e alla nostra considerazione.
5. L'ambiente ha una importanza fondamentale nello sviluppo dell'individuo.

(congresso ufficiale del 1957 dei Formatori di CEMEA)

Entrando nello specifico, nella caratterizzazione interna di Casa In.Con.Tra, viene definita come una comunità educativa accreditata che ospita nuclei mamma- bambino e gestanti, in stretta collaborazione con i Servizi Sociali e il Tribunale dei Minori; la struttura è riconosciuta e accreditata dal Comune di Padova come struttura residenziale del territorio della Regione Veneto. Essa ha le sembianze di una comune abitazione familiare componendosi di due piani in cui, il piano terra ha cucina, ampio soggiorno, due bagni di cui uno per gli adulti e i bambini e un altro per i disabili, una dispensa molto spaziosa (più altre stanze adibite a camere per bambini non accompagnati che necessitano anche molteplici cure mediche); nello stesso piano si trova anche una stanza adibita a

ufficio riservato agli educatori; al primo piano invece si trovano sei stanze per ospitare nel tutto rispetto della privacy i nuclei mamma-bambino, ci sono inoltre tre bagni per assicurare un bagno ogni due mamme.

Per quanto riguarda invece l'organigramma e la composizione dei membri, l'ente è composto da un presidente generale, un vice presidente ed un suo rappresentante.

Altre figure però sono essenziali per il buon funzionamento della comunità, vi è infatti uno psicologo di sostegno per le mamme (non necessario per la legge ma che la struttura ha scelto di avere), 5 educatori, 3 operatori notturni e 3 operatori socio sanitari.

A rendere davvero viva la casa, vi sono i nuclei ospiti che, nel periodo preso in considerazione (Febbraio-Aprile 2023), erano 5; dunque 5 mamme e 7 bambini. Importante è precisare che, le mamme che abitano la struttura arrivano in accordo con gli assistenti sociali, spesso dopo una decisione presa anche dal Tribunale dei Minori, per tutelare i bambini e talvolta le mamme. Le principali motivazioni per cui si inizia un percorso in questo luogo sono: disagio abitativo, sospetto maltrattamento di uno o più componenti del gruppo accolto, sospetta o conclamata negligenza nelle cure dei bambini, problemi di dipendenza da alcool e sostanze stupefacenti; spesso poi, ai fattori sopra citati vi è la completa assenza o una inadeguata rete parentale in grado di sostenere la genitrice e le situazioni di maltrattamento vissute in famiglia.

2.2. Vivere la quotidianità

Casa In.Con.Tra, essendo una struttura abitativa, ospita mamme e bambini 24 ore su 24, 365 giorni l'anno e la permanenza delle mamme in struttura è molto variabile: va un minimo di 3 mesi fino ad un anno ma di frequente viene poi esteso ulteriormente a discrezione del progetto quadro e dal progetto educativo individuale che vengono stabiliti dalle decisioni degli assistenti sociali, basandosi sulle relazioni che vengono fornite dagli educatori che lavorano in struttura, attuando dunque un lavoro di equipe.

Per quanto riguarda la metodologia, Casa In.Con.Tra abbraccia lo stile dell'educazione attiva, non solo come teoria ma anche come pratica nella gestione della vita quotidiana cercando di svolgere attività in favore delle famiglie, in particolare per (RIF.CARTA DEI SERVIZI CASA INCONTRA 2014):

- per la tutela e la protezione di donne e minori in stato di disagio familiare e sociale (violenza domestica, stalking, disagio abitativo, povertà, tratta, ...)
- per la riunificazione familiare, in tutti quei casi in cui non vi siano situazioni di preclusione per uno sviluppo sereno e tutelante del minore
- per la tutela della genitorialità;

L'ente in generale dunque, mira al benessere della persona e per fare ciò si munisce di atteggiamenti di piena apertura verso l'altro grazie all'accoglienza che offre e all'ascolto sempre attento di tutte le esigenze dei singoli.

Nelle pratiche educative quotidiane tutti gli operatori cercano di essere più coesi possibile e di agire in modo uniforme ed omogeneo, rispettoso del lavoro dei colleghi ma anche rispettoso nei confronti delle mamme che vivono all'interno, tutelando la loro persona, la loro cultura e le loro idee purché non collidano con gli ideali che abbraccia la comunità; la mission è infatti quella di promuovere l'agio con progettazioni apposite in base alle singole casistiche che si presentano e poi hanno il compito di far da supervisori nel quotidiano per riferire poi il tutto alle figure dei Servizi Educativi; a tal proposito è infatti importante riportare che la supervisione è a più livelli e sempre molto accurata in modo tale da fornire la versione più accurata e realistica di tutti i fatti che avvengono, inoltre, vengono indette delle riunioni settimanali in cui è richiesta la partecipazione dell'intera equipe di lavoro, nelle quali si ha così l'opportunità di un ampio e puntiglioso confronto tra tutte le parti per poter cogliere davvero appieno tutto ciò che avviene nella casa: dinamiche relazionali tra componenti e tra componenti ed educatori, episodi che meritano di essere analizzati più attento e completo e anche per avere l'opportunità di cogliere la complessità dei nuclei mamma-bambino nel loro intero grazie al contributo fornito dalla visione di ognuno degli operatori che lavora in struttura.

Il centro nevralgico della struttura sono dunque, dopo il nucleo mamma-bambino, gli educatori; ad essi infatti sono affidate le grandi responsabilità di essere supervisor di ciò che accade nel quotidiano, di saper far fronte ad ogni tipo di imprevisto e di essere anche davvero acuti osservatori di tutto ciò che accade in loro presenza; devono trovare il modo di essere carismatici con gli altri componenti della struttura per riuscire ad avere la loro stima e riuscire così a collaborare per il bene di tutti i nuclei abitanti, devono saper costruire progetti attuabili in struttura, avere un buon grado di empatia sia nei confronti dell'utenza che dei colleghi ed essere in grado di svolgere tutta una serie di piccole altre mansioni che rendono il ruolo davvero essenziale ma talvolta anche molto, forse troppo, impegnativo.

A tal proposito, c'è bisogno di soffermarsi e analizzare alcune delle osservazioni tratte durante il tirocinio svolto poichè risultano funzionali ed essenziali allo sviluppo del ragionamento che si sta seguendo e per dare un senso a quanto detto fino ad ora.

Durante la permanenza in struttura sono state rilevate alcune criticità riguardanti in particolare la figura dell'educatore e in particolare dalla relazione tra colleghi; quelle che in questa sede, meritano di essere citate, sono:

- sovraccarico di impegni e mansioni a cui sono chiamati a rispondere nel quotidiano
- sovraccarico emotivo derivante da alcune situazioni molto complesse
- scarsa comunicazione tra educatori che comporta talvolta notevoli incomprensioni e malumori

queste apparenti piccole criticità che abitano la comunità, nel corso del tempo hanno creato, notevoli disagi tra colleghi e quindi all'interno dell'intera struttura, pertanto, è l'occasione adatta per approfondire alcuni concetti che saranno utili per portare a termine il nostro intero ragionamento sull'efficacia dell'uso della narrazione come metodo di cura di sé per il raggiungimento di un maggior benessere psico-fisico, in relazione alla figura dell'educatore, in particolare quello odierno, cioè l'educatore post-moderno, il quale merita una breve digressione.

2.3 l'educatore post-moderno

Il termine che risulta più appropriato per descrivere l'epoca in cui viviamo è probabilmente complessità; la vita quotidiana di ogni uomo è infatti dettata da una moltitudine di compiti da svolgere, differenti ruoli da assumere in base alle diverse situazioni. È più in generale, possiamo dire con i grandi sviluppi del mondo odierno hanno portato l'uomo a vivere in un mondo del tutto inedito e allo stesso tempo davvero complesso.

Il mondo contemporaneo, per far fronte all'enorme complessità di questa modalità di vita sfrenata e frenetica, necessita la figura di un educatore esperto competente, consapevole delle opportunità ma anche difficoltà a cui l'uomo d'oggi è chiamato a rispondere, un educatore riflessivo, dove, per riflessivo intendiamo, riprendendo il pensiero e le parole di Schon (1993), ogni professionista che sa rendersi flessibile, capace cioè di innovazioni verso gli altri ma anche per se stesso e quindi sia capace di reinventarsi in base alle situazioni dopo averne fatto una attenta e profonda analisi di ciò che lo circonda.

La riflessività è fondamentale, per un educatore, per ripensare la propria azione, i suoi fondamenti teorici, pratici e ideologici al fine di rimettere a fuoco l'azione educativa svolta fino a quel momento, riflettere per poter apprendere punti di forza e punti deboli della figura di educatore che riveste per migliorarsi e per migliorare l'agire futuro (Sposetti P., Szpunar G., 2018.)

L'educatore odierno si trova infatti quotidianamente davanti a problemi complessi ma allo stesso tempo sfidanti soprattutto per quanto riguarda l'aspetto comunicativo e relazionale; ecco che allora, egli in primis, dovrebbe sviluppare al meglio queste due componenti per riuscire ad attuarle al meglio e per costruire una sana relazione educativa basata sull'apertura verso l'altro e sulla fiducia; il tutto facilitato da alcune caratteristiche che ogni buon professionista dovrebbe avere ed esercitare:

- competenze emotive come empatia e consapevolezza emotiva
- competenze relazionali quindi disposizione alla comunicazione e al dialogo
- saper tenere conto della libertà dell'educando;

queste sono solo alcune delle competenze che l'educatore dovrebbe far proprie e non dimenticare mai ma anzi continuare per tutta la sua carriera ad implementare e migliorare; per far ciò, è opportuno che il professionista lavori prima di tutto su sé stesso per costruire una figura coerente con quanto vuole esprimere e poi agli educandi ma anche con la cerchia a lui più vicina, i suoi colleghi.

Varie sono le attività a cui un educatore dovrebbe prendere parte per sviluppare quanto sopra citato ma una in particolare potrebbe essere veramente significativa, ossia la scrittura sé, argomento che stiamo analizzando in questa sede,

La scrittura di sé dovrebbe essere per l'educatore prima di tutto un momento di confronto con sé stesso, di ricerca delle proprie emozioni e di sincerità e poi, se opportunamente accompagnato, un momento di riflessione con i colleghi, dove possano emergere i pensieri più profondi e dove si riesca a confrontarsi per trovare una via comune per tutti, per perseguire il bene ultimo, il benessere dell'educatore e l'autorealizzazione dell'educando; è necessario allora prendersi cura di sé, del proprio passato, del proprio presente e del futuro per riuscire a prendersi cura poi delle altre persone; prima allora di trattare il progetto di scrittura del sé, si fa ora chiarezza sul concetto di cura iniziando da una breve digressione storica per arrivare alla cura, come la si intende in questo scritto.

2.4 Cura : prime brevi riflessioni

Riportando il testo del dizionario Zanichelli, la voce cura viene descritta con le seguenti voci :

1. Interessamento sollecito e costante per qualcuno o qualcosa, premura e sollecitudine
2. Oggetto di costante interesse
3. Preoccupazione, affanno, dolore
4. Accuratezza nel fare qualcosa, zelo

5. Direzione, amministrazione, governo (cura della casa, la governante, nel senso di provvedere)
6. Ufficio, ministero del sacerdote cattolico
7. Insieme delle terapie e dei medicinali usati per il trattamento di una malattia.
8. Ciclo completo di un trattamento con un particolare farmaco
9. Serie di trattamenti per migliorare l'aspetto fisico di una persona
10. L'opera di un medico nei confronti di un ammalato
11. Custodia

il termine si riferisce ad ambiti molto vari e diversi da loro assumendo declinazioni di significato molto differenti tra loro. Comunemente però, il primo significato a cui si pensa riguarda l'ambito della medicina, il risanamento dunque di qualcosa di malato, sia di fisico che di anima; in seconda istanza il termine poi viene molto spesso connesso a termini che rimandano all'accudimento, il dedicare particolari attenzioni a qualcuno.

Per quanto riguarda poi l'etimologia del termine, facendo riferimento alle parole di Curi Umberto, professore emerito all'Università di Padova il quale afferma che "Il termine greco *therapeia* vuol dire servizio, mettersi all'ascolto dell'altro, quello latino cura ha un significato originario molto diverso rispetto all'identico termine italiano, perché in latino cura vuol dire sollecitudine, preoccupazione per qualcuno.

Chiarito il termine nelle sue definizioni generali, è opportuno approfondirlo dal punto di vista che interessa in questo scritto cioè quello pedagogico-educativo; la nozione di cura, come afferma Cambi (2010, p.6) è stata sempre più messa al centro del dibattito pedagogico del nostro secolo, in particolare egli afferma che " il passaggio dalla teoria alla prassi, nelle scienze umane, assume il volto, più o meno in modo esplicito o implicito, dell'aver cura e del prendersi cura per attivare trasformazioni, mutamenti, sviluppi, etc..." .

La cura, ha infatti, come poli di attrazione principali, sia la medicina sia l'ambito educativo, a partire già da Ippocrate nel primo caso e per quanto riguarda il secondo invece, uno dei primi nomi importanti è Socrate seguito poi da moltissimi altri tra cui Comenio, Pestalozzi, Rousseau, etc., in cui la cura si è

imposta come dispositivo-chiave in cui il suo sinonimo è rappresentato dal termine educare (educere, edere) (Cambi, 2010). Le accezioni che in pedagogia il termine può assumere sono principalmente due il primo è prendersi-cura mentre il secondo è prendere-in-cura; riportando le parole di Cambi la prima accezione è "proiettarsi su, a tutela, tramite comprensione e progettualità, con dedizione, con empatia e con giudizio insieme. Prendere in cura invece, significa assumere in sé l'onore di una crescita, che si compie nell'autonomia del soggetto o dei soggetti posti in educazione, ma che va guidata e rispettata nei suoi itinerari, va compresa nei suoi percorsi autonomi, va valorizzata nel suo cammino anche e quasi sempre a zig-zag."(2010, p. 7).

2.5 L'importanza della cura: avere a cuore la propria (e altrui) storia

Se si ripensa alla definizione sopra data di Cambi del prendere-in-cura si nota come, talvolta non consiste solamente nell'aiutare fornendo soluzioni e talvolta sostituendosi all'altro per "semplificare" le difficoltà ma sia piuttosto, starle vicino, accompagnarlo, premurarsi che continui il proprio percorso, aiutarlo nelle difficoltà senza sostituirsi ad esso, avere a cuore la sua storia nella sua singolarità coltivandola senza mai calpestarla; l'educatore è allora chiamato a far propria questa riflessione per portare al termine al meglio la sua missione educativa. Chi davvero decidere di mettere in pratica ciò però, deve aver avuto l'opportunità di sperimentarlo prima su sé stesso; per prendersi cura degli altri, bisogna infatti prima imparare a prendersi cura della propria storia. L'educando, spesso è portato a prendere come esempio la figura educativa che lo accompagna la quale è dunque chiamata a porgere messaggi positivi sul tema e a mostrarsi egli stessa padrona di esso e capace quindi di applicare quanto afferma.

L'educatore, per potersi prendere cura degli altri, è allora chiamato a prendersi prima cura di sé; per aprire questa tematica, prenderemo in prestito alcune parole di Foucault il quale afferma che la cura del sé ha una lunga tradizione storico-filosofica iniziata in epoca ellenistica con il "conosci te stesso" di Socrate

e la sua incitazione ai giovani ad ascoltare la propria coscienza e guardarsi dentro per conoscersi; si inizia così a dare valore agli aspetti individuali dell'uomo o, riportando le parole di Foucault, ad "aspetti privati dell'esistenza, ai valori del comportamento personale e all'interesse verso se stesso" (1985, p. 45).

Ogni uomo deve avere il diritto, ma anche in qualche modo sentirsi in dovere, di aver cura di sé e non soltanto nella sua parte più esteriore, ma anche ed anzi soprattutto alla propria parte più intima e privata, avendo cura di coltivare la propria anima, ascoltandola, dedicandogli tempo per riuscire a renderla capace di aiutare quelle altri; questo è il messaggio principale che l'educatore dovrebbe far proprio, avere cura di sé, per riuscire a prendere-in-cura le anime altrui.

La cura di se stessi o *cura sui* è, come descrive Cambi in *La cura di sé come processo formativo*, autoanalisi e riflessione su di sé esercitata dal soggetto stesso.

È il soggetto che guida e sostiene se stesso, ma che lo fa reclamando tra io e sé una serie di pratiche, che oggettivano questa presa in cura e la riattivano (2010, pg. 22). Questa è allora una via della cura, più raffinata ma allo stesso tempo più complessa e sfuggente poichè riguarda solo e solamente chi la pratica e nello specifico dalla sua interiorità, mettersi in contatto con se stessi, guardarsi nel profondo, può talvolta risultare davvero complesso e tortuoso; vuol dire assumere rispetto a sé una disposizione di tutela e di prossimità, di dedizione e di sostegno (Cambi, 2010).

In ambito pedagogico-educativo, assume dunque un'importanza davvero rilevante è tra i metodi principe della cura di sé vi è la narrazione autobiografica. La narrazione autobiografica è una pratica che non mira alla cura terapeutica di chi ne fa uso ma alla presa in carico del proprio mondo interiore, scrivendo di sé si ha l'opportunità di prendere consapevolezza della nostra vita interiore, di prendersene cura e diventa anche un modo così di migliorarsi e di autoformazione (Demetrio, 1996).

Anche in ambito educativo è una tecnica che andrebbe diffusa e coltivata da tutti gli operatori poichè risponde sempre al dovere dell'educatore di dare

attenzione all'altro, di renderlo importante e di prendere-in-cura la vita di chi ha davanti; la scrittura autobiografica, a livello pedagogico è infatti:

- un alleato per conoscere la vita dell'educando e un'opportunità per lui stesso di dare un senso al proprio vissuto
- stimolante per creare un senso di comunità; condividere le proprie esperienze in un luogo di ascolto accogliente stimola la comunicazione e la fiducia tra i partecipanti

La scrittura assume una doppia valenza in quanto da un lato "costringe" il narratore ad affinare le proprie capacità di autoanalisi e autoconsapevolezza necessarie alla trascrizione delle proprie riflessioni; dall'altro lato, la lettura del testo consente l'ampliamento per ulteriori approfondimenti.

A beneficiare delle proprietà dell'autobiografia, come già accennato, non è solo la vita altrui, ma può essere anche la propria, privata o professionale che sia; infatti scrivere nero su bianco la propria professione, raccontare le proprie giornate lavorative aiuta a comprendere i punti salienti che hanno segnato il proprio agire e quali conseguenti sentimenti ne sono emersi, inoltre è un'opportunità per riflettere sulle dinamiche e relazioni che si instaurano nell'ambito lavorativo e in caso, come poterle migliorare (Demetrio, 1999).

Inoltre, dedicare tempo alla propria vita professionale per approfondirla aiuta a comprendere che essa è per tanti aspetti parte integrante della vita personale e pertanto non sono due poli scindibili ma si influenzano uno con l'altro, proprio anche per questo proposito, è infatti importante dedicargli tempo scrivendola, affinché le due parti possano essere una funzionale all'altra e non d'intralcio.

Possiamo poi ancora dire che l'autobiografia, nel lavoro, aiuta a scoprire e riscoprire le motivazioni più profonde della propria vita professionale (e non) per poi poter essere d'aiuto nel progettare più consapevolmente le proprie azioni future e migliorarle, cercando di eliminare così gli errori commessi e mantenendo la parte buona del proprio operato.

Nel capitolo successivo si vedrà allora come tutto ciò che è stato detto fino ad ora può essere unito e anche messo in pratica affinché si riesca a comprendere come, l'educatore, possa prendersi cura di sé e anche degli altri tramite la

scrittura autobiografica e, nello specifico, contestualizzato nella realtà della casa famiglia descritta proporre una soluzione alle problematiche rilevate.

3.Nuovi progetti per nuovi educatori

3.1 Scegliere l'autobiografia nelle professioni educative: spunti, progetti e riflessioni

Nei capitoli precedenti ci si è occupati di tutti gli aspetti teorici che fanno parte del mondo della narrazione del sé per riuscire a costruire una panoramica completa in merito. Dopo un breve riassunto storico della tematica, sono state affrontate le principali forme di scrittura del sé; a seguire poi è stata presa in esame la tipologia di memoria che entra in gioco durante la narrazione per poi passare ad analizzare il termine cura e comprendere come anche l'autobiografia sia un valido modo per prendersi cura di sé, non solo per quanto riguarda la sfera privata, ma anche quella lavorativa, il tutto rimanendo sempre in ambito teorico; in questo capitolo allora verranno presi in considerazione esempi pratici, realistici e concreti oltre che attuabili, delle varie modalità di fare autobiografia, di tecniche per poter sviluppare le proprie doti in merito e progetti in merito attuati.

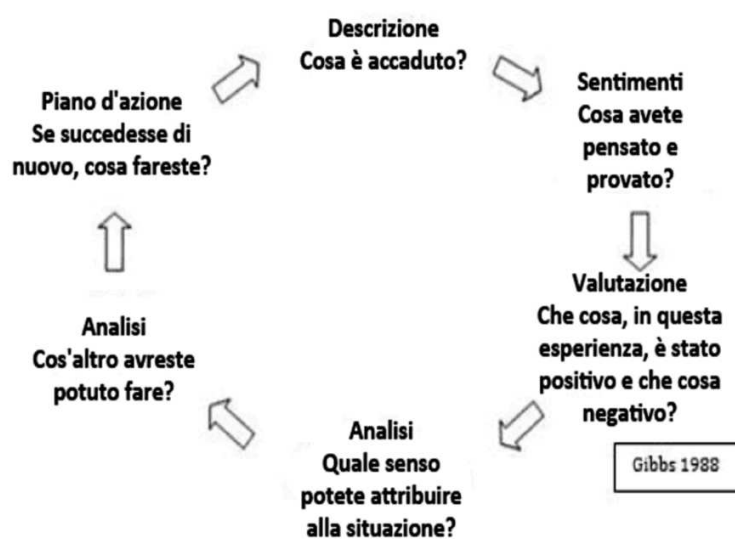
Come detto in precedenza non esistono rigide regole da dover seguire quando ci si racconta, lo si può fare come meglio si crede, mettendosi in ascolto con sé stessi; quando però si trasla l'autobiografia (in particolare come metodo di cura) in ambito lavorativo, è bene, a volte avere degli stimoli più precisi che fungano da spunti di riflessione e ci indirizzino nell'analisi della propria professione e per riuscire a ripensare al meglio la propria azione educativa, nei seguenti paragrafi, ne verranno allora illustrati alcuni.

3.1.1. Il ciclo riflessivo di Gibbs

Il primo stimolo preso in considerazione fa riferimento al ciclo riflessivo di Gibbs.

Quando caliamo la scrittura autobiografica nel mondo professionale del lavoro può essere d'aiuto avere delle direttive al quale fare affidamento o da tenere in

considerazione come stimolo; non si tratta di di criteri rigorosi e imprescindibili ma sono piuttosto indicazioni, che se seguite, possono essere di grande aiuto all'espressione del proprio flusso di coscienza e che, accompagnati da un certa meticolosità favoriscono la comprensione delle emozioni e stati d'animo che hanno caratterizzato una determinata azione o un determinato momento lavorativo che si sta narrando (Mortari, 2009b). Un valido alleato può essere rappresentato allora dallo schema del ciclo riflessivo di Gibbs (1988).



ciclo riflessivo di Gibbs, 1988

Gibbs, ricercatore del dipartimento di scienze comportamentali e sociali all'Università di Huddersfield condusse uno studio nel 1988 che lo portò ad affermare che un'azione, per essere appresa appieno, ha bisogno di essere esaminata a posteriori cercando prima di tutto di descrivere quanto avvenuto in modo più oggettivo possibile e poi aggiungendo le emozioni e sentimenti che hanno ne fatto da padrone per poter poi trarre le proprie conclusioni e soprattutto per apprendere il più possibile dall'esperienza presa in considerazione (Gibbs, 1988).

Il ciclo riflessivo di Gibbs, per sua attuazione, ha bisogno di alcuni accorgimenti pratici dalla quale non ci si può redimere; è importante allora seguire i passaggi che lo stesso Gibbs indicò (1988) :

1. scrivere un' accurata descrizione obiettiva dell'evento preso in considerazione che decidiamo essere oggetto della riflessione;
2. in secondo luogo è importante poi esplicitare ogni tipo di emozione correlata all'evento narrato, senza alcun filtro, sia che sia positiva sia che essa sia negativa;
3. seguentemente è importante stilare una valutazione critica e accurata dei punti di forza e dei punti deboli ricavabili dall'esperienza;
4. per la quarta fase l'autore prevede poi di attribuire un significato a ciò che è accaduto, cercando di comprendere chi ha contribuito allo svolgimento dell'evento in quel determinato modo;
5. in questa fase la domanda che ci deve porre è "cos'altro avrei potuto fare?", per ricavarne una profonda riflessione su come il mio comportamento e quello degli altri hanno contribuito agli esiti dell'evento.
6. infine, provare ad immaginare uno scenario come quello narrato per comprendere come agire in maniera più consona nel caso in futuro si ripresentasse.

Un elemento che assume particolare importanza è allora la revisione del proprio processo di pensiero, facendo dunque metariflessione. (Sposetti, Szpunar, 2018)

Un input utile (non citato dall'autore), può essere la condivisione con l'equipe di lavoro l'evento e le proprie riflessioni scritte per aver modo e l'opportunità di poter accogliere pareri e consigli dati da terze persone; in questo caso però non devono mancare anche alcuni importanti accorgimenti: primo fra tutti, chi narra le proprie vicissitudini deve essere aperto al dialogo e al confronto ma allo stesso tempo si deve sentire libero e dunque per nessuna ragione obbligato; questa fase deve essere vista come un momento non giudicante ma che serve per accrescere il proprio bagaglio di esperienze e di corrette modalità d'azione.

L'altro punto nevralgico della questione è dato dal gruppo a cui si decide di esporre il proprio sentire: è necessario che il clima tra colleghi sia molto disteso e privo di pregiudizi l'uno verso, deve essere un clima armonioso e costruttivo basato sulla reciproca fiducia nell'altro affinché sia un momento di crescita per tutti e motivo di miglioramento.

3.1.2 Un progetto attuato da D. Demetrio

Viene preso ora in considerazione ed esaminato un progetto ideato dal professore D. Demetrio negli anni 1997-98.

Il progetto riportato all'interno dell'opera *L'educatore autobiografico* mirava ad essere un corso di riqualificazione per educatori dei servizi socio-assistenziali del comune di Torino; gli educatori coinvolti furono 90, provenienti da diverse realtà socio-educative, anche molto diverse tra loro. (Demetrio, 1999)

L'autore di tale proposta si poneva con l'obiettivo di utilizzare su se stessi la metodologia autobiografica al fine di favorire la crescita della consapevolezza dell'importanza della propria professione e del proprio agire oltre che implementare le capacità di lavorare in team e inoltre mirava a favorire la costruzione di un'etica professionale dell'approccio autobiografico, ancora poco conosciuta al tempo.

L'intero itinerario d'azione è stato costruito partendo dalla focalizzazione degli obiettivi che si necessitava di raggiungere e che vengono ora di seguito citati (mantenendo fede alle parole del professore) :

- conoscere e riconoscere, attraverso i nodi fondamentali e le strategie della propria storia, le modalità di approccio ai problemi;
- scoprire che la vita professionale ci appartiene tanto quanto personale e viceversa;
- ritrovare le proprie motivazioni all'interno del proprio percorso di vita;
- ripensare a se stessi per riprogettare il futuro;
- acquisire capacità di ascolto degli altri mediante l'autoriflessione biografica;
- ritrovare e riconoscere la propria epistemologia professionale;
- riconoscersi una propria cultura di appartenenza da arricchire e socializzare;
- acquisire capacità autoriflessive, dedicarsi del tempo, avere cura di sé, prestare attenzione a se stessi. (Demetrio, 1999)

Il progetto viene ideato su 6 incontri i quali affrontavano 6 diverse tematiche con 6 diversi obiettivi che si riportano in modo sintetico e semplificato nella tabella sottostante:

INCONTRI	OBIETTIVI
autobiografia come ricerca personale	-presentazione dell'approccio autobiografico -concetti, autori, finalità -gli stili di scrittura
raccontarsi nella professione	-l'autobiografia professionale -le sensazioni sul posto di lavoro -memorie professionali
raccontarsi nella professione seconda parte	-socializzazione in sottogruppi dei diari professionali
Diario di vita quotidiana	-socializzazione in sottogruppi dei diari professionali
giochi autobiografici	-promuovere momenti ludici di racconto e animazione autobiografica
il colloquio biografico:le persone e il servizio	-analizzare esempi di colloqui -riconoscere le differenze tra biografia e autobiografia

Tale progetto, afferma l'autore, "permette di dare voce alle esperienze professionali degli educatori, alle loro storie di vita, ai loro racconti, proponendo modi concreti per indagare la propria soggettività e provando a scoprirsi nelle vesti, spesso inedite di attori-protagonisti del processo formativo" (Demetrio, 1999, pg.105).

Il metodo autobiografico, offre l'opportunità a chi ci si cimenta di provare a ripensare alle esperienze lavorative fatte e di poter apprendere, permette di accrescere le capacità autoriflessive, offre l'opportunità di ascoltare le proprie emozioni e di osservare e analizzare le proprie modalità cognitive e procedurali, permettendo, a chi si mette in gioco, non solo di far chiarezza su ciò che è stato, ma anche di ri-trasformare il tutto in una possibilità di futuro.

Partecipare all'iniziativa poteva essere allora una buona occasione per riscoprire il proprio ruolo professionale ma non solo, una valida spinta anche a cercare nuovi spazi per sé, nuove conoscenze e nuove esperienze.

Si procede ora alla descrizione dettagliata di ognuno dei sei incontri che prevede il progetto che era stato proposto nel '97, con alcune riflessioni di carattere più personale.

- Primo incontro: autobiografia come ricerca personale.

Il primo incontro ebbe inizio con uno stimolo molto semplice, non seguito da particolari precisazioni ed indicazioni, scelto affinché il soggetto riesca ad esprimersi in totale libertà e senza filtri; l'input usato fu : "mi ricordo...". al quale poi ognuno raccontò una propria esperienza o quello che credeva fosse meglio scrivere.

Queste due parole, afferma Demetrio, permettevano di "lasciarsi trasportare da ciò che spontaneamente emerge dal passato, adottando un tipo di scrittura chiamata automatica" cioè una modalità di scrittura naturale, in cui la penna mette nero su bianco il proprio flusso di coscienza senza nessuna preliminare riflessione, si ha così l'occasione di sperimentare una prima forma di pensiero autobiografico.

In questo esercizio venne dunque chiesto di ricordare, dar cioè voce ai ricordi, far tornare in mente qualcosa a cui da tempo non si pensava più; per compiere questa operazione poi, l'autore decide di fornire un altro stimolo chiedendo di "soffermarsi negli spazi quotidiani della propria professione (oggetti, luoghi, volti, suoni, sapori, odori, emozioni)" (Demetrio, 1999).

Nell'opera in precedenza citata, vengono riportati alcuni ritratti professionali che sono stati creati a partire da quelle due semplici parole, per simboleggiare quanto poco possa bastare delle volte per riuscire a raccontarsi, a raccontare la propria professione ed ad aprirsi con sé stessi.

Si può quindi dedurre che in molte occasioni, anche piccole accortezze, se prese con la dovuta serietà, possono dare inizio a un percorso di crescita inatteso se la persona è predisposta ad aprire il proprio cuore e la propria mente al bello e riesce a dedicarsi anche a sé stessa donandosi importanza.

- Secondo incontro: raccontarsi nella professione, ricordi professionali.

Il secondo incontro venne rappresentato dalla frase-stimolo “ricordi professionali”, in questa sede venne chiesto di concentrarsi su avvenimenti/esperienze più specifici successi nell’ambito lavorativo, di preciso vennero chiesti 4:

- un incontro con servizio/ente
- un incontro con il responsabile
- un incontro con colleghi
- un incontro con utenti

ovviamente dovevano essere state situazioni di particolare rilievo e importanza. Focalizzare l’attenzione su specifici episodi che possono essere collocati dal soggetto in un processo di ricerca e di ri-costruzione dell’identità professionale, afferma Demetrio, aiuta a concretizzare e attualizzare il percorso finora compiuto dall’educatore, oltre a dotarlo di ulteriore significato.

Dopo il primo incontro di carattere molto generale, proponendo accuratamente stimoli precisi, ci si va pian piano ad immergere nel cuore della tematica, partendo dall’esterno dunque, si cerca di rivangare sempre più a fondo cercando di costruire la propria identità professionale in maniera sempre più completa.

- Terzo incontro : raccontarsi nella professione, seconda parte

Nel terzo incontro, venne compiuto un ulteriore passo in profondità, cercando di far immergere i soggetti nella propria professione e in particolare nel vissuto dell’intera carriera lavorativa. Per realizzare questa sfida si scelse di proporre come stimolo di scrittura il diario auto-osservativo cioè uno strumento di ricognizione autobiografica che permette di mettere a fuoco alcuni episodi della storia di vita professionale, identificando eventi salienti, momenti critici a livello professionale e i desideri per la propria carriera futura. (Demetrio, 1999)

L'obiettivo principe di tale strumento di lavoro è quello di incrementare la capacità di auto-osservazione, auto-descrizione e auto-diagnosi, per fare in modo che il soggetto sia in grado di condurre una profonda riflessione sull'intero suo percorso, cercando di dare un senso a quanto sta accadendo e in ultimo, esercitarsi in una vera e propria scrittura autobiografica della professione.

gli input del diario auto-osservativo sono i seguenti:

1. un episodio da ricordare
2. un episodio da dimenticare
3. un episodio imprevisto
4. un episodio incoraggiante
5. un episodio novità\variazione
6. un desiderio
7. un pensiero negativo

Gli input, vogliono essere questa volta di carattere fortemente emozionale per far leva, questa volta, su punti diversi non ancora trovati nei precedenti incontri e creare dunque, anche questa volta, qualcosa di inedito ed arricchente.

Si propose poi una condivisione orale dei diari in sottogruppi, inoltre, dai vari racconti, si realizzò un diario professionale di gruppo che permettesse la lettura trasversale dei vari racconti. (Demetrio, 1999)

- Quarto incontro: diario di vita quotidiana

Permettere di prendersi del tempo e "guardarsi dentro" per dare ordine e importanza al proprio vissuto prendendone allo stesso tempo le distanze e guardarsi con occhi inediti, ecco il concetto alla quale, l'ideatore del progetto, voleva mirare con il suo quarto incontro.

Gli educatori vennero invitati a ripercorrere cronologicamente la propria storia professionale, soffermandosi inizialmente sui primi due anni di lavoro, proseguendo poi verso i quattro e poi ancora tutti i seguenti.

Gli input principali poi forniti riguardano : scoperte, svolte, miti-riferimenti-modelli, sogni-aspettative da raccontare per ogni sezione di tempo descritta.

Si propone di essere uno degli incontri più impegnativi, data l'ampiezza infatti richiede molto tempo e concentrazione oltre che un grande passo indietro nel tempo, proprio per questo, chi decide di intraprendere questo esercizio è bene si senta libero di prendersi tutto il tempo che ritiene necessario.

Questo strumento funge da rilevatore di tipo analitico molto utile per rintracciare gli eventi marcatori di una carriera professionale e anche gli eventi che esprimono desideri e aspettative future.

- Quinto incontro: giochi autobiografici

Il penultimo incontro propone un'inversione di rotta, cambiando completamente piano di lavoro; se fino a quel momento erano state date suggestioni per favorire il flusso scritto di parole, venne invece chiesto di elevarsi ancora un po' e di descriversi attraverso un disegno

A questo step venne dato il nome di "sguardo dall'alto, immagini salienti della propria vita professionale".

Era richiesto dunque di mettere in atto le migliori doti di immaginazione per riuscire a raffigurare come meglio si credeva; se negli altri spazi si era chiesta la ricostruzione della storia professionale in modo lineare e progressivo, in questa sede viene invece attuata una ricostruzione generale, con uno sguardo d'insieme, dell'intera carriera lavorativa attribuendoli segni che la rappresentino, cercando in questo modo di ri-comporre una mappa del proprio vissuto e della propria vita lavorativa e non (Demetrio, 1999).

Questo punto rappresenta un'occasione davvero interessante di pensarsi in panni diversi, provare ad uscire dagli schemi, dalla propria zona di confort per produrre novità, cosa che l'educatore dovrebbe farne metafora del suo agire professionale, uscire dalle quotidiane azioni di routine per esplorare nuovi mondi dell'educare possibilmente portando con sé anche chi gli sta vicino ed è parte integrante della sua azione. Co-costruire un nuovo mondo, alla portata di tutte le parti in gioco, significa avere il coraggio, anche se nel piccolo, di cambiare rotta, rischiare, aspirando a qualcosa di grandioso.

Per quanto riguardò il quinto incontro venne anche data l'opportunità di socializzare con gli altri membri quanto rappresentano, dando spiegazioni sui

disegni fatti, per far meglio chiarezza sui perché di tali rappresentazioni e per implementare le capacità di esporre a un pubblico questioni che possono talvolta generare imbarazzo.

Sempre nella stessa giornata venne poi anche fornito un secondo spunto di lavoro consistente in una spirale rappresentativa della propria vita. Ancora una volta si decide così, di uscire dall'ordinario non rappresentando più la vita con una lunga linea retta come di consueto nel mondo occidentale ma con una rappresentazione a spirale, la quale vuole "simboleggiare la dinamicità della vita, del suo movimento espansivo attorno ad un centro, un punto originario in cui ha avuto origine la propria storia" (Demetrio, 1999, pg 133).

La spirale venne poi suddivisa in segmenti, dettati dagli eventi che avevano segnato le singole carriere dei professionisti, fornendo così un ulteriore momento di revisione della propria esistenza lavorativa e anche di come questa abbia influito in quella personale e viceversa.

- Sesto incontro: il colloquio biografico: le persone e il servizio

L'ultimo incontro proposto riguardò invece il futuro degli educatori; se fino a quel momento ci si era soffermati a rivedere la propria carriera vissuta, in questa occasione venne chiesto di pensare a ciò che si pensa di lasciare al mondo, cosa ogni persona è in grado di donare all'universo per un avvenire migliore.

La frase stimolo usata fu "le orme che (forse) lascerò..." (Demetrio, 1999.)

Con questa ultima fase del percorso, l'ideatore mira a raccogliere i frutti di tutto il viaggio svolto, fare un resoconto e dargli valore facendo tesoro dell'impegno che ci si è messo in ogni momento.

Demetrio afferma che "è un modo per riconoscere ed evidenziare le orme che il nostro passaggio lascia sul terreno che altri stanno percorrendo o percorreranno. è un gioco di memoria e sintesi che obbliga a cogliere l'essenza, il cuore, la ricchezza più profonda della propria storia di educatore." (Demetrio, 1999, pg 137)

Viene dunque chiesto di riflettere e scrivere cosa ci si porta a casa, come si è cresciuti e cambiati durante il percorso, le consapevolezza acquisite e le prospettive per il futuro, un resoconto in cui si chiede di aprire il cuore al proprio

sentire e donarlo a tutti coloro che hanno preso parte all'iniziativa per potersi arricchire ancora un po' un'ultima volta.

3.1.3 Dati reali sui benefici della scrittura autobiografica

Lo studio portato a sostegno degli effetti benefici della narrazione di sé sulla persona stessa è nello specifico un dottorato di ricerca condotto da Iré Jennifer presso l'Università del Massachusetts. Lo scopo della sua ricerca era identificare se, e in caso quali, benefici potesse portare la scrittura autobiografica usata come uno strumento per persone che stavano svolgendo un percorso di terapia; nello specifico egli afferma che la domanda principale della sua ricerca era "In what ways does autobiographical writing, done as part of therapy, facilitate a process of change that is experienced as therapeutic? This question was explored through two sub-questions: What occurred during and as a result of doing this writing? In what ways can autobiographical writing be used in therapy?" (Iré, 1997, p.46) ossia "In che modo la scrittura autobiografica, integrata alla terapia, facilita un processo di cambiamento che viene vissuto come terapeutico? Questa domanda poi è stata approfondita con altre due domande più specifiche cioè: Che cosa è accaduto durante l'uso di questo strumento e quali risultati si hanno avuto? In che modo la scrittura autobiografica può essere usata in terapia?.

Per lo studio sono state scelte 5 persone di cui 4 femmine e 1 maschio in età compresa tra i 24 e i 50 anni.

Alla fine dello studio è emerso che tutte le persone che hanno fatto uso del metodo autobiografico come metodo di cura del sé hanno tratto, anche se in piccola parte giovamento; mettere per iscritto la propria vita e anche alcuni aspetti della terapia ha aiutato i partecipanti a meglio concentrarsi sul percorso che stavano svolgendo e a prendere maggior consapevolezza di esso, inoltre ha aiutato a condurre un'attenta e profonda analisi di sé in modo più semplice e diretto, veniva infatti più facile scrivere della propria storia quando ne sentivano l'esigenza piuttosto che parlarne in un momento prestabilito durante la terapia.

Con metodi di indagine qualitativi dunque, la ricerca è giunta a definire che vi è correlazione tra il miglioramento in terapia e l'uso della narrazione di sé tramite un diario scritto, in particolare la scrittura ha aiutato i pazienti a prendere maggior consapevolezza del proprio percorso; il tutto è stato confermato sia dai pazienti, sia anche dai loro terapeuti.

Di seguito si riportano alcune risposte dei partecipanti alla domanda "How the Writing was Responsible for Participants"

Primo partecipante: "I wouldn't have realized there was a problem if I hadn't done this story. It essentially forced me into coming back to feelings. I think it was the story that started that whole process. Trying to flesh something out raised a lot of issues I was already working on and it brought them in a different format, a different way to talk about them."

Secondo partecipante: "The other process is letting go, you really can't let go of anything until you can tangibly see it. With writing you have the power to control what happens to you in the story, how the story unfolds, who's there and who's not there and how it ends."

Terzo partecipante: "I think that until you have it down on paper to work on you can't really work with it."

Quarto partecipante: "Whereas had I not been doing this I probably would still have thought about those things, but it did feel particularly heightened. Having a specific focus helps. It helped me."

Quinto partecipante: "Doing this writing, it's been very important deep work, at the same time as counseling produced the three huge changes, and it's hard to separate what changed as a result of the writing and what changed just in real terms." (Iré, 1997, pp. 118,119)

3.2 Nuovi inediti orizzonti

Giunto quasi alla fine di questo scritto, è opportuno riuscire a mettere insieme tutte le riflessioni fatte fino ad ora, tutti gli argomenti analizzati per poter creare qualcosa che leghi insieme il tutto, per creare qualcosa di inedito.

Si è visto, nel corso dei capitoli, le potenzialità del fare autobiografia, le sue principali modalità e degli esempi pratici di come può essere messa in atto; inoltre è stato riportato un caso concreto e specifico, quello della comunità Casa In.Con.Tra, in cui sono state rilevate criticità che potrebbero essere risanate, almeno in parte, con l'argomento preso qui in esame: la narrazione di sé come metodo di cura per l'educatore post-moderno. Sono state indicate alcune delle più evidenti criticità rilevate nella struttura presa in esame quali (ivi pag 17) :

- sovraccarico di impegni e mansioni a cui sono chiamati a rispondere nel quotidiano
- sovraccarico emotivo derivante da alcune situazioni molto complesse
- scarsa comunicazione tra educatori che comporta talvolta notevoli incomprensioni e malumori.

Alcuni dei poteri benefici della scrittura di sé sono:

- **Comprensione:** scrivere di noi stessi e della nostra vita ci porta ad un più profondo livello di consapevolezza del vissuto perché scrivendo lo osserviamo con lucidità e chiarezza.
- **Guarigione:** la scrittura autobiografica guarisce o lenisce molte ferite, ci permette di portare "pace" nella nostra storia. Il poter vedere con uno sguardo molto più ampio ciò che ci è accaduto spesso comporta una maggiore indulgenza, si comprende perché si è agito in un certo modo e che forse chi ci ha ferito (per quanto non sia certo una giustificazione) l'ha fatto senza rendersene conto o perché la sua situazione, la sua condizione non gli consentivano di agire diversamente.
- **Testimonianza sociale:** attraverso le nostre scritture autobiografiche diamo testimonianza sociale di un'epoca, di una società civile, di una

situazione politica e culturale. Pensiamo a grandi storie del passato all'opera del *Vasari* per esempio che raccontando le vite di pittori,scultori e artisti in realtà ci parla in modo approfondito della società dell'epoca.

- Pareggio dei conti emotivi: la scrittura lavora sul risentimento, una delle emozioni che possono farci più male perché stagnanti. Scrivendo portiamo luce, arieggiarmo le stanze in cui ci sono sentimenti negativi che covano come braci sotto la cenere.
- Il filo conduttore della nostra vita: c'è. C'è il filo conduttore, la tematica, la costante musica che si ripete rivelando i nostri talenti, la nostra attitudine, il dono che dobbiamo portare al mondo.

Questi principali benefici del fare autobiografia, rispondono ai problemi rilevati nella comunità descritta, pertanto è stato pensato di proporre un ideale progetto all'ente al fine di sanare alcune carenze.

Il progetto è stato pensato e basato sulle esigenze della singola comunità scelta (casa Incontra) affinché possa essere più proficuo possibile, ciò non toglie che, se riscontrasse successo, non si possa proporre anche in altri ambienti.

Dopo un'attenta osservazione delle dinamiche presenti in struttura, sono state rilevati i principali problemi e i punti su cui lavorare e sono state dunque ideate le principali finalità del progetto:

- fornire le nozioni essenziali sul tema della narrazione autobiografica;
- aiutare il personale della struttura ad apprendere nuove tecniche per la gestione delle problematiche e del carico emotivo che certe situazioni comportano;
- apprendere nuove tecniche di revisione del proprio lavoro e delle proprie azioni educative;
- apprendere tecniche alternative che possano migliorare la coesione tra gli educatori della struttura;
- migliorare i legami dei rapporti presenti in struttura e favorire il dialogo costruttivo.

Il progetto verrà proposto suddiviso in 3 principali incontri, svolti in presenza, con cadenza di 15 giorni uno dall'altro per dare modo di assimilare le nozioni e provarle a mettere in pratica. gli incontri saranno poi estendibili poi ad un

numero da concordare con la struttura nel caso risultasse utile ed efficace per gli utenti.

Suddivisione degli incontri:

Il primo incontro avrà valenza informativa della tematica; verrà fatto un breve riassunto storico con i principali momenti salienti che hanno riguardato la tematica per poi passare ad esaminare i benefici che la narrazione di sé può avere, in particolare in ambito lavorativo. Il tutto sarà preceduto da alcuni stimoli iniziali che mirano a far emergere le problematiche che ogni educatore riscontra, in gruppo si condivideranno quelle che, in prima impressione, risultano essere punti critici del loro agire educativo, questo per riuscire poi a comprendere meglio quanto scrivere di sé e della propria professione potrebbe aiutare.

Nel secondo incontro verranno proposti stimoli che potranno poi essere attuati dai partecipanti nel loro agire quotidiano anche dopo gli incontri.

Gli spunti presentati saranno input che mirano a stimolare un percorso a ritroso delle esperienze sia di vita professionale che personale; verranno poste domande da completare per iscritto come “Ricordo quando...” oppure “Ricordo che...” , Dove comincia la mia storia? Chi sono io?. In questa prima fase ci si avvale di una forma di scrittura spontanea quasi automatica che non richiede grandi sforzi di riflessione ma segue il libero flusso dei pensieri. Attraverso questa prima attività si ha la possibilità di sperimentare il funzionamento del pensiero autobiografico.

La seconda fase consiste nel rievocare i propri ricordi nominandoli concretamente alla luce delle sensazioni, degli stati d'animo, che hanno contrassegnato alcuni momenti della propria vita personale o professionale: persone, discorsi, volti, luoghi, colori, odori...attraverso questa attività di evocazione si acquisisce la consapevolezza che tutti gli avvenimenti, le esperienze, gli incontri hanno lasciato delle tracce indelebili dentro di noi. Le domande che fungeranno ora da input sono “Chi è l'unica persona che sa veramente chi sei? Quali sono le persone che per te sono state significative? Quali sono le cose che mi piacciono di più del mio passato?”

Dopo le prime fasi di carattere generale, si vuole entrare più nel dettaglio della vita lavorativa dell'educatore, proponendo dunque stimoli strettamente inerenti alla sfera professionale come: "L'insegnante, il mentore, il libro, la materia, che ti hanno dato qualcosa da un punto di vista scolastico/professionale, che cosa hai appreso? Sono bravo a..." ; la terza fase riguarda dunque una ricognizione del proprio operato.

L'ultima fase vuole invece essere di carattere esplorativo verso il futuro, ma potrebbe diventare anche la più importante del progetto; le domande proposte saranno ad esempio: "quali sono i miei obiettivi per il futuro? chi voglio essere? Come voglio migliorare la mia carriera?". Questi ultimi spunti di riflessione saranno ancora più utili se condivisi all'intero gruppo, se ognuno è consapevole degli ideali di chi ha di fronte, nei principi educativi che abbraccia e di come vede il futuro, può essere un primo passo per riuscire a coordinarsi meglio nel lavoro ed iniziare ad affievolire tanti problemi che spesso sono solo modi e prospettive diverse di affrontare una stessa situazione.

Per gli operatori imparare a mettersi a nudo, tirando fuori ogni dubbio e questione irrisolta accumulata, potrebbe l'inizio di un nuovo percorso. Imparare a esprimere i propri pensieri, senza attaccare l'altro ma con costruttività è infatti il principale obiettivo a cui si vuole mirare nell'ultimo incontro ideato nel progetto.

L'ultimo dei tre incontri è basato sul riuscire a recuperare i rapporti tra gli educatori, spesso infatti impiegano tutte le loro energie per essere empatici e comprensivi con gli educandi, dimenticandosi però l'importanza di riservare le stesse attenzioni anche tra colleghi. Quando entrano in gioco visioni diverse di una stessa situazione, modalità di intervento differenti possono nascere notevoli dissapori; ognuno prosegue per la propria strada non tenendo conto della prospettiva altrui ed ecco che si innesca un circolo vizioso che allontana l'uno dagli altri invece che collaborare.

Dopo aver imparato a prendersi cura di sé con esercizi di riflessione è allora opportuno fornire esercizi per recuperare la sintonia dell'intera equipe. Dovrà crearsi un clima in cui più nessuno si deve sentire preso di mira e sotto accusa, più nessuno sarà giudicato, ma tutti potranno esprimere le proprie perplessità senza vergogna o timori affinché si trovino soluzioni ai propri dubbi e si possa re-instaurare un rapporto di reciproca fiducia.

Lavorare con clima disteso aiuterà il singolo ad essere più centrato nel suo operare, quindi ad avere più opportunità per prendersi cura di sé e di conseguenza riuscire, in modo più autentico, a prendersi cura degli altri perchè riportando uno degli autori-filo conduttori di questo scritto cioè Duccio Demetrio *“Fare autobiografia è darsi pace, pur affrontando inquietudine e a volte il dolore del ricordo. La tregua autobiografica non è una forma più alta di spiritualità, è un venire a patti con se stessi, gli altri la vita”*.

Conclusioni

Esaminando il tema dell'autobiografia come metodo di cura del sé e ponendolo in relazione con il mondo lavorativo odierno si è evinto che è possibile combinare i due mondi riuscendo a creare qualcosa di davvero valido e proficuo, in particolare nell'ambito dell'educazione.

Si è infatti visto tramite i vari capitoli, che sia al lato teorico, che a quello pratico quanto possa risultare efficace l'uso della scrittura narrativa di sé; si sono infatti esaminati gli aspetti teorici riguardanti il tema ponendo anche l'accento sulla loro realizzazione pratica, dunque avendo un riscontro nel mondo reale.

Si può quindi dire che, sarebbe auspicabile, proporre ad un ampio pubblico la tematica trattata perché può fornire davvero molti spunti di riflessione ed essere, per alcuni un valido supporto verso un percorso di riscoperta e ri-comprensione di sé stessi. Iniziare a raccontarsi, potrebbe voler dire ri-iniziare a crescere, elaborare eventi passati e fantasticare sul proprio futuro e i propri progetti, vuol dire prendere in mano la propria vita e riscriverla come desideriamo.

Il fine ultimo di questo elaborato era poi arrivare a progettare, seppur in piccolo, un esempio di progetto realizzabile nel contesto esaminato, quello di Casa Incontra, pertanto, si auspica che un giorno, con le dovute ed opportune rielaborazioni, si possa proporre questa tematica alla comunità, per prendersi cura di chi la abita e per aver a cuore la propria e altri storia nel modo più genuino e sincero possibile.

Bibliografia:

- Baldwin, C. (1991). *One to one. Self-understanding through journal writing*. New York: M. Evans & Company
- Batini, F., & Zaccaria, R. (A cura di), (2000). *Per un orientamento narrativo*. Milano: FrancoAgnelli
- Bellini, P. M. (2000). *Scrivere di sé*. Como: Ibis.
- Boffo, V. (a cura di), (2006). *La cura in pedagogia, linee di lettura*. Bologna: Clueb.
- Cambi, F. (2010). *La cura di sé come processo formativo : tra adultità e scuola*. Roma: GLF editori Laterza.
- Cambi, f. (2002). *L'autobiografia come metodo formativo*. Roma-Bari: Laterza.
- Cambi, F., Catarsi, E., Colicchi, E., Frantini, C., Muzi, M., (2003). *Le professionalità educative*. Roma: Carocci.
- Carere-Comes, T. (2011). *La cura di sé nella relazione di aiuto*. Bergamo : Lubrina
- Dilthey, W. (1982). *Critica della ragione storica*. Torino: Einaudi.
- Demetrio, D. (2003). *Autoanalisi per non pazienti : inquietudine e scrittura di sé*. Milano : Raffaello Cortina
- Demetrio, D. (A cura di). (2012a). *Educare è narrare*. Milano: Mimesis.
- Demetrio, D. (1996). *Il metodo autobiografico*. Milano : Guerini e Associati.
- Demetrio, D. (1999). *L'educatore autobiografico*. Milano : edizioni unicopli.
- Demetrio, D. (1996). *Raccontarsi : l'autobiografia come cura di sé*. Milano : Raffaello Cortina.
- Farello, P., Bianchi, F. (2001). *Laboratorio dell'autobiografia. Ricordi e progetto di sé*. Trento: Erickson.
- Formenti, L. (1998). *La formazione autobiografica*. Milano: Guerini.
- Foucault, M. (1985). *La cura di sé*. Milano: Feltrinelli
- Gibbs, G. (1988). *Imparare facendo: una guida ai metodi di insegnamento e apprendimento. Unità di istruzione superiore*. Oxford: Politecnico di Oxford.
- Lejeune, P. (1990). *La pratique du journal personnel*. Parigi : Edizioni Esprit.

- Moon, J. A. (2006). *Learning journals. A handbook for reflective practice and professional development*. London-New York: Routledge.
- Mortari, L. (2003). *Apprendere dall'esperienza. Il pensare riflessivo nella formazione*. Roma: Carocci.
- Mortari, L. (2009). *Avere cura di sé*. Milano: Bruno Mondadori.
- Mortari, L. (2009b) *Ricercare e riflettere. La formazione del docente professionista*. Roma: Carocci.
- Ong, W.J. (1986). *Oralità e scrittura. Le tecnologie della parola*. Bologna: il Mulino.
- Rossi, B. (2006). *Aver cura del cuore*. Roma: Carocci.
- Rousseau, J. J.(2014) *Le confessioni*. Milano: Garzanti
- Schon, A. (1993). *Il professionista riflessivo*. Bari: Dedalo.
- Sponsetti, P. , Szpunar, G. (2018). *Professione educativa e documentazione*. Bergamo : edizioni junior.
- Traverso, A. Modugno, A. (2015). *Progettarsi educatore. Verso un modello di tirocinio*. Milano: FrancoAngeli.
- Woolfolk, A. (2020). *Psicologia dell'educazione. Teoria, metodi, strumenti*. Milano: Pearson.
- Xodo, C. (2019). *Capitani di se stessi: l'educazione come costruzione di identità personale*. Brescia: Scholé

Sitografia

- Attinà M., Martino P., (2016). *Narrazione ed educazione, lo spazio della rinascita e della ricreazione*. Metis, mondi educativi. Temi immagini e suggestioni. Anno VI n.1
<http://www.metisjournal.it/metis/anno-vi-numero-1-062016-biografie-dellesistenza/167-saggi/807-narrazione-ed-educazione-lo-spazio-della-ri-nascita-e-della-ri-creazione.html>
- Biffi E., (2016). *Pensare il proprio sentire: la scrittura autoanalitica per lo sviluppo professionale degli educatori*. Metis, mondi educativi. Temi immagini e suggestioni. Anno VI n. 1.

<http://www.metisjournal.it/metis/anno-vi-numero-1-062016-biografie-dellesistenza/167-saggi/837-pensare-il-proprio-sentire-la-scrittura-autoanalitica-per-lo-sviluppo-professionale-degli-educatori.html>

Calabrese S. (2022). *Quando una comunità di persone (si) racconta: trame generative e trasformative nell'arte di (r)accogliere storie*. M@gm@. Rivista Internazionale di Scienze Umane e Sociali, vol. 20, n.3, pp 28-38.

http://www.analisiqualitativa.com/magma/2003/articolo_03.htm

Iré J. (1997). *Autobiographical writing as part of therapy : a tool for self-understanding and change*. University of Massachusetts Amherst. <https://doi.org/10.7275/16131806>

Marocco Muttini, C., & Pennisi, L. (2003). *Dall'autobiografia letteraria al racconto di sé come metodo pedagogico*. Un contributo adleriano. Riv. Psicol. Indiv., n. 54, pp. 35-47.

https://www.sipi-adler.it/wp-content/uploads/2014/10/054_Chiara-Marocco-Muttini_Luisa-Pennisi_ITA.pdf

Martin C. (2022). *L'écriture de thèse : laboratoire expérientiel et transformatif d'une écriture de soi*. M@gm@ Rivista Internazionale di Scienze Umane e Sociali, vol. 20, n.3., pp 39-46.

http://www.analisiqualitativa.com/magma/2003/articolo_04.htm

Traverso, A., Lampugnani P. A., Azzari L. (2016). *La biografia nelle professioni educative: strumento per la ricerca, documentare e valutare*. Metis, mondi educativi. Temi immagini e suggestioni. Anno VI n. 1

<https://www.metisjournal.it/metis/anno-vi-numero-1-062016-biografie-dellesistenza/168-buone-prassi/851-la-biografia-nelle-professioni-educative-strumento-per-fare-ricerca-documentare-e-valutare.html>