

Elena Manenti*

Pratiche di scrittura a narrazione di sé negli Stati Uniti d'America: una mappa orientativa e nuove tendenze

Nelle seguenti pagine mi propongo di offrire uno sguardo sugli orientamenti e pratiche di scrittura e narrazione di sé negli Stati Uniti d'America, focalizzando l'attenzione in particolare sulle ultime due decadi, ed evidenziando le tendenze più innovative. L'intento è di circoscrivere mappe, intravedere nuove prospettive e gettare semi che possano incuriosire il lettore per ulteriori approfondimenti.

Si distinguono due principali orientamenti di ricerca nell'area delle pratiche di scrittura e narrazione di sé negli Stati Uniti¹, che potremmo sommariamente delineare così: un approccio “umanista”, basato sul contributo della letteratura, poesia, scrittura creativa, arti; e uno “scientifico”, che tenta di misurare i benefici che l'uso della scrittura apporta al benessere psico-fisico dell'organismo, e di definire protocolli in funzione di contesti, problematiche e caratteristiche dei destinatari. Questi due approcci, che alla radice rappresentano distinte visioni del mondo e si traducono in metodologie e pratiche differenti, sono entrambi in espansione: assistiamo da una parte all'aumento delle pubblicazioni di studi autobiografici, nati all'interno dei dipartimenti di letteratura delle università americane, e il moltiplicarsi della pubblicazione di autobiografie e *memoir*; dall'altra all'articolarsi di innumerevoli studi sperimentali sul potere curativo della scrittura, promossi dai dipartimenti di psicologia e medicina e ispirati ai primi studi effettuati da James Pennebaker.

* Laureata in Filosofia, Professional Gestalt Counselor, Consulente in scrittura autobiografia e autoanalitica, Formatrice, Docente LUA dal 2008 al 2015 (www.elenamanenti.com). Vive a Berkeley (CA) dal 2015.

¹ In queste pagine userò l'espressione ‘pratiche di scrittura e narrazione di sé’ come contenitore più generale all'interno del quale si declinano differenti modalità di rappresentazione di sé; utilizzerò i termini ‘autobiografia’ e ‘*memoir*’ attribuendogli lo stesso significato, il racconto di una vita narrato da chi l'ha vissuta, anche se in genere l'autobiografia abbraccia tutto il corso di una vita mentre il *memoir* una parte e negli ultimi anni ha assunto un suo distintivo profilo. Seguo in questa scelta le indicazioni di Ben Yagoda a cui rimando per approfondimenti: B. Yagoda, *Memoir: A History*, Riverhead, New York 2009, Kindle Edition, pos. 46 ss.

ker² a partire dalla fine degli anni '80. Alcuni studiosi³ prospettano la necessità d'integrare maggiormente questi due orientamenti: è necessaria una mutua-fecondazione che possa rafforzare le metodologie di narrazione di sé ed espanderne l'utilizzo a nuovi ambiti. Le ricerche sperimentali sull'impatto che queste pratiche hanno sulla salute fisica e psichica confermano e affinano le intuizioni che scrittori, poeti e autobiografi hanno da sempre avuto.

Parole che si intrecciano a immagini: “Visual o Intermedia Autobiography”

Negli ultimi vent'anni all'interno dell'approccio “umanista” si definiscono temi e metodi di lavoro nuovi: da una parte si moltiplicano le autobiografie incentrate sul tema dell'identità, o meglio della post-identità, che si configura in modo sempre più fluido, relazionale e multiplo⁴; e dall'altra assistiamo al proliferare di forme ibride di autobiografie nelle quali la parola scritta si intreccia a forme d'arte multimediale⁵.

Nasce così una nuova categoria di narrazione di sé che viene definita *visual autobiography* o *intermedia autobiography*⁶ nella quale gli elementi visivi (fotografia, immagini, disegni, grafica, pittura, fumetto, fino all'uso di filmati) interagiscono con la parola scritta. Queste autobiografie prendono forme diverse: dal più convenzionale libro in cui le immagini illustrano il testo, a vere e proprie foto-autobiografie, autobiografie a fumetti, installazioni artistiche o registrazioni filmiche. L'esigenza di raccontare di sé, allontanandosi dalle metodologie più convenzionali per sperimentare nuove possibilità espressive, nasce dalla necessità d'esplorare la complessità della propria identità all'interno della società contemporanea. Un'identità che, nel contesto americano, si colloca più che mai all'incrocio tra culture e tradizioni differenti, e in taluni casi nella cornice di narrazioni storiche distorte rispetto all'esperienza del soggetto (mi riferisco qui *in primis* ai nativi e agli afroamericani). Queste forme di narrazioni ibride raccolgono spesso le voci di chi sta ai margini, di minoranze

² Professore di Psicologia presso l'Università del Texas ad Austin e pioniere della *Writing Therapy*. Ha fondato una metodologia di scrittura basata sui benefici dell'eternalizzazione di sentimenti ed emozioni inespresse e sulla teoria del cervello come “organo narrativo”.

³ L. L'Abate, L.G. Sweeney, *Research on Writing Approaches in Mental Health*, Emerald Group Publishing, Bingley 2011, p. X. L'Abate fu professore di Psicologia alla Georgia State University (USA) e promotore di studi e ricerche sul potenziale delle pratiche di scrittura di sé.

⁴ H.D. Sweet Wong, *Picturing Identity. Contemporary American Autobiography in Image and Text*, The University of North Carolina Press, Chapel Hill 2018, p. 1.

⁵ Non ho esplorato in questo articolo la specificità delle aree che riguardano la *Poetry Therapy* e la *Narrative Medicine* che meriterebbero uno spazio a parte.

⁶ H.D. Sweet Wong, *Picturing Identity*, cit., p. 2. Le definizioni furono introdotte per la prima volta rispettivamente dalla fotografa Jo Spence in riferimento al suo lavoro e dallo scrittore e artista Dick Higgins per indicare una creazione che si colloca tra più media.

non rappresentate, di chi tenta di articolare la propria soggettività imprigionata in reti di luoghi, culture, collettività differenti, di chi si mette in dialogo con traumi collettivi o personali, di chi si sente definito da costrutti sociali dai quali non riesce a liberarsi⁷. Ritroviamo in questo nuovo orientamento anche coloro che si impegnano in un processo creativo di rappresentazione e narrazione di sé e considerano le arti visive un'esperienza centrale e un luogo privilegiato dove il significato si rivela⁸.

Si delinea così una figura di *autobiografo-artista* che ripensa il rapporto tra testo e immagine e fa dialogare diversi mezzi d'espressione di sé nel tentativo di restituire la complessità della propria soggettività⁹. Lavora in questa direzione Rohan DaCosta che, in *The Edge of Fruitvale*¹⁰, crea una autobiografia visuale e poetica che attraverso la documentazione dei mutamenti del paesaggio dove risiede, lo storico quartiere di Fruitvale in Oakland (CA), racconta la crisi di una comunità e la sua storia personale, integrando fotografie, poesie, e testi di canzoni. Un altro esempio è il testo ibrido, poetico e visivo, *Silent Anatomies*, di Monica Ong¹¹. L'autrice dà origine ad assemblaggi visivi costituiti da cartoline, referti medici, disegni di parti del corpo umano accostati a testi poetici, con l'intento di esplorare le dimensioni profonde della propria identità, i fantasmi familiari, l'appartenenza culturale, tra le origini cinesi e filippine, e la vita in America. Il tema trasversale del testo, potente ed evocativo, è il silenzio delle storie non raccontate, soprattutto quelle che rimangono imprigionate nei corpi. Se negli esempi descritti notiamo un accostamento di testo e immagine¹², in altri avviene una maggiore sintesi (definita *imagetext*¹³) fino a prodotti che escono dalle definizioni convenzionali di testo autobiografico, come ad esempio le creazioni artistiche di Julie

⁷ Ivi, p. 4 ss. Cfr. J. Butler, *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*, Routledge, London 2006.

⁸ N. Mirzoeff, *An Introduction to Visual Culture*, Routledge, London 1999, p. 6.

⁹ H.D. Sweet Wong, *Picturing Identity*, cit., p. 3.

¹⁰ R. DaCosta, *The Edge of Fruitvale*, Nomadic Press, Oakland, CA 2018.

¹¹ M. Ong, *Silent Anatomies*, Kore Press, Tucson, AZ 2015.

¹² Altri esempi interessanti sono i testi: *The Bitter Life of Božena N mcová* (2016) di Kelcey Parker Ervick. Il libro è per metà un collage sperimentale biografico che narra la vita della scrittrice cecoslovacca Božena N mcová attraverso innovativi collage costituiti da disegni, immagini, frammenti e testi, e per l'altra metà è un memoir nel quale, utilizzando le stesse modalità narrative della prima parte, racconta la fine del suo matrimonio e memorie della sua famiglia d'origine. Un altro esempio interessante è il testo *SIR* (2019), di Kenyatta A.C. Hinkle. L'autrice, scrittrice e visual artist, racconta la propria vita di afroamericana cresciuta in Kentucky, accostando articoli di giornale, fotografie di famiglia, mappe, poesie, lettere, scritture autobiografiche e riflessioni. Il risultato è un singolare testo sui temi dell'appartenenza culturale e della storia familiare, con attenzione alle implicazioni storiche e geografiche. Nell'ambito del graphic memoir è necessario menzionare il libro di Nora Krug, *Belonging* (2018) vincitore nel 2019 del National Book Critics Circle Award for Autobiography.

¹³ Definizione coniata da W.J.T. Mitchell che individua tre categorie per identificare le possibili relazioni tra elemento visivo ed elemento verbale. Cfr. H.D. Sweet Wong, *Picturing Identity*, cit., p. 9.

Chen¹⁴, oggetti-sculture in cui immagine e testo si interfacciano in modo multidimensionale, come se la rappresentazione di sé trovasse espressione attraverso la raccolta di momenti e processi di coscienza¹⁵.

La ricerca di un'integrazione fra parola e mezzi espressivi differenti per raccontare di sé sembra denotare una difficoltà sempre maggiore nel riconoscersi in una narrazione subordinata a regole di coerenza, che rischia di non restituire la complessità dell'esperienza del soggetto contemporaneo. Pertanto questo orientamento può essere letto come il tentativo di aprire i perimetri della parola scritta per inoltrarsi verso mezzi espressivi che permettono una permeabilità più ampia, veicolando la ricerca in campo aperto del soggetto contemporaneo. Inoltre l'immagine (fotografia, collage, disegno, autoritratto) può rivelare aspetti di sé o della propria storia non ancora messi a fuoco o che sfuggono al controllo, diventando una finestra che consente uno sguardo a lato su se stessi. In questo senso l'immagine può avere la funzione, non solo di accompagnare le narrazioni in un rapporto di reciprocità, ma anche di spezzarle rimescolando le carte che delineano una storia di vita, o di arricchirle facendosi veicolo di un elemento prezioso di inafferrabilità.

In aggiunta, potremmo leggere il moltiplicarsi di autobiografie ibride negli Stati Uniti negli ultimi anni anche come un tentativo di risposta alla mancanza di parole per raccontare la propria condizione in una realtà in profondo mutamento. La rapida innovazione tecnologica, i cambiamenti climatici, la radicalizzazione delle ineguaglianze socioeconomiche sono solo alcuni degli elementi che stanno delineando una realtà in cui i punti di riferimento per il soggetto sono sempre più fragili. In questa cornice, la ricerca di una parola che non ha ancora preso forma può indirizzarsi proprio verso l'immagine che si fa veicolo, in tutte le sue possibili declinazioni, per rappresentare l'ancora indicibile.

La necessità di nuove ricerche e la diffusione della scrittura a distanza

Vorrei ora spostarmi all'interno di questa immaginaria mappa per osservare più da vicino i mutamenti e gli indirizzi emergenti all'interno dell'orientamento definito "scientifico". Come già accennato, questo approccio cerca di comprendere i meccanismi della scrittura, i processi cognitivi ed emotivi che vengono stimolati da essa. Questa indagine viene condotta attraverso studi sperimentali con gruppi di controllo che permettono di verificare le ipotesi iniziali e analizzare i processi e gli esiti utilizzando modalità più proprie delle scienze empiriche, nel tentativo di misurare l'impatto che queste pratiche hanno sul benessere

¹⁴ J. Chen, *Reading the Object: Three Decades of Books by Julie Chen*, Flying Fish Press, Oakland, CA 2016.

¹⁵ H.D. Sweet Wong, *Picturing Identity*, cit., p.142.

dell'individuo o in condizioni patologiche¹⁶. Da queste ricerche emergono chiaramente le potenzialità della scrittura, ma in parte gli esiti sono contraddittori¹⁷, ancora mancano una teoria generale che le raggruppi e l'individuazione di metodologie chiare e articolate che tengano conto di tutte le variabili in gioco, tanto che alcuni studiosi¹⁸ arrivano alla conclusione che sia necessario indagare ulteriormente rivisitando le caratteristiche metodologiche, il ruolo dei mediatori e il contesto¹⁹ per capirne i meccanismi di funzionamento²⁰.

Si collocano in questa direzione anche gli studi e le applicazioni sulla *scrittura a distanza*, metodologia emergente in fortissima espansione²¹. Nell'area delle relazioni d'aiuto e di crescita personale da remoto, la scrittura sta svolgendo un ruolo sempre più significativo, fino a diventare in taluni casi il mezzo privilegiato di lavoro su di sé. I benefici dell'uso della scrittura a distanza sono stati già ampiamente riconosciuti negli ultimi vent'anni da ricerche e studi promossi in particolare dalle associazioni di *counseling* e terapia in Gran Bretagna²², mentre nel contesto americano la scrittura a distanza è stata utilizzata inizialmente all'interno dell'approccio terapeutico cognitivo-comportamentale e stimolata dagli approcci narrativi alla terapia, ma ora se ne riscontra una diffusione anche fuori da questi specifici contesti. A questo proposito mi sembra interessante riportare gli esiti di una meta-analisi condotta da Joanne Frattaroli²³ nel 2006 che evidenzia che i migliori benefici, dal punto di vista psicologico, sono presenti nei contesti in cui le persone scrivono di sé da sole nella propria casa, lontane da un osservatore. Pertanto Frattaroli conclude che la distanza

¹⁶ Per un elenco esaustivo delle ricerche scientifiche effettuate in questo campo fino al 2014 rimando a: J.W. Pennebaker, J.F. Evans, *Expressive Writing: Words That Heal*, Idyll Arbor, Enumclaw, WA 2014, Kindle Edition, pos.178-199.

¹⁷ Ivi, p. 26 ss.

¹⁸ S. Nicholls, *Beyond expressive writing: Evolving models of developmental creative writing*, in "Health Psychology", 14, 2009, pp. 171-80.

¹⁹ In particolare negli ultimi anni l'attenzione della ricerca si sta indirizzando verso il ruolo giocato dal contesto: per esempio due studi in corso di pubblicazione nel 2021 promossi dal professor Joshua Smyth alla Pennsylvania State University, sui benefici e l'efficacia della scrittura espressiva in pazienti con patologie croniche, si sono focalizzati sull'indagine di questa variabile.

²⁰ L. L'Abate, L. G. Sweeney, *Research on Writing Approaches*, cit., p. 26: "[...] expressive writing works some times and not others and that methodological features, mediators and moderators and outcome measures need to be 'revisited' in search of the right recipe for, or 'boundary conditions' of, expressive writing". Per approfondimenti rimando a: S. Nicholls, *Beyond expressive writing*, cit., pp. 171-80.

²¹ Ivi, p. 3 ss. Cfr. S.J. Lepore, J.M. Smith, *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*, American Psychological Association, 2002, pp. 215-239.

²² J. Wright, M. C. Chung, *Mastery or Mystery? Therapeutic Writing: A Review of the Literature*, in "British Journal of Guidance & Counseling", 2001, pp. 277-291.

²³ J. Frattaroli, *Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis*, in "Psychological Bulletin", Vol. 132, N. 6, 2006, pp. 823-865. J. Frattaroli è professore al Dipartimento di Psicologia dell'Università della California, Irvine.

da un professionista della relazione d'aiuto (genericamente definito *professional helper*) non interferisce con l'efficacia della pratica di scrittura di sé, ma anzi potrebbe fornire benefici²⁴.

Negli ultimi anni in California si sono moltiplicate le piattaforme online che offrono supporto psicologico e alla crescita personale integrando pratiche di scrittura²⁵. Questo fenomeno si è intensificato nell'ultimo anno di pandemia che ha visto l'obbligato passaggio all'*online* anche delle forme più tradizionali dei servizi d'aiuto alla persona. L'Abate e Sweeney già nel 2011 sostenevano che la scrittura a distanza sarebbe diventata il metodo preferito di cura e crescita personale del ventunesimo secolo, soppiantando la comunicazione in presenza²⁶. Le pratiche di scrittura a distanza hanno un enorme potenziale, ma ancora necessitano di studi e ricerche specifiche per comprenderne a fondo i processi, le combinazioni di metodologie *online* e *offline* più efficaci e i possibili ulteriori ambiti di utilizzo. John Frank Evans²⁷ fa un appello a tutti gli individui e i professionisti che praticano la scrittura di documentare i processi e i risultati ottenuti e di intensificare gli scambi, in modo da raggiungere una comprensione più approfondita del funzionamento della scrittura a distanza, e pertanto un utilizzo più mirato di questa pratica.

Alla fine di questa breve, e certamente non esaustiva, mappa sullo stato delle pratiche di scrittura e narrazione di sé negli Stati Uniti, credo che possiamo concludere che la tendenza più recente all'interno dell'approccio cosiddetto "umanistico" sia proprio la ricerca di nuove modalità di rappresentazione del sé; mentre all'interno dell'approccio "scientifico" sia la maggiore consapevolezza della necessità di promuovere ricerche che possano indagare tutte le variabili in gioco nei processi attivati dall'esperienza della scrittura e narrazione di sé, focalizzandosi in particolare, ma non solo, sul ruolo del contesto. Credo infine che un maggior dialogo e una mutua fecondazione tra i diversi orientamenti possa rafforzare le potenzialità delle pratiche di scrittura e narrazione di sé estendendone ulteriormente l'utilizzo.

²⁴ L. L'Abate, L. G. Sweeney, *Research on Writing Approaches*, cit., pp. 90-91. "Frattaroli's (2006) meta-analysis suggested that the more distance between the writer and any potential observers, the better. The studies in which expressive writing resulted in better psychological outcomes were those in which participants wrote in a private room rather than a public room; at home rather than in the lab; and were instructed to keep their writing rather than turning it in. Broadly speaking, distance from a professional helper does not pose a problem to the effectiveness of the intervention and may even have benefit".

²⁵ Cito qui ad esempio: *TalkSpace* (*talkspace.com*) e *Online-Therapy* (*online-therapy.com*). Queste nuove realtà hanno anche sollevato preoccupazioni sulla privacy dei dati dei clienti, sulla deontologia professionale e sulla cultura generale aziendale, ma ciò nonostante rappresentano un fenomeno nuovo ed in espansione. Cfr. K. Hill, A. Krolik, *At Talkspace, Start-up Culture Collides with Mental Health Concerns*, in "New York Times", 7 agosto 2020.

²⁶ L. L'Abate, L. G. Sweeney, *Research on Writing Approaches*, cit., p. XI e p. 131 ss.

²⁷ Ivi, p. X.J.F. Evans, *Wellness&Writing Connections. Writing for Better Physical, Mental, and Spiritual Health*, Idyll Arbor, Enumclaw, WA 2010.