

Biografie, autobiografie e percorsi del Sé professionale

Caterina Benelli

Abstract:

Biographies and autobiographies that deal with illness are the central themes of this contribution. Through self-narrative writing, the powerful nature of illness stories emerges – stories that reveal worlds often difficult to access, yet made visible through the expressive and delicate lens of autobiographical writing. This contribution specifically examines ‘pathobiographies’: life narratives seen through the lens of illness. These are stories written either by the patient themselves or by a professional, and they highlight how illness has influenced the individual’s life; how the person has experienced and perceived their pathological condition; and how society and the historical context have shaped their experience of illness. Reading such biographies can transform not only the way we treat individuals, but also how we listen to them, see them, relate to them within society, and bring their voices into the public sphere.

Keywords: Care; Disease; Pathobiography; Self-writing

1. Introduzione

La formazione e la ricerca auto-biografica rientrano tra le mie principali aree di ricerca e di intervento in ambito pedagogico-sociale e, nella fattispecie, l’uso delle fonti biografiche possono essere occasione di esplorazione e di analisi in rapporto tra la condizione di disagio e di malattia (sia essa mentale o fisica) in relazione con le storie di vita.

In questo contributo intendo affrontare il tema delle biografie e delle autobiografie in contesti di cura e di malattia con un duplice sguardo: il primo sguardo è posto sulla persona in situazione di malattia, sul paziente attraverso la pratica della scrittura orientata sul vissuto dall’interno, attraversato, incorporato. L’intento è di far emergere la potenza delle storie di malattia attraverso parole tracciate su carta che raccontano e incidono pensieri, emozioni in una prospettiva inaspettata, altra, differente. Sono parole che raccontano mondi a volte indicibili, difficili da narrare e da condividere ma che la scrittura introduce, accompagna, delicatamente in luoghi sconosciuti. I racconti di malattia risultano uno strumento-ponte, efficace e necessario per raccontare e snodare tali vissuti in un tempo dedicato a sé: un tempo e un luogo di narrazione e di scrittura come ‘spazio tutto per sé’ da svuotare, liberare, dissodare e riattraversare.

Caterina Benelli, University of Florence, Italy, caterina.benelli@unifi.it, 0009-0008-1332-0851

Referee List (DOI 10.36253/fup_referee_list)

FUP Best Practice in Scholarly Publishing (DOI 10.36253/fup_best_practice)

Caterina Benelli, *Biografie, autobiografie e percorsi del Sé professionale*, © Author(s), CC BY 4.0, DOI 10.36253/979-12-215-0943-4.06, in Vanna Boffo (edited by), *Formare professionisti dell’educazione, della scuola, della cura. La Scuola in Ospedale e l’Istruzione Domiciliare*, pp. 45-58, 2026, published by Firenze University Press, ISBN 979-12-215-0943-4, DOI 10.36253/979-12-215-0943-4

Il secondo sguardo è quello del professionista che pone sul proprio Sé professionale attraverso la scrittura autobiografica. Anch'esso è uno sguardo dall'interno, profondo, necessario in una professione così esposta alla cura dell'altro e che richiede un tempo di sosta, di approfondimento su di sé con la parola narrata, scritta, vissuta per l'apertura di nuove prospettive e attenzioni su di sé e sugli altri. Le biografie professionali diventano così, occasioni auto-formative, auto-riflessive per meglio comprendersi e per riorientarsi di fronte alla difficile condizione di professionista della cura che necessita sempre più di spazio auto-riflessivo e di cura di sé.

L'intento è di creare occasioni per un tempo intimo delle biografie (Jedlowski 2025) necessario al paziente e al professionista della cura. Il potere delle storie come strumento autoriflessivo, autoformativo e progettuale prospettico. Una 'scrittura amica' (Benelli e Tozza 2024; Benelli e Perazzo 2025) come orientatore di senso che offre strumenti di cura, di formazione permanente. Si tratta di offrire ai soggetti – pazienti e professionisti – occasioni di formazione attraverso le storie: le autobiografie e le biografie diventano fonte necessaria di apprendimento e valorizzazione di esperienze, di memorie che diventano 'giacimenti di storie' e di possibilità ed occasioni di trasformazione sociale.

2. Biografie e autobiografie che raccontano le storie di malattia

Raccontare (e scrivere) le storie di malattia è una tematica che si colloca in un incrocio interdisciplinare tra medicina, sociologia, pedagogia, diritti civili e letteratura. Le storie di malattia (*illness narratives*) non sono solo racconti individuali, ma strumenti che possono cambiare il modo in cui la società vede la salute, la malattia e le persone che ne sono colpite. Sono racconti di sé in cui una persona descrive l'esperienza soggettiva della malattia le cui storie mettono in luce l'aspetto umano della sofferenza, spesso ignorato dalla medicina tradizionale focalizzata solo su diagnosi e trattamento.

Le storie di malattia possono rompere il silenzio su condizioni stigmatizzate (tra tutte, la malattia mentale), portando visibilità a esperienze spesso ignorate o marginalizzate. Sono storie che sfidano stereotipi e pregiudizi mostrando la complessità dell'esperienza umana dietro una diagnosi. Le storie di malattia aiutano i professionisti della salute a sviluppare maggiore comprensione andando oltre la cartella clinica per una sintonizzazione che consente una collaborazione nelle cure. Infine, raccontarsi pubblicamente permette alle persone di connettersi e organizzarsi per i propri diritti e per un supporto reciproco.

Le storie di malattia possono essere, dunque, granelli di trasformazione sociale attraverso il racconto dell'esperienza problematica ma, allo stesso tempo, le storie parlano anche di giustizia (o di ingiustizia), di identità, di potere e di cura (o di incuria). Le autobiografie e le biografie che raccontano la malattia possono cambiare il modo in cui curiamo le persone, ma anche il modo in cui le ascoltiamo, le vediamo, le trattiamo nella società e le portiamo all'attenzione pubblica.

Sappiamo che la scrittura autobiografica ha una intrinseca capacità auto-terapeutica in quanto funziona come una modalità di lavoro di rivisitazione, ri-

attraversamento e di riparazione attraverso quella libertà espressiva e creativa accordando un lavoro di auto-terapia che la pratica di scrittura, con il proprio stile e la logica, consente al narratore (Ferrari 2007).

Questo è anche il caso delle 'patobiografie': racconti di vita di una persona attraverso la lente della malattia, sia essa fisica o mentale. La parola patobiografie, infatti, si compone di: 'pato' dal greco *pathos* (sofferenza, malattia) e di 'biografia' (racconto di vita) e si usa soprattutto in ambiti medico-psicologici, psichiatrici, antropologici e storico-culturali.

La patobiografia può essere scritta dal paziente stesso, da un medico, da uno storico o da un biografo, e mette in evidenza come una malattia ha influenzato la vita del soggetto; come la persona ha vissuto e percepito la propria condizione patologica; l'impatto della società e del contesto storico sulla sua esperienza di malattia.

Il termine patobiografia è usato in ambito letterario, psicologico e psichiatrico per indicare una biografia o un'autobiografia incentrata sugli aspetti patologici della vita di una persona, soprattutto legati alla sofferenza psichica, ai disturbi mentali, traumi, dipendenze o esperienze di emarginazione e dolore esistenziale. Tra le caratteristiche principali troviamo la scrittura in prima persona con il focus su esperienza personale legata ad una problematica fisica o mentale, in cui l'autore è anche il protagonista della narrazione. Il valore terapeutico per chi scrive e anche per chi legge è evidente e la scrittura può essere di tipo letterario, diaristico o saggistico; in ogni caso e forma letteraria, la scrittura di sé ha una funzione di cura.

Inoltre, lo studio interdisciplinare delle patobiografie consente di esaminare le storie di vita sotto più lenti di ingrandimento interdisciplinari: la lente della letteratura attraverso l'analisi di opere autobiografiche o di romanzi in cui l'autore proietta su un personaggio le sue nevrosi, dipendenze, traumi o disturbi. Oppure con una lente psicologica e psichiatrica per studiare come una persona narra la propria malattia mentale o la propria condizione psicologica. Ed infine con una lente culturale per interpretare la vita di personaggi illustri ed artisti tormentati la cui sofferenza ha prodotto anche opere letterarie o artistiche. Tra tutti ricordiamo la poetessa Alda Merini che ha vissuto l'internamento in manicomio scrivendolo e restituendolo ai lettori in modo crudo ma poetico. Tra la ricca e articolata letteratura sulle storie di vita di persone conosciute che raccontano le proprie storie di malattia, a pari livello di interesse e di intensità affiorano quelle biografie e autobiografie che raccontano di storie di malattia di persone non conosciute, di persone comuni che, ad un certo punto della propria vita, decidono prima di scrivere e poi di inviare presso gli archivi diaristici nazionali ed internazionali la propria opera con il solo intento di 'depositarla alla storia' affinché possa essere letta da altri e magari aiutare persone con le stesse problematiche a trovare nuovi significati o semplicemente, depositare l'esperienza di malattia su carta per prendersene cura e sensibilizzare gli altri attraverso la propria vicenda esistenziale.

È il caso dell'Archivio Diaristico Nazionale di Pieve S. Stefano¹, che attualmente ha oltre diecimila scritture di sé suddivise tra diari, epistolari, autobiografie e memorie di cui una parte significativa è dedicata alle storie di malattia, di sofferenza e di attraversamento della stessa grazie anche alla pratica della scrittura di sé. Si tratta di vere e proprie patobiografie perché ci consegnano vicende umane che appartengono a persone di questo tempo storico e di questa società ma che, depositando la propria storia di vita in archivio, la restituiscono alla Storia.

Una patobiografia dunque, può essere uno strumento terapeutico, autocurativo dove lo scrivere della malattia produce un'azione liberatoria, catartica con possibilità di sdoppiamento e di riflettere, dall'alto e da lontano, sulla propria vicenda esistenziale per restituire senso e significato. Uno strumento di cura esistenziale di tipo auto-formativo e di riflessione sul significato e senso della malattia nella propria traiettoria esistenziale

Scrivere di sé, dall'appunto al diario, dalla poesia al racconto, dal memoriale all'autobiografia corrisponde al desiderio di uscire da se stessi attraverso la forza della penna. È l'impulso di proiettarsi su una pagina, di dispiegare le proprie memorie su una superficie affinché possa trattenere più a lungo possibile la storia vissuta in prima persona: in questo caso, la storia di malattia. Si scrive per testimoniare a se stessi il vissuto. Si scrive per arrivare a qualcuno che ne legga le tracce ed ascolti la sofferenza. Si scrive con la speranza di essere d'aiuto anche ad altri, oltre a se stessi.

Oppure, allo stesso tempo, la scrittura autobiografica – e la patobiografia, nello specifico – può essere uno strumento di denuncia sociale e politica sui sistemi di curia e di incuria, sui fenomeni di esclusione e di emarginazione per una sensibilizzazione e un avvicinamento a temi difficili da affrontare e le cui testimonianze diventano occasioni di lotta sociale, politica ed educativa.

Come già sottolineato, essendo la patobiografia una narrazione autobiografica che ruota attorno alla malattia, al disagio psichico o fisico, e alle esperienze vissute in relazione alla sofferenza personale, spesso in contesti di cura, emarginazione o trasformazione identitaria, allora questo tipo di narrazione ha un potenziale trasformativo non solo sul piano individuale, ma anche sociale e politico. Ad esempio, le patobiografie spesso provengono da persone che hanno vissuto marginalizzazione e raccontare la propria esperienza significa rivendicare il diritto alla parola, rompere lo stigma e umanizzare chi è stato ridotto a etichetta clinica, diagnostica o statistica. Numerose sono le patobiografie che mettono in luce il modo in cui le istituzioni sanitarie, psichiatriche o sociali possono disumanizzare o curare in modo tecnico, automatico. Attraverso il racconto personale si sollevano critiche per esperienze vissute in prima persona e spesso sono testimonianze più potenti di quelle istituzionali. Inoltre le patobiografie rendono accessibili esperienze di vita spesso incomprensibili o invisibili. Questo può portare a una maggiore sensibilizzazione sociale, stimolando empatia,

¹ <<http://archiviodiari.org/>> (2025-11-10).

compassione e un processo di cambiamento culturale e sociale. Le patobiografie, inoltre, possono diventare strumenti di *advocacy* ed essere fonte di influenza sull'opinione pubblica e sul legislatore. Infine le patobiografie possono aiutare persone con vissuti simili che, riconoscendosi, possono organizzarsi in gruppi di auto-aiuto o in movimenti di attivismo: ciò permette di avviare un processo di trasformazione della sofferenza personale in un atto politico e di costruzione di azioni di sviluppo e di educazione sociale. Raccontare la propria malattia significa anche denunciare, educare e cambiare il modo in cui la società guarda al dolore, alla cura e alla diversità verso una realtà inclusiva, di ascolto di storie di diversità che illuminano percorsi possibili di cambiamento, di trasformazione individuale e sociale.

Penso ad alcune scritture autobiografiche pubblicate in periodi diversi in quanto scritture risultate vincitrici del Premio Pieve presso l'Archivio Diaristico Nazionale di Pieve Santo Stefano. Tra i testi più interessanti e che affrontano il tema della malattia, segnalo:

- Luisa – *I quaderni di Luisa. Diario di una resistenza casalinga* (2002). La storia di una casalinga di Latina persa in una totale solitudine e di rapporti difficili con la famiglia dettata dall'indifferenza di tutti e la violenza fisica e psicologica del marito. La pagina del diario diventa l'unica interlocutrice con cui condividere, sfogarsi: la stessa pagina che le salva la vita dalla depressione, dalla prigione del matrimonio e da una vita di annientamento. Il testo, pur essendo scritto da Luisa nell'arco degli anni Settanta del Novecento, risulta un tema di grande attualità e utile per trattare il tema della violenza intra-familiare e di genere.
- Sabina Perla – *Die katastrophe. Diario di una mente inquieta* (2010). La storia di Sabina è un diario scritto tra il 2003 e il 2008 da una ragazza con un disturbo mentale che racconta il percorso tra i vari ricoveri anche nell'Ospedale Psichiatrico Giudiziario di Castiglione delle Stiviere. È una scrittura soprattutto di denuncia e che ci invita a riflettere anche sulle relazioni con i professionisti della cura e, soprattutto, ci induce a sostare sul tema dell'incuria. Un diario utilizzabile nella formazione del personale educativo e sanitario.
- Caterina Minni – *Inchiostro. Storia di un'adolescente oltre l'anoressia* (2017). La storia di Caterina è legata al tema dell'anoressia nervosa che l'Autrice vive dall'età di 11 anni e dai 13 inizia a lottare per la sopravvivenza all'interno di un centro per la cura dei Disturbi Alimentari di Todi. Il testo racconta una lotta corpo a corpo con la malattia, una lotta senza tregua e che Caterina ha vinto soprattutto con l'arma della penna e della continua attenzione e riflessione a sé. Il testo pubblicato, scritto da una giovane ragazza, risulta un interessante opera per riflettere sul tema della scrittura resistente.

Sono tre storie di tre donne *intraviste* anzi, *non-viste*, di età diverse e che scrivono in periodi distinti del secondo Novecento con stili e modalità tipici dell'età, del tempo e della scolarizzazione. Considero le tre Autrici delle 'eroine anonime' che meriterebbero spazio di riflessione e di analisi per un approfondimento sulle storie di vita di persone comuni che, attraverso la scrittura della propria vicenda esistenziale legata alla malattia, hanno avuto l'occasione di migliorare la propria esistenza e di migliorare anche quella di chi le ha lette grazie alla pubblicazione.

3. Percorsi del Sé professionale

Il progettare ed accompagnare percorsi autobiografici per le professioni educative e della cura, risponde al bisogno di educatrici ed educatori di prendersi 'cura di sé', di sostare prioritariamente sulla propria storia di vita attraverso dispositivi auto-biografici e, solo successivamente, progettare interventi mirati nei contesti di riferimento per rispondere più adeguatamente ai bisogni dei soggetti coinvolti. Parlare di percorsi sul Sé professionale implica un lavoro sulle biografie professionali di chi, giornalmente, si prende cura degli altri. Occuparsi della biografia delle figure educative, predisponendo un tempo dedicato, guidato ed accompagnato di riflessione e di tempo per sé, rappresenta un doveroso e necessario spazio da progettare e proporre per l'emersione di non detti, di fatiche, di una nuova attenzione alla propria traiettoria professionale. Un sostegno a chi, quotidianamente, si prende cura degli altri. Sono proprio le professioni di aiuto e di cura a rispondere alle sempre più rilevanti criticità del nostro tempo; una formazione a loro dedicata diventa uno spazio di rigenerazione e di riflessione, una sosta dalla pressione, dalla fatica di una quotidianità difficile per una nuova consapevolezza di sé. Le prospettive autobiografiche si pongono oggi come uno degli scenari pedagogici più interessanti e innovativi nella ricerca educativa. Presupposto teorico fondamentale è infatti il riconoscimento del valore individuale e irriducibile della persona attraverso l'opera di centratura sul sé. In questa prospettiva l'individuo in formazione può sentirsi riconosciuto e valorizzato mettendo in atto risorse aggiuntive per migliorare la propria condizione, riguardare il gusto di vivere, ritrovare motivazioni nel vivere quotidiano. Ripensare alla propria vita permette di ritrovare i nodi di senso della propria vicenda umana e professionale, dai quali ripartire per una rinnovata progettazione di sé e, nel contempo, per ripensare alla propria identità e azione professionale. La scrittura autobiografica rappresenta un mezzo e un metodo insostituibile per la valorizzazione di se stessi, per lo sviluppo delle capacità cognitive e delle diverse forme del pensiero, per la creazione di una sensibilità volta a leggere le testimonianze degli altri e ad ascoltarle, per poi riscriverne la storia.

Diventa urgente, dunque, progettare e attivare percorsi formativi sulla cura delle *biografie professionali* come spazio di riflessione, come luogo di incontro all'interno di una comunità di pratiche (Wenger 1998) di professionisti che con-

dividono un interesse per qualcosa che fanno e imparano a farlo meglio, mentre interagiscono regolarmente.

I percorsi formativi sulle biografie professionali restituiscono ai professionisti coinvolti, un tempo di riflessione: uno spazio di sosta, sulla pratica della cura che necessita di silenzio interiore e di un tempo di revisione, di scambio e di nuova attenzione non solo all'utente – come è giusto che sia – ma anche al sé che opera quotidianamente, che ascolta, che si prende cura delle storie degli altri, degli ultimi, dei marginali o, più semplicemente, delle persone in condizione di fragilità. Una dedizione da parte dei professionisti che non sempre trova l'energia necessaria per portare avanti l'esposizione a tanta sofferenza.

Scrivere le biografie professionali risponde al bisogno di respirare, di ossigenarsi e di recuperare *quell'energia vitale* che consente di so-stare su di sé per stare con gli altri in maniera più adeguata, più efficace. Infine, le biografie professionali rispondono al bisogno indispensabile di uno spazio per riflettere su se stessi come occasione di maggiore *consapevolezza di sé* in ambito professionale e personale.

Parlare di cura in ambito professionale e, nello specifico, nell'educazione degli adulti (Boffo e Benelli 2024). Raccontarsi e narrarsi è ritenuto dalla letteratura pedagogica, una delle forme più importanti per la consapevolezza di sé, per un ascolto profondo della persona che necessita di rivolgere lo sguardo a sé per comprendersi e orientarsi in un tempo e in uno spazio esistenziale che richiede attenzione, sosta, cura. Narrarsi e raccontarsi, inoltre, è lo strumento fondamentale per acquisire, comprendere e integrare i differenti punti di vista di quanti intervengono su un problema e nel processo della sua risoluzione. Narrare è dipanare e intrecciare eventi attorno a un centro attribuendo un senso e un significato specifico. Le narrazioni autobiografiche possono, infatti, aiutare le persone a credere nelle loro capacità, elemento chiave per riuscire e per apprendere.

Raccontarsi (Demetrio 1996) diventa dunque lo strumento per rappresentare il passato, trasformare il presente e pronosticare il futuro; la narrazione diventa negoziazione momento dopo momento per l'individuo, per identificarsi e relazionarsi positivamente.

La narrazione autobiografica gode oggi di grande attenzione, a molti livelli ed in vari ambiti disciplinari. Nell'ambito della psicologia, come tecnica della 'cura di sé' e pratica di analisi e di autoanalisi. Nell'ambito della sociologia come modo di far parlare i soggetti per classi, etnie, appartenenze di qualsiasi genere e per interpretare, a partire dalle storie di vita delle persone, quella conoscenza della società che sta al centro della sociologia attuale: la microsociologia, di cui fanno parte mentalità, culture settoriali, stili e modi di essere. Nell'ambito storico l'autobiografia si è proposta come documento centrale, anzi, ego-documento per la rilettura degli eventi storici. Ed è soprattutto in ambito pedagogico che l'autobiografia sta occupando uno spazio sempre più centrale, pratico e teorico, metodologico e didattico. Strumento chiave di formazione personale e professionale.

L'autobiografia come pratica narrativa è il segnale di una vera e propria trasformazione storica e, al contempo, un'occasione di cura di sé che restituisce al soggetto identità e forza, lo sostiene in una dimensione di ricerca di sé e di orientamento.

L'autobiografia è anche un metodo formativo, anzi, trasformativo efficace perché arricchisce il dialogo con se stessi e con l'altro-da-sé in un'ottica interculturale e relazionale. È stata proprio l'educazione degli adulti a riaffermare, con la cura di sé il valore dell'autobiografia come metodo formativo, assegnandole un ruolo-cardine nella costituzione di ogni 'adulità' personale e, insieme, nella formazione dei formatori, di quei soggetti che, per professione, devono prendersi cura di altri soggetti e, allo stesso tempo, della comunità (Pineau e Laroye-Carrè 2025).

La disciplina pedagogica ha trovato nella teoria e nella pratica auto-biografica una nuova metodologia di approccio all'educazione degli adulti, capace di mettere al centro i soggetti e non lo statuto e i ruoli sociali del soggetto stesso, ma anche un metodo per affinare quelle professionalità educative che oggi hanno perduto ogni identità autoritaria, conformistica e trasmissiva, per assumere la ben più complessa e problematica identità legata alla loro specifica funzione formativa, al loro essere per l'altro (Cambi 2002).

Nell'ambito della formazione degli adulti le attività di ricognizione e risignificazione delle esperienze individuali, che stanno alla base della costruzione, presentazione e promozione del sé, sono da considerarsi tra le principali attività formative. La narrazione si conferma un dispositivo metodologico molto efficace che consente, principalmente, di accedere al potenziale conoscitivo, emotivo, espressivo e relazionale del soggetto. E, successivamente, permette l'identificazione delle reali possibilità di azione che l'individuo ha sul contesto e quanto quest'ultimo possa essere d'ostacolo o risorsa al poter agire della persona.

Prendersi cura delle parole, delle esperienze e delle storie professionali è un atto di cura. La cura di chi si prende cura è un tema centrale nel lavoro delle professioni educative e di ambito sanitario: prendersi cura di chi si prende cura degli altri è una necessità improrogabile e quanto mai urgente per restituire al lavoro educativo sostegno, attenzione e dignità di raccontare la propria storia professionale (e personale). Aver cura di sé per avere cura degli altri è una condizione prioritaria per chi svolge professioni di cura. Ed è stata Luigina Mortari (2021) a indicarci le strade possibili per quelle azioni di cura di sé nelle professioni di aiuto ed educative.

La prima strada: *prestare attenzione*. Ci viene indicata questa prima via per raggiungere la strada della cura di sé: è il prestare attenzione a sé, ai sentimenti, alle emozioni, ai pensieri che abitano nelle storie di educatrici ed educatori. Fare attenzione è il primo passo suggerito. La seconda: *fare silenzio interiore*. Creare quello spazio interiore di silenzio, di sosta dal caos della quotidianità professionale che l'educatore e l'educatrice sono chiamati a gestire. Un silenzio generativo, di sosta e di ripresa. Di esplorazione di un luogo poco visto ed esplorato ma che richiede una nuova attenzione. La terza: *concedersi tempo*. Un tempo per riflette-

re, tempo per sostare, tempo per sentire ciò che accade e per comprendere. Solo così si possono intraprendere decisioni e azioni più pensate. Concedersi tempo è diventato un lusso, una strada difficile da percorrere. La quarta: *togliere via*. Il significato sta nel togliere via il superfluo in termine di pensieri, di relazioni che non nutrono ma che appesantiscono la vita. Togliere via ciò che non è più utile per fare spazio al nuovo, a chi si è oggi per essere aperti al nuovo. La quinta: *cercare l'essenziale*. La ricerca dell'essenziale, del cuore delle cose senza disperdersi in strade e direzioni che non nutrono è la strada suggerita. L'essenziale è il cuore delle cose, delle emozioni che siamo chiamati a riconoscere per fare chiarezza. La sesta: *coltivare l'energia vitale*. Una volta fatto silenzio e preso il tempo per sé, è la ricerca dell'energia vitale che ci ossigena, rigenera, nutre: linfa vitale per poter affrontare il difficile ruolo del prendersi cura degli altri. La settima e ultima strada che l'Autrice suggerisce è: *scrivere il pensare*. Si tratta di un ultimo gesto di cura, quello della cura del pensiero, delle esperienze da fermare, depositare sulla carta (o sul computer) per non perdere le parole e le storie che abitano il lavoro del professionista. Sono parole e storie preziose, che necessitano di essere salvate dal silenzio, dall'oblio per farne tesoro. È un metodo per la cura del sé professionale e personale: la scrittura ripara (Ferrari 2007), restituisce e rende visibili parti sommerse di sé.

Ed è proprio il tema dello 'scrivere il pensare' ma anche il sentire e le esperienze nodali e significative della vita, che ci conduce verso l'importanza e la necessità di sostare su di sé in ambito personale e professionale.

Per condurre una buona vita, per sviluppare le virtù necessarie, è corretto affidarsi ad un processo di autoindagine, che esplori la propria vita interiore e la propria anima. Si tratta di un lavoro che dura tutta la vita e che non si può mai portare a termine completamente, poiché la vastità dell'anima di ciascuno di noi è infinita. Potremo, durante il corso della nostra esistenza, fare luce soltanto su taluni aspetti della nostra personalità, ma molti altri ci sfuggiranno e ci rimarranno ignoti.

Conoscere se stessi, inoltre, significa accettare i propri limiti, la propria fragilità e vulnerabilità. Senza conoscenza di sé, anche se necessariamente parziale, non si possono sviluppare le virtù e non ci si può relazionare in modo adeguato con gli altri, con la comunità e con la società. L'antichità ha elaborato dei veri e propri esercizi spirituali che facilitano la conoscenza di sé, come ad esempio l'esame di coscienza alla fine di ogni giornata, volto a migliorarsi, individuando e correggendo i propri errori. Per raggiungere la virtù è necessario distogliere lo sguardo dai traguardi esteriori e coltivare invece la propria interiorità.

Indagare la propria interiorità non significa necessariamente aderire a una sola verità, ma scoprire molteplici significati nel proprio sentire e nelle proprie esperienze. La riflessione su di sé non è un atto solipsistico, ma si nutre della relazione con gli altri, con il dialogo. La riflessione su di sé comporta l'autocomprensione della vita emozionale, la riflessione sul sentire. Sentimenti, emozioni, passioni, stati d'animo, colorano la nostra vita mentale e motivano all'azione. Non possiamo trascurare la nostra sfera emotiva, perché essa stessa possiede contenuti cognitivi.

4. Il professionista-ricercatore auto-biografo

Vista la complessità dei problemi sociali e organizzativi, è sempre più diffusa, nelle pratiche professionali degli scienziati sociali, la ricerca-intervento come uno degli strumenti più efficaci per comprendere, intervenendo sugli stessi con modalità partecipative. L'utilizzo della ricerca-intervento richiama al bisogno di conoscere una situazione, indagarla, approfondirla attraverso un'azione educativa progettata e partecipata. La ricerca qualitativa raccoglie informazioni con l'intento di descrivere un argomento, piuttosto che misurarlo. Questo tipo di ricerca valuta le opinioni, i punti di vista e gli attributi invece di cifre concrete presentate sotto forma di grafici o tabelle. La ricerca qualitativa è utile negli studi su casi singoli e per descrivere un determinato evento o comportamento. In sostanza si tratta di esprimere anche qualità di un determinato oggetto d'indagine sotto forma di informazioni testuali, attraverso, per lo più, strumenti di indagine non strutturati. La ricerca qualitativa si concentra sulla comprensione delle esperienze e dei punti di vista di un individuo attraverso l'osservazione e le interviste. I metodi di indagine qualitativa, attraverso le raccolte biografiche, consentono di interpretare dati relativi non soltanto ai singoli soggetti, ma anche sociali. Viene dunque valorizzato un nuovo metodo di indagine sociologica, vicino a quello etnografico; basato prevalentemente su materiale di tipo auto-biografico, che consente di descrivere l'espressione di valori, rappresentazioni e credenze comuni. Intorno agli anni Sessanta inizia la raccolta delle testimonianze di famiglie che raccontano il loro disagio dovuto al repentino cambiamento intergenerazionale, ai conflitti innescati e agli aspetti emancipativi ma anche talvolta devianti della società. Sono gli anni della lotta proletaria e delle battaglie per l'uguaglianza di genere. È l'epoca della rivoluzione sessuale, dell'abbattimento degli stereotipi per liberarsi da rigide convenzioni. Attraverso le lotte studentesche e le testimonianze delle donne si manifesta la volontà di sconfiggere ogni forma di autoritarismo, iniziando da quello maschile. Si raccontano, dunque, i fattori disgreganti e aggreganti della nuova società, attraverso la diretta testimonianza dei soggetti e gli occhi del ricercatore.

Si passa dall'attenzione ai dati quantitativi ai dati di natura qualitativa, come le microstorie e le storie di vita che hanno avuto uno spazio significativo dalla fine degli anni Novanta per conquistare uno spazio centrale nel panorama della ricerca contemporanea.

La ricerca qualitativa segue vari filoni teorico-metodologici, come l'approccio empirico-sperimentale, l'approccio etno-antropologico, la ricerca-azione e l'approccio fenomenologico: prenderemo in considerazione in questo volume l'approccio della micro-ricerca di tipo fenomenologico proposta da Duccio Demetrio (2020).

La ricerca auto-biografica, inoltre, è un'area d'indagine che, dalla fine degli anni Settanta, ha assunto uno spazio importante in ambito accademico e in varie discipline. La ricerca qualitativa, infatti, ha acquisito sempre di più gli strumenti biografici e autobiografici per indagare determinate questioni oppure fenomeni difficilmente comprensibili con la ricerca quantitativa. Si parla, infatti, di 'svolta

autobiografica' (Merrill e West 2012): una svolta che ha coinvolto diverse discipline, tra cui le varie scienze sociali. Sono nate riviste scientifiche, pubblicazioni, ricerche che hanno messo al centro le storie di persone ai margini, spesso dimenticate, alle quali i biografi hanno cercato di dare voce.

Negli ultimi trent'anni c'è stata una svolta importante in campo accademico a favore degli approcci biografici, autobiografici, delle storie di vita e narrativi. Questa svolta ha coinvolto diverse discipline, tra cui molte delle scienze sociali. Sono nate nuove riviste scientifiche di settore e libri. Gli approcci femministi e la storia orale hanno sfidato in modo particolarmente influente la tendenza a trascurare il soggetto umano. I ricercatori biografi sono frequentemente interessati a categorie di persone marginalizzate, alle quali cercano di dare voce sfidando i presupposti dominanti, all'interno di un ampio progetto umanista volto a costruire un ordine sociale più giusto.

Attualmente l'utilizzo dei metodi autobiografici, applicati in contesti diversi, aiuta il ricercatore a comprendere e analizzare le dinamiche interne dei soggetti e anche a favorire un approccio relazionale, a consentire una maggiore autoconsapevolezza, a permettere di ritrovare o ricostruire la propria identità. A ricostruire le fasi di vita e a progettare e riprogettare il proprio futuro. L'appello sempre più frequente a tali approcci è dovuto al fatto che tali metodi, sollecitando a riflettere e ripercorrere la propria vita attraverso la voce dei singoli protagonisti, sono determinati non soltanto alla legittimazione della loro utilità quale metodi di ricerca scientifica, ma anche alla loro funzione educativa, rieducativa, auto-educativa e di auto-orientamento, aprendo altresì alla prospettiva del *lifelong learning*. Il soggetto che narra, è un soggetto capace di porsi interrogativi, di scrutare dentro di sé e di risignificare la propria identità. Permette di prendersi cura di sé, soprattutto nei momenti difficili, ed è azione educativa e formativa, perché raccontando le nostre esperienze conosciamo meglio noi stessi rafforzando le capacità metacognitive e di auto-orientamento; dotando inoltre di significati sempre più ampi le nostre esperienze. Riflettere sulle proprie esperienze lungo il corso della vita, dà poi valore al proprio passato e, parallelamente, consente di proiettarsi nel futuro in una prospettiva di *lifelong* e *lifewide learning*. I metodi autobiografici, dunque, permettono al soggetto di esprimersi in tutte le sue forme, di riportare alla luce le testimonianze di avvenimenti storici, culturali, di vita quotidiana e di esperienze formative.

Grazie ai contributi interdisciplinari degli studiosi che si sono occupati della ricerca attraverso le storie di vita, l'utilizzo della microstoria nell'ambito educativo e della formazione ha ottenuto un risultato importante, in quanto ha messo al centro le storie della quotidianità, i frammenti di vita che, altrimenti, sarebbero rimasti sommersi, invisibili e non visti. Lo sguardo sulle microstorie, attraverso gli ingrandimenti, ci consente di osservare attentamente anche gli aspetti meno visibili e che fanno parte dell'ordinario facendo emergere lo stra-ordinario (Polster 1988).

La ricerca auto-biografica, per far emergere le microstorie, i frammenti e le tracce di sé, si può avvalere della raccolta di ego-documenti diversi: dalla raccolta di documenti o immagini. Alle tracce di lettere e frammenti di scritture di

sé, ad altre forme di supporto. Le espressioni dell'autobiografia possono essere varie: la scrittura, infine, può affiancarsi ad altri linguaggi per narrarsi, scriversi, raccontarsi.

Il ricercatore che fa ricerca auto-biografica attinge a una vasta gamma di saperi e l'oggetto di studio è la storia di vita oppure parte di essa, come ad esempio la storia professionale. Lo stesso ricercatore è incluso nella ricerca, quindi è partecipante attivo con la postura di attenzione anche alla propria storia: si definisce, quindi, un processo di 'con-ricerca'. Il ricercatore auto-biografo è un esperto della metodologia autobiografica e utilizza lui stesso la pratica di scrittura personale in ambito personale e professionale. I metodi autobiografici consentono, inoltre, al ricercatore di trovare spunti interessanti circa le diversità o le somiglianze delle storie di vita e, altresì, di operare una sorta di ricognizione interna per conoscere meglio se stessi e gli altri.

Tra gli strumenti necessari che il ricercatore utilizza per attivare percorsi di ricerca-intervento in ambito autobiografico, incontriamo il diario auto-osservativo. L'uso di tale strumento risulta di rilevanza scientifica nella fase della ricerca, di autovalutazione sull'esperienza e di monitoraggio. Il diario auto-osservativo offre l'opportunità di posare uno sguardo su di sé nell'azione educativa e nella ricerca come occasione (e necessità) per poter effettuare un intervento con maggiore profondità, consapevolezza e per non perdersi. Una postura che consente di avere contemporaneamente lo sguardo su di sé e sull'azione formativa.

La specificità del ricercatore autobiografo, quindi, è che è incluso nella ricerca stessa, tanto che si parla di con-ricerca. In questa cornice è importante usare strumenti di autoriflessione come il diario osservativo. La ricerca è sempre uno spazio di riflessione anche su di sé. L'altra, fondamentale, specificità della ricerca autobiografica è il ruolo dei soggetti che sono i protagonisti e titolari della ricerca stessa, inclusi nella fase di analisi e riflessione sugli esiti.

In riferimento alla postura del ricercatore che opera in ambito auto-biografico, dobbiamo sottolineare che i partecipanti alla ricerca sono coinvolti in tutte le fasi dell'intervento e sono i titolari delle narrazioni ma anche delle analisi e dell'interpretazione della ricerca e delle varie fasi di restituzione: questo ha a che vedere con il potere della redistribuzione della conoscenza. Nel campo della ricerca pedagogica e sociale, tutte le persone che ne prendono parte sono soggetto stesso della ricerca; sono persone che interagiscono, non solo oggetto di osservazione e di indagine.

La narrazione e la scrittura di sé fanno parte dell'*empowerment autobiografico*: un metodo per valorizzare le esperienze di vita attraverso il ricordo, la scrittura e l'ascolto riconoscendo competenze, saperi e conoscenze che siano utili per affrontare le diverse situazioni di vita, anche quelle difficili. Uno strumento in grado di portare a una visione positiva di sé, alla capacità di individuare e superare i fattori limitanti, a rivedere i propri contesti nei quali si possono trovare nuove risorse.

I laboratori o i luoghi dove si attivano questi processi sono movimenti trasformativi di autoapprendimento individuali e di gruppo, in relazione di reci-

procià e corresponsabilità con il ricercatore. Così come non possiamo ignorare noi stessi coinvolti come ricercatori.

Il processo di ‘co-costruzione’ e la ‘corresponsabilizzazione’ è anche quello che facciamo con la raccolta delle storie di vita e si collega alla ricerca intesa come azione sociale, civile e politica: si vanno a rivalutare aspetti sociali che influiscono sulla cittadinanza attiva delle persone attraverso la presa di parola dei protagonisti, la co-costruzione delle storie e dei significati, la patrimonializzazione delle storie.

In virtù di queste specifiche connotazioni, si parla di autobiografia sociale, civile e politica con la finalità trasformativa di: presa di parola dei protagonisti, co-costruzione dei significati, attenzione alla collettività e patrimonializzazione delle storie.

Riferimenti bibliografici

- Benelli, C., e A.M. Pedretti. 2017. *La formazione autobiografica in gruppo*. Milano: Unicopli.
- Benelli, C. 2020. *Raccontare comunità. La funzione formativa della memoria sociale*. Milano: Unicopli.
- Benelli, C., Moretti, S., e I. Tozza, a cura di. 2022. *Parole a domicilio. Professioni domiciliari di cura all'epoca della pandemia: voci dalla cooperativa L'Albero e la Rua*. Montemurlo: Anthology Digital Publishing. <https://doi.org/10.57569/979-12-80678-13-3>.
- Benelli, C., Ceci, A., e M. Varano. 2023. *Narrare: l'oltre, l'altrove, l'altrimenti. Per dialogare con le fiabe*. Montemurlo: Anthology Digital Publishing. <https://doi.org/10.57569/979-12-80678-27-0>.
- Benelli, C., e M.R. Mancaniello. 2023. *La supervisione prospettica. Ciascuno cresce solo se sognato. Il modello C.A.R.E*. Lecce: Pensa Multimedia.
- Benelli, C., e V. Frascà. 2024. “Sedersi accanto. Per una pedagogia del dis-orientamento.” *Quaderni di pedagogia della scuola* 5: 45-52.
- Benelli, C., e I. Tozza. 2024. *Le biografie professionali. Uno strumento di riflessione, di ricerca, di consapevolezza*. Montemurlo: Anthology Digital Publishing. <https://doi.org/10.57569/979-12-80678-37-9>.
- Benelli, C., e P. Perazzo. 2025. *La scrittura amica*. Prato: Fondazione Santa Rita.
- Boffo, V., e C. Benelli, a cura di. 2024. *Teorie, metodologie e pratiche della ricerca autobiografica per le professioni educative, scolastiche, culturali e di cura*. Montemurlo: Anthology Digital Publishing. <https://doi.org/10.57569/979-12-80678-39-3>.
- Cambi, F. 2002. *L'autobiografia come metodo formativo*. Roma-Bari: Laterza.
- Delory-Momberger, C. 2009. *La condition biographique. Essais sur le récit de soi dans la modernité avancée*. Paris: Téraèdre.
- Demetrio, D. 1996. *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*. Milano: Raffaello Cortina.
- Demetrio, D. 2000. *L'educazione interiore. Introduzione alla pedagogia introspettiva*. Milano: La Nuova Italia.
- Demetrio, D. 2012. *Educare è narrare: Le teorie, le pratiche, la cura*. Milano: Mimesis.
- Demetrio, D. 2020. *Micropedagogia. La ricerca qualitativa in educazione*. Milano: Raffaello Cortina.
- Ferrari, S. 2007. “L'autonomia della scrittura?”. *Adulità* 26: 195-201.
- Jedlowski, P. 2025. *Il tempo intimo della biografia*. Milano: Mimesis.
- malessereremalattia. 2009. *Primapersona, percorsi autobiografici* X (20).

- Manenti, E. 2023. "Visual Autobiography negli Stati Uniti d'America." *Autobiografie. Ricerche, pratiche, esperienze* 4: 49-60. <<https://www.mimesisjournals.com/ojs/index.php/autobiografie/article/download/4102/3239/>> (2025-11-10).
- Merrill, B., e L. West. 2012. *Metodi biografici per la ricerca sociale*. Milano: Apogeo.
- Minni, C. 2017. *Inchiostro. Storia di un'adolescente oltre l'anoressia*. Roma: Il Pensiero Scientifico Editore.
- Mortari, L. 2021. "I modi della cura." In *La relazione educativa. Prospettive contemporanee*, a cura di A. Mariani, 29-49. Roma: Carocci.
- Perla, S. 2010. *Die Katastrophe. Diario di una mente inquieta*. Milano: Terre di mezzo.
- Pineau, G., e F. Laroye-Carré. 2025. "Écoformation ou écodéformation permanente à l'ère de l'Anthropocène." *Savoirs* 66 (3): 11-55. <https://doi.org/10.3917/savo.066.0011>.
- Polster, E. 1988. *Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia*. Roma: Astrolabio.
- T, L. 2002. *I quaderni di Luisa. Diario di una resistenza casalinga*. Milano: Terre di mezzo.
- Wenger, E. 1998. *Communities of Practice: Learning, Meaning and Identity*. Cambridge: Cambridge University Press.