Intervista ad Antonella Costa

«… l'autobiografia è un narrarsi attraverso la scrittura verso un percorso evolutivo della propria esistenza.»

Pietro Aberlardo (1079-1142) narra le vicende della sua vita, accadute fino al 1129, in una lettera comunemente conosciuta come *Historia calamitatum*; la Vita Nuova di Dante Alighieri (1265-1321) invece ha sì un fondo autobiografico ma i particolari, reali o storici, sono strettamente legati con gli immaginari e ciò li rende tutti immaginari. L'autobiografia, intesa come profonda introspezione, ha trovato invece in Sant'Agostino (354-430) il suo geniale fondatore. I tredici libri delle *Confessioni* costituiscono, infatti, una delle opere maggiormente originali della letteratura latina del Basso Impero.

Immaginando che Antonella Costa, sociologa, psicologa e specializzata in Scrittura Autobiografica presso la Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari, non pretenda la redazione di tredici volumi, chiediamo in che consiste a fini terapeutici il cimentarsi con la scrittura di un'autobiografia?

L'autobiografia a fini terapeutici consiste nell'utilizzare la scrittura o il narrarsi come strumento di cura, come consapevolezza e lavoro emotivo. Mentre si vive la propria vita si assume un ruolo da spettatore, invece durante il lavoro autobiografico si passa a diventare veri protagonisti della propria vita dando un valore nuovo ai vari vissuti precedenti. Infatti, scrivere i propri vissuti ci consente di osservarli con un distanziamento che aiuta a far emergere emozioni dolorose rendendole più accettabili per poi accedere verso una serena elaborazione.

Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) come Agostino, scrive le sue *Confessioni* con il proposito di svelare le profondità del proprio animo dando così impulso all'analisi psicologica e origine all'individualismo romantico: l'uomo è considerato unico, dotato di una propria creatività e libertà. Oltre al racconto delle vicende personali, quanta "profondità" trovi nelle autobiografie che leggi?

Nella lettura di un'Autobiografia ciò che mi fa cogliere la profondità consiste nell'onestà dell'autore capace di mettere in evidenza le proprie debolezze. Grazie a questi elementi, mi trovo spesso durante la lettura a immedesimarmi, riflettendo sulla mia storia di vita essendo la profondità un processo bidirezionale. Diventa così per me un percorso di crescita personale, di apprendimento le cui risposte appaiono automaticamente come la Maieutica di Socrate ci insegna.

Molti artisti hanno ritratto se stessi; tra questi Caravaggio, che ha inserito la sua immagine in numerose opere. Tra questi dipinti, ricordiamo il *Bacchino malato*, in cui interpreta la divinità e *Davide con la testa di Golia* – quello conservato nella Galleria Borghese – in cui si ritrae nel gigante ucciso. La vita tumultuosa dell'artista si riflette nei dipinti e raffigura le sue lotte interiori. Gli autoritratti quindi non sono soltanto rappresentazioni fisiche ma anche narrazioni della sua vita. Da un punto di vista psicologico quali differenze si possono riscontrare tra autoritratto e autobiografia?

Ritratto e autobiografia, due mezzi diversi di raccontarsi, di esprimersi. La differenza di queste due espressioni

risiede anche nell'obiettivo della narrazione. Mentre il ritratto è visivo, fondato soprattutto sull'aspetto esteriore dove chiaroscuri catturano l'essenza di ciò che si vuole raccontare, l'autobiografia è un narrarsi attraverso la scrittura verso un percorso evolutivo della propria esistenza.

Ti è capitato di leggere "finte" autobiografie?

Sì, ho avuto la percezione di racconti non autentici rispetto all'esperienza stessa di vita di chi si narrava. C'è un sentire immediato che trascina verso la noia e non incontra la curiosità di andare oltre. Questo tipo di sensazione farebbe intuire la finzione del racconto.

Quali sono i motivi che spingono una persona a fingere in un'autobiografia?

Scrivere finte autobiografie ha varie motivazioni, come servirsi della finzione per voler incamminarsi nella propria identità in modo meno intenso oppure per mitigare ferite e traumi, diventando una forma di protezione che consente di affrontare situazioni irrisolte. Talvolta si scrive altro per catturare l'attenzione dal punto di vista di convenienza.

Passiamo dagli Umani ad altri esseri viventi: hai iniziato a lavorare nella *Pet Therapy* con i cavalli, poi sei passata agli asini, animali che mai hanno avuto buona fama, come da testimonianze di Cicerone, Dante, Boccaccio, Collodi. Quando e perché hai deciso di dedicarti all'onoterapia?

Sono una persona curiosa nel campo della cura, per cui anni fa appresi di una specializzazione in onoterapia. Iniziai con molta curiosità a studiare questo argomento e cercare di applicarlo come ulteriore supporto in determinati casi clinici quali l'autismo. Infatti, cominciai ad applicare questo supporto terapeutico a gruppi di bambini autistici in vari luoghi: Napoli, Sardegna, Abruzzo e i risultati furono interessanti e stimolanti, per cui ho poi continuato e continuo nel viaggio con l'onoterapia ogni qualvolta si crea l'opportunità.

Quali sono gli specialisti che operano nell'onoterapia?

Operare nell'onoterapia è un incontro tra varie figure professionali regolamentate in Italia dalle linee guida IAA ossia Interventi Assistiti con gli Animali. Alla base c'è un medico o uno psicologo per valutare i vari obiettivi terapeutici, educativi, monitorando il percorso stesso terapeutico e i relativi risultati. C'è anche una figura di educatore professionale che osserva e collabora per ottenere gli obiettivi prestabiliti, badando anche all'aspetto sociale. C'è poi un veterinario che assicura e controlla lo stato di salute dell'animale.

Nel 2015 ti sei recata a Faro, in Portogallo, presso la locale Università, per uno studio riguardante la musica e i suoi effetti nel nostro sistema emotivo. Hai preso in esame un particolare tipo di musica? e come l'hai collegata all'emotività?

Da qualche tempo mi occupavo della Bossa Nova pura essendo vissuta in Brasile per cinque anni. Ma già da

ragazza amavo questa musica: infatti, il Brasile è stato come una coincidenza magica che mi ha offerto possibilità di maggiore ricerca. Poi, giunta in Portogallo, a Faro, con un gruppo di ragazzi dell'Erasmus ci siamo dedicati allo studio della Bossa Nova e alla sua risonanza emotiva. Ascoltando questa musica, le emozioni si accavallano, passando dalla Saudade alla nostalgia-malinconia. Il canto sussurrato alimenta questo stato d'animo e l'ascoltatore si trova coinvolto da una piacevole calma. Alcuni strumenti utilizzati in questo stile musicale, contribuiscono a lasciare chi ascolta in uno stato di dolce stordimento come ad esempio il Birimbau, strumento a corde proveniente dall'Africa che rappresenta il simbolo della Capoeira, la tipica danza/lotta brasiliana.

Dunque, nell'ascoltare questo tipo di musica le emozioni assumono un aspetto di leggerezza di fronte alle avversità della vita, affrontando la malinconia con una possibile risoluzione alle situazioni complesse. I testi, infatti, spesso parlano di storie lontane, finite, difficili, ma nonostante tutto le note e la complicità degli strumenti lasciano un velo di positività.

Hai numerose specializzazioni. I tuoi interessi, ne citiamo alcuni, vanno dalla psicoterapia familiare e relazionale alla Psico-Oncologia, dalla grafologia alla psicologia scolastica, dalla naturopatia all'assistenza alla nascita, dal training autogeno alle analisi di mercato qualitative; ti occupi anche di Psicomarketing, Self-marketing, psico-sociologia del turismo, di dinamica di gruppo e gestione dei conflitti e di Counseling Filosofico. A quale di queste attività oggi ti dedichi maggiormente?

Oggi maggiormente mi dedico alla psicoterapia e all'autobiografia come cura, anche se tutto ciò che ho imparato nel mio percorso di studi lo convoglio in un mio modo di affrontare la sofferenza dell'individuo. Sono sempre pronta ad accogliere nuove opportunità e conoscenze, sapendo bene che la mente umana ha ancora tanto da essere esplorata e conosciuta, per cui mi lascio trascinare dalla curiosità e dalla necessità di chi fa questo lavoro con umiltà, abbandonando l'idea del terapeuta onnisciente e mettendomi in gioco come compagna di viaggio senza alcun pregiudizio verso il paziente.

© 2026 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 04/08/2026

Salvato in PDF in data: 19/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/cultura-e-spettacolo/interviste/intervista-ad-antonella-costa/04/08/2026/