

## Scrivere di sé aiuta? Potenzialità dell'Autobiografia per la Psicoterapia

*Elena Faccio<sup>1</sup>, Francesca Turco<sup>2</sup>, Nicola Delladio<sup>3</sup>*

**Riassunto.** Il presente contributo vuole offrire elementi per ripensare al potenziale offerto dalla narrazione autobiografica, al fine di favorire cambiamenti nel contesto della psicoterapia: la relazione clinica, infatti, rappresenta un primo laboratorio umano in cui rinegoziare differenti versioni della storia delle persone che cercano aiuto.

In accordo con queste premesse, l'obiettivo principale è stato quello di ricostruire l'evoluzione identitaria del nostro partecipante attraverso l'analisi delle pagine del suo diario, scritto durante la sua terapia, avviata per la presenza di pensieri ricorrenti, rigidi ed estranianti. Per l'analisi dei testi, un corpus di scritti giornalieri lungo un periodo di circa due anni, è stata usata una metodologia qualitativa ed induttiva. Più in dettaglio sono stati considerati due elementi linguistici: gli aggettivi e le metaforizzazioni. Abbiamo analizzato le loro caratteristiche, funzioni e soprattutto la loro evoluzione. I risultati mettono in luce la presenza di un parallelismo tra lo sviluppo degli elementi testuali considerati e il cambiamento identitario del partecipante. Lo stile di scrittura diviene sempre più ricco e complesso e allo stesso tempo il modo di utilizzare il pensiero diviene sempre più flessibile, arricchendosi di nuove prospettive. Tutto questo avvalorava l'idea che la scrittura autobiografica possa essere il grimaldello per aprire altre stanze al proprio sé, ma induce anche a credere che si possa osare molto nel suo utilizzo, molto più di quanto non si sia scritto o detto sino ad ora in proposito.

**Parole chiave:** Diario; Psicoterapia; Strategia narrativa; Metaforizzazioni.

**Abstract.** The present contribution aims to provide elements to inquire the potential offered by the autobiographical narration, in order to support changes in the psychotherapy context: the clinical relation represents a sort of "human laboratory" in which renegotiating different people stories versions. According to these premises, the main goal was to reconstruct the identity evolution of our participant, through the analysis of his diary pages, written during his therapy, which began with the presence of recurrent, rigid and estranging thoughts. A qualitative and inductive methodology was used for the analysis of textual data (a corpus of almost daily writings for a period of two years). More in detail, we considered two linguistic elements: adjectives and metaphors. We analyzed their features, their functions and especially their evolution. Outcomes pointed out the presence of a parallelism between the development of the textual elements and the participant's identity change: the writing style became more and more richer and, in the main time, his personal thought became more flexible, thanks to the growth of new identity perspectives. This supports our original hypothesis about the Self-narrative effectiveness as a potentially useful instrument in psychotherapy, which is able to support the patient path, impressing it on his pages and subsequently reconstructing it.

---

<sup>1</sup> Professore associato Università degli Studi di Padova

<sup>2</sup> Psicologa, psicoterapeuta

<sup>3</sup> Psicologo, psicoterapeuta

**Keywords:** Diary; Psychotherapy; Narrative strategy; Metaphors.

## 1. Introduzione

“Raccontarsi” è una pratica quotidiana che nel corso della vita può assumere una molteplicità di forme. Possiamo comunicare con qualcun altro, così come possiamo dialogare con noi stessi, sia in forma scritta (Self-writing) che orale (Self-talking). Ogni volta che ci raccontiamo, una parte di noi trova espressione in parole, pensieri, scritti e nel tempo possono essere forgiati vecchi e nuovi aspetti di noi stessi. Questo processo ci permette di “prendere forma”, ma non vi è garanzia che quest’ultima corrisponda “all’architettura” che ci ha contraddistinti fino a quel momento, che ci ha permesso di riconoscerci e che ci ha “disegnati” ai nostri occhi e quelli altrui. Che cosa accade quindi quando una persona che soffre, prende consapevolezza del proprio cambiamento attraverso la rilettura delle proprie parole, arrivando a sentirsi estranea a se stessa?

Questo può spingere verso il desiderio, ma anche la necessità, di (ri)costruirsi attraverso trame e prospettive differenti, e questa profonda incertezza può divenire motore del percorso terapeutico, che offre cambiamento, e che permette anche di riappropriarsi di quella coerenza narrativa che esperienze traumatiche o situazioni di sofferenza possono far venir meno.

“Le parole se le porta via il vento”, afferma un proverbio popolare, ed un percorso di terapia è costruito sulle parole. Ecco allora che la produzione autobiografica, nelle diverse forme che può assumere, può offrire tangibilità, un percorso su cui tornare, la scrittura potrebbe essere considerata “oggetto solido”, manufatto, che sancisce il cambiamento imprimendolo, e che ne permette la ricostruzione “ancorando” il dialogo terapeutico.

La presente ricerca si muove proprio in questa direzione, indagando il processo di narrazione personale nell’ambito della psicoterapia e approfondendone il ruolo nel percorso di ri-definizione identitaria che al suo interno può essere innescato. L’interesse è quello di comprendere come le persone si possano raccontare, quali parole e quali “strutture narrative” vengano utilizzate e che effetti queste possano avere sulle loro vite: è stata posta attenzione alla possibilità non solo di dire qualcosa di sé, ma anche di imprimere parti della propria storia su carta per poterle rileggere successivamente, osservandone l’evoluzione a partire dalle proprie stesse parole. La presenza di trasformazioni nel “racconto” e nella ri-narrazione che il percorso terapeutico può stimolare, potrebbe essere considerata come uno specchio delle diverse trame evolutive vissute dall’individuo e come tale potrebbe essere utilizzata come uno strumento per accedere ai processi di *ri-significazione* attuati nei confronti di diversi aspetti di sé.

Nel presente lavoro questa possibile “terapeuticità” della scrittura autobiografica è stata indagata esaminando l’utilizzo di un particolare strumento, il diario personale, approfondendo la presenza e le funzioni di alcuni elementi testuali, osservandone l’evoluzione e riflettendo sul loro significato lungo il percorso di terapia del loro autore.

## 2. Obiettivi

La letteratura scientifica che si è occupata della narrazione e della scrittura personale come strumento terapeutico appare ancora poco sviluppata (Smorti 2008; Smorti, Fioretti 2015b). Quello che emerge dagli studi, tuttavia, è l’efficacia di tale strumento nel riorganizzare le memorie, aumentare la consapevolezza nei loro confronti e dare nuovo significato ai vissuti carichi di sofferenza (Smorti, Fioretti 2015a). In questo

modo l'identità dell'autore verrebbe impressa su carta, la sua storia potrebbe essere riletta e negoziata con i suoi lettori, producendo al suo interno dei cambiamenti. Il presente lavoro si pone l'obiettivo di valutare se lo strumento del diario clinico possa considerarsi dispositivo trasformativo di supporto all'interno del processo psicoterapeutico.

Nello specifico la nostra attenzione si è focalizzata sull'analisi di alcuni *indicatori testuali* presenti lungo le pagine di due anni di diario, ovvero gli *aggettivi* e le *metaforizzazioni*. Si è pertanto valutato se e come la trasformazione di questi elementi potesse rivelarsi utile e informativa per ricostruire il lento e progressivo percorso di ricostruzione identitaria compiuto da Luciano (pseudonimo).

È importante raccontare che Luciano ha cominciato questo percorso per via di rigidi pensieri ossessivi, motivo per cui nel nostro lavoro ci siamo concentrati proprio sul riconoscimento di possibili parallelismi tra questa rigidità personale, la sua evoluzione e lo stile di scrittura adottato nel tempo. Si è cercato di rispondere alle domande: "sono identificabili delle traiettorie di cambiamento per questi indicatori testuali?", "che cosa possono dirci questi elementi e le loro trasformazioni del percorso compiuto da Luciano?", "è possibile riconoscere un rispecchiamento tra i testi ed il sistema di significati con cui egli attribuisce senso alla propria identità?".

Le risposte a queste domande non sono solo state cercate attraverso un'analisi dei testi intesi come separabili dal suo autore, ma attraverso una continua collaborazione con Luciano stesso, che in diverse occasioni ha espresso il proprio punto di vista circa il lavoro, in una continua circolarità e fusione di orizzonti (come la definirebbe Gadamer). Attraverso questo modo di procedere si è messa in atto una sorta di *convalida del rispondente* (Hill et al., 2005) rispetto alle conclusioni a cui, di volta in volta, la ricercatrice giungeva: compiuta una parte dell'analisi, ne veniva fatto un resoconto all'autore dei diari, per trovare conferma o soprattutto disconferma di quanto emerso, in un'ottica di corrispondenza tra le categorie di significato e la prospettiva personale di entrambe le parti. Si è trattato di una strategia metodologica di convalida dei risultati che, nell'alveo delle ricerche qualitative, considera la conferma del partecipante come una garanzia di adeguatezza della metodologia adottata e di credibilità della ricerca.

### 3. Background teorico

Il nostro obiettivo di indagare la pratica della narrazione personale in ambito psicoterapeutico si è sviluppato all'interno della cornice teorica dell'Interazionismo Simbolico (Mead, 1934; Blumer, 1969). In quest'alveo viene dato ampio spazio al linguaggio, ai suoi dispositivi, ai significati personali che gli individui attribuiscono agli eventi e infine al costruito identitario e ai suoi processi di costruzione e trasformazione (Salvini, Dondoni, 2011; Castiglioni, Faccio, 2010). In particolare l'identità, diversamente da altre prospettive, non viene concettualizzata come una singola entità sempre uguale a se stessa, ma come un insieme di prospettive dinamiche e profondamente influenzate dalle relazioni interpersonali e dai contesti nei quali l'individuo vive (Castiglioni, Faccio, 2010). Ogni diversa situazione può veicolare differenti "trame identitarie", come in una "storia", che necessitano di essere raccontate dai propri "protagonisti", ovvero dalle diverse prospettive personali che di volta in volta emergono (Smorti, 1997). Così avviene anche nella psicoterapia, che si configura come un laboratorio di (ri)narrazione nel quale la persona ha la possibilità di riordinare la propria storia, di far emergere nuovi aspetti di sé che altrimenti rimarrebbero sopiti e così facendo acquisire nuove possibili traiettorie di sviluppo personale. Il linguaggio in

questo senso assume grandissima importanza per comprendere il modo in cui ognuno scrive e costruisce l'immagine che ha di sé e della realtà che lo circonda. Se la nostra identità si modifica in funzione di diversi modi in cui la nominiamo, significa che essa dipende profondamente dal linguaggio utilizzato per descriverla e quindi per descriversi (Berger e Luckmann, 1969). Lungo un percorso di psicoterapia, la pratica della scrittura personale può quindi diventare uno strumento con potenzialità trasformative non trascurabili. Il clinico, tramite la lettura e l'interpretazione dei testi, potrà indagarne il contenuto e riconoscere possibili parallelismi tra i cambiamenti presenti al loro interno e quelli riconosciuti nella vita reale dell'individuo (Smorti, 1997). La coppia terapeutica potrà così ricostruire un senso di coerenza e di integrazione tra emozioni, esperienze e vissuti frammentati o contrastanti, che nel loro racconto possono trovare la strada per essere risignificati (Salvini, Dondoni, 2011).

#### **4. Metodologia ed elementi dell'analisi**

##### *4.1 Passaggi metodologici*

Sono state analizzate le pagine del diario riferite al periodo che va dall'inizio del 2013 alla fine del 2014 e un'autobiografia più recente (2016). La ricercatrice ha analizzato più di 16.000 parole e circa 200 pagine di testo. Si è quindi proceduto, attraverso una metodologia qualitativa e induttiva (Elo, Kynga, 2007), all'individuazione degli elementi linguistici utili all'indagine, finendo con il concentrare l'attenzione su *aggettivi e metaforizzazioni*, di cui la scrittura appare ricca. Per entrambi si è riconosciuto utile il raggruppamento in altrettanti ambiti di utilizzo: *i termini e le espressioni rivolti alla descrizione di se stesso e quelli rivolti alla descrizione del rapporto con il mondo sociale esterno*. Con l'obiettivo di selezionare gli elementi appartenenti rispettivamente a queste due dimensioni si sono suddivise le parti di testo nelle quali è stato riconosciuto un contenuto riflessivo, rivolto al proprio sentire interno, al proprio Sé, al proprio pensiero stato d'animo, da quelle in cui vi fossero riferimenti diretti a episodi relazionali, reali o immaginari, che costringessero Luciano al rapporto con l'altro, come in un confronto. Nello specifico le parti di testo caratterizzate dalla forma verbale riflessiva o condizionale, dalla frequente presenza del pronome "io" o dall'assenza di altri personaggi nel discorso, sono state inserite nella prima dimensione "soggettiva". Sono invece stati attribuiti alla seconda dimensione "relazionale", i periodi testuali in cui prevaleva la presenza di pronomi "noi" o "loro" e in cui i vissuti di Luciano fossero condizionati dal contesto relazionale nel quale era calato. È stata l'analisi del contenuto iniziale a suggerire questa demarcazione, rendendo possibile un'indagine che non forzasse le parole dell'autore entro categorie aprioristiche e prestabilite ma che le ricollocasse in quelle già presenti nel testo.

Successivamente si è deciso di utilizzare un ulteriore strumento, un'intervista, per ricercare possibili corrispondenze (o contrasti) tra le conclusioni raggiunte rispetto agli elementi d'analisi, i significati e il discorso personale del partecipante sui medesimi, concretizzando l'obiettivo inerente alla *convalida del rispondente* (Hill e al, 2005), descritta in precedenza. Le aree di interesse delle domande del protocollo riguardano i contenuti emersi nell'analisi degli aggettivi e delle metaforizzazioni, un diretto confronto inerente ai risultati raggiunti, un approfondimento dei processi personali di risignificazione connessi al percorso di terapia compiuto.

## 4.2 Elementi linguistici dell'analisi

### 4.2.1. Aggettivi

Quando qualcuno scrive di se stesso, uno dei primi elementi che bisogna considerare sono le parole che utilizza per parlare di sé e della propria storia personale (Salvini, Dondoni, 2011). La scrittura di Luciano è ricca di descrizioni personali e di riflessioni su se stesso, per questa ragione l'analisi degli aggettivi descrittivi risulta cruciale. Si è considerato importante indagare la direzione evolutiva dei termini usati dall'autore lungo tutte le pagine di diario e all'interno della ricostruzione autobiografica più recente.

### 4.2.2. Metaforizzazioni

Più complessa è la descrizione del secondo elemento. Si tratta di uno strumento linguistico che nell'ambito della psicoterapia interazionista ha assunto importanza centrale, fino a essere considerato il "vero materiale" del lavoro clinico (Faccio, Salvini, 2007). Si è già sottolineata l'importanza di riconoscere nel linguaggio di ognuno il suo particolare modo di dare senso alla realtà, che non è solo descritta, ma è anche costruita dal modo in cui viene nominata (Salvini, Dondoni, 2011). L'identità, così come gli altri costrutti di interesse clinico, è intangibile ed indescrivibile se non attraverso l'uso di espressioni indirette, metaforiche, che la "sostanziano". Gli scritti di Luciano sono ricchi di queste espressioni che egli utilizza frequentemente per parlare di sé. Per esempio, in momenti differenti, egli scrive *"mi sembra di vivere in un vortice"*, *"mi sento come un pezzo di cristallo"*, *"dopo anni sotto la pioggia è come vedere il sole"*. Nel primo caso Luciano usa un devastante fenomeno atmosferico per parlare del proprio vissuto di smarrimento. Nella seconda frase egli si riferisce alla propria sensazione di debolezza, dal momento che la fragilità è una caratteristica del cristallo ed egli si paragona con questo materiale facilmente frangibile. Infine paragona la propria condizione esistenziale alla luce del sole dopo anni di pioggia.

## 4.3 Criteri testuali per il riconoscimento degli elementi d'analisi

Il criterio di riconoscimento testuale degli aggettivi si è concretizzato nella scelta di una domanda alla quale fare riferimento nella loro ricerca: *"come?"*. Sono stati considerati aggettivi i termini che nelle frasi e nei periodi testuali permettevano di comprendere come Luciano scrivesse di se stesso o si percepisse in un dato momento.

Per esempio:

*"Mi sento diverso dalle altre persone"*. Come si percepisce? Diverso.

*"Mi sento goffo e patetico"*. Come considera se stesso? Goffo e patetico.

In questo modo abbiamo riconosciuto tutti gli aggettivi usati nel descriversi e nel parlare delle diverse situazioni relazionali vissute.

Per quanto riguarda il riconoscimento delle metaforizzazioni, coerentemente con quanto descritto nella letteratura di riferimento (Faccio, Salvini, 2007), sono stati considerati i termini e le espressioni utilizzati nei diari con una valenza d'uso e un significato personale, attribuito loro dall'autore, diversi da quelli rintracciabili nel linguaggio di senso comune. Si tratta di "giochi linguistici" capaci di evocare stati d'animo e vissuti personali che non troverebbero "ancoraggio" nel linguaggio quotidiano e convenzionale, perchè inesistenti fuori dalle categorie di pensiero del singolo. Per esempio: *"è come essere nel mezzo di una piazza affollata"*. In questa frase è utilizzata l'immagine di una folla non per parlare di una situazione reale, ma per comparare ad essa il sentimento di smarrimento provato ed il senso di soffocamento.

Per quanto riguarda la presenza di termini specifici utili all'individuazione di questo dispositivo linguistico, a titolo d'esempio, possiamo segnalare la particella "come" che è tipicamente utilizzata per la costruzione di queste figure retoriche nella lingua italiana ("*mi sento come una barca in mezzo all'oceano*", "*vado avanti come un automa*").

STRUMENTI	SCANSIONE TEMPORALE
Diari	Gennaio2013-Aprile2014
Autobiografia	Maggio 2016
Intervista	Febbraio 2017

**Tab.1** Strumenti della ricerca

## 5. Risultati

	CONTENUTO	EVOLUZIONE NEI TESTI
Aggettivi	Termini rivolti alla descrizione di se stesso.  Termini rivolti alla descrizione del rapporto con il mondo sociale esterno.	L'analisi degli aggettivi mostra un incremento nel tempo del numero di termini utilizzati per descriversi ed un progressivo cambiamento della loro valenza: dall'uso quasi esclusivo di parole negative e ripetitive egli arriva ad ampliare il proprio vocabolario, inserendo un numero sempre maggiore aggettivi positivi.
Metaforizzazioni	Espressioni rivolte alla descrizione di se stesso.  Espressioni rivolte alla descrizione del rapporto con il mondo sociale esterno.	Inizialmente usate come sostegno linguistico per "dare parola" ai contenuti più dolorosi che altrimenti non avrebbero trovato altra via per essere espressi (connessione con la dimensione del cambiamento). Con l'aumento della consapevolezza sui propri vissuti, Luciano inizia a scrivere di queste esperienze con un linguaggio molto più diretto, utilizzando la sua capacità di creare metaforizzazioni per arricchire e rendere a scrittura molto più espressiva e "calda".

**Tab.2** Risultati analisi testuale

### 5.1 Aggettivi

Indagando gli aggettivi utilizzati, nella prima parte dei diari è stata osservata molta rigidità, sia nei termini usati in modo ripetitivo, che nella loro connotazione prevalentemente negativa. Queste caratteristiche sono state riconosciute sia nei periodi testuali in cui Luciano descrive se stesso ed i propri vissuti ("*oggi mi sento diverso*", "*continuo ad essere molto preoccupato*", "*i miei pensieri mi fanno sentire depresso*", "*se penso al passato ne esco demotivato*", "*rimango impaurito in troppe situazioni*"), che in quelli riferiti al rapporto con l'altro ("*avvicinarmi agli altri continua a farmi sentire privo di fiducia*", "*oggi posso dire di essere stato quasi soddisfatto, ho parlato di più e mi sono fatto capire*", "*anche se non sto sempre con le stesse persone*").

sono più tranquillo", "sembro reticente a parlare, ma è solo paura", "non posso che sentirmi giudicato"). Non sono quasi mai presenti aggettivi positivi e la maggior parte dei termini esprimono passività e senso di sconfitta. Emerge molta negatività, soprattutto rispetto ad un senso di paura e di diversità nei confronti dell'altro. Nel secondo gruppo di parole, specificatamente riferite al rapporto sociale, solo alcuni aggettivi positivi incominciano a farsi spazio, a partire dalle descrizioni delle prime esperienze relazionali nelle quali Luciano ha potuto sperimentare un ruolo per lui soddisfacente. Lungo i diari, i termini utilizzati in parte cambiano, anche se lentamente e con una prevalenza stabile di quelli negativi. Nelle prime pagine dei primi mesi del 2014 riconosciamo però una maggior varietà di parole, egli si descrive "arenato", "tranquillo", "preoccupato", "incavolato", "nervoso", "calmo", "intelligente", "agitato". E per quanto riguarda il rapporto con l'altro, egli parla di situazioni "faticose", "piacevoli", "disastrose", "giudicanti", "divertenti", "preoccupanti", "ansiogene". Molti termini mantengono una connotazione negativa, ma appaiono meno passivi e più focalizzati su riconoscimento di aspetti di sé e della propria vita che egli desidera cambiare. Appare maggior proattività (anche caratterizzata dal sentimento della rabbia, prima mai espresso) e un maggior desiderio di evoluzione personale. Inoltre si ampliano le situazioni relazionali nelle quali egli riesce a mantenere un tono emotivo positivo, descrivendosi come felice e grato di quanto vissuto. Confrontando poi questi termini con quelli utilizzati nella ricostruzione autobiografica più recente si è osservata una connotazione sempre più positiva e soprattutto una maggiore diversificazione. Permangono aggettivi negativi sui quali però egli riflette consapevolmente, rispetto alla loro origine e loro significato. I termini più positivi ("testardo", "intelligente", "sensibile", "empatico"), originano da una lettura più personale di se stesso e appaiono molto meno legati ad attribuzioni esterne, alle quali al contrario vengono riportati maggiormente le espressioni negative ("mi sento diverso", "mi consideravano un pagliaccio ed un giullare", "mi guardavano come se fossi matto").

Nelle costruzioni degli elenchi dei termini usati si è mantenuto l'ordine temporale con il quale si sono presentati nel testo, così è stato possibile osservare l'evoluzione dell'immagine personale dell'autore nel descrivere la propria storia. I primi, correlati al periodo della giovinezza, sono per la maggior parte giudizi esterni interiorizzati prevalentemente negativi. Nel tempo queste attribuzioni si modificano, diventando sempre più personali: nonostante Luciano si descriva diverso, strano e matto, assimilando in questo i giudizi altrui, riesce tuttavia a riconoscere consapevolmente dentro di sé qualità come intelligenza, tenacia e fiducia.

Infine abbiamo racchiuso nella seguente tabella una breve analisi quali-quantitativa delle parole più utilizzate da Luciano nelle sue descrizioni. Al suo interno sono state riportate le frequenze degli aggettivi più ripetuti nei diari, confrontandone poi la presenza nella ricostruzione autobiografica. Coerentemente con l'intento di osservare la tendenza all'uso di questi termini nel corso del tempo, qui racchiusi all'interno di dimensioni semantiche (prima colonna), non sono stati inclusi tutti gli aggettivi positivi usati nell'autobiografia, perché non frequentemente ripetuti nell'interezza del corpus. Il criterio di inclusione delle aree semantiche nella tabella infatti è dato dal fatto che l'insieme dei termini al loro interno (per esempio: l'area della preoccupazione racchiude "preoccupante", "preoccupato", "preoccupati") corrispondesse almeno a cinque ripetizioni nei testi, per poter focalizzare l'attenzione in modo più specifico su quelli quantitativamente più rilevanti.

Aggettivi legati all'ambito di:	Febbraio 2013-aprile 2014 (12.338 parole)	Ricostruzione autobiografica 2016 (3.945 parole)
Preoccupazione	27	1
Agitazione	11	8
Ansia	23	9
Difficoltà	25	11
Diversità	7	11
Stranezza	6	8
Piacevolezza	7	3
Tranquillità	9	7

**Tab.3** frequenze aggettivi

Al fine di comprendere la tabella è necessario considerare due importanti aspetti. Innanzitutto è solo considerando la lunghezza dei due testi, i diari e la ricostruzione autobiografica, che diviene possibile costruire un confronto delle frequenze. Per esempio l'area della tranquillità viene ripetuta nove volte all'interno dei diari e sette nell'autobiografia. Considerando la numerosità delle parole possiamo affermare che tale dimensione appare più spesso nel secondo scritto, anche se la frequenza generale risulta inferiore. Un secondo elemento da considerare, ancor più rilevante, è il fatto che i diari si riferiscono ad esperienze e vissuti "contemporanei" alla scrittura, mentre quanto narrato nell'autobiografia è per la maggior parte una ricostruzione di fatti e ricordi passati. La presenza di termini con connotazione negativa nel secondo testo non deve essere considerato come il ritratto del sentire interiore di Luciano al momento della scrittura ma come la conseguenza dell'emersione di pensieri e ricordi passati connessi ad emozioni negative (senso di "diversità" e "stranezza"). Al contrario, i termini usati nei diari rispecchiano in modo realistico le difficoltà e le preoccupazioni dell'autore nel momento stesso della loro stesura giornaliera (preoccupazione, agitazione, ansia...). In questo caso quindi il "Sè narrato" e il "Sè narratore" coincidono (Smorti, 1997), nell'autobiografia non sempre.

Anche in questo caso l'ordine con cui le aree semantiche sono state inserite in tabella non è casuale ma rispecchia quello di comparsa nei testi. Quanto emerge appare coerente con i risultati dell'analisi qualitativa: osserviamo una tendenza dell'autore, per quanto ristretta qui a poche dimensioni, ad aumentare l'uso dei termini veicolanti sensazioni e vissuti positivi e riflessivi con il procedere delle pagine e del percorso terapeutico.

### 5.2 Metaforizzazioni

Ne sono stati nuovamente riconosciuti due gruppi: le espressioni che Luciano usa per parlare di se stesso ("*vado avanti come un automa*", "*mi sono fatto una gabbia da cui è difficile uscire*", "*mi sento attaccato dal cambiamento*", "*mi sento arrivato al fondo del vaso*", "*non mi vedo con una persona solida*") e le espressioni relative al contesto sociale ("*con le altre persone mi sento come una barca da sola in mezzo all'oceano*", "*ho paura di perdere le redini del gioco*", "*è facile sparare su chi affonda*", "*mi sento in balia degli avvenimenti*", "*è come dover essere un soldato sempre di guardia*").



Si è quindi cercato di osservare se vi fossero degli ambiti di uso comune delle espressioni utilizzate più ricorrenti di altri. Rispetto alla descrizione personale viene spesso fatto riferimento alla dimensione della prigionia e libertà e alla dimensione del movimento corporeo, ma non in modo esclusivo. Per quanto riguarda invece le relazioni con gli altri sono spesso utilizzate le immagini della barca, per descrivere se stesso in balia di situazioni difficilmente gestibili e inoltre ci sono richiami alle dimensioni della guerra, della lotta o della sfida.

Alcune delle immagini costruite sono molto originali e per questo sono state riconosciute con facilità nei testi, invece altre sono impiegate con maggior frequenza anche nel linguaggio comune e questo rende più difficile riconoscerle come "giochi linguistici figurativi". Questo rischio è frequente per tutte quelle espressioni che essendo entrate all'interno del linguaggio di senso comune sono considerate come reali descrizioni di una "realtà di fatto", in modo letterale e reificato (Faccio, Salvini, 2007; Berger e Luckmann, 1969). Per quanto riguarda il significato delle metaforizzazioni ciò che si è osservato inizialmente è stata la loro funzione di supporto nel dare parola alle emozioni negative, alle difficoltà personali, ai pensieri su di sé e a quelli inerenti al rapporto con il mondo esterno. È come se la metaforizzazione aiutasse l'espressione di stati interiori, di eventi o di ricordi che altrimenti non avrebbero trovato altre parole, più concrete, per essere descritti. Si può ipotizzare quindi che tali espressioni non fossero solamente usate come un mero arricchimento stilistico ma con una vera e propria funzione di sostegno alla costruzione del discorso su di sé. Luciano ha utilizzato le metaforizzazioni non come un semplice modo di dire ma come "modo di costruire" la sua realtà (Faccio, Salvini, 2007). Con il passare del tempo si è osservato un cambiamento nel modo di scrivere: tutto ciò è stato progressivamente veicolato attraverso un linguaggio sempre più diretto e parole più concrete; per esempio all'inizio per parlare del proprio sentimento di solitudine scriveva "*mi sento come una barca in mezzo all'oceano*", successivamente egli riesce ad esprimerlo senza mediazioni figurative "*in questo momento mi sento solo con i miei pensieri più negativi*".

Al diminuire della funzione di sostegno è corrisposta una nuova valenza d'uso: le metaforizzazioni sono state sfruttate come strumento utile ad ampliare l'espressività del testo, come gioco linguistico. Alcuni esempi: "*ora vedo il mondo attraverso molte più sfumature*", "*il sole può spaventare dopo essere stati molti anni sotto la pioggia*". Si è ipotizzato che questo cambiamento potesse essere correlato a un aumento della consapevolezza della propria condizione da parte dell'autore e una sua maggiore accettazione.

Egli scrive: "*in questo momento sono capace di riconoscere le mie paure più ricorrenti quando stanno per presentarsi*". Questa evoluzione avrebbe avuto una diretta influenza sul suo stile di scrittura personale che testimonia tale progresso anche attraverso il nuovo modo di "creare figure con le parole", per arricchire e colorare il testo.

## **6. Risultati dell'intervista**

L'analisi delle risposte all'intervista ha fatto emergere numerose corrispondenze, ma anche nuove interessanti prospettive sul percorso di Luciano, che non erano state sufficientemente approfondite in precedenza. Al fine di rimanere coerenti con suo personale modo di attribuire senso alla propria storia, si è deciso di approfondire anch'esse.

CORRISPONDENZE	RI-SIGNIFICAZIONI
Tematiche riconosciute nei testi	Origine del proprio malessere
Ri-significazione senso identitario	-
Contesto relazionale e terapeutico	Contesto terapeutico
Significato della scrittura e delle metaforizzazioni	Significato della scrittura

**Tab.4** Risultati analisi dell'intervista

Come descritto nella tab.2 le corrispondenze emerse riguardano:

- Le principali tematiche riconosciute nei testi. Egli afferma: *“Sì, sono tutte cose presenti in me. Soprattutto per il corpo... sono partito da un rapporto molto negativo, molto chiuso con il mio corpo. Io ero ingabbiato [...] fermo sulle posizioni, non riuscivo a vedere altro che il mio malessere, il mio star male”*.

- Nuova consapevolezza e nuovi significati personali nei confronti di alcune caratteristiche identitarie. Egli afferma: *“Sì non mi sono mai sentito pazzo, ho usato la parola “pazzo” perchè... mi facevano sentire gli altri così” [...] quando io adesso mi definisco “diverso”... ma è in maniera bella, positiva, non in maniera brutta”*.

- Centralità del contesto relazionale nell'origine del suo malessere e nel successivo percorso di cambiamento. Afferma: *“il rapporto con l'altro è stato fondamentale sia in maniera negativa che in maniera positiva”*.

-Evoluzione nel significato attribuito alla scrittura e all'uso delle metaforizzazioni. Egli afferma: *“prima scrivevo solo per scopo terapeutico[...]. Lì che sta cosa mi è nata dentro ed ho incominciato a scrivere ed è bellissimo. Per esempio la mattina mi alzo un po' prima... con un sacco di pensieri in testa... e tu scrivi, è una cosa naturale”*.

E per quanto riguarda le metaforizzazioni: *“sono cambiate perchè è diverso quello di cui scrivo, è più aperto, più colorato. È per far capire quello che voglio dire, non è che dico adesso faccio questo per... è solo per far capire meglio cosa voglio dire, mi viene naturale, non è pensata”*.

Nuove prospettive emerse riguardano:

- Origine del proprio malessere. Le anticipazioni della ricercatrice hanno posto l'accento sugli aspetti negativi del confronto con l'altro, vissuto come giudicante. Luciano aggiunge un ulteriore aspetto: *“la solitudine, il non vivere i rapporti, non stare a contatto con le persone, questo mi ha spinto a costruire i pensieri [...]”*.

- Aspetti importanti nel contesto terapeutico. Oltre all'umanità mostrata da coloro che lo hanno saputo aiutare, egli sottolinea un ulteriore elemento importante: *“mi hanno giudicato come persona normale, non mi hanno mai fatto sentire una persona diversa, ma una che aveva delle difficoltà da mettere a posto, però non mi hanno mai fatto sentire strano, non normale. Io e la mia sofferenza non siamo lo stesso [...]”*.

- Origine del cambiamento di significati e funzioni attribuiti alla scrittura, che non si configura solo come strumento meramente personale, ma strettamente connesso al confronto con l'altro. *“[...] lei è rimasta entusiasta da sta lettera, io all'inizio pensavo mi prendesse in giro, classico, poi dopo l'ha letta la prima volta che sono venuto a Padova e c'era anche l'altro terapeuta. Alla fine mi ha detto che secondo lui scrivevo davvero molto bene, questo mi ha aperto gli occhi [...]”*.

## 7. Discussione

Pensare a noi significa scrivere di noi in un certo modo; mentre lo facciamo non crediamo di avere altri modi a disposizione, li scopriamo solo a posteriori, grazie al confronto con altri stili. Così nei testi di Luciano si è reso evidente una maggiore flessibilità nello stile di scrittura e nelle opzioni concesse al proprio pensiero, che alla fine del percorso appare meno rigido e arricchito di nuove prospettive.

Per quanto riguarda gli aggettivi, l'ampia presenza di termini auto-denigratori nelle prime parti del corpus potrebbe essere correlata a una negatività dei punti di vista a disposizione di Luciano. È come se egli attivasse in modo quasi automatico uno specifico "modello" di lettura della propria storia, senza darsi la possibilità di concepirsi in modo diverso, a seconda delle situazioni e del contesto. Prevalgono sensazioni legate alla paura e al sentirsi perso, privo di punti di riferimento; emerge soprattutto una dimensione di sconforto e di non accettazione nei propri confronti, con un continuo sottofondo di insoddisfazione.

Importantissimo sottolineare come i pochi spazi positivi della scrittura sono per lo più legati a piacevoli momenti di socializzazione (*"soddisfatto"*, *"gratificato"*, *"realizzato"* sono alcuni esempi). Il ruolo svolto dal contesto relazionale nella costruzione della propria immagine identitaria mostra così tutta la sua rilevanza (Salvini, Dondoni, 2011). Le parti di testo che trattano di queste esperienze di confronto, e che sono le prime a connotarsi di una prospettiva più positiva, descrivono le emozioni emergenti dal contatto con l'altro. Questo ha dato a Luciano la possibilità di sperimentare nuovi aspetti identitari e di osservare se stesso con maggior fiducia. In corrispondenza a questo nuovo "discorso su di sé" si è anche osservato un aumento delle strategie a disposizione per relazionarsi con il mondo sociale esterno consentendogli di confrontarsi con l'altro utilizzando in maniera meno rigida e negativa il pensiero. In accordo con questi cambiamenti il contenuto dei testi diventa molto più vario, con una minor esclusività del racconto rispetto alla sua sofferenza personale. Tali considerazioni si inseriscono perfettamente all'interno delle nostre premesse teoriche, proprio perchè secondo l'Interazionismo Simbolico, ogni cambiamento identitario non si origina mai a partire da una mera spinta interiore ma deve essere mediato dalla presenza di un "Altro" che rispecchiandoci sostanzialmente anche ai nostri occhi il cambiamento (Salvini, Dondoni, 2011).

Quanto sottolineato riguardo agli aggettivi, trova corrispondenza nell'evoluzione osservata per le metaforizzazioni. Questi due elementi non sono mai apparsi significativamente intersecati l'un l'altro, le parti di testo occupate dalle metaforizzazioni e quelle in cui emergono gli aggettivi descrittivi (quindi non intesi in senso figurativo) non coincidono quasi mai. Però le loro traiettorie trasformative procedono in modo simile, il che ci fornisce un'ulteriore riprova del fatto che il significato di questo loro cambiamento riguarda a più livelli l'identità dell'autore.

Le direzioni evolutive degli aggettivi sono due. Sono stati riconosciuti più termini con connotazione positiva e, ancor più importante, un ampliamento nel range di parole utilizzate. Nel primo anno di scrittura e soprattutto nei primi mesi sono stati raccolti una media di circa dieci termini diversi nel testo di un mese, successivamente il ventaglio si è ampliato fino a contenerne più di trenta. Questo rispecchierebbe proprio quell'aumento delle prospettive personali entro cui Luciano incomincia progressivamente a riconoscersi (Hermans, Dimaggio, 2009), un risultato molto importante soprattutto considerando i motivi per cui egli ha intrapreso il percorso di terapia. In una pagina egli scrive: *"Ieri ero fuori con degli amici e non mi riconoscevo nei miei comportamenti, non riesco tuttora a spiegare come mi sentivo, ero spaventato"*

*e sempre pronto ad andare a casa, ma poi sono riuscito a gestire i miei pensieri negativi, anche se non so come*". Questo esempio mostra l'emergere di una nuova potenziale prospettiva e di nuove promettenti capacità. Per quanto riguarda le metaforizzazioni, invece, le principali trasformazioni hanno riguardato la loro funzione. Quando Luciano inizia a diventare più consapevole del proprio malessere e del suo significato, esse modificano la loro funzione di "supporto" linguistico per esprimere ciò che sarebbe stato altrimenti inesprimibile, divenendo strumento espressivo al fine di rendere i propri scritti più emozionali a se stesso e al lettore. Luciano riesce via via a rinunciare alla "protezione" delle espressioni figurate e a parlare degli aspetti cruciali del suo percorso in modo più diretto, continuando ad usare questa sua capacità spontanea per veicolare i suoi nuovi pensieri in modo molto personale. Il fatto che egli affermi di non essere quasi mai consapevole di utilizzare delle metaforizzazioni avvalorata le nostre ipotesi su quanto queste genuinamente siano per noi informative rispetto ai suoi cambiamenti identitari. Il fatto che il loro frequente utilizzo sia stato riconosciuto da lui solo grazie alle conclusioni della ricercatrice, rafforza l'ipotesi inerente a quanto esse possano "parlare" del loro autore e del suo modo di raccontare se stesso in maniera estremamente veritiera.

Ancora una volta quindi è possibile parlare di polifonia del Sè (Hermans, Dimaggio, 2009). Nuovi termini per descriversi e nuove metaforizzazioni sempre più espressive potrebbero rispecchiare questa progressiva acquisizione di una molteplicità di "voci" interiori (Hermans, Dimaggio, 2009), che vengono in questo modo impresse sulla carta.

Possiamo dire che la sola analisi di alcuni elementi linguistici appartenenti al testo dei diari clinici si è dimostrata un elemento importante ed informativo. Attraverso il loro approfondimento è stato possibile ricostruire una parte del percorso compiuto da Luciano, il quale, grazie alle risposte date nell'intervista, ha confermato di riconoscersi nelle nostre conclusioni, rafforzandole. Viene così avvalorata l'ipotesi iniziale secondo la quale il modo in cui ci raccontiamo, tramite la scrittura ma anche attraverso le nostre vive parole e discorsi, nello scambio con l'altro, possa essere considerato una valida strada da percorrere al fine di riconoscere con sempre più maggior consapevolezza e "far propri", alcuni dei cambiamenti identitari innescati dal percorso di psicoterapia (Smorti, 1997). Inoltre, per valutare l'andamento della stessa (Hautzinger, 1994), ci si può chiedere se uno strumento tipicamente "di ricerca" come l'intervista, potrebbe rivelarsi utile. Le idee del terapeuta sulla persona che sta condividendo la propria storia, le anticipazioni che trovano posto della sua mente, i propri significati personali immessi nel racconto dell'altro, sono tutti elementi che possono trovare forma e sostanza proprio nelle sue parole. L'intervista, intesa come forma di dialogo "focalizzato", potrebbe rivelarsi uno strumento utile alla costruzione di uno scambio mirato alla valutazione delle proprie anticipazioni, dei passaggi già compiuti ed alla pianificazione di nuove possibili strategie future, che siano davvero in linea con le prospettive ed i significati emergenti nel discorso che si viene a generare. In questo senso l'intervista diverrebbe un'ennesima occasione per ri-narrare certe esperienze personali, oggetto del lavoro terapeutico, ma diverrebbe soprattutto occasione di negoziazione rispetto ai processi relazionali, di conoscenza e comprensione, sottesi a tale percorso.

## **8. Conclusione**

L'analisi compiuta all'interno di questo studio, l'approfondimento dello strumento del diario clinico e l'indagine di alcuni elementi linguistici (le metaforizzazioni e gli aggettivi)

si sono dimostrati passaggi utili alla ricostruzione di alcune delle traiettorie identitarie di Luciano, tracciate lungo il suo percorso di terapia. Ma che cosa è possibile concludere per chi si accinge a svolgere il proprio ruolo di terapeuta?

L'evoluzione di tali costrutti, la loro presenza testuale, le loro caratteristiche e funzioni, hanno fornito conferme coerenti con le anticipazioni di partenza riguardo l'utilità della scrittura come strumento di ricostruzione e supporto attivo al cambiamento. Appare però importante riflettere sulla necessità di rintracciare alcune linee guida e "condizioni di utilità" per l'uso della strategia narrativa. Potremmo chiederci, quando e perchè proporla? Quale momento della terapia possa essere il più adatto? Ci sono delle situazioni di sofferenza che renderebbero addirittura controproducente l'impegno della narrazione? Quali possono essere alcune caratteristiche del nostro interlocutore, che possono anticipare un positivo percorso autobiografico?

Scrivono Demetrio (1996, pag. 114): "Tutta la nostra esperienza è un lungo viaggio alla ricerca di quella "costruzione sintattica" dalla quale dipende la possibilità di comprenderci e di essere capiti dagli altri, [...] siamo soprattutto linguaggio". È quindi importante creare le condizioni per cui le persone sentano questa necessità, traendo il massimo beneficio possibile dalla scrittura autobiografica, che altrimenti correrebbe il rischio di rimanere relegata al ruolo di mera richiesta terapeutica. Certamente non esiste un "vademecum" sull'uso di questa strategia, è dall'interazione e dalla messa in comune di significati e prospettive personali che ogni coppia terapeutica può trovare modalità uniche per utilizzarla al meglio, negoziando il suo ruolo nell'interazione del proprio percorso.

Demetrio (1996) con le sue parole mette anche in evidenza quanto la nostra necessità di narrarci sia connessa alla possibilità di farci conoscere dall'altro e trovare in lui un rispecchiamento, nella nostra quotidianità, così come in terapia. Non potremmo riconoscere la nostra storia, il nostro modo di descriverci e la nostra identità se non all'interno di questo continuo scambio comunicativo. Questo punto di vista è estremamente importante quando si considera la scrittura di sé come un potenziale strumento terapeutico, perchè essa ci costringe ad affidare parte della nostra storia ad un'altra persona, dandoci la possibilità di conoscerne nuovi aspetti attraverso i suoi occhi (Salvini, Dondoni, 2011). Questo mette in moto un processo reciproco: cosa possono sperimentare a loro volta gli psicoterapeuti che proveranno a misurarsi con tante storie e con le loro ri-narrazioni? È probabile che ritroveranno parte di sé nel racconto dell'altro, perchè indirizzato a loro in primis. Essere rispecchiati nelle parole altrui implica (ri)leggere se stessi, attraverso il proprio ruolo, da prospettive diverse: anche se il contenuto del diario viene affrontato in terza persona, perchè i contenuti appartengono all'altro, la possibilità di ritrovare molto di sé deve essere affrontata già prima di proporre l'uso della pratica autobiografica.

Inoltre è necessario chiedersi, una volta entrati in possesso delle narrazioni prodotte, a quali elementi prestare attenzione per comprendere se il proprio interlocutore stia traendo benefici dalla pratica autobiografica? Quali possibili esiti possono considerarsi positivi indicatori di cambiamento?

Anche queste sono domande che rimangono aperte, che possono trovare solo risposte transitorie nelle diverse fasi del lavoro clinico, ma la storia di Luciano ci ha permesso di identificare alcuni risvolti possibili. Il riconoscimento della propria competenza di "scrittore" può coincidere con l'emergere di nuove consapevolezza personali, con l'assunzione di nuovi ruoli positivi che prima non si erano mai sentiti propri. Si tratta dell'acquisizione di nuove posizioni identitarie, che inizialmente potranno essere fortemente "ancorate" alla pagina scritta, al compito in sé, successivamente, grazie al

lavoro terapeutico, potrebbero essere interiorizzate: la scrittura diverrebbe strumento generatore di nuove competenze personali nel narrarsi. Un ulteriore indicatore di cambiamento, nella storia raccontata, è stato l'emergere di uno stile di scrittura più "annotativo" nel tempo, concentrato sul racconto della propria quotidianità e meno sui propri vissuti, sul proprio malessere e sui propri sentimenti. Ciò potrebbe apparire un controsenso, interpretato come una mancanza di interesse, tempo o impegno, ma potrebbe anche nascondere il superamento della necessità di scrivere per "riconoscersi".

Le domande aperte rimangono numerose, sia rispetto al ruolo del terapeuta nell'esperienza di scrittura, sia rispetto alla valutazione della sua efficacia. La storia di Luciano ha permesso di fare alcune ipotesi, di rilevare alcuni indicatori a cui far attenzione, ma il dibattito rimane aperto, nessuna proposta ancora può dirsi esaustiva, dal momento che le ricerche nell'ambito psicoterapeutico che si sono mosse in questa direzione non sono ancora molte. Quello che sappiamo è che "raccontare come siamo" è un'attività intrinsecamente connessa al "conoscere chi siamo" (Smorti, 1997), e le potenzialità terapeutiche della narrazione, ancora in parte sconosciute, potrebbero rivelarsi un importante sostegno al lavoro clinico.

#### **Riferimenti bibliografici**

- Berger, P.L. & Luckmann, T., (1969). *La realtà come costruzione sociale*. Il Mulino, Bologna.
- Blumer, H. (2006). *La metodologia dell'interazionismo simbolico*. Armando Editore.
- Castiglioni, M. & Faccio, E. (2010). *Costruttivismi in psicologia clinica: teorie, metodi, ricerche*. Utet Università.
- Demetrio, D. (1996). *Raccontarsi: L'autobiografia come cura del sé*. Raffaello Cortina Editori.
- Faccio, E. & Salvini, A. (2007). *Le "metaforizzazioni" nelle pratiche discorsive della psicologia clinica*. In Molinari, E & Labella, A., *Psicologia clinica - Dialoghi e confronti*. Milano: Springer. Pagg. 123-140.
- Hautzinger, M. (1994). Diagnostik in der Psychotherapie. *Psychodiagnostik psychischer Störungen*, Stieglitz RD, Baumann U (Hrsg), pagg. 284–295.
- Hermans, H.J.M., Dimaggio, G., (2009). *Il Sé Dialogico in Psicoterapia*. Edizioni Carlo Amore.
- Hill, C.E. et al. (2005). Consensual qualitative research: an update. *Journal of counseling psychology*, vol. 52 (2), pagg. 196-205.
- Mead, G.H. (1934). *Mind Self & Society*. The university of Chicago press, Chicago.
- Salvini, A. & Dondoni, M. (2011). *Psicologia clinica dell'interazione e psicoterapia*. Giunti Editore. (capitoli 2,8,11)
- Salvini, A., Faccio, E. e al. (2012). Change in psychotherapy: a dialogical analysis single-case study of a patient with bulimia nervosa. *Frontiers in Psychology* 3 (DEC), art. 546
- Elo, S. & Kynge, H. (2007). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* vol. 62(1), pagg. 107–115.
- Smorti, A. (1997). *Il sé come testo: costruzione delle storie e sviluppo della persona*. Giunti Editore.
- Smorti, A. (2007). *Narrazioni: cultura, memorie, formazione del sé*. Giunti Editore.

- Smorti, A. e al. (2008). Autobiography as a Tool for Self-Construction. A Study of Patients With Mental Disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 196, n. 7, pagg. 531–537.
- Smorti, A. & Fioretti, C. (2015a) How emotional content of memories changes in narrating. *Narrative Inquiry*. John Benjamins Publishing Company. Pag. 37–56.
- Smorti, A. & Fioretti, C. (2015b). *Why Narrating Changes Memory: A Contribution to an Integrative Model of Memory and Narrative Processes*. Springer Science+Business Media, New York.