

BOX 2

LA NARRAZIONE

*Ognuno di noi ha una storia del proprio vissuto, un racconto interiore,
la cui continuità il cui senso è la nostra vita.
Si potrebbe dire che ognuno di noi costruisce e vive un racconto,
e che questo racconto è noi stessi, la nostra identità.
Per essere noi stessi, dobbiamo avere noi stessi, possedere,
se necessario ripossedere, la storia del nostro vissuto.
Dobbiamo ripetere noi stessi, nel senso etimologico del termine,
rievocare il dramma interiore, il racconto di noi stessi.
L'uomo ha bisogno di questo racconto, di un racconto interiore continuo,
per conservare la sua identità, il suo sé.
(Oliver Sacks, 1986)*

La narrazione è una pratica sociale ed educativa che da sempre risponde a molteplici e complesse funzioni: dal “fare memoria” alla condivisione di esperienze collettive, dall’apprendimento al puro intrattenimento.

Nella storia evolutiva dell’uomo, il narrare ha risposto e continua a rispondere a una necessità profonda, addirittura primordiale. La narrazione si presenta come un concetto trasversale all’oralità (tipica dei popoli primitivi) e alla scrittura (tipica delle società più evolute). Sia le “civiltà illiterate” sia le “civiltà alfabetiche” hanno utilizzato la narrazione, pur avendo forme diverse.

La narrazione è da sempre usata dall’essere umano. È uno strumento importante di interpretazione della realtà per interagire con il mondo sociale nel quale noi essere umani viviamo. È dunque un modo per comprendere tutto quanto ci circonda e per trasmetterlo agli altri. Perché è utile narrare?

La narrazione consente: di esplorare e comprendere il mondo interno degli individui in quanto conosciamo noi stessi e ci riveliamo agli altri attraverso le storie che raccontiamo, ma ci consente anche di esplorare esperienze individuali e collettive, campi e corsi di azione, situazioni problematiche di difficile interpretazione, consentendo di comprenderne e decostruirne/ricostruirne il significato culturale e sociale. Inoltre, attraverso il dispositivo narrativo l’agire umano è collocato in uno specifico tempo e spazio, è dotato di intenzioni e motivazioni, è inscritto in rapporti di causa/effetto e/o di reciprocità con altre azioni ed eventi, infine, è connotato di un significato culturalmente riconosciuto e riconoscibile. Anche per questo, i dispositivi narrativi assumono nel contesto educativo particolare rilevanza.

Il dispositivo narrativo consente ai soggetti di ripensare le proprie esperienze e le proprie azioni ricostruendone il senso ed evidenziandone le possibili prospettive di sviluppo, portando alla luce le intenzioni, le motivazioni, le opzioni etiche e valoriali in esse implicate, inscrivendole all'interno di una rete di significati culturalmente condivisi, riconoscendo ad esse continuità ed unità; ciascun continuum all'interno dell'esperienza di una persona che acquista un significato unitario è così riconoscibile come “unità narrativa” (Connelly, Clandinin, 1997, 2000) e viene a far parte di una sequenza/intreccio di unità connotata da una direzionalità e un senso. La narrazione costruisce e dipana sequenze esperenziali da accadimenti, eventi, situazioni cui conferisce unitarietà e ne trae elementi conoscitivi sulla base di specifici interessi euristici.

C'è una struttura narrativa nell'esperienza umana che nel narrare si configura attraverso l'elaborazione di intrecci. È attraverso gli intrecci – e dunque entrando in una narrazione – che l'esperienza temporale dell'essere umano può acquistare un significato, in qualche misura condivisibile perché si narra sempre a qualcuno, a un destinatario presente o assente,

oppure a se stessi. In altri termini, con i racconti di cui diveniamo capaci variano le configurazioni che possiamo riconoscere nell'esperienza, riposizionandoci di conseguenza rispetto al passato e al futuro. Le narrazioni permettono inoltre cioè di esplorare l'infinità degli significati possibili di un'azione, nelle variabili connessioni che si possono istituire tra antecedenti, coincidenze, conseguenze e implicazioni: in tal senso c'è un nesso tra il narrare e il conoscere.

Duccio Demetrio, fondatore della Libera Università dell'Autobiografia, afferma infatti che la scrittura è lo strumento che consente di farsi da se stessi:

“Quando ripensiamo a ciò che abbiamo vissuto, creiamo un altro da noi. Lo vediamo agire, sbagliare, amare, soffrire, godere, mentire, ammalarsi e gioire: ci sdoppiamo, ci bilochiamo, ci moltiplichiamo”. La narrazione di sé, il racconto autobiografico, possono essere quindi considerati una potente modalità di cura, in quanto narratore e protagonista coincidono, ma è come se non fossero la stessa persona. La scrittura autobiografica è capace di cambiare la rappresentazione dei fatti biografici, non i fatti in sé, che rimangono tali nella storia di vita della persona. Essa consente di risignificare i vissuti grazie alla distanza che si viene a creare tra il sé narrato e il sé narrante: una “bilocazione cognitiva”, usando sempre le parole di Demetrio, ossia la capacità di ognuno nella narrazione di dividersi senza perdersi: “Per rientrare in se stessi, per rimettere in ordine le tessere scompigliate della sensazione di panico emergente, il rimedio è costituito dall'imparare, senza paura, a sdoppiarsi e moltiplicarsi. Soltanto nel momento in cui diventiamo capaci di questo proviamo l'emozione di rinascere, perché assistiamo alla nascita dei molti io che siamo stati, li seguiamo nei loro primi passi, li vediamo confondersi tra loro senza più continuità nei passaggi che hanno attraversato”.

La scrittura consente dunque di dare senso e significato rispetto al proprio vissuto, attivando un processo che *“ridimensiona l'io dominante e lo degrada a un io necessario — anche per l'opera autobiografica — che possiamo chiamare l'io tessitore, che collega e intreccia; che, ricostruendo, costruisce e cerca quell'unica cosa che vale la pena cercare — per il gusto di cercare — costituita dal senso della nostra vita e della vita”* (Demetrio, 1996).

L'atto narrativo è quindi mezzo utile non solo per chi svolge la professione di cura, ma anche per i soggetti con i quali e per i quali si lavora in quanto genera cambiamento:

“Il ripercorrere la propria storia rappresenta un motivo di sicurezza, dal momento che mostra come il cambiamento sia un elemento presente in tutto l'arco dell'esistenza, di volta in volta affrontato e rielaborato in modo spesso inconsapevole. I cambiamenti possono essere ricostruiti solo in prima persona attraverso la riflessione autobiografica in grado di rendere conto di quelli che sono stati i mutamenti più profondi”.

La narrazione, il racconto autobiografico, sembra così avere non solo un potere curativo e catartico, ma anche trasformativo e performativo, che conforta e, allo stesso tempo, stimola il cambiamento: *“Il conforto recato dalla narrazione risiede nella possibilità di esteriorizzare il problema, in una sorta di liberazione data dall'espulsione simbolica dei fantasmi interiori; il racconto genera infatti quel distacco necessario all'accettazione ed elaborazione dei vissuti dolorosi”* (Demetrio, 1999)

La scrittura in quanto atto performativo consente all'individuo di compiere operazioni di autoriflessione e quindi di cura del sé, consentendo di esplorare la propria identità attraverso una metodologia auto-curativa. Quando si scrive infatti si scopre qualcosa di sé ed è proprio in questo senso che la scrittura può essere considerata come sistema di cura, in quanto rende evidenti i significati latenti presenti in ogni individuo.

Rispetto al contesto Caritas, lo strumento della narrazione può essere un dispositivo a doppio senso: per la cura di chi si prende cura

per l'attività di ascolto e presa in carico (cfr Scheda A3)

La narrazione si configura, così, come un importante dispositivo di indagine esistenziale in quanto consente:

- di inscrivere le esperienze (passate, presenti, future) in un *continuum*;
- di conferire al *continuum* esperienziale e di rintracciare in esso una possibile direzionalità ed un senso;
- di individuare nel *continuum* esperienziale fratture, intoppi, incongruenze e comprenderne il significato;
- di comprendere e di raccontare le proprie esperienze in modo sempre nuovo e diverso e di progettare ulteriori esperienze in relazione a quelle passate;
- di progettare e di progettarsi in termini innovativi sul piano personale e professionale.

Breve bibliografia di riferimento

1. Demetrio, 1996, *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Milano, Raffaello Cortina, 1996.
2. Anzaldi, S. Bella, A. Bolzoni, M. Cstiglioni, D. Demetrio, A. Gheldini, S. A. Rossetti, 1997, *L'Educatore auto(bio)grafo. Il metodo delle storie di vita nelle relazioni d'aiuto*, Milano, Unicopli, 1999.

ALCUNE METODOLOGIE DI NARRAZIONE AUTOBIOGRAFICA

Si riportano di seguito alcune metodologie per la narrazione autobiografica:

1. la narrazione autobiografica attraverso **oggetti-stimolo**

Si redige la propria autobiografia a partire da oggetti, legati a momenti speciali e particolari della propria vita. A partire da queste “solleccitatori personali”, la persona redige la propria storia di sé.

2. la narrazione autobiografica **attraverso la propria “scatola della vita”**

Si redige la propria autobiografia realizzando prima una scatola nella quale vanno posti in modo personale e creativo gli elementi, gli oggetti, che possono connotare la propria personalità e la propria storia. È innanzitutto un lavoro di ricerca personale molto importante con esiti diversi a seconda della maturazione individuale. Il lavoro di personalizzazione della scatola stimola la creatività ed è interessante perché stimola a guardarsi e scoprirsi.

3. **trasformare l'emozione in un personaggio**

È una modalità molto potente per imparare a osservare le proprie emozioni, non giudicarle, non lasciare che ci sovrastino e, se possibile, col tempo trasformarle in qualcosa di positivo. La metodologia consiste nel trasformare l'emozione in un personaggio, una sorta di amico lontano che avrà un certo aspetto fisico, una propria vita, abitudini e comportamenti. Scriviamo la descrizione di questo personaggio e, se occorre, arricchiamola ogni tanto di nuovi particolari. Arriverà il momento in cui ci sarà abbondantemente chiaro il perché lui (o lei) ci fa visita ogni tanto. Ma soprattutto impareremo a coglierne gli aspetti positivi di questo incontro immaginario, tralasciando progressivamente il fastidio che all'inizio ha generato in noi.

4. scrivere la propria **autobiografia in 10 frasi**

Non è un esercizio di sintesi, semmai permette di fare spazio, ordine e catalogare gli eventi più significativi della propria vita fino al momento presente. In questo caso la scrittura autobiografica diventa uno strumento potentissimo per aiutarci a capire quali sono i passaggi fondamentali del nostro processo di crescita personale e, assieme, quale significato hanno eventi passati che di primo acchito saremmo tentati di non prendere nemmeno in considerazione, perché sepolti tra mille altre memorie.

5. ricordare e **scrivere con i 5 sensi**

I nostri 5 sensi determinano quella che possiamo definire “la memoria del corpo”, cioè la nostra capacità di ricordare situazioni, eventi, persone, legati a sensazioni corporee.

Si redige la propria autobiografia, secondo le seguenti tracce:

- Ricordo quella volta che ho assaggiato...
- Ricordo quella volta che ho sentito un profumo/un cattivo odore di...
- Ricordo quella volta che ho accarezzato...
- C'è un'immagine che ricordo benissimo...
- Ricordo quella volta che ho sentito...