

STUDI

Il racconto della vita

Maria Bottura*

È evidente che tutti noi siamo molto diversi dalla persona che eravamo dieci anni fa e da quella che saremo tra dieci anni. Tuttavia nessuno di noi si trasforma al punto da diventare totalmente un'altra persona. Cambiamo e rimaniamo essenzialmente noi stessi. Il corso della vita è caratterizzato sia dal cambiamento che dalla continuità: due linee entrambe necessarie per progettare il nostro futuro. Ciò che siamo e ciò che siamo stati sono una guida per ciò che saremo.

Continuità dinamica

Questo termine vuole esprimere la tensione tra cambiamento e continuità dell'io¹. Veicola infatti l'idea che in tutti noi c'è una struttura fondamentale - l'identità - che persiste nel tempo ma che è anche soggetta ad una serie di cambiamenti. La continuità - questo «filo rosso» che accompagna tutta la nostra vita - è resa possibile dal processo di comprensione delle esperienze: comprendendole manteniamo un senso coerente di noi stessi e della nostra identità, fatta di idee, affetti, esperienze, preferenze, atteggiamenti e abilità. Nel comprendere entra anche il ricordo, cioè la presenza nella memoria di un passato vivo che permette di vivere la continuità della propria identità e di manifestarla. Grazie al ricordo, possiamo considerare i nostri cambiamenti alla luce del nostro passato e viverli all'interno di un contesto stabile. La continuità non si oppone dunque al cambiamento, ma lo preserva dall'essere una frattura.

Chi ha un'identità personale solida, nei cambiamenti (come anche nei momenti di transizione o particolarmente destabilizzanti) continua a sentirsi sufficientemente stabile e sa ridefinire la propria identità senza frantumarla: si sente diverso da prima ma mantiene un senso di coerenza e di continuità e sa dare un

* Psicologa. Docente all'Istituto Superiore per Formatori. Verona.

significato ai cambiamenti avvenuti. In caso contrario, le novità spezzano e generano sconcerto e confusione: la vita appare imprevedibile e caotica e viene meno la speranza, per l'impossibilità di progettare con fiducia il proprio futuro. È il caso degli eventi traumatici che, in psicologia, sono quelle esperienze alla cui intensità il soggetto non è in grado di rispondere in modo adeguatoⁱⁱ. L'effetto traumatico dipende dalla suscettibilità del soggetto, dalle condizioni psicologiche in cui si trova al momento dell'evento, dalle situazioni esterne che ostacolano un'adeguata reazione o dal conflitto interno che impedisce di integrare l'esperienza sopraggiunta dall'esterno. Ciò che è traumatico per una persona potrebbe anche non esserlo per un'altra, ma la caratteristica comune agli eventi traumatici è l'impossibilità di trovare senso all'interno della trama di vita, che viene spezzata in due segmenti distinti, prima e dopo l'evento, spesso in maniera categorica, che non ammette di essere riconsiderata e posta in discussione.

Il pensiero narrativo

Uno strumento che aiuta a tenere uniti continuità e cambiamento è la narrazione della propria vita.

La stesura del racconto é, secondo McAdams, un mezzo per sviluppare e mantenere il senso d'identità e quindi, è anche attraverso il nostro modo di raccontarci che noi possiamo conoscere il tipo d'identità che ci siamo costruiti. L'identità è la storia della vita della persona, «un mito personale sul quale l'individuo comincia a lavorare nella tarda adolescenza e nei primi tempi dell'età adulta, per fornire alla propria vita un senso di unità e un obiettivo per costruire una nicchia significativa nel mondo psicosociale»ⁱⁱⁱ. La storia della vita di una persona è la rivelazione della sua identità. Le nostre storie possono aiutarci a realizzare alcune funzioni psicologiche, come preservare l'autostima, attribuire ad altri certe responsabilità o sentirci capaci e competenti.

Il racconto della vita non è una cronaca dei fatti accaduti ma un processo di reinterpretazione del proprio passato, processo che ha come obiettivo quello di conservare e sviluppare una storia e identità coerente.

Raccontandosi, ognuno di noi si racconta la propria identità: si guarda come il protagonista di un racconto significativo che non passa in rassegna una sequenza di fatti ma se li racconta con un ordine. Infatti, se vogliamo scrivere la nostra autobiografia o raccontare a qualcuno tutta la nostra vita, non facciamo mai una selezione casuale delle nostre esperienze ma scegliamo certi eventi perché ci descrivono, dicono che tipo di persona siamo, oppure perché li sentiamo particolarmente significativi o perché ci aiutano a comunicare un'immagine della nostra vita coerente e accettabile, e tutto questo non necessariamente in maniera consapevole. Costruiamo, cioè, una narrazione intorno ad eventi selezionati, collegati sulla base di un tema, implicito o esplicito. «Se non siamo noi a scrivere le trame della nostra vita, è comunque vero che siamo proprio noi a creare le nostre storie. L'agentività non consiste nel controllare quanto ci accadrà, ma nel costruire ciò che facciamo con quello che ci succede. Noi, proprio noi, costruiamo il significato della nostra storia»^{iv}.

La mente umana, per come si è evoluta nella nostra cultura, è capace di pensare all'esperienza soggettiva e di descriverla per mezzo della narrazione. J.

Bruner ha dato un contributo significativo alla comprensione della forza e dei meccanismi sottostanti alla narrativa, elaborando il concetto di «pensiero narrativo»^v: una forma di pensiero che convive nella nostra mente con il pensiero scientifico, ma che assolve ad una funzione diversa.

Il pensiero scientifico è quella modalità cognitiva che ciascuno di noi usa per spiegare e prevedere i fenomeni fisici. Nelle sue forme più evolute individua leggi, cioè relazioni causali tra fenomeni e si basa su criteri di verità/falsità. Nelle forme del quotidiano è quel tipo di approccio alla realtà che ci consente di prevedere, guardando il cielo, che tempo farà, o di valutare quanto tempo ci può occorrere per raggiungere un luogo, in funzione della sua distanza e del mezzo utilizzato per raggiungerlo. Il pensiero narrativo è invece la modalità cognitiva attraverso cui le persone strutturano la propria esistenza, le danno significato e la interpretano ed è anche la modalità con cui si accostano le azioni altrui, riconoscendone gli scopi e comprendendo i sentimenti al di là dei comportamenti manifesti. La logica del pensiero narrativo è diversa da quella del pensiero scientifico, basata sulla ricerca di relazioni lineari di causa ed effetto; quella del pensiero narrativo è la logica delle azioni umane, che utilizza i processi di interpretazione e comprensione del senso dell'esistenza^{vi}.

Il pensiero narrativo è una forma di organizzazione psichica universale, presente in tutti gli esseri umani, indipendentemente dalla cultura di appartenenza, perché in tutte le culture è necessario che gli individui dispongano di un «teoria» che dia senso al proprio agire e a quello degli altri. La narrazione di storie è anche uno strumento che il gruppo sociale utilizza per formare l'identità personale e culturale degli individui.

Il pensiero narrativo ci permette di comprendere noi stessi: ognuno di noi, narrando i suoi eventi, fa emergere la sua esperienza soggettiva e si può riconoscere come individuo singolare, speciale, unico e allo stesso tempo dare significato alle sue azioni, ricostruirne le motivazioni, far dialogare quella parte di sé consapevole e razionale con i desideri profondi, spesso inconsci e imprevedibili.

Parallelamente, ciascuno di noi utilizza il pensiero narrativo in modo del tutto spontaneo e quasi inconsapevole ogni volta che cerca di comprendere chi gli sta vicino: di fronte al tu che si narra, il pensiero narrativo sa cogliere il modo con cui si narra, la struttura coerente alle sue vicende, gli obiettivi sottesi alle azioni, cioè l'identità più profonda del tu.

La storia e la sua trama

Raccontarsi, a sé o agli altri, significa conoscersi meglio ma il racconto deve essere unitario e non una semplice lista di episodi separati, anche se personali. È un raccontare che unifica i vari elementi e avvenimenti attorno ad una trama centrale che abbia continuità logica, che riveli il senso globale dato alla vita e faccia percepire il lento realizzarsi dell'io attraverso le scelte compiute. Si può esprimere questa trama narrativa in vari modi, come una serie di svolte o di transizioni, come una sequenza di fatti o come una metafora^{vii}. Un buon racconto contiene piccoli o grandi avvenimenti che scandiscono i nodi cruciali del nostro tempo e definiscono un periodo della vita.

La trama evidenzia il «nucleo narrativo» del racconto. Esso è il modo di attribuire significato alle esperienze, classificandole secondo un tema specifico, il criterio con cui elaboriamo il racconto organizzandolo secondo un inizio, uno sviluppo e una conclusione, dotandolo di un tema e una trama coerente e significativa. A seconda del nucleo ispiratore, scegliamo come centrali alcuni eventi, altri li mettiamo al margine, altri li tralasciamo e li classifichiamo tutti secondo un tema specifico. Questo nucleo riflette le convinzioni personali, le teorie su di sé, sul mondo, sui valori che la persona si è costruita. Questo nucleo narrativo, una sorta di mito personale, è la storia unica e fondamentale alla base di tutte le storie che raccontiamo nelle diverse situazioni. Già nell'infanzia e nell'adolescenza si gettano le caratteristiche di base della storia della vita che verrà meglio esplicitata nell'età adulta, quando si disporranno di strumenti che consentono di modellare il proprio racconto in modo coerente e significativo, anche se non definitivo. Secondo McAdams questo nucleo è costituito da 7 elementi:

- *Tono narrativo*, cioè il senso generale di ottimismo e pessimismo che pervade il racconto (in genere, con radici risalenti alla prima relazione del bambino con la madre).
- *Immaginario personale*, cioè l'insieme di immagini cariche emotivamente (la «mamma buona», il «padre autoritario» ...) raccolte nel corso delle esperienze vissute in età prescolare, che possono influenzare per tutta la vita i comportamenti e le esperienze della persona.
- *Linee tematiche*, cioè i desideri centrali e il modo di perseguire i propri obiettivi.
- *Impostazioni ideologiche*, cioè le convinzioni relative a sé, agli altri, al mondo.
- *Immagini*, cioè figure che uniscono ruoli e aspetti divergenti di sé: il «guaritore», l'«insegnante», l'«arbitro», il «guerriero», il «viaggiatore», il «superstite»...
- *Conclusione generativa*, cioè un finale che sia anche un nuovo inizio, un modo in cui il Sé sopravviva nel dono fatto alla generazione successiva.
- *Valutazione della storia*, cioè la sua definitiva accettazione nonostante i limiti.

Perché la storia faccia emergere ulteriormente l'identità, si può anche osservare la forma narrativa in relazione allo stadio di vita di chi narra. Ad esempio, il bambino racconta la vita come qualcosa di fondamentalmente sicuro e armonioso, con un lieto fine assicurato. In questo caso, si tratta di un'immagine ingenua e inverosimile ma adeguata all'età. Se fosse un adulto a scrivere così, questa stessa forma narrativa ce lo presenterebbe come persona ingenua, immatura e poco realista.

In breve, sia gli elementi di contenuto che di forma del racconto esprimono il significato che la persona dà alla sua vita e, ultimamente, la sua stessa identità. «Se vuoi conoscermi devi conoscere la mia storia, perché la mia storia definisce chi sono. Se io voglio conoscere me stesso, per penetrare il significato della mia stessa vita, allora anch'io devo arrivare a conoscere la mia storia»^{viii}.

C'è sempre un ascoltatore

Il raccontare prevede sempre la presenza di un ascoltatore: è un evento relazionale, in cui l'ascoltatore (l'«Io testimone») assume primariamente una funzione di organizzatore dei dati di colui che parla (l'«Io narrante»). Anche quando chi si racconta lo fa in silenzio, da solo e solo per se stesso (come quando scrive un diario), in realtà si colloca in relazione ad un ascoltatore che in questo caso è una parte di sé stesso e organizza il discorso in base all'immagine che vuole dare di sé.

Il racconto viene strutturato tenendo conto dell'ascoltatore, cioè si sceglie, con l'aiuto dei meccanismi inconsci, ciò che si vuole condividere e ciò che si vuole mantenere nascosto in quel preciso contesto. È dunque possibile costruire e raccontare una «falsa storia», anche ai propri occhi. C'è, perciò, un elevato grado di probabilità che in questo modo s'instauri un «falso Sé»^{ix}, un'immagine compiacente nei confronti di chi ascolta e di se stessi. I ricordi autobiografici sono i più soggetti a rimaneggiamenti e riformulazioni difensive attraverso cui prendere distanza dalle reali emozioni che li accompagnano.

Per individuare l'identità si può, dunque fare attenzione anche ai tre personaggi che sempre ogni storia contempla: «Io narrante» (il soggetto che racconta cercando di mantenere una coerenza tra ciò che è avvenuto e il proprio Io-ideale), «Io testimone» (chi ascolta, che può essere anche solo una parte del Sé di chi narra, e che può fungere da giudice severo o equo, o da compagno compiacente), «Io narrato» (le parti di sé che si ha intenzione di presentare)^x. Oltre al contenuto e alla forma menzionate più sopra, è importante anche osservare il confronto tra le tre parti in gioco e che si esprime attraverso la scelta di rivelare momenti di vita interna e di escluderne altri. Per evitare il più possibile storie false, è necessario mantenere una distanza tra «Io narrante» e «Io narrato», grazie alla quale poter riguardare le proprie vicende passate in maniera più oggettiva. Un modo per facilitare questa distanza è il «consegnare» la propria autobiografia all'altro, perché l'altro l'arricchisca di nuove comprensioni. «Il Sé è un palcoscenico di narrazioni, comprensibili e incomprensibili, che attendono che qualcuno le interpreti non tanto per svelare un enigma, ma per aggiungere nuove storie -e spiegazioni- a quelle già acclamate»^{xi}. Nel rapporto educativo lo spazio dato al «ricostruire la memoria» serve per dare parole a quei tratti di esperienza che rivelano l'identità vera del soggetto.

Come ci si racconta

Osservare anche questo elemento può essere una fonte d'informazione sull'identità del narrante.

Ci sono persone che ritengono che alcune parti della loro storia non possano e non debbano essere raccontate (forse perché troppo dolorose o percepite come estranee alla propria identità attuale) e di conseguenza le lasciano fuori dalla coscienza e dal racconto. Sono però proprio queste parti lasciate fuori che continuano a condizionare la vita e le scelte della persona, come avviene per gli eventi traumatici non integrati.

C'è anche chi, una volta consegnato il proprio racconto all'altro, ha la pretesa che sia quello a fornire la spiegazione. Dopo avergli riversato addosso il proprio vissuto, si mette passivo in attesa di ricevere dall'esterno il senso del racconto; ma anche se soddisfatta, questa attesa non permette di avviare il processo del cammino interiore.

Altri affidano all'ascoltatore ogni minimo dettaglio e ricordo, tanto che il tempo a loro disposizione non sembra mai sufficiente. Questo parlare come un fiume in piena nasconde di frequente una non piena integrazione della propria esperienza. Chi conosce la propria storia e si riconosce in essa, ha la libertà di ricordare ciò che è necessario e può correre il rischio di dimenticare, senza che questo abbia particolari conseguenze emotive e psicologiche.

Ci sono anche persone che strutturano il racconto della propria vita in una modalità simile a quella del romanzo, con un andamento scorrevole e lineare, dove tutto è già spiegato, previsto e messo in relazione. Di solito, sono persone particolarmente difese, che stendono il racconto di sé privilegiando gli elementi intellettuali e razionali. In questo caso occorre disarticolare la storia, rompere il canovaccio rigidamente predeterminato, suggerire nuove interpretazioni, spostare l'angolo di osservazione per gettare le basi di una nuova storia.

Di solito, i racconti non parlano direttamente della vita interna della persona e di come l'ha fatta evolvere. Parlano di eventi esterni (un incontro fortuito, un successo, un fallimento...) ma raccontati come irruzioni (spesso improvvise e impreviste) che hanno cambiato la vita. È vero: un evento esterno può determinare una svolta interiore o almeno rappresentare uno stimolo perché qualcosa cambi nel modo in cui l'individuo organizza il proprio mondo soggettivo. Ma è altrettanto vero che chi racconta questi eventi raramente riconosce il ruolo che il mondo interiore e la sua evoluzione hanno avuto nell'attribuire significato a quegli eventi. Ad esempio, se mi manca l'apertura interiore all'altro, posso anche incontrare una persona significativa, ma difficilmente quell'incontro rappresenterà per me un momento di svolta. Cambiare e dare significato non dipendono dall'esterno ma dalle disposizioni interiori che accompagnano ciò che accade: se non fosse così, tutto appartiene all'esterno e la vita psichica perde la sua funzione di dare continuità, il soggetto non è più l'artefice di ciò che gli accade ma un oggetto condizionato da eventi che capitano.

Perché raccontarsi

Raccontarsi ha effetti positivi: dà nuova armonia agli eventi, re-interpreta una storia non sempre accettata e compresa, trova una nuova trama di lettura capace di integrare anche ciò che provoca dolore. L'obiettivo del racconto non è quello di conservare la memoria per corazzarsi contro gli eventi critici del domani ma, al contrario, quello di aprirsi con più disponibilità al futuro, così che la vita acquisti un nuovo e più profondo senso. Il racconto è in vista del futuro, non un testamento: stimola nuclei narrativi più maturi, immagini di sé più realiste, che modificano quelle nate in seno alla famiglia, a partire dai rapporti primari. Chi aveva un'immagine di sé come «tipo emotivo» può, ad esempio, scoprirsi come un tipo tutto teso a neutralizzare le emozioni attraverso i processi d'intellettualizzazione e razionalizzazione. Il racconto rompe la corazza fatta di definizioni caratteriali e di

ricordi che tendono a confermarla, dà spazio a nuovi ricordi e a nuove prospettive da cui leggere gli stessi ricordi.

Molte cose cambiano nel momento in cui si riesce ad elaborare la propria storia, a darle un senso di unicità e di integrazione: è possibile scoprire una pluralità di significati degli eventi, entrare in contatto con le immagini diverse di sé, riconoscere ed accettare anche quella conflittualità interna, fatta di ambivalenze, contraddizioni e spinte contrapposte che non potrà mai essere eliminata, rileggere da una diversa prospettiva quanto accaduto, fino a trasformare gli eventi in opportunità di crescita e di nuova vita. Viene recuperato anche il quotidiano; senza più bisogno di ricorrere ad eventi straordinari per dare significato alla propria esistenza, il quotidiano, prima soltanto piatto e senza interesse, diventa il contesto in cui si gioca la propria vita e il «cemento» che le può dare senso.

Ascoltare il racconto

L'educatore può fare molto affinché il racconto diventi occasione di un'identità più realista e matura. Infatti, come il racconto, la relazione educativa è un'occasione per mostrarsi così come si è, senza maschere e senza timori, e su questa base riguadagnare la possibilità di vedersi in modo più creativo. Come il racconto, e un'attività di piacere e interesse, alla ricerca di parti di sé che ancora la persona non conosce e con cui ha poca confidenza o di risorse di cui ignora l'esistenza e che insieme si possono scoprire e imparare ad utilizzare.

Racconto e dialogo formativo si assomigliano anche nella curiosità: curiosità dell'educatore che impara a conoscere l'altro e si prende cura di lui, e curiosità del soggetto ad approfondire la propria conoscenza e a prendersi cura di sé. Il termine curiosità, dal latino *curiositas*, deriva da cura ed ha il significato etimologico di prendersi cura di qualcosa o di qualcuno. Generalmente si usa il termine con connotazione negativa, come sinonimo d'indiscrezione, ma nel contesto della relazione educativa la curiosità è uno strumento di conoscenza e una possibilità di aiuto.

Con la curiosità l'educatore può cogliere ciò che c'è oltre i dettagli, chiedersi in che modo essi abbiano contribuito alla crescita dell'individuo e a quale identità dirigono. Come la persona racconta di sé? In modo logico o confuso? Qual è il tono generale del racconto? Quale immagine di persona emerge dal racconto? Quali temi sono presenti, e quali assenti? Perché la persona ha scelto quei temi e trascurato gli altri? Di quali personaggi sono popolati i racconti? La curiosità vale anche per i fatti particolarmente angoscianti e carichi di vergogna dato che non è indiscrezione ma ha il significato di una conferma della positività di fondo della persona al di là dei possibili limiti ed errori. Anche di questi, l'educatore è il custode.

ⁱ L. Sugarman, *Psicologia del ciclo di vita. Modelli teorici e strategie di intervento*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2001, pp. 183-199.

ⁱⁱ U. Galimberti, «Trauma», in *Dizionario di psicologia*, Garzanti, Torino 1999.

ⁱⁱⁱ D. P. McAdams, *Stories We Live by: Personal Myths and the Making of the Self*. Guilford Press, New York 1997, p. 5.

^{iv} P. Salmon, *Living in Time: A New Look at Personal Development*, Dent, London 1985, pp. 138-139.

-
- ^v J. Bruner, *Actual Minds, Possible Worlds*, Harvard University Press, Cambridge 1986.
- ^{vi} Nella storia dell'umanità il pensiero narrativo si è sviluppato a partire dall'esigenza fondamentale di sostenere le proprie azioni nel mondo per mezzo di un principio organizzatore, per dare senso all'esperienza, mettere in relazione gli stati psichici con la realtà esterna, coniugare il passato con il presente, proiettare il presente sul futuro, percepire gli individui come soggettività dotate di scopi, valori e legami. Esso è dunque governato e sorretto da un interesse fondamentale per la condizione umana. Cf M. C. Levorato, *Le emozioni della lettura*, Il Mulino, Bologna 2000.
- ^{vii} All'interno di una riflessione sulla psicoterapia intesa come ri-narrare la vita, Schafer considera la metafora come una forma di trama narrativa, cioè quell'insieme di linee guida che servono da strumento per elaborare la narrazione. Ad esempio, la trama narrativa dell'imprigionamento, della rinascita o dell'Odissea sono comunemente sviluppate nel corso del lavoro analitico e rappresentano la prospettiva da cui leggere, rileggere e dare significato al racconto. Cf R. Schafer, *Rinarrare una vita. Narrazione e dialogo in psicoanalisi*, Giovanni Fioriti Editore, Roma 1999, p. 37.
- ^{viii} D. P. McAdams, *Stories We Live by*, cit. p., 11. In questo libro McAdams invita i lettori a narrare la storia della propria vita seguendo uno schema che comprende sette sezioni: i capitoli della vita, gli eventi chiave, le persone significative, l'esito futuro, lo stress e i problemi, l'ideologia personale, il tema generale della vita.
- ^{ix} Per il significato di «falso Sé» confronta D. W. Winnicott, *Sviluppo affettivo e ambiente. Studi sulla teoria dello sviluppo affettivo*, Armando, Roma 1970.
- ^x G. Starace, *Il racconto della vita. Psicoanalisi e autobiografia*, Boringhieri, Torino 2004, p. 19.
- ^{xi} D. Demetrio, *La ricerca dell'identità nell'autobiografia*, in «Animazione sociale», Novembre 2002, p. 12.