

# Riflettere e scrivere nelle pratiche professionali: un percorso autoetnografico di narrazione di sé

di Chiara Biasin, Elisa Albertini\*

## Riassunto

Il presente contributo si propone di indagare il tema della scrittura di sé come strumento autoformativo e di autoaiuto. L'obiettivo è quello di esplorare l'utilizzo della riflessività in ambito professionale quale possibile risorsa strategica di autoaccompagnamento del professionista nell'esercizio delle pratiche lavorative. Lo scrivere di sé viene proposto come strumento di apprendimento autodiretto e come mezzo di educazione interiore, emozionale e del pensiero per stimolare un'autoanaliticità riflessiva capace di estendere l'orizzonte narrativo e riflessivo dalla dimensione personale alla prospettiva sociale, professionale, organizzativa. La letteratura sul tema viene confrontata con un'esperienza di ricerca empirica qualitativa di stampo autoetnografico dove, attraverso la scrittura, viene sperimentato il fare ricerca su di sé a partire dal proprio sentire e dal proprio operare professionale.

**Parole chiave:** scrittura di sé, autoetnografia, diario riflessivo, pratiche professionali, riflessività

## Reflecting and writing in professional practices: An autoethnographic process of self-narrative

### Abstract

This paper aims to explore the theme of self-writing as a formative and self-help tool. It investigates the use of reflexivity in the professional field as a strategic resource for professionals in their work practices. Writing about oneself is presented as a self-directed learning tool and as a mean for inner and emotional development, as well as cognitive education source. It can

---

\* Benché l'articolo sia frutto del lavoro congiunto delle due autrici, a Chiara Biasin sono attribuibili i paragrafi dal primo al quarto, a Elisa Albertini i paragrafi dal quinto al settimo.

allow to foster a reflective self-analysis that broadens the narrative and reflective horizon from the personal dimension to the social, professional, and organizational ones. Literature on the topic is compared using qualitative empirical research. By following an autoethnographic approach and through journal technique, the self-writing experience is tested as a form of inner research starting from one's own feeling and professional work.

**Keywords:** self-writing, autoethnography, reflective journal, professional practices, self-reflection

*First submission:* 06/03/2023, *accepted:* 08/04/2023

*Available online:* 24/07/2023

## Introduzione

Il presente contributo si propone di indagare il tema della scrittura di sé come strumento autoformativo e di autoaiuto. L'obiettivo è quello di esplorare l'utilizzo della riflessività in ambito professionale quale possibile risorsa strategica di autoaccompagnamento del professionista nell'esercizio delle pratiche lavorative. Lo scrivere di sé viene proposto come strumento di apprendimento autodiretto e come mezzo di educazione interiore, emozionale e del pensiero.

Nell'ambito dell'educazione degli adulti esso costituisce un efficace metodo personale e di lavoro formativo, ovvero un dispositivo di autoanalisi, di autoterapia, di ri-orientamento e pure un esercizio di sensibilità per la costruzione dei saperi, dell'immagine identitaria e della cura e della conoscenza di sé.

L'intento è quello di approfondire se e come possano essere promossi processi e competenze metacognitivi e metaemotivi che stimolino un'autoanaliticità riflessiva esistenziale e professionale con potenzialità autoformative tali da estendere l'orizzonte narrativo e riflessivo dalla dimensione personale alla prospettiva sociale, professionale, organizzativa. Le domande di ricerca sono: in che modo la scrittura di sé rappresenta uno strumento di autoformazione e di autoaiuto per il professionista? La scrittura di sé attraverso l'approccio autoetnografico può favorire l'autoconsapevolezza e la riflessività? In che modo il narrare di sé può facilitare la strutturazione della professionalità ed esercitare nel contempo funzioni di sostegno personali?

La letteratura sul tema viene confrontata con un'esperienza di ricerca empirica qualitativa relativa ai professionisti dell'area socioeducativa. Viene discusso un percorso di autoformazione volto a indagare se e come la scrittura

di sé nella forma del diario possa costituire per il professionista uno strumento di autoaccompagnamento e una pratica autoanalitica capace di integrare vissuti personali ed esperienze formative. Nel caso specifico, il contesto applicativo è l'accompagnamento in un laboratorio di scrittura autobiografica dove viene sperimentato il fare ricerca su di sé a partire dal proprio sentire e dal proprio operare professionale.

L'esperienza vissuta è presentata e riletta in modo riflessivo, situato e incarnato seguendo l'approccio autoetnografico alla ricerca e alla scrittura.

## **Biografizzazione e scrittura di sé**

La ricerca biografica è attraversata da un denominatore comune rappresentato dal riconoscimento, dall'esplorazione e dalla valorizzazione del 'fatto biografico', concepito nelle sue dimensioni antropologiche, sociali e soggettive. Il suo focus, accostato da prospettive multiple ed eccedente le diverse categorizzazioni disciplinari, è quello di chiarire le dinamiche di costituzione dell'esperienza individuale secondo varie angolature (letteraria, linguistica, sociologica, storica, psicologica, pedagogica, ecc.). La problematizzazione della questione, ricorda Delory-Momberger (2019, p. 10), non risiede solo nell'interrogare la validità del materiale biografico o nel pervenire a regole di analisi e valutazione dello stesso, quanto nel facilitare i processi di produzione e costruzione reciproca degli individui e delle collettività. Forme e pratiche delle costruzioni biografiche mostrano come l'individuo, in quanto essere singolare e sociale, dia forma alla sua identità e come attribuisca significato e valore a esperienze e situazioni dell'esistenza (McAdams, 1997). Si tratta di un'attività permanente, coagulata intorno agli eventi del divenire umano, attraverso cui viene scritta la vita. Dare forma narrativa e biografica all'esistenza implica il far riferimento a una dimensione formativa che accompagna la trasformazione del mondo interiore/esteriore dell'individuo, ed è connessa all'apprendimento di questo divenire. Ogni percorso di vita è dunque un percorso di formazione che si iscrive nella biografia sotto forma complessa e interrelata di rappresentazioni, vissuti, comportamenti, apprendimenti successivi nel quadro della storia di una vita. Se si considera che non c'è apprendimento senza biografia e non c'è biografia senza apprendimento (Alheit & Dausien, 2019), allora al riconoscimento e alla valorizzazione del biografico pertiene una centralità politica, sociale e pedagogica. La 'biografizzazione' riguarda infatti le modalità con cui gli individui producono le forme della loro esistenza per dare senso a sé stessi, alla relazione con gli altri e con il mondo.

Gli effetti delle modalità d'esperienza, l'interdipendenza tra i processi di soggettivizzazione e socializzazione, l'apporto delle dimensioni culturali e storiche nell'azione umana rappresentano l'oggetto di una coscienza riflessiva - retrospettiva e proiettiva – che concerne il come si forma e si trasforma l'individuo nel corso delle varie fasi ed età della vita.

La parola di sé, nelle sue configurazioni e varietà, non appare solo come il contenuto di un sapere biografico, ma è anche il vettore attraverso il quale l'essere umano accede a un potere su di sé che lo mette in grado di agire come soggetto tra gli altri soggetti e di svilupparsi ed emanciparsi appropriandosi del suo progetto e della sua storia di vita (Delory-Momberger, 2014).

Narrare di sé attiva un processo di riconoscimento della soggettività in cui trovano spazio domande e risposte, parziali e temporanee, in un percorso di autoanalisi riflessiva “che consiste nell'assumersi la responsabilità di dare forma al proprio modo di esserci [e] al proprio tempo della vita” (Mortari, 2008, pp. 46-47). Scrivere di sé può diventare un percorso di autoaiuto e autoformazione per comprendere il cammino esistenziale, le scelte quotidiane, la fatica e la complessità della realtà così da ritornarvi riflessivamente al fine di acquisire consapevolezza dei vissuti e del loro significato. Si tratta di un autoaccompagnarsi dove, grazie alla narrazione, è possibile dare un'organizzazione agli eventi, riflettere e attribuire loro un significato; si può fare memoria delle molteplici dimensioni dell'evento, variare e ampliare i punti di vista, riconoscere e nominare le emozioni.

## **Scrivere di sé nei contesti professionali**

Nei contesti professionali, in particolare in quelli ad alta intensità comunicativo-relazionale, il racconto di sé ‘mette in parola’ i processi metacognitivi e metaemotivi (Demetrio, 2008; Pennebaker & Smyth, 2017; Solano, 2007), facilitando l'individuazione dei punti di riferimento e di debolezza della professionalità, la valutazione e la rielaborazione dell'operato individuale e collettivo. La narrazione e la scrittura si rivelano potenti elementi formatori in quanto forme di ‘ingaggio’ personale e professionale dove si tratta di un rivelarsi a sé, di mostrarsi e di riconoscersi tra gli altri, mettendo alla prova la verità e il senso dato alla vita personale o lavorativa.

Contesti abitati con autenticità dalla narrazione e dalla scrittura permettono di accedere al mondo interno e delicato dei pensieri e dei sentimenti. “Descrivere le esperienze più private può essere paragonato al calarsi in un pozzo a raccogliere piccolissime schegge di cristallo, indossando spessissimi guanti da pugile in pelle” (van der Kolk, 2015, p. 271). Nella narrazione si

manifesta la capacità della mente di pensare, rappresentare e descrivere l'esperienza che, a seconda dell'approccio, può essere definita come metodo di analisi (terapeutico, sanitario, formativo), come una tecnica di promozione, di prevenzione (di un disagio, di difficoltà, di burnout), di condivisione nelle situazioni professionali. La scrittura di sé ha risvolti significativi in particolare nei lavori ad alto impatto emotivo e affettivo (Biffi, 2016) ed è strumento chiave nel lavoro di cura per sviluppare la consapevolezza emotiva. Si può pensare che estromettere i sentimenti dai contesti professionali, non nominandoli o negandoli, consenta di tenerli sotto controllo per rendere quei contesti più competenti, più professionali (Iori, 2009). Ciò può invece portare a manifestarli in forme non adatte alle funzioni professionali, non conscie perché prive della capacità di riconoscere, monitorare e gestire l'emotività alla luce di tre dimensioni: quella fisiologica (le sensazioni), verbale (esprimere cosa si prova, utilizzando parole in grado di descrivere un accadimento) e cognitiva (identificare ed elaborare i propri pensieri, emozioni e sentimenti) (Oliverio, 2018). La capacità "di etichettare verbalmente le emozioni" può influenzare l'esperienza emozionale stessa, la "sua strutturazione" e la "tendenza dell'individuo ad agire o meno" [così come] "l'aumento della soddisfazione verso la propria vita, [...] [verso] una considerazione più positiva degli altri [...] e un aumento della coerenza tra atteggiamento e comportamento" (Alparone, Rizzo & Prezza, 2007, pp. 102-103). Non si tratta quindi di un utilizzo meccanico del lessico emotivo, bensì di un processo riflessivo di tipo costruttivo con il quale le persone definiscono il senso della loro esperienza, ne diventano consapevoli e riferiscono ad altri le loro emozioni. "Se l'emozione o l'esperienza rimangono in una forma non verbale non possono essere concettualmente elaborate, legate al significato di un evento, assimilate all'insieme delle esperienze ed infine risolte e/o dimenticate. La traduzione linguistica attribuisce significato, coerenza e struttura alle emozioni e alle esperienze emotive" (Alparone et al., 2007, p. 105).

In questo senso, la scrittura autobiografica autoanalitica nei contesti lavorativi può essere strumento di formazione, riflessione critica, rielaborazione personale rispetto all'agire, pensare e sentire professionale se non si concentra solo sulla descrizione di ciò che si è agito.

Nessuno ha un 'accesso privilegiato' alla definizione della realtà ed è praticamente impossibile narrare lo stesso evento nello stesso modo in cui lo racconterebbero altri che lo hanno vissuto. Quello che viene narrato è detto da un punto percettivo proprio e unico di colui che osserva e narra, ovvero dalla mente incarnata nel soggetto, radicata nell'ambiente, dipendente dai rapporti sociali e agita. Facendo riferimento alla *Embodied Theory* di Varela (1992) e alla prospettiva fenomenologica di Merleau-Ponty (1963), si può

trovare conferma della dimensione incarnata dell'esperienza e del ruolo determinante del corpo nella costruzione della cognizione e del sé. Oltre al miglioramento delle funzioni cognitive, il focalizzare l'attenzione sull'esperienza in sé e i suoi effetti sulla persona ha lo scopo di fortificare l'identità del soggetto e la sua capacità di autoformazione e cura di sé (Tarozzi & Francesconi, 2013). In questo processo autoformativo, la riflessione ha un ruolo rilevante perché “non solo riguarda l'esperienza, ma è essa stessa una forma di esperienza, e [...] la forma riflessiva di esperienza può essere compiuta attraverso la pratica della consapevolezza e della presenza” (Varela, Thompson, Rosch & Blum, 1992, p. 52).

Anche gli studi nell'ambito della neurobiologia interpersonale convergono sul concetto di ‘tempo dell'interiorità’, inteso come quel tempo in cui la vita mentale interiore e le sensazioni corporee divengono oggetto di riflessione, sviluppando un particolare stato di consapevolezza *mindfull* o *mindfulness*, non giudicante del momento presente.

Prestare attenzione con regolarità alla realtà interiore contribuisce allo sviluppo di importanti fibre integrative nella regione prefrontale del cervello che facilitano la comprensione sia di sé che degli altri. “Narrare la storia della propria vita può diventare un importante strumento di integrazione a livello cerebrale, poiché contribuisce a sviluppare le connessioni fra i due emisferi” (Siegel, 2014, p. 186): l'attività di scrittura consente all'emisfero sinistro di attuare la sua “propensione a realizzare una narrazione logica e lineare attraverso il linguaggio” (Siegel, 2014, p. 186) mentre la memoria autobiografica, cioè i ricordi della propria vita, provvedono ad attivare l'emisfero destro che ne è l'emisfero cerebrale dominante.

“La vita della mente è un processo complesso che si manifesta come un flusso continuo di vissuti [...] senza dimenticare che la vita umana accade in un corpo, un corpo vivente perché sente, toccandole, le qualità delle cose del mondo, e che dunque la vita della mente è sempre incarnata. [...] Possiamo stare dentro questo fiume vitale che scorre partecipando al divenire della vita in modo adesivo e irriflesso, oppure possiamo decidere di sospendere questo modo immediato e irriflesso di esserci e accogliere il bisogno di comprendere quello che accade” (Mortari, 2011, pp. 145).

## **Narrazione e approccio autoetnografico**

L'approccio autoetnografico è qui adottato come “forma di ricerca narrativa personale nella quale l'autore esplora la sua esperienza con l'obiettivo di comprenderla attivando un confronto continuo tra prospettiva *insider* ed

outsider, tra se stesso e gli altri” (Schiedi, 2016, p. 359), raccontando la propria stessa esperienza al fine di comprendere il sé (o alcuni aspetti di una vita). Esso invita i lettori a entrare nel mondo dell’autore utilizzando ciò che eventualmente imparano lì per riflettere, comprendere e far fronte alla propria vita

Si tratta di un approccio alla ricerca e alla scrittura che cerca di descrivere e analizzare sistematicamente (grafia) l’esperienza personale (auto) al fine di comprendere l’esperienza culturale (etno), riconoscendo e accogliendo la soggettività, l’emotività e l’influenza del ricercatore sulla ricerca (Ellis, Adams, & Bochner, 2011). Al contempo, esso esplora l’esperienza personale mettendo in luce l’influenza del contesto culturale e delle interazioni interpersonali (Marzano, 2001). I principi dell’autoetnografia possono essere utilizzati per svolgere e scrivere autoetnografia: come metodo, essa è quindi sia un processo che un prodotto. Si tratta di una forma di racconto che si differenzia dalle altre forme di scrittura narrativa in quanto il soggetto può utilizzare molteplici tipi di espressività (come il saggio, il racconto esperienziale o il reportage giornalistico) e inserirvi un insieme vario di elementi che riguardano il processo in cui è coinvolto (tra i quali note, riflessioni, sensazioni, emozioni, impressioni che si generano durante l’indagine, oltre a foto, audio, video) (Schiedi, 2016). Combinando le caratteristiche dell’autobiografia e dell’etnografia e al tempo stesso differenziandosi da queste, l’autoetnografia interconnette “le esperienze biografiche, personali e professionali dell’autore [unitamente alle] pratiche culturali e sociali all’interno delle quali queste esperienze hanno preso forma” (Gariglio, 2017, p. 493). Ciò che distingue l’autoetnografia dall’etnografia è il focus sulla prospettiva personale e incarnata per cogliere la realtà; ciò che la differenzia ulteriormente dall’autobiografia è il suo estendere “l’orizzonte narrativo dalla sola esperienza di vita personale del narratore [...] ad una dimensione sociale, professionale, organizzativa del suo Self” (Schiedi, 2016, p. 353). Ciò consente al soggetto di sperimentare il fare ricerca su sé stesso a partire dal proprio sentire e dal proprio operare.

La prospettiva soggettiva, personale, intimistica rappresenta l’elemento chiave della ricerca qualitativa *embedded*, radicata in un ambiente, in una prospettiva *embodied*, incarnata in un soggetto (Adams, Ellis & Jones, 2017; Schiedi, 2016). Tuttavia, tale presupposto rappresenta anche il punto di debolezza e di maggiore critica dell’autoetnografia: mancanza di oggettività, troppo o troppo poco estetica, insufficientemente rigorosa, teorica e analitica, eccessivamente centrata sulla dimensione emotiva e terapeutica, basata su dati presumibilmente distorti ed egocentrici (Ellis et al., 2011). Chang (2016) propone cinque domande chiave che guidano nel valutare la qualità della ri-

cerca autoetnografica e che risultano particolarmente utili per chiarirne obiettivi e pratiche: i dati utilizzati sono autentici e attendibili? Il processo di ricerca è affidabile e mostrato con chiarezza? Sono eticamente protetti i diritti di sé e delle altre persone coinvolte? Il significato socioculturale delle esperienze personali dell'autore è sottoposto ad analisi e interpretazione? Il coinvolgimento della letteratura e le conclusioni hanno per obiettivo di dare un contributo scientifico?

Inoltre, anche le sfide etiche di questo approccio come pratica individuale (approccio solista) e collettiva (che coinvolge più ricercatori) appaiono molteplici: vulnerabilità del ricercatore, processo burocratico nel contesto istituzionale, grado di rigore e autoindulgenza, etica relazionale e limitazione dell'ambito d'indagine (Lapadat, 2017). Come metodo, l'autoetnografia umanizza la ricerca focalizzandosi sulla vita e su come viene vissuta nelle sue complessità. Essa dimostra che i lettori come gli autori sono rilevanti (Adams et al., 2017) sia nella modalità di narrazione sia nell'assegnare il significato sotto forma di ipotesi diverse e plurali relative a sé, agli altri, alla vita e sul mondo.

## **Un percorso autoetnografico di narrazione professionale: “Ricertrice di me stessa”**

In accordo con quanto sopra esposto, viene qui discusso un percorso autoetnografico di ricerca che ha portato l'attenzione sulla narrazione di sé nelle pratiche professionali in ambito socioeducativo. L'intento è quello di investigare se e come lo scrivere di sé possa promuovere processi e competenze metacognitivi e metaemotivi che stimolino, in campo lavorativo, un'autoanalisi riflessiva connotata da potenzialità autoformative e di aiuto.

Nell'ambito della ricerca metodologica di tipo qualitativo l'approccio autoetnografico personale ad indirizzo narrativo è applicato da un'operatrice educativa con un focus d'interesse sul sé professionale (auto), sugli aspetti culturali (etno) e sul processo di ricerca (grafia) legato alla formazione professionale. Lo strumento scelto è il diario, con una forma di narrazione non strutturata a contenuto libero (Moon, 2012). L'intento è capire come la scrittura frammentaria di sé nella forma del diario possa divenire uno strumento di autoaccompagnamento del professionista nell'esercizio delle pratiche professionali nei contesti socioeducativi.

Il campione è non probabilistico mirato/intenzionale: una singola persona partecipante, che corrisponde all'operatrice, sperimenta il fare ricerca su sé,



muovendo dal proprio vissuto e dal proprio operato, laddove le esperienze di vita si interconnettono con la dimensione professionale. La pratica cui si fa riferimento è l'accompagnamento, da parte della ricercatrice, di una persona adulta in un laboratorio di scrittura autobiografica. La ricercatrice è a sua volta accompagnata in questo percorso da un supervisore. Le scelte effettuate consentono alla partecipante di fare esperienza e di riflettere, nel medesimo contesto di studio, riguardo a tre dimensioni della relazione formativa: l'accompagnamento di sé (tramite la scrittura del diario), l'accompagnamento di altri (tramite il laboratorio), l'essere accompagnata da altri (tramite la supervisione) (Padovani, 2010).

L'analisi del testo del diario è stata suddivisa in due fasi metodologiche diverse, ma strettamente interrelate e coerenti. La prima fase riguarda l'analisi tematica del contenuto di tipo qualitativo effettuata per nuclei tematici omogenei (macrocategorie) adottando un approccio bottom-up con raggruppamento manuale. La seconda fase è relativa all'esame della scrittura di sé affrontata mutuando il processo di analisi basato sulla pratica autoanalitica (Demetrio, 2003).

L'autoanalisi prevede due livelli. Il primo riguarda il rilevamento di 'movimenti autoanalitici', stili narrativi dell'io narrante che si dispiegano in prevalenze di tono: retrospettivo, introspettivo, contemplativo, proiettivo (Demetrio, 2003, pp. 198-200). Il secondo livello approfondisce la precedente analisi ed è relativo a ulteriori 'andamenti' da riconoscere: attentivo, costruttivo, riflessivo, cronologico per sequenze, acronologico, erratico, metariflessivo, evocativo contestuale, evocativo figurale, autodescrittivo, drammaturgico, meditativo, metaforico e simbolico (Demetrio, 2003, pp. 202-204).

L'esperienza vissuta è riletta da parte della ricercatrice in modo riflessivo, situato e incarnato tramite uno scritto autoetnografico nel quale sono integrati più tipologie di dati. La prospettiva d'indagine lungo il suo corso si è espansa e, oltre al testo del diario, ha abbracciato anche la storia personale della narratrice antecedente alla ricerca (come, per esempio, appunti e ricordi).

Questa scelta di interconnessione tra dati è effettuata alla luce della pluralità di ruoli ricoperti dalla medesima persona in qualità di ricercatrice, narratrice, operatrice e partecipante, considerando che i modi in cui l'esperienza personale influenza il processo di ricerca sono vari e incalcolabili (Ellis et al., 2011). Il lavoro sul campo autoetnografico consente a ciò che si vede, si ascolta, si pensa e si sente di diventare parte del 'campo' (Adams et al., 2017), in una sorta di 'fusione completa' tra la vita e la biografia del ricercatore e il campo stesso (Marzano, 2001). La ricercatrice ha scritto di sé in altre occasioni, in altre forme, in altri spazi e tempi: pertanto, il suo sguardo ri-

flessivo in questa ricerca è nutrito e influenzato anche da questo. Nel percorso di scrittura, sono state utilizzate alcune auto-provocazioni e auto-domande, che si sono rivelate buoni strumenti per sostenere la compilazione del diario nella pratica professionale, al fine di stimolare una cultura rivolta alla costruzione di comunità professionale e umana in cui ritrovarsi accomunati nella somiglianza del riconoscersi come portatori di ‘vissuti unici’.

## Risultati e discussione

I nuclei tematici presenti nel testo del diario sono relativi ad alcune macrocategorie di contenuto: l’identità professionale (i desideri per il futuro e le esperienze professionali passate); l’attribuzione di significati (si indagano alcune parole e la scrittura come strumento nell’esercizio della pratica); il ruolo dell’altro (l’osservazione rivolta alla persona accompagnata durante il laboratorio e il fare memoria di alcune figure, professionali e non, incontrate nel percorso di vita); il laboratorio di scrittura autobiografica e la supervisione (metodologie, strumenti, tempi, spazi, comunicazione verbale, para-verbale e non verbale).

Il filo conduttore che tiene insieme e attraversa ciascuno di questi temi è la narrazione dell’esperienza interiore, intesa come il tentativo di descrizione del vissuto emotivo, sensoriale, di pensiero, delle immagini e del teatro delle parti interne. Si tratta di un percorso/viaggio autoetnografico nella scrittura di sé attraverso il linguaggio scritto con la finalità di riflettere e autoapprendere circa le modalità con cui vengono prodotte le forme e il senso personali e professionali.

La rilettura riflessiva tramite lo scritto autoetnografico si concentra sulle caratteristiche della scrittura di sé come canale di espressione del vissuto interiore. Scrivere di sé nel diario si è rivelato un processo articolato, multifaccettato e non lineare, del quale si sottolineano i seguenti snodi emersi con marcata significatività formativa.

*Scelta*: la scrittura considerata una scelta diviene la possibilità di custodire un appuntamento con sé stessi nel diario, per farne un uso strategico come strumento nel proprio percorso di adultità e come occasione per esercitare un ruolo proattivo.

*Possibilità*: la scrittura fa emergere nuove soluzioni per affrontare le situazioni o fa scorgere possibilità e potenzialità in ciò che si vive che non si erano ancora considerate. Possibilità di rileggere in modo alternativo percorsi affrontati costruendo modi nuovi per riaffrontarli eventualmente in futuro. Scoperta e riconoscimento di potenzialità personali e una pensabilità diversa di sé.

*Fare memoria:* la scrittura favorisce l'integrazione di quanto appreso in passato e rende possibile creare collegamenti tra diversi tipi di esperienze; consente di annotare *insight*, aspetti su cui riflettere e custodire passaggi per ricordare più facilmente.

*Incoraggiamento:* la scrittura funge da strumento di auto-incoraggiamento e auto-sostegno attraverso l'utilizzo di parole di bene e comprensione verso sé stessi.

*Prospettive:* la scrittura aiuta a rallentare nella frenesia dei giorni, a dar valore al proprio punto di vista e a riconoscere quello degli altri, ad apportare modifiche al piano di lavoro (alle cadenze temporali come ai contenuti); permette di mettere in luce lacune e scegliere approfondimenti teorici e metodologici.

*Sguardo:* la scrittura offre la possibilità di auto-osservarsi e osservare l'altro connettendosi con il proprio mondo interno e quello esterno a sé. Essa funge da dispositivo metodologico per posare uno 'sguardo consapevole' su sé e sugli altri descrivendo quello che si osserva in sé non per spiegarlo ma per prestarvi attenzione, comprenderlo ed accoglierlo.

*Riflessione:* la scrittura si rivela un'occasione per custodire aspetti da sviluppare durante gli incontri di supervisione e che possono mettere in connessione con altri professionisti evidenziando un terreno comune e integrando approcci diversi. Le azioni riflessive sulla propria esperienza, sulle proprie modalità di pensiero, sulla propria storia di vita in quanto soggetto e professionista si integrano e potenziano.

*Unicità:* la scrittura permette il riconoscimento dell'unicità del proprio e altrui vissuto interiore e della propria e altrui storia.

*Vulnerabilità:* la scrittura aiuta a riconoscere e 'ospitare' le proprie fragilità, a concedere spazio e voce al proprio corpo, ai pensieri e alle emozioni.

*Dignità:* la scrittura come spazio di manifestazione e di accoglimento e di dignità, anche per ciò che 'normalmente' è relegato in una zona che viene esclusa, ripudiata, respinta in quanto etichettata come censurabile, senza senso, non ragionevole, luogo di paure, dubbi e desideri a volte indicibili. Grazie allo scrivere viene data attenzione e dignità a quello che si vive, riconoscendogli valore e rispetto, non ignorandolo o trascurandolo, ma accogliendo i propri vissuti e attribuendo significato.

La ricercatrice, nel contempo operatrice, narratrice e partecipante, si è affidata alla scrittura per fare memoria di una prospettiva inedita donata al suo sguardo e alla sua riflessione: la costruzione di una identità professionale che passa anche attraverso le storie raccontate a sé stessa e che si arricchisce nell'incontro con l'altro. Entrare in contatto con la propria vulnerabilità attraverso la scrittura, riconoscere e accogliere le fragilità e le ambivalenze,

concedere spazio e voce a pensieri, emozioni, corporeità per osservare e riflettere su questi elementi e sulla storia personale non l'hanno resa una professionista 'meno professionale' (Iori, 2009), bensì le hanno permesso di esplorare, in maniera integrata e olistica, vissuti soggettivi, dimensioni formative e lavorative, potenzialità evolutive.

Lo scrivere ha aiutato a riflettere sulle reazioni, a riconoscere il punto di vista 'incarnato' dell'interlocutore, ad apportare modifiche al piano di lavoro. Nell'accogliere il dubbio nella sua forma generativa si sono illuminati tipi diversi di certezze: come fondamenta della postura professionale, come muri che possono distanziare dall'altro e come torri da cui osservare. Si sono riconosciute lacune di conoscenza che, raccontate con reticenza sul foglio, possono rivelarsi trampolino di apprendimento e consapevolezza. La scrittura è stata un allenamento a cambiare la collocazione da cui guardare e a cercare di posizionarsi – non senza fatica – accanto all'altro, rivelandosi anche un'occasione di connessione con altri professionisti.

## Conclusione

Questo contributo ha trattato il tema dello scrivere di sé attraverso l'approccio autoetnografico come strumento dalle specifiche potenzialità autoformative e di autoaiuto anche in ambito professionale.

Dal confronto tra la letteratura e l'esperienza di ricerca emerge una visione della scrittura quale dispositivo integrato che concede al narratore di dare voce alla dimensione personale e anche di poggiare lo sguardo sulla dinamica professionale, unitamente ai vissuti che si manifestano in entrambi gli ambiti. Si tratta di uno spazio in cui considerare l'interconnessione naturale e ineluttabile di queste dimensioni, instaurando tra di esse una relazione consapevole e trasformandola in oggetto di riflessione, anziché rigettandola (perché ritenuta poco oggettiva o generalizzabile). Oltre ai benefici che la scrittura di sé può produrre dal punto di vista neuroscientifico, clinico, dell'integrazione interna, dell'autoconsapevolezza emozionale e formativa, è evidente anche l'attivazione del processo di accoglimento dell'umano nell'agire professionale che può dispiegare potenzialità evolutive e professionalizzanti che dallo scrivere per sé aprono la strada alla crescita comune.

L'esercizio della riflessività e la condivisione sono momenti fondamentali di affinamento della competenza/vita emotiva (Bruzzone, 2009) anche in ambito professionale. La narrazione di sé può creare comunione di umanità anche nelle équipe di lavoro impiegando un metodo che conduca all'accoglienza dei vissuti profondi e che possa trovare spazio accanto ad altri fertili

momenti di confronto (come la supervisione, le riunioni d'équipe e gli incontri di formazione).

L'approccio autoetnografico, pur tenendo in considerazione le molteplici sfide etiche e alcuni limiti metodologici che lo caratterizzano, può facilitare il lavoro di comprensione di sé (o di alcuni aspetti di una vita) mentre si interseca con un contesto culturale dove arriva ad essere occasione per chi legge per riflettere, comprendere e far fronte alla propria vita. Nella sua forma collaborativa, rappresenta un ulteriore strumento di costruzione di relazioni e di riflessioni considerate sotto due principali aspetti. Il primo: non è possibile sviluppare una 'riflessione pura' dal momento che l'atto riflessivo osserva "dal cuore stesso della vita della mente; proprio perché chi osserva è anche l'osservato" (Mortari, 2011, p. 149) e di conseguenza vanno considerate le possibili distorsioni operanti. Il secondo: "ogni descrizione [di qualsiasi forma] di sensazioni, percezioni, emozioni, e conseguentemente di sentimenti che scaturiscono dall'ascolto del corpo, è sempre un'interpretazione, una razionalizzazione" (Gamelli & Mirabelli, 2019, p. 11) e, pertanto, inevitabilmente una parte di esse continuerà ad essere inaccessibile alla coscienza.

La scrittura di sé come pratica riflessiva incarnata di autoformazione e autoaiuto dalle potenzialità professionalizzanti può assumere centrale importanza nell'operare professionale e concorrere, anche con altri strumenti, ad esercitare funzioni integrative, di sostegno o compensatorie di altre forme di accompagnamento professionale (o personale, amicale o familiare) momentaneamente assenti, specie in tempi di forzato isolamento come quelli vissuti durante la recente pandemia da Covid-19.

La scrittura di sé può agevolare l'incontro con il mondo interiore e chi più tende ad avvicinarsi a sé stesso e a stare in contatto con i propri vissuti, più facilmente può avvicinarsi all'altro, creando spazi di accoglienza e ascolto del proprio vissuto personale e di quello dell'altro, pur nell'inevitabile soggettività di cui è caratterizzata l'esperienza.

"Effettivamente guardare alla propria vita può indurre un senso di vertigine, ma questo può rappresentare tanto la paura di un salto nel vuoto quanto il preludio di un decollo verso le dimensioni più alte del vivere [...] forse scrivere di sé non è altro che questo: percepire e celebrare la vita come un bagaglio, non come un fardello" (Bellini, 2000, p. 136).

## Riferimenti bibliografici

Adams, T.E., Ellis, C., & Jones, S.J. (2017). Autoethnography. *The International Encyclopedia of Communication Research Methods*. John Wiley & Sons. Doi: 10.1002/9781118901731.iecrm0011.

- Alheit, P., & Dausien, B. (2019). Apprentissage Biographique. In C. Delory-Momberger, C. (Dir.), *Vocabulaire des histoires de vie et de la recherche biographique* (pp. 19-22). Toulouse: Éditions Érès.
- Alparone, F.R., Rizzo, I., & Prezza, M. (2007). Lo studio del linguaggio nella narrazione degli eventi traumatici. In L. Solano (a cura di), *Scrivere per pensare. La trascrizione dell'esperienza tra promozione della salute e ricerca* (pp. 99-129). Milano: FrancoAngeli.
- Bellini, P.M. (2000). *Scrivere di sé*. Como-Pavia: Ibis.
- Biffi, E. (2016). Pensare il proprio sentire: la scrittura autoanalitica per lo sviluppo professionale degli educatori. *MeTis*, VI(1). Doi: 10.12897/01.00134.
- Bruzzone, D. (2009). Dare forma alla sensibilità: la via fenomenologica. In V. Iori (a cura di), *Il sapere dei sentimenti. Fenomenologia e senso dell'esperienza* (pp. 43-65). Milano: FrancoAngeli.
- Chang, H. (2016). Autoethnography in Health Research: Growing Pains? *Qualitative Health Research*, 26(4), pp. 443-451. Doi: 10.1177/1049732315627432.
- Delory-Momberger, C. (2014). *De la recherche biographique en éducation. Fondements, méthodes, pratiques*. Paris: Téraèdre.
- Delory-Momberger, C. (2019). *Vocabulaire des histoires de vie et de la recherche biographique*. Toulouse: Éditions Érès.
- Demetrio, D. (2003). *Autoanalisi per non pazienti. Inquietudine e scrittura di sé*. Milano: Raffaello Cortina.
- Demetrio, D. (2008). *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*. Milano: Raffaello Cortina.
- Ellis, C., Adams, T.E., & Bochner, A.P. (2011). Autoethnography. An Overview. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 12(1), art. 10. Doi: 10.17169/fqs-12.1.1589.
- Gamelli, I., & Mirabelli, C. (2019). *Non solo a parole. Corpo e narrazione nell'educazione e nella cura*. Milano: Raffaello Cortina.
- Gariglio, L. (2017). L'autoetnografia nel campo etnografico. *Etnografia e ricerca qualitativa*, 3, pp. 487-504. Doi: 10.3240/88717.
- Iori, V. (a cura di) (2009). *Il sapere dei sentimenti. Fenomenologia e senso dell'esperienza*. Milano: FrancoAngeli.
- Lapadat, J. (2017). Ethics in Autoethnography and Collaborative Autoethnography. *Qualitative Inquiry*, 23(8), pp. 589-603. Doi: 10.1177/1077800417704462.
- Marzano, M. (2001). L'etnografo allo specchio: racconti dal campo e forme di riflessività. *Rassegna Italiana di Sociologia*, 2, pp. 257-282. Doi: 10.1423/2567.
- McAdams, D.P. (1997). *The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*. London: Guilford.
- Merleau-Ponty, M. (1963). *La struttura del comportamento*. Milano: Bompiani.
- Moon, J.A. (2012). *Esperienza, riflessione, apprendimento. Manuale per una formazione innovativa*. Roma: Carocci.
- Mortari, L. (2008). Conoscere se stessi per avere cura di sé. *Studi sulla Formazione*, 2, pp. 45-58. <https://tinyurl.com/25psv9ps> [12 aprile 2023].
- Mortari, L. (2011). La qualità essenziale della riflessione. *Educational Reflective Practices*, 1-2, pp. 145-156. Doi: 10.3280/ERP2011-001009.

- Oliverio, A. (2018). *Il cervello che impara. Neuropedagogia dall'infanzia alla vecchiaia*. Firenze: Giunti.
- Padovani, R. (2010). Dare forma all'accompagnamento: scritture di sé. In C. Biasin (a cura di), *L'accompagnamento. Teorie, pratiche, contesti* (pp. 202-219). Milano: FrancoAngeli.
- Pennebaker, J.W., & Smyth J.M. (2017). *Il potere della scrittura. Come mettere nero su bianco le proprie emozioni per migliorare l'equilibrio psico-fisico*. Milano: Tecniche Nuove (Edizione originale 2016).
- Schiedi, A. (2016). L'autoetnografia, un dispositivo per l'autoformazione degli insegnanti all'inclusività. *MeTis*, VI(1), pp. 347-360. <https://tinyurl.com/3ktnw6sj> [12 aprile 2023].
- Siegel, D.J. (2014). *La mente adolescente*. Milano: Raffaello Cortina.
- Solano, L. (a cura di) (2007). *Scrivere per pensare. La trascrizione dell'esperienza tra promozione della salute e ricerca*. Milano: FrancoAngeli.
- Tarozzi, M., & Francesconi, D. (2013). Introduzione. Per un'embodied education fenomenologicamente fondata. *Encyclopaideia*, XVII(7), pp. 11-17. Doi: 10.4442/ency\_37\_13\_01.
- Van Der Kolk, B. (2015). *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*. Milano: Raffaello Cortina.
- Varela, F.J., Thompson, E., Rosch, E., & Blum, I. (1992). *La via di mezzo della conoscenza. Le scienze cognitive alla prova dell'esperienza*. Milano: Feltrinelli.