

Aspetti psicologici dell'autobiografia: la “cura” scritta

di Andrea Sacchi

L'uso e la presenza costante della scrittura negli ultimi cinquemila anni di storia dell'uomo dimostra lo straordinario potere psicologico, oltre che comunicativo, di questo mezzo. Lo stesso metodo di distinzione tra storia e preistoria mette in evidenza l'importanza della scrittura nella rilettura della cultura umana: è storico tutto ciò che avviene dopo che l'uomo ha iniziato a lasciare documenti scritti.

Scrivere qualcosa, come leggerlo, può facilmente cambiare il nostro umore ed avere forti implicazioni sul resto della nostra giornata. Non solo, la scrittura può cambiare i nostri stati interiori e l'organizzazione dei pensieri, anche quando scrittore e lettore siano separati da una consistente distanza spazio-temporale.

I motivi per cui l'uomo scrive possono essere ricondotti prevalentemente ad un forte bisogno comunicativo insito nella mente umana, per sua natura prettamente linguistica. Alcuni autori come Maturana vedono il linguaggio come caratteristica essenziale di una mente autocosciente (**Maturana**, 1993). Secondo questo approccio la mente è funzione del linguaggio e non viceversa.

La scrittura ha un alto potere comunicativo essendo uno dei metodi più efficaci e sicuri per scambiarsi informazioni. La scrittura, da un punto di vista psicologico, dà all'uomo l'illusione benefica di poter lasciare un segno e di far sì che i propri pensieri gli sopravvivano.

Ma le funzioni della scrittura non si limitano all'ambito di una comunicazione tra figure reali. Si può benissimo scrivere ad un altro immaginario e cogliere ugualmente i benefici di un'attività liberatoria ed organizzatrice come questa.

I recenti approcci biografici e narrativi mostrano come proprio la narrazione sia un elemento centrale nella vita dell'uomo. La narrazione individuale di storie genera l'organizzazione mentale di una biografia personale che, adeguatamente intrecciata con le storie di altre vite, contribuisce a donare un senso alle proprie esperienze ed alla propria esistenza. Secondo questo approccio, la patologia mentale è in primo luogo una patologia narrativa, un'incapacità acquisita di narrare le proprie esperienze in modo coerente e costruttivo. La psicopatologia in effetti si manifesta anche in specifiche modalità narrative legate a certe categorie diagnostiche.

Ci sono lavori molto interessanti sulle forme narrative psicopatologiche (**Di Maggio & Semerari**) che identificano due categorie principali:

- **narrazioni impoverite**, suddivise a loro volta nelle due sottocategorie di deficit nella produzione narrativa e narrazioni alessitimiche;
- **deficit di integrazione**, che è a sua volta è suddiviso in deficit di integrazione tra le rappresentazioni multiple del sé e degli altri; sovrapproduzione di narrative e deficit nella

gerarchizzazione; e infine il deficit nell'attribuzione alla corretta funzione mentale e il deficit nella distinzione tra realtà e fantasia.

La scrittura alimenta la "coscienza". Lo spazio della scrittura rinvia, in primis, ad uno spazio mentale dove sono venute prendendo forma idee, immagini, figure, concetti, parole; la scrittura «intensifica il senso dell'io» ma nel contempo lancia «ponti» verso l'altro da sé, facilita la relazione con l'altro/a e con il mondo.

In ogni scrittura si trovano impresse come in una sindone le tracce di un percorso mentale, di quel viaggio della mente che porta alla parola. Una scrittura che trae impulso da qualcosa di antico, di remoto, da una memoria segreta e/o segretata che tuttavia non vogliamo perdere. Una memoria che qualcosa di nuovo, di presente ci costringe ad accettare e a riesumare. Una memoria a tratti frammentata, fatta di sradicamenti, di biografie infrante, di paesaggi non sempre limpidi e rassicuranti. In realtà il messaggio scritto racchiude sempre al suo interno una quantità di preziose informazioni aggiuntive - indicazioni e dati di notevole portata, che restano però solitamente non percepiti dal lettore comune. ¹In realtà, nel quotidiano gesto della redazione di una nota ad un amico o nella formale sottoscrizione di un documento, implicitamente ognuno di noi dà già per scontato il fatto che quella rappresentazione grafica, con quell'agglomerato di caratteristiche particolari, rappresenta in nuce proprio noi stessi, distinguendoci così in modo inconfondibile da qualunque altra persona; se non vi fosse un tale implicito riconoscimento di relazione univoca tra singola persona e rispettiva scrittura, non si capirebbe il motivo per cui ognuno di noi, giornalmente, attribuisce alla propria firma un'importanza identificativa tale da affidare a quel simbolo scritto l'attestazione di autenticità di un determinato contratto, di un assegno, di una lettera, di un qualsivoglia documento. In altre parole, se si volesse negare la presenza di un effettivo rapporto di stretta interconnessione tra l'individuo (nel senso più completo del termine) e la sua scrittura, bisognerebbe chiedersi per quale motivo milioni di uomini quotidianamente appongono la propria firma in calce ad un documento, convinti in tal modo di conferire a quest'ultimo il marchio tipico della propria persona. Tutto ciò è possibile poiché la scrittura rappresenta il prodotto finale di un atto complesso, nel quale intervengono diverse componenti: in origine vi sono una serie di impulsi nervosi scaturiti dal cervello; questi segnali vengono trasferiti - secondo i meccanismi della fisiologia umana - lungo il braccio, l'avambraccio e la mano per arrivare fino alle dita, dove sono tradotti in simboli grazie al preventivo apprendimento ed uso di un alfabeto. All'interno di questo percorso si intersecano altri importanti fattori quali l'emotività del soggetto scrivente, la sua organizzazione psicologica complessiva, l'abitudine al gesto grafico, i condizionamenti di carattere culturale, lo stato di salute.

¹ Compito dello specialista nell'analisi della scrittura è quello di esaminare il documento in profondità, per cogliere e lasciare affiorare l'insieme degli elementi descrittivi "non manifesti" sottostanti alla punta dell'iceberg informativo.

Per la sua natura di complesso atto neurologico, psicologico e motorio *la scrittura non è dunque il mero accostamento di simboli alfabetici, ma è l'espressione - il risultato ultimo - di un fenomeno assolutamente particolare e **distintivo di ogni singolo individuo***: ogni persona - nata con uno specifico patrimonio genetico, addestrata all'uso della penna attraverso un determinato apprendimento scolastico, cresciuta con esperienze personali inimitabili, modellata nella sua unicità attraverso un particolare percorso evolutivo - elabora senza rendersene conto una propria modalità di scrittura (o di firma), **unica ed irripetibile**.

Come accade per ogni espressione simbolica umana, anche nella scrittura si rinvengono - al di sotto del livello comunicativo più manifesto - dati essenziali per la ricomposizione di un'immagine più ampia; questi elementi facilmente sfuggenti - una volta portati alla luce e decodificati dal professionista - permettono la composizione di un quadro informativo di portata e significato ben superiori rispetto al tenue valore di facciata del messaggio "originario".

Fondamenti fisiopsicologici della scrittura

La psicologia della scrittura ha studiato e analizzato il meccanismo attraverso il quale la scrittura si realizza, partendo dal fatto psicologico, che è il pensiero, per giungere al fatto motorio, che è il tracciato grafico.

Nella scrittura vanno considerati due elementi: il contenuto, vale a dire i pensieri, i concetti, le idee in essa espressi e la forma, l'aspetto del segno grafico, che varia da persona a persona.

Quando si impara a scrivere, gli sforzi e l'attenzione sono concentrati sulla riproduzione, il più possibile fedele, del modello calligrafico; man mano, però, che si conquista sicurezza e scioltezza nel tracciare i segni, l'interesse si sposta dalla forma al contenuto. L'atto dello scrivere diventa, quindi, un movimento automatico e spontaneo, realizzandosi fuori del controllo cosciente e volontario. La scrittura si va progressivamente personalizzando: e questo processo dipende dalla "forza difformatrice" o "flusso di energia" che agisce nella personalità e che, innestandosi sugli automatismi, produce la non conformità al modello calligrafico appreso. Succede che, nonostante il tentativo di riprodurre in modo preciso, come è stato insegnato, il modello di scrittura interiorizzato, la mano traccia segni sempre diversi per forma e dimensione, proprio perché il movimento grafico è influenzato dall'inconscio, indipendentemente dalla consapevolezza dello scrivente. La scrittura di sé aiuta a sopravvivere, aiuta a controllare e a sopportare le condizioni limite, ad elaborare l'angoscia, ad elaborare i sensi di colpa, a scoprire potenzialità mentali. La scrittura di sé, per ciascuno di noi, ha una funzione autolenitiva. Le scritture autobiografiche, le scritture diaristiche, ci

aiutano a lenire il dolore e la sofferenza se non riusciamo a liberarci di tutto questo: le scritture si muovono, quindi, all'insegna di quella che potremmo considerare una sorta di **resistenza umana all'essere umano**. Ma la scrittura, all'insegna di questa resistenza esistenziale, funge anche da autodifesa, da salvaguardia, da conquista, da scoperta della dimensione interiore.

Ecco, io credo che nella scuola la scrittura sia un veicolo di scoperta di nuovi mondi, di nuove forme del pensiero, di nuove occasioni di espressione, di comunicazioni che non si danno in altre opportunità. Non dimentichiamo mai che l'oralità di cui ci serviamo, l'oralità che intesse la nostra vita e che intesse anche le situazioni di cui stiamo parlando, è pur sempre un'esperienza comunicativa fondamentale, ma ripetitiva.

L'oralità, talvolta, non consente quegli sviluppi personali, quei processi cognitivi che si incontrano con l'esigenza di ciascuno di noi di esplorare e di scoprire una dimensione individuale. La scrittura, come dice anche molto bene la psicoanalisi che se ne è occupata, è uno strumento potente di individuazione di sé, è uno strumento che ti consente una tecnica di individuazione di sé, che ti consente anche di scoprire, per la prima volta, la tua unicità.

Parrebbe inutile sottolineare il valore della scrittura nelle situazioni di "disagio scolastico". È noto che una fascia della popolazione scolastica entra a scuola con medio-gravi disturbi della personalità, privi di un senso di identità individuale, di un senso di identità rispetto alla promiscuità che si è vissuta fin da piccoli, il senso di non appartenenza a nulla, e la scrittura, certamente insieme ad altre attività che nella scuola sono o possono essere svolte, dà un contributo cruciale al riconoscimento della propria identità.

A quell'importante scoperta di un "io sono", "io penso", nella propria individualità, nella radicalità della propria individualità, che va portata all'interno di questi luoghi perché se non esiste coscienza del proprio essere individuo, per poter essere ancora cittadino o cittadina, del poter essere persona, non riusciamo forse a raggiungere obiettivi cosiddetti di riabilitazione.

La scrittura è, quindi, un importante incontro con una pluralità di dimensioni personali, è fonte straordinaria di riconoscimento di eventi, che altrimenti non è dato esplorare, o che non possono essere più esplorati. E mi piace quindi citare un testo dove la scrittura ha conosciuto una sua versione estrema; mi riferisco a un'autobiografia famosa ma non sempre nota, l'autobiografia scritta nel 1946 da Victor Frankl, lo psicologo scopritore delle tecniche logoterapeutiche.

Nel suo romanzo autobiografico "*Uno psicologo nel lager*" Frankl, che era tatuato con il numero 119104 scopre, a Mathausen, che è possibile sopravvivere servendosi della scrittura per sconfiggere quella che definiva "la malattia del filo spinato".

Una malattia che ti distrugge, che ti divora, una malattia che è presente in ogni momento di solitudine drammatica. In questo testo, in questa storia, noi ritroviamo un bisogno di descrizione

dell'esperienza del proprio vissuto, ritroviamo il bisogno di rientro nel passato, "*per sfuggire dal vuoto desolante*" dice Frankl, ritroviamo il bisogno di dialogo con se stessi.

Ho voluto citare questa storia proprio perché nella sua radicalità estrema ci dimostra che, attraverso il racconto di noi stessi, emergono esperienze individuali interiori di grande novità. In questo testo, ma anche in tante storie che possiamo leggere, nella letteratura opaca o non conosciuta del mondo carcerario, noi ritroviamo per esempio che il dialogo con gli oggetti d'amore perduti, oppure i legami con il proprio passato, oppure la possibilità ancora di stupirsi all'interno di una quotidianità così drammatica come quella carceraria, scopriamo che l'umorismo, scopriamo che l'emozione delle speranze, che l'emozione stessa di poter soffrire o di cominciare a soffrire in modo diverso, diventa quindi una forma di interrogazione e una forma emozionante di riscoperta.

La scrittura come tecnica terapeutica

La scrittura può essere una buona tecnica di ricostruzione coerente e cooperativa della narrazione personale. La struttura sequenziale ed insieme circolare che questa tecnica può fornire agevola una ricostruzione coerente della propria storia e delle emozioni legate a possibili eventi traumatici.

In realtà, la scrittura sembra avere degli effetti terapeutici al di là degli specifici utilizzi. Le ricerche in materia hanno infatti dimostrato degli effetti psicologici estremamente benefici su pazienti che siano stati esposti ad eventi traumatici o che in generale stiano attraversando periodi stressanti.

Tutto sommato, i dati raccolti da queste ricerche erano facilmente ipotizzabili, ciò che colpisce invece è che la scrittura sembra dare beneficio anche da un punto di vista fisico. Alcune ricerche, infatti, indicano che tecniche che utilizzano la scrittura sullo stile di quella proposta da Pennebaker (Pennebaker 1989) possano migliorare il funzionamento polmonare in pazienti che soffrono di asma ed una riduzione generale dei sintomi nei pazienti affetti da artrite reumatoide (Smyth, Stone, Hurewitz & Kael, 1999).

Altre ricerche descrivono anche una riduzione di lamentele fisiche e sulla propria salute da parte dei pazienti trattati con questo metodo (Greenberg & Stone, 1992; Lepore, 1997; Pennebaker, Colder, & Sharp, 1990).

Infine, a livello relazionale, alcuni autori riscontrano un miglioramento nell'espressione del proprio ruolo sociale e nelle relazioni interpersonali (Lepore & Greenberg, in press; Spera, Buhrfriend, & Pennebaker, 1994).

Sembra quasi che con la scrittura l'uomo sia giunto inconsapevolmente ad elaborare una tecnica autoterapeutica estremamente efficace ed economicamente vantaggiosa.

Concludo l'intervento, che voleva essere molto breve, voleva essere soltanto un richiamo agli alunni, ed agli insegnanti di non "mollare", di insistere, di perseguire questi obiettivi volti alla scrittura di sé. Concludo ricordando quanto citato nel testo di Rosa Maraucci. Si ritrova una evocazione letteraria tratta da un racconto di un detenuto, che mi piace riportarvi: *"I ricordi sono come un libro se restano chiusi sono pesanti; se invece li sfogli, scopri che sono leggeri"*.