

# Autobiografia tra scrittura manuale, digitale e Intelligenza Artificiale. Un viaggio nella costruzione del sé.

Lara Balleri\*

*Riassunto:* La scrittura manuale e la scrittura digitale rappresentano due modalità distinte di elaborazione del pensiero e della narrazione; la prima affonda le sue radici in un approccio fisico e riflessivo, mentre la seconda sfrutta le tecnologie digitali, offrendo velocità e immediatezza. Questo articolo esplora come la narrazione, profondamente legata all'autobiografia, faciliti la costruzione del sé, con la scrittura manuale che gioca un ruolo cruciale nel favorire una riflessione più lenta e consapevole. Si analizza inoltre come la rivoluzione digitale stia modificando le modalità di raccontare e costruire il sé, offrendo nuove forme espressive che, tuttavia, rischiano di sacrificare quella lentezza cognitiva che arricchisce la riflessione personale. L'articolo affronta anche il tema della riscrittura come un processo di ritorno e rielaborazione del proprio racconto autobiografico, sottolineando l'importanza del continuo dialogo con la propria identità attraverso la scrittura, la lettura e la riscrittura. Infine, viene esplorata l'Intelligenza Artificiale come ulteriore trasformazione delle possibilità tecnologiche, in grado di stimolare il processo di narrazione di sé, pur sollevando interrogativi sui suoi limiti nel sostituire la profondità riflessiva della scrittura.

*Parole chiave:* autobiografia, scrittura manuale, scrittura digitale, intelligenza artificiale, ChatGPT.

*English title:* Autobiography between handwriting, digital writing, and artificial intelligence: a journey through self-construction

*Abstract:* Handwriting and digital writing represent two distinct modes of processing thought and narration; the former is rooted in a physical and reflective approach, while the latter leverages digital technologies, offering speed and immediacy. This article explores how narration, deeply tied to autobiography, facilitates the construction of the self, with handwriting playing a crucial role in promoting slower and more mindful reflection. It also analyzes how the digital revolution is changing the ways we narrate and construct the self, offering new expressive forms that, however, risk sacrificing the cognitive slowness that enriches personal reflection. The article also addresses the theme of rewriting as a process of revisiting and reworking one's autobiographical account, emphasizing the importance of maintaining a continuous dialogue with one's identity through writing, reading, and rewriting. Finally, the article explores Artificial Intelligence as a further transformation of technological possibilities, capable of stimulating the process of self-narration, while raising questions about its limitations in replacing the reflective depth of traditional writing.

*Keywords:* autobiography, handwriting, digital writing, artificial intelligence, ChatGPT.

\* Università Telematica Pegaso. Email: lara.balleri@unipegaso.it

## 1 Introduzione

La scrittura manuale ha da sempre avuto un ruolo centrale nella riflessione connessa all'autobiografia. Il gesto fisico di scrivere, interagire con la carta e rallentare il flusso dei pensieri per trascriverli attiva processi cognitivi e creativi che favoriscono una maggiore consapevolezza e introspezione. James Pennebaker, psicologo sociale, pioniere nel campo della scrittura espressiva, ha dimostrato come la scrittura, e in particolare la scrittura manuale, favorisca l'elaborazione di eventi traumatici o significativi facilitando una rielaborazione cognitiva ed emotiva che porta a una maggiore chiarezza mentale e benessere fisico (Pennebaker *et al.*, 1999). Il fatto di mettere le emozioni su carta, infatti, permette di riorganizzare pensieri complessi e di trasformare l'esperienza in narrazione, un processo che richiede tempo e consapevolezza, aspetti particolarmente associati alla scrittura manuale. In continuità con il lavoro di Pennebaker, anche Anne Mangen ha studiato gli effetti della scrittura manuale sulla cognizione e sulla riflessione arrivando a sostenere che il contatto fisico con la carta e la penna crea una connessione sensoriale e motoria che influisce profondamente sui processi di apprendimento e riflessione (Mangen, 2016). La scrittura manuale, infatti, coinvolge il cervello in modi diversi rispetto alla scrittura digitale, poiché il richiedere una maggiore attenzione e consapevolezza motoria contribuisce a una migliore elaborazione del pensiero e delle emozioni (Mangen, 2016). La scrittura manuale appare così legata al pensiero in maniera distintiva dal momento che permette di distillare e organizzare le proprie idee in modo più profondo; meritano un approfondimento ulteriore le ricadute che tali peculiarità assumono nell'ambito della narrazione di sé quando applicate all'autobiografia.

## 2 Narrazione, costruzione del sé e scrittura manuale

La narrazione di sé ricopre un ruolo fondamentale nello sviluppo del pensiero e nella costruzione dell'identità, dal momento che narrare permette di organizzare le esperienze vissute trasformando l'incedere degli eventi della quotidianità in un racconto significativo e temporalmente coerente. L'essere in divenire dell'identità «[...] ininterrotta nel cambiamento», come sostenuto da Ricoeur (1993, p. 78), trova modo nel racconto di attribuire significato ai vissuti collegando pensiero ed emozioni, e rendendo così più profonda la riflessione. All'interno di questo processo dinamico, infatti, la scrittura autobiografica implica e guida una rielaborazione del passato in funzione del presente e del futuro, in una tensione temporale perpetua. Scrivere di sé permette di riflettere su chi si è e su come si è diventati la persona che si è nel presente, secondo la concezione del racconto di sé come di uno strumento per mettere ordine nel vissuto e costruire l'identità. Si capisce come la scrittura manuale, aiutando a organizzare meglio le idee e attivando così meccanismi cognitivi che facilitano la riflessione, giochi un ruolo significativo in

questo processo di costruzione del sé, proprio nel suo rallentare il flusso dei pensieri (attraverso il gesto).

L'autobiografia, dal greco *autòs* «stesso», *bío(s)* «vita» e *gráphein* «scrivere», ovvero scrivere della propria vita, rappresenta un atto complesso e sfaccettato di narrazione e di costruzione del sé. Da un lato, è una riflessione personale che mira a dare ordine alle esperienze vissute; dall'altro, è anche una narrazione destinata a un pubblico, reale o potenziale. Duccio Demetrio sottolinea come il racconto di sé nasca da un bisogno intimo di attribuire significato al proprio vissuto e come questa narrazione non sia mai conclusa, ma soggetta a continua revisione e riscrittura. Si legge: «Raccontiamo, e così ci riempiamo di cose e di senso» (Demetrio, 1996, p. 110). Scrivere di sé permette di rivisitare e reinterpretare il passato, creando una narrazione che evolve insieme all'individuo; si tratta di un'attività propria che ha molto della formazione di sé, dal momento che grazie a essa l'individuo acquisisce consapevolezza del proprio percorso e delle proprie esperienze, rafforzando il proprio senso di coerenza interna (Cambi, 2005). Nell'implicare così fortemente l'individuo, autore e soggetto dello scritto, protagonista e narratore, si capisce come l'autobiografia costituisca una fattispecie estremamente peculiare per ragionare il valore di forme di scrittura di sé. La questione merita infatti di essere concepita spostandosi dal valore della forma che può assumere uno scritto, scelta che deriva anche dal gusto personale e dal senso estetico di ciascuno, ai differenti effetti che forme di scrittura alternative a quella manuale possono avere sull'esperienza autobiografica.

### ③ Forme di scrittura di sé e implicazioni

Con l'avvento delle tecnologie digitali, la scrittura si è evoluta; la parola scritta non è più limitata alla penna e alla carta, e sappiamo bene quanto oggi la scrittura avvenga prevalentemente attraverso tastiere, schermi e dispositivi elettronici. La dimensione digitale della scrittura autobiografica offre facilitazioni di non poco conto sul piano pratico e strettamente operativo, come la pronta archiviazione, l'ampia accessibilità di quanto scritto in termini di leggibilità e grande facilità di revisione. A proposito di quest'ultima, se è vero che l'impiego di specifiche funzionalità delle nuove tecnologie consente un maggiore controllo formale e una riorganizzazione rapida del testo, occorre anche considerare che ciò avviene a discapito della storicità del pensiero, che non viene conservata sotto forma di cancellature e tracce di spostamenti, come accade nei testi da scrittura manuale.

A questo punto, si vuole introdurre come, sebbene la scrittura digitale non sia sinonimo di scrittura *social*, il limite tra contesto privato e pubblico si assottigli evidentemente dal momento in cui la scrittura diviene digitale e non più manuale, dal momento che il formato digitale è più immediatamente condivisibile con l'esterno. Si assiste dunque a una scrittura che non è più solo un atto privato e riflessivo, ma che facilmente diventa parte di una dinamica esterna, condivisi-

bile e pubblica, dove si inserisce l'interazione con gli altri. Questo cambiamento nella modalità di scrittura ha implicazioni significative per la costruzione del sé, poiché la scrittura digitale diventa uno strumento di negoziazione identitaria, dove si intrecciano narrazioni personali e pubbliche (Lughi, 2008, pp. 141-147). Giulio Lughi parla della «riconfigurazione della scrittura» nell'era digitale, dove il testo diventa multimediale e interattivo, mescolando parole, immagini e video per creare narrazioni più complesse e dinamiche (Lughi, 2008, pp. 141-147). Questo cambiamento, peraltro, trasforma il concetto stesso di «testo», che non si limita più alla linearità delle parole, ma si apre all'integrazione di diversi media, ampliando le possibilità narrative e comunicative. Il testo diventa così uno strumento di connessione sociale, in cui parole, immagini e video coesistono per offrire una rappresentazione più sfaccettata e stratificata del sé, un effetto diretto della rivoluzione digitale che ha riconfigurato la scrittura stessa che, nella sua forma digitale non è più soltanto un mezzo per trasmettere informazioni, ma un ambiente immersivo in cui si sviluppano identità personali e collettive. Negli spazi in cui hanno luogo queste narrazioni sociali, il racconto di sé è centrale per partecipare ed è il contesto stesso a richiedere la narrazione autobiografica, che quindi nasce su sollecitazione sociale e di sistema. Mentre la scrittura manuale è più spesso un'attività intima e riflessiva, quella digitale si presta naturalmente alla condivisione con un vasto pubblico che, peraltro, interagisce. Generandosi in uno specifico ambiente, questa narrazione di sé non può prescindere dal valore che l'*output* autobiografico assume ogni volta all'interno del contesto con cui dialoga; l'esposizione sociale che la scrittura digitale può facilmente assumere, quindi, sposta evidentemente dal privato al pubblico il baricentro del suo senso.

Ad accompagnare il rischio che il processo identitario della scrittura autobiografica digitale risenta della sua forma sociale, vi è quello che nella transizione da scrittura manuale a digitale si perde il legame fisico e sensoriale che molti autori associano alla riflessione profonda. Quella lentezza e quella pausa che la scrittura manuale favorisce, rallentando il processo, consente una maggiore profondità di pensiero (Wolf, 2007, pp. 231-233). In questo senso, riecheggiano le caratteristiche della «società cibernetica» (Fadini, 2019; Virilio, 1988), tra cui la velocità che le è propria, dal momento che l'accelerazione imposta dalle tecnologie rischia di comprimere l'esperienza del tempo e, con essa, la capacità umana di elaborare e riflettere in profondità (Fadini, 2019, pp. 136-143). La scrittura manuale, che rallenta il flusso dei pensieri, offre invece uno spazio per questa riflessione profonda, rappresentando una forma di resistenza a questa dinamica accelerata, che si associa coerentemente - anche - all'interazione immediata con altri utenti.

#### ④ Lettura e riscrittura di sé

Una specifica riflessione vuole essere dedicata alla funzione che la riletture e la riscrittura ricoprono nella scrittura autobiografica. Jedlowski ha esplorato la

dimensione della memoria autobiografica sottolineando come il ritorno ai testi scritti, sia manualmente che digitalmente, rappresenti un atto di rielaborazione della memoria; si legge: «Il passato si conserva ma è il presente a svelarne il significato [...]» (Jedlowski, 2008, p. 198). Rileggere ciò che si è scritto, specie in un contesto autobiografico, permette di riattivare ricordi, riflessioni ed emozioni, arricchendo la narrazione del sé. Si tratta di un atto di rilettura che non è solo un'operazione tecnica, ma un vero e proprio processo di riattivazione del sé e del proprio passato, che può essere rielaborato e reinterpretato nel tempo.

Duccio Demetrio (1996) parla di come la lettura di quanto scritto rappresenti una fase fondamentale nel processo autobiografico. La scrittura, infatti, non è mai conclusa: rileggere significa anche rivedere il proprio vissuto, reinterpretarlo, modificarlo, a volte in modo quasi inconsapevole, altre volte con maggiore consapevolezza. La scrittura manuale, in questo frangente, conserva tracce fisiche del processo di creazione: annotazioni, cancellature, note a margine, che diventano una sorta di storia visibile del pensiero e della riflessione.

Le autobiografie scritte a mano, come quelle di autori come Virginia Woolf o Marcel Proust, mostrano evidenti le tracce di questi processi e la storicità del processo di scrittura diventa così parte integrante del racconto stesso, mostrando come il pensiero e la narrazione si siano sviluppati nel tempo, con tutte le loro stratificazioni. Nel contesto digitale, sebbene la traccia fisica delle modifiche si perda, restano comunque numerose opportunità di gestione della riscrittura, dove la flessibilità e l'ordine nella modifica dei testi possono portare a risultati di maggiore chiarezza espositiva. I software di scrittura offrono strumenti per gestire ed enfatizzare il testo evidenziando anche passaggi importanti e fornendo così una versatilità espressiva che può risultare utile nell'atto di riscrittura. Le differenti modifiche sono raccolte nelle cronologie di intervento dei diversi software e ciascun nuovo intervento elimina il precedente, relegando a uno spazio dedicato l'evoluzione del pensiero derivante dalla rilettura. Sta quindi all'autore decidere di non eliminare ma di accostare, di non sostituire ma affiancare, in un atto di intenzionale e consapevole conservazione, maturazioni e considerazioni personali costruite. Questo processo sotteso fa sì che i benefici della riscrittura nell'ambito autobiografico non siano accessibili a tutti, poiché oggi richiedono una consapevolezza del valore di certi passaggi, come quello della riscrittura, che invece risultano naturalmente garantiti dalla scrittura manuale, senza bisogno di una riflessione intenzionale. La mancanza di questa consapevolezza rischia di far perdere, a chi si affida esclusivamente agli strumenti digitali, la profondità e i vantaggi messi a disposizione, in maniera implicita e spontanea, dalla pratica della scrittura di sé manuale.

## 5 Privato, pubblico, autentico

Fa parte dell'essere complessa e sfaccettata della scrittura autobiografica la duplice funzione di esprimere una narrazione per sé stessi e, al contempo, di rac-

contarsi per gli altri; si tratta di un dualismo affrontato da diversi autori, proprio com'è di una forma di scrittura particolarmente affascinante ma anche controversa, che riguarda l'autobiografia, al di fuori della forma manuale o digitale con cui voglia esprimersi. Il testo autobiografico è espressione del pensiero e del vissuto della persona che si fa parola, esce dal soggetto per tornarci nella fase di lettura e riscrittura, in un limbo nel quale autore e lettore arrivano anche a coincidere. Scrivere della propria vita è spesso una risposta a un bisogno interiore, un modo per comprendere meglio sé stessi e mettere ordine nel flusso delle esperienze vissute, un racconto che nasce da una spinta intima, dal desiderio di dare forma e significato al proprio passato (Demetrio, 1996). In altri casi, la scrittura autobiografica è un processo suggerito da un pedagogo, uno psicologo o un *counselor*, come strumento di cura di sé, riflessione e crescita personale. D'altro canto, la scrittura autobiografica ha anche una forte dimensione pubblica, dal momento che anche quando nasce come atto personale, c'è sempre la possibilità che il testo venga letto da un pubblico, sia esso costituito da amici, familiari, o un pubblico più vasto, ma non solo. Philippe Lejeune, uno dei principali studiosi della narrazione autobiografica e delle sue implicazioni teoriche e filosofiche, ha sottolineato come l'autobiografia implichi un patto tra autore e lettore: l'autore promette di raccontare la verità sulla propria vita e il lettore si aspetta di ricevere un racconto autentico (Lejeune, 1986, pp. 11-14). Questo introduce una tensione intrinseca nella scrittura autobiografica: quanto di ciò che la persona scrive è destinato a lei, e quanto invece è costruito pensando a un pubblico? La dimensione pubblica dell'autobiografia non esclude quella intima, ma la contamina; se da un lato scrivere per sé è un atto di autenticità, scrivere sapendo che ci sarà un lettore può spingere l'autore a modellare il racconto per rispondere alle aspettative di chi leggerà. Questo rischio di artificiosità è uno dei temi sollevati da Fabrizio Pellegrino, che mette in guardia verso l'autocensura o la manipolazione della propria storia per fini esterni, sottolineando che la scrittura autobiografica non deve essere una mera cronaca o una narrazione idealizzata, ma un percorso di esplorazione interiore (Pellegrino, 2020, pp. 57-59). Abbiamo visto come nella scrittura di sé, il confine tra autentico e non-autentico è particolarmente sfumato, poiché oltre a coinvolgere l'inconscio e il negato, aspetti di tutto rilievo, riflette anche i desideri che ciascuno nutre rispetto alla propria immagine e al pubblico a cui si rivolge. Questo pubblico, spesso immaginato, influenza profondamente il modo in cui una persona si presenta, creando una tensione tra il desiderio di esprimersi sinceramente e la necessità di costruire una versione di sé che sia socialmente accettabile o persino attraente. Nel contesto delle piattaforme digitali e dei social media, questa dinamica si amplifica, poiché la scrittura di sé non è solo un atto di riflessione personale, ma diventa uno spettacolo pubblico nel quale l'utente si trova a bilanciare autenticità e costruzione dell'identità affinché rispondano alle aspettative della società digitale, fatta di interazioni immediate, feedback costanti e pressioni esterne. L'autore dovrebbe mantenere un equilibrio tra il racconto autentico di sé e la consapevolezza che la narrazione potrebbe essere condivisa con

altri, evitando di coprire parti della propria storia per proteggersi o per conformarsi a ciò che è socialmente accettabile. Per evitare di cadere in una narrazione eccessivamente costruita, l'autore deve mantenere la centralità del proprio bisogno interiore di raccontarsi, lasciando che la scrittura per gli altri emerga come una naturale conseguenza, piuttosto che come un obiettivo primario (Demetrio, 1996). Si capisce quindi come l'autobiografia non debba diventare una costruzione artefatta in funzione di una sua lettura e quanto richieda al suo autore di essere disposto a mettere in gioco sé stesso, anche quando la narrazione è imperfetta, incompleta o incoerente.

Questa riflessione ci porta a esplorare il concetto di «autenticità performativa» accogliendone l'interpretazione sociologica (Goffman, 1997), ovvero il modo in cui, nell'era digitale, l'autenticità stessa diventa una forma di rappresentazione soggetta a dinamiche di costruzione e percezione. Scrivere di sé sui social significa confrontarsi con un pubblico invisibile ma sempre presente, che orienta le scelte comunicative e spesso influenza il tipo di verità che si decide di mostrare. La scrittura di sé digitale diventa così una sorta di negoziazione tra l'immagine che si desidera proiettare e quella che si teme possa non essere accettata, aprendo lo spazio a riflessioni che riguardano non solo l'identità personale, ma anche il concetto di autenticità nella sfera pubblica. Le piattaforme social rappresentano infatti un palcoscenico in cui l'io si mette in scena, spesso confrontandosi con le dinamiche di approvazione sociale e performance, che spingono alla continua riformulazione del sé. Riflettere su questi temi è cruciale in termini pedagogici ma anche per comprendere come il digitale incida, oltretutto sul modo in cui ci si esprime e percepisce, anche su come si prende parte alla comunità.

## 6 Intelligenza artificiale e scrittura di sé

Finora abbiamo discusso del rapporto tra scrittura manuale e digitale, mettendo in evidenza i vantaggi e le implicazioni di ciascuna modalità, arrivando a capire come la scrittura autobiografica, la sua lettura e riscrittura siano atti strettamente interconnessi, che richiedono riflessione, consapevolezza e autenticità. Nel voler adesso considerare l'intelligenza artificiale e come possa dialogare con quanto condiviso, è importante chiarire in maniera preliminare che essa non appartiene né alla sfera della scrittura manuale né a quella digitale in senso stretto, ciononostante, si pone come possibilità di supporto per entrambi i tipi di scrittura, offrendo nuove opportunità di assistenza e interazione.

L'Intelligenza artificiale di tipo conversazionale, come ChatGPT, rappresenta un avanzato sistema di elaborazione del linguaggio naturale, in grado di comprendere, analizzare e generare testi in maniera fluida e coerente. Si tratta di una tecnologia basata su modelli di apprendimento automatico (*machine learning*), addestrati su vasti corpus di dati testuali, allo scopo di poter simulare in maniera convincente dialoghi e interazioni testuali. ChatGPT può trovare applicazione nel



processo di scrittura autobiografica fungendo da supporto in risposta alle domande e ai dubbi dell'autore. Allo scopo di ottenere suggerimenti su aspetti stilistici, strutturali o formali, l'IA può indicare espressioni alternative, procedere a una revisione ortografica e grammaticale o anche suggerire ampliamenti che l'autore non ha previsto; si capisce come nel caso in cui l'autobiografia sia orientata verso l'esterno, si possa trattare di miglorie utili a rispondere all'esigenza di comunicare adeguatamente con il proprio pubblico. Nella fase di scrittura e di riscrittura, l'IA può sollecitare la riflessione su diverse strutturazioni del pensiero, offrendo nuove prospettive che arricchiscono il processo di riscrittura sia della forma manuale sia di quella digitale. Inoltre, occorre tener presente che l'IA è in grado di acquisire e interpretare testi scritti manualmente, grazie all'utilizzo di tecnologie avanzate di OCR (*Optical Character Recognition*), specializzate proprio nel riconoscimento della scrittura manuale; questa prospettiva consente di inserire più profondamente l'IA nel processo autobiografico senza che collida con i vantaggi implicati dalla scrittura manuale in termini di riflessione e consapevolezza di sé. Sempre dal punto di vista formativo, nell'aiutare a organizzare il flusso narrativo, l'IA può far emergere riflessioni circa la coerenza e la chiarezza degli episodi scritti, al punto da spingere il soggetto a esplicitare (anche a sé stesso) dettagli e passaggi impliciti, ma forse non così chiari. Tuttavia non è la lettura esterna delle esperienze a dar loro significato autobiografico e questa attribuzione è così intrisa di umano da non poter trovare soddisfazione nell'artificiale. Le riflessioni di Noam Chomsky al proposito evidenziano proprio come i sistemi di IA, come ChatGPT, non possiedano una vera comprensione del linguaggio umano ma la capacità di riconoscere *pattern* complessi e generare testi coerenti; pur trattandosi di una preziosa capacità, il cui potenziale merita di essere esplorato, l'IA manca della capacità critica e creativa che caratterizza la scrittura umana (Mirfakhraie, 2023).

Dal momento che il racconto di sé è strettamente legato alla capacità umana di raccontare storie, che coinvolge non solo il linguaggio ma anche la memoria e l'emotività, le IA non possono partecipare autenticamente a questo processo, sprovviste come sono di memoria ed esperienza soggettiva, quanto piuttosto simulare una narrazione autobiografica che risulterà comunque mancante della profondità implicata da un racconto autentico e autoriale. Immaginando quindi l'IA come supporto alla scrittura autobiografica, il pensiero di Chomsky ci stimola a considerare quanto l'IA possa limitarsi ad assistere in aspetti formali o strutturali, senza poter rispondere ai bisogni più profondi di introspezione e di elaborazione critica, che sono centrali nella costruzione di un'identità attraverso la scrittura di sé. Dal momento che questo tipo di limitazione dell'IA può essere considerata un difetto inestirpabile (Chomsky, Roberts & Watumull, 2023), occorre spostare il punto di osservazione in merito a tecnologie come ChatGPT. La comprensione del sé che l'IA, con le sue caratteristiche, non può fornire smette di essere limitante al suo impiego nell'ambito autobiografico nel momento in cui l'IA viene utilizzata come puro supporto tecnico, anche prezioso, il che ci porta verso un equilibrato rapporto con la tecnologia in genere, accolta per il suo vero potenziale, facilmente



conciliabile anche con la scrittura manuale. In relazione ad essa, infatti, l'IA può configurarsi né come minaccia né come antagonista tra le forme che la narrazione di sé può assumere, bensì come strumento complementare e stimolo, che nel contesto autobiografico non compromette la centralità del soggetto e del lavoro su sé, messe invece in bilico dalla scrittura digitale.

L'IA è una frontiera in continua evoluzione. Al momento della stesura (settembre 2024), è stata appena rilasciata l'anteprima della versione 4oi, accompagnata dall'annuncio di nuove funzioni e significativi miglioramenti rispetto alla versione precedente (4o). Si tratta di un futuro già presente, ed è importante non precludersi l'accesso a queste innovazioni, così da poter sfruttare i vantaggi e gestirne gli svantaggi.

### Riferimenti bibliografici

- Cambi F. (2005). *Cura di sé e pratiche autobiografiche*. Milano: Unicopli.
- Chomsky N., Roberts I., Watumull J. (2023). The False Promise of ChatGPT. *The New York Times*, 8 marzo.
- Demetrio D. (1996). *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Fadini U. (2019). *Velocità e attesa: Temporalità ed esperienza del limite*. Verona: Ombre Corte.
- Goffman E. (1997). *La vita quotidiana come rappresentazione* (trad. it.). Bologna: il Mulino.
- Jedlowski P. (2008). *Il sapere dell'esperienza*. Milano: Carocci.
- Lejeune P. (1986). *Il patto autobiografico* (trad. it.). Bologna: il Mulino.
- Mangen A. (2016). What Hands May Tell Us about Reading and Writing. *Educational Theory*, 66, n. 4, pp. 457-477.
- Mirfakhraie R. (2023). ChatGPT and Human Intelligence: Noam Chomsky Responds to Critics. Chomsky.info. Consultato il 13/09/2024 ore 17:47.
- Pellegrino F. (2020). *Prendersi cura di sé. Riflessioni sulla scrittura autobiografica*. Cuneo: Nerosubianco.
- Pennebaker JW., Seagal JD. (1999). Forming a story: the health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, October; 55(10), pp. 1243-54.
- Ricoeur P. (1993). *Sé come un altro* (trad. it.). Milano: Jaca Book.
- Wolf M. (2007). *Proust e il calamaro. Storia e scienza del cervello che legge* (trad. it.). Milano: Vita e Pensiero.

