

Raccontare e raccontarsi (II): dalla scoperta del senso all'attribuzione di senso

Amedeo Cencini*

L'articolo precedente ha voluto comprendere il significato del fenomeno narrativo¹. Per questo ha colto le differenze tra pensiero logico e pensiero narrativo, ha definito gli elementi costitutivi della narrazione e ha concluso con la descrizione di due fondamentali forme di narrazione: quella ripropositiva di un senso già presente e quella significativa di un senso nuovo.

In questo quadro di riferimento, indichiamo ora che la narrazione può divenire cura di sé, non solo per consentire al soggetto narrante di riconciliarsi con la propria storia, ma soprattutto per integrare la propria esistenza attorno a un nucleo significativo: raccontare e raccontarsi non serve solo per scoprire il senso della vita e del vissuto, ma anche per dargliene uno nuovo.

Il potere «curativo» della narrazione

La narrazione può contribuire alla crescita dell'individuo («cura» in senso ampio), soprattutto in riferimento al senso della propria identità e, più in generale, alla possibilità d'integrare la propria vita. L'integrazione, infatti, è quel processo formativo che ci consente di accogliere-raccogliere-unificare-significare la vita (e noi stessi). In tal senso la narrazione consente di cogliere l'identità, intesa come la storia della vita della persona². Infatti, «se non siamo noi a scrivere le trame della

* Psicologo e formatore, Seminario Padri Canossiani di Verona.

¹ A. Cencini, *Raccontare e raccontarsi (I); dalla scoperta del senso all'attribuzione di senso*, in «Tredimensioni», 4 (2007), pp. 249-255: <http://www.isfo.it/files/File/Studi%203D/Cencini07.pdf>

² Cf M. Bottura, *Il racconto della vita*, in «Tredimensioni», 4 (2007), pp. 32-41, p. 33: <http://www.isfo.it/files/File/Studi%203D/Bottura07.pdf>

nostra vita, è comunque vero che siamo proprio noi a creare le nostre storie... Noi, proprio noi, costruiamo il senso della nostra storia»³.

La valenza terapeutica della narrazione non è un fatto automatico. Non è scontato che la narrazione diventi terapeutica: il semplice metter ordine o recuperare i fatti del vissuto o persino il risalire alle cause (infantili o comunque primitive) dei propri complessi non è detto che abbia il potere di risolverli. L'esperienza lo dice a chiare lettere: la psicodiagnostica – pur con tutta la sua importanza – non è la stessa cosa della psicoterapia, non ne ha automaticamente gli stessi effetti, così come – più semplicemente – tante lagnanze sul proprio vissuto non hanno nulla di catartico.

È solo un certo tipo di narrazione che cura il nostro io. Né è detto che la persona sia subito in grado di raccontare e raccontarsi.

Tipologia, livelli ed esperienze di narrazione

Vediamo allora una tipologia, in senso progressivo, della capacità di narrazione. Esistono dei livelli narrativi qualitativamente crescenti. Per analizzarli e differenziarli ci serviamo dei cinque elementi costitutivi della narrazione descritti nell'articolo precedente (trama, memoria, parole, schema logico, interlocutore).

0. Analfabetismo

Se, come primo passo, si tratta d'imparare a leggere la propria storia, è il caso di dire che spesso c'è un notevole analfabetismo al riguardo. A volte succede d'incontrare, nella relazione d'aiuto, persone (anche credenti) che non sanno raccontare la loro storia: non per un difetto di capacità narrativa o di memoria, ma perché semplicemente non la conoscono, non sono mai stati messi in condizione di fare quest'operazione in modo sistematico e mirato, alla luce di precisi criteri di lettura o di illuminate categorie interpretative. E così, richiesti di esporre il loro vissuto, rispondono con segmenti di storia senza continuità, quasi spezzoni di episodi che restano monchi o piccoli quadretti di vita privi di seguito; raccontano fatti, ma non sanno far emergere un significato che li leghi tra loro; ricordano eventi, ma senza lasciar trasparire un nesso logico che li connetta organicamente; propongono aneddoti, come schizzi che non si ricongiungono in un disegno compiuto e magari concepito-disegnato da Dio; mettono insieme, quasi alla rinfusa, una serie notevole di dati, sequenze di vita, incontri, realtà positive e negative..., ma come fossero dati grezzi, su cui non ha lavorato un'intelligenza illuminata dalla fede. Non c'è nessuna trama, nessuno schema logico. Le loro sono storie spezzate di turisti vagabondi dell'esistenza che hanno girato moltissimo e fanno persino confusione nel racconto. Che diventa un non racconto. E che mette a dura prova l'eventuale interlocutore: è difficile ascoltare un non racconto. Anzi, diciamo che qui non c'è proprio interlocutore, né relazione.

Proprio per questo, sono anche persone che non ricordano neppure bene il loro passato, che rischia così di svanire nella nebbia d'un tempo ormai trascorso e che rende tutto indistinto e senza vita; o lo ricordano in modo selettivo (o solo il negativo o solo il positivo), o in modo estremamente vago, ponendo ai suoi inizi una

³ P. Salmon, *Living in Time. A New Look at Personal Development*, Dent, London 1985, pp. 138-139. Cf anche D. Demetrio, *La ricerca dell'identità nell'autobiografia*, in «Animazione sociale», 11 (2002), pp. 10-15.

nebulosa e genericamente buona volontà di Dio, ma senza crederci un gran che. Normalmente una vita così a brandelli, svela pure una persona frantumata interiormente, con seri problemi di maturità umana, soprattutto perché non sa chi è, dato che il passato non le consegna un progetto almeno abbozzato che chieda di esser portato a compimento, ma neppure le consegna un'immagine realistica e integrata di sé, con le sue luci e le sue ombre, con un io attuale e un io ideale. Anche l'identità, infatti, è una narrazione.

Questa è la possibilità più negativa, come un punto 0, una sorta di situazione pre-scolare, di analfabetismo, appunto.

1. Lettura primitiva-casuale

Il secondo livello di capacità narrativa consiste nel saper metter in ordine la propria storia, con un racconto che la riproduce esattamente e che ripete fedelmente i fatti, tutti. Come uno che ha imparato a leggere e si trova al grado elementare di tale capacità. Non sa ancora metterci espressione adulta, esattamente come i bambini che imparano a leggere e sono unicamente preoccupati di non fare errori di lettura, ma senza capacità interpretativo-espressiva. Anche qui prevale la forma narrativa che riproduce semplicemente il passato con le sue emozioni, ma è privo di un senso o di un disegno generale entro cui inserirlo e riempirlo di significato.

Qui l'espressione c'è, ma è ancora primitiva, mai elaborata, è quella degli inizi, non ha subito alcun processo interpretativo. Così, se il fatto narrato è stato negativo o ha prodotto un'emozione negativa, è ancora ricordato-narrato così, con la stessa emozione infantile, mai diventata adulta. Qui la memoria è solo riproduttiva, così pure la forma narrativa, ma prim'ancora è una memoria ferita, di una ferita mai rimarginata. È il caso di chi racconta le vicissitudini e sofferenze della sua vita passata, magari la violenza realmente sofferta, ma ogni volta le racconta con la medesima emozione, come se non fosse passato del tempo che gli ha consentito di rivedere tutta quella realtà, col suo carico di dramma, dunque cercando di comprenderla, di decidere d'inserirla entro un contesto significativo (=capace di dargli senso) e non continuando a subirla passivamente (e negativamente). E magari succede che chi ha subito violenza poi, da adulto, la infligge agli altri, identificandosi con l'aggressore; è possibile, ma non è una legge; non dev'esser così per forza; è così solo per chi non ha mai imparato (o non è mai stato aiutato) a leggere quella violenza subita, a «raccontarla» a sé e agli altri in un certo modo, e non solo con la sensibilità infantile con cui l'ha sofferta la prima volta. È la memoria ferita che cerca in qualche modo di vendicarsi, o cerca uno sfogo per liberarsi da un ricordo insopportabile. Ciò che non è stato integrato diventa disintegrante.

A questo livello il racconto è completo e i fatti sono cronologicamente in fila, ma senza vero ordine interno, senza schema logico. È come se il tutto non fosse mai stato sottoposto a una lettura intelligente, credente (ma non necessariamente), capace di interpretare la vita, di coglierne un senso, una direzione, un progetto, una identità... Magari per cogliere nella violenza subita e nella sofferenza che ha fatto seguito, un motivo per impegnarsi nella vita a fare qualcosa perché altri non subiscano lo stesso trauma. Nulla di tutto questo: nessuna elaborazione intelligente-credente. Perché non c'è schema logico, una verità fondamentale attorno alla quale anche un fatto drammatico possa piano piano ricevere senso.

Spesso, una persona così crede al caso, alla fortuna, all'oroscopo, o ha una fede mai divenuta adulta, tipica di chi confonde la volontà di Dio con il destino e non si è

confrontato con la libertà e responsabilità di dare un senso agli eventi. È il caso della semplice biografia anamnestica, che riporta ordinatamente e correttamente i propri dati, ma serve a ben poco.

2. *Lettura intellettuale-causale*

La lettura intellettuale è una lettura... intelligente, tipica di chi ha trovato nella propria vicenda una certa corrispondenza e ordine logico, compiendo lo sforzo di risalire ad alcuni elementi capaci di spiegare, almeno fino a un certo punto, la propria situazione. Ma è una lettura che lascia il soggetto tutto sommato piuttosto freddo e distaccato rispetto al... teorema scoperto. Esempio tipico di questo livello narrativo sarebbe la lettura psicologica, che mette in condizione di risalire alle cause, normalmente di natura relazionale, di certi problemi personali (il cosiddetto ragionamento causale).

È certamente un vantaggio. Non sufficiente, tuttavia, a risolvere il problema. Uno può sapere, ad esempio, che è geloso e possessivo perché – così gli ha spiegato lo psicologo – da piccolo ha vissuto episodi di abbandono o di possessività da parte delle figure genitoriali, ma poi continuare tranquillamente (e compulsivamente) a esser geloso e possessivo rendendo la vita impossibile a coloro che dice di amare. E a poco serve il generico e poco originale invito ad accettarsi, che pur sembra parola magica oggi, ma che poi nessuno sa bene in cosa consista veramente. E poi non è per niente detto che tutti coloro che sono stati amati d'un amore con tratti possessivi siano per forza diventati gelosi.

Qui interessa sottolineare che se la lettura è solo mentale, per quanto corretta sul piano psicologico, ancora non contiene vera rielaborazione della trama, e dunque nemmeno effettiva capacità narrativa. È una lettura bloccata, e bloccata all'indietro, come se il passato fosse causa del presente, spesso con conseguente deresponsabilizzazione dell'individuo. Anche se qui c'è maggior partecipazione razionale, la forma narrativa è ancora solo riproduttiva.

3. *Verità che salva e racconto che guarisce*

Un passo ulteriore si compie con l'entrata in scena dello schema logico (il quarto degli elementi costitutivi della narrazione descritti nell'articolo precedente), ossia del nucleo significativo che fornisce verità alla vita e senso al fatto narrato, e rende la narrazione molto intensa dal punto di vista emotivo e non solo intellettuale. Il fatto narrato può riferirsi sia a storie personali, vissute in prima persona, sia a storie in cui il soggetto può ora riconoscersi (per raccontarsi). Questo tipo di racconto ha il potere o determina la conseguenza di riattualizzare non solo il fatto, ma anche le emozioni a esso legate e ora riedite, connesse alla memoria di qualcosa che è stato assolutamente positivo e importante per la persona (poiché legato alla scoperta del senso della vita), e che ora è ricordato, di conseguenza, con memoria grata e commossa, con effetti «terapeutici» di crescita.

Per dare un'idea di questo livello di lettura, potremmo rifarci al famoso apologo di Buber: «Mio nonno, narra un anonimo credente ebreo, era zoppo. Una volta gli chiesero di raccontare una storia del suo Maestro. Allora raccontò di come il Santo Baal-Schem fosse solito saltellare e danzare mentre pregava. Mio nonno allora istintivamente si alzò e raccontò, e il racconto lo prese e trasportò così tanto che ad un certo punto lui, zoppo, senza rendersene conto si mise a saltellare e danzare per

mostrare come faceva il Maestro. E in quel momento guarì!». Gli elementi salienti, dal punto di vista psicologico, qui sono: l'identificazione proiettiva del personaggio della storia (il nonno) con il suo Maestro, la grande partecipazione emotiva determinata dalla memoria affettiva (memoria di un rapporto molto significativo), l'attualizzazione terapeutica del ricordo raccontato. Ma soprattutto, qui c'è un contesto significativo che dà un senso importante al rapporto con il Maestro: è memoria del momento in cui alla mente del discepolo si è aperta una prospettiva nuova di vita, come un senso nuovo da dare all'esistenza. Tale memoria spiega il profondo coinvolgimento emotivo che porta addirittura a identificarsi nel gesto fisico del Maestro, cioè alla guarigione: è il contesto – in sostanza – del discepolato con questo Maestro, di ciò che a partire da quel momento ha dato un significato alla vita di questa persona e le ha fatto scoprire la verità. Ricordare e raccontare quell'episodio o quella relazione è come dare ragione della speranza che da allora c'è nel cuore di questo nonno, della ragione di vita, della verità del suo essere. E questo è di per sé terapeutico. In tal caso l'altro appare ed è come la mediazione del senso della vita.

Così vanno raccontate le storie, secondo qualcuno. O così andrebbero fatte le omelie o rese quelle che noi chiamiamo oggi un po' sbrigativamente le testimonianze, con un termine un po' inflazionato: parola testimoniale è invece parola estremamente impegnativa poiché indica un'esperienza personale – all'origine – e quella partecipazione intensa che rende in qualche modo contemporanei all'evento narrato o commentato. Forse questo è anche il senso attualizzante di quell'oggi, proclamato da Gesù nella sinagoga (cf Lc 4,14-21). In effetti questo delizioso apologo chassidico ci fa intendere l'efficacia liberatoria o terapeutica del raccontare e come una storia andrebbe raccontata perché sia efficace per chi ascolta; e lo è solo quando è stata efficace (terapeutica) per chi la racconta, e proprio per questo l'annuncia, ne dà testimonianza.

Questo tipo di raccontarsi può avere anche tematiche di sofferenza (come l'esempio sopra citato delle violenze subite) e addirittura di peccato. Pensiamo alle storie scritte dai superstiti dei lager. Ci raccontano fatti infami, ma raccontati come un'esigenza impellente che impone loro di scrivere perché altri sappiano, perché non si dimentichi, perché il sacrificio di tanti non vada perduto⁴, e certamente raccontati anche come sfogo personale comunque necessario e solitamente efficace-terapeutico. Anche raccontare il male è un racconto che salva, a condizione che il narrante abbia trovato un punto centrale attorno a cui raccogliere la propria storia, un nucleo veritativo che gli consenta di dar senso al non senso o addirittura all'assurdo.

Potremmo far rientrare in questo tipo di narrazione del male o delle bugie dette anche l'episodio «narrato» da Bonhoeffer: «Una volta un maestro, un po' maldestro in verità, chiese pubblicamente a un suo alunno: “È vero che tuo padre torna a casa ogni sera ubriaco?”. Era vero, in effetti, ma il bambino, già triste e mortificato per questo fatto, abbassando gli occhi per la vergogna rispose di no. Allora un compagno s'alzò e disse: “Signor maestro, lei ha ragione, è vero; io lo vedo spesso suo padre tornare a casa tutto ubriaco”. Ma intervenne ancora un altro compagno: “Signor maestro, io abito proprio accanto, e le assicuro che non è vero”». Anche qui c'è il riferimento a una verità, la verità della dignità dell'altro (del compagno e di suo padre, che a nessuno, a nessun maestro è consentito offendere o esporre in modo indiscreto in pubblico), e che va anteposta alla realtà dei fatti (il fatto che

⁴ Un recente libro di una di questi superstiti (Masha Rolnikaite) è intitolato proprio *Devo raccontare*, Piemme, Casale M. 2006.

s'ubriachi); questa verità «raccontata» («no, non è vero che si ubriaca...») è terapeutica, perché ristabilisce la dignità di questo padre e permette al figlio di risollevare la testa e non arrossire.

In questo tipo di narrazione forse non c'è ancora una vera e propria elaborazione o rielaborazione in senso sistematico; non c'è ancora un'operazione capace di raccogliere tutta la trama esistenziale, ma c'è – a partire dalla realtà di una esperienza forte originaria – un'altrettanto forte attualizzazione e una notevole riproduzione emotiva che nel caso di un racconto autobiografico può avere una conseguente funzione catartico-liberatoria, quasi una continuazione nel tempo della sua efficacia, o un approfondimento del suo senso originario (è il concetto di memoria affettiva)⁵. Nel caso che si raccontino storie altrui, non personali, tali racconti diventano fruttuosi quando chi li racconta si lascia prendere e trasportare da essi, quando entra nella narrazione e dialoga con gli attori, sino ad esser egli stesso «attore» fra gli altri. Questo sarebbe il vero racconto, che coinvolge sempre e si traduce in decisioni di vita. Così, se Dio ci ha raccontato Se stesso nella Sacra Scrittura e nel suo figlio Gesù, «racconto» perfetto del Padre, ogni credente dovrebbe ritrovare in quella storia anche la propria storia o ciò che lo spinge ad agire in un certo modo. Così, nel tempo della Chiesa, sono storie efficaci al massimo grado le «storie» sacramentali, come il racconto eucaristico nella messa. E questo ci avvicina al successivo tipo di narrazione.

4. *Al centro della vita: dalla narrazione alla relazione*

Al quarto livello vorrei porre un'esperienza precisa, legata a una sessione di formazione permanente del clero di una grossa diocesi, come Padova. A questi preti fu proposta non la solita conferenza cattedratica, ma semplicemente la condivisione della loro esperienza di fede; furono invitati a «dirsi» in piccoli gruppi il proprio cammino di credenti, una cosa, cioè, assolutamente elementare e al centro della vocazione presbiterale, forse data per scontata da qualcuno o coperta dei soliti pii luoghi comuni o ritenuta assolutamente privata e incomunicabile (non oggetto di narrazione) da certa concezione privatistica della formazione e della spiritualità.

E invece è successo l'imprevedibile: «A mezzogiorno del lunedì (il primo giorno), dopo la prima fase di questa condivisione, il clima del gruppo era già diverso. La comunicazione personale di ciò che era più intimo, la fede, aveva fatto sperimentare anche l'accoglienza della persona, nella sua umanità, al di là del ruolo. Ognuno si era un po' donato e si era sentito accolto. Un'esperienza di relazioni autentiche. Dall'ascolto era nata anche una stima maggiore l'uno dell'altro, la gioia di appartenere ad un presbiterio. Inoltre si era sperimentato che il Signore continua a scrivere nuove pagine di storia sacra nelle persone e nelle comunità di oggi. Anche queste pagine erano da leggere e da condividere, per continuare la Storia sacra. Nell'esperienza di ciascuno era contenuta una ricchezza che andava messa in comune: era come se tesori contenuti finora in cassette di sicurezza venissero messi in circolazione a vantaggio di tutti»⁶, o come «si aprisse forse per la prima volta un

⁵ È la memoria affettiva a determinare questo stretto collegamento tra passato e presente, che alcuni intendono in modo assoluto, per cui se è ricordo positivo avrà un seguito positivo, ma se è negativo diventa come una negatività che si ripete, come fosse un destino.

⁶ G. Zanon, *Per sentirsi sempre protagonisti del nuovo*, in «Vita Pastorale», 8/9 (2006), pp. 104-105.

libro manoscritto con preziose miniature, la vita di fede sofferta di ogni prete⁷. È stata un'esperienza concreta di fraternità presbiterale, si è notata la gioia di appartenere a questo presbiterio..., anche se non è stato semplice portare il presbitero, allenato a discorsi teologici e pastorali, a parlare della propria esperienza di fede, del suo modo d'incontrare Gesù. Non c'era motivo di discussione e di schierarsi, si era chiamati solo ad ascoltare»⁸.

Potremmo raccogliere il senso dell'accaduto attorno a due principi:

- narrando la fede (quale elemento significativo di queste persone) si racconta la vita (ovvero, si può raccogliere tutta l'esistenza);
- narrando la fede è scattata la relazione (quale effetto terapeutico di crescita con ricaduta largamente positiva sul singolo).

La narrazione della fede crea il gruppo, il gruppo narrato e narrante scopre e approfondisce la relazione. In altre parole, qui c'è stato il racconto della propria storia attorno a un nesso significativo, qualcosa di assolutamente centrale nella vita di queste persone. Si è scoperto che ciò che sta al centro della vita di una persona (e di più persone) si presta particolarmente a essere narrato, a diventare storia e storia che di fatto abbraccia e racconta la vita, tutta la vita, non solo qualche esperienza di essa come nel livello precedente. «Narrando la fede si sono trovati a raccontarsi la vita», ovvero la fede come elemento connettivo e significativo.

Qui assume grande rilievo un altro elemento costitutivo della narrazione: l'interlocutore. Succede, cioè, che quando viene narrato ciò che sta al centro della vita, esso crea relazione e, in questo caso, un autentico rinnovamento della relazione, quasi una scoperta della fraternità, una scoperta dell'altro come colui assieme al quale costruisco senso, un aumento della stima, una purificazione da pregiudizi⁹.

Ed è chiaro, infine, che tutto questo non può non avere una ricaduta positiva sulla persona stessa, sul suo senso dell'io, inevitabilmente rinforzato dalla riscoperta delle sue autentiche radici e dal consenso accogliente dei confratelli nei confronti della sua storia di credente. Per non dire della crescita anche dal punto di vista del cammino di fede, anch'esso incoraggiato e rinforzato dalle storie ascoltate.

⁷ Per indagare sulle difficoltà incontrate nel cammino credente la consegna per la riflessione individuale e di gruppo era questa: «Ognuno scelga una di queste domande per raccontarsi: quale situazione critica ho attraversato in cui la mia fede è passata al vaglio della prova ed è ulteriormente maturata? Come prete, nell'attuale contesto culturale, in quale aspetto della vita di fede mi riconosco più esposto e mi sento più interpellato?».

⁸ G. Zanon, *Esperienza della diocesi di Padova nella formazione permanente dei presbiteri*, dattiloscritto, Padova 2002, p. 2. Su questa esperienza cf anche G. Zanon, *Formazione permanente del presbitero; la potenza operativa del raccontare la propria fede*, in «Tredimensioni», 4 (2007), pp. 193-203: <http://www.isfo.it/files/File/Educatori%203D/Zanon07.pdf>

⁹ Mi sembra molto bella questa testimonianza: «La ricchezza sorprendente e inaspettata di sapere e poter raccontare di sé, avvertendo che quanto più diventava autentica la comunicazione, tanto più grande era la gioia della condivisione. Per molti è stata una felice sorpresa quella di sapere e poter condividere in profondità tra preti. Pur nella diversità di età, provenienza e ministero, aiutati sapientemente dalle persone dell'equipe, siamo entrati con facilità in un clima sereno di non giudizio e non competizione. Senza timore abbiamo potuto manifestarci ed esprimerci nell'accettazione, assaporando uno stile desiderabile anche per i propri fratelli presbiteri (in ambito parrocchiale, zonale...)» F. Mandonico, *Racconto delle tre "settimane sabbatiche"*, in «Presbyteri», 9 (2006), pp. 703-704.

5. *Lettura e scrittura della vita: dalla narrazione all'integrazione*

Per me il punto più alto della capacità narrativa è consistito in un'esperienza pedagogica precisa, che normalmente propongo ai miei giovani professi negli ultimi due anni prima della professione perpetua, e dunque a tre di distanza dall'ordinazione sacerdotale: l'esperienza della rilettura e scrittura della propria vita. Non come un semplice diario che riporta fatti ed episodi per non dimenticarli, o tanto meno andando a sceglierne alcuni tra quelli che meglio si prestano per dire che tutto sommato Dio non è stato assente dalla mia storia (operazione, questa, sottilmente pagana e psicologicamente ambigua), ma come storia che riempie tutta la vita come storia di salvezza. Vediamo, in dettaglio, questo livello di narrazione.

Trama. È un narrarsi come un recupero o un'accoglienza di tutta la vita senza nulla escludere, per cogliere in essa anzitutto quel significato oggettivo, già presente ed evidente, che un credente non dovrebbe faticare particolarmente a riconoscere, così evidente che in qualche modo s'impone: è l'integrazione del bene, che suscita gratitudine. D'altra parte, in molte cose che ci sono successe non possiamo pretendere di riconoscere immediatamente la volontà di Dio, c'è stato infatti anche il male, fatto e subito, l'ingiustizia e la violenza, il peccato... Il narratore adulto impara a integrare anche il male, a dare un significato anche a ciò che non ha senso o pare averne uno del tutto negativo e ostile.

L'uomo può fare questo: è libero fino al punto di dare un senso nuovo anche a ciò che ha già vissuto e che sembra ormai bloccato nel suo non senso, «quel dar senso» che è la vera riconciliazione. Anzi, questa è la massima espressione della sua libertà e responsabilità da un punto di vista psicologico. D'altronde il credente sa di essere stato salvato proprio da un gesto d'integrazione: il Signore Gesù nella sua passione ha caricato di senso il fatto più insensato della storia, ha riempito di presenza del Padre quell'abisso d'assenza del Padre stesso scavato dall'odio degli uomini; se l'essere umano è stato salvato così vuol dire che è stato messo in condizione di ripetere tale operazione.

Memoria. A questo livello essa opera secondo un duplice dinamismo.

Primo, chi racconta, attraverso la purificazione-guarigione della memoria dai virus¹⁰, impara a ricordare da credente, o meglio con una memoria spirituale, che fa sintesi tra la memoria affettiva, razionale, credente¹¹, un po' come il pio israelita che credeva ricordando e ricordava credendo¹².

Secondo, attraverso una vera e propria rielaborazione del vissuto, il soggetto passa dal senso già presente e sufficientemente evidente, che è solo da scoprire, al senso nuovo da attribuire alla realtà, specie a quella negativa e ostile. È il passaggio dalla semplice riconciliazione alla integrazione. Tale rielaborazione non è mai compiuta una volta per tutte, ma è indispensabile che il credente impari a compierla, specie

¹⁰ Circa questo processo di purificazione della memoria cf A. Cencini, *L'albero della vita. Verso un modello di formazione iniziale e permanente*, San Paolo, Cinisello B. 2005, pp. 181-192.

¹¹ Cf *Ibid.*, pp. 193-231.

¹² Titolo di questa esercitazione è: «la vita come storia, la fede come memoria».

prima di scelte importanti, ma come qualcosa che sarà sempre da arricchire, approfondire, purificare¹³...

Questa rielaborazione del vissuto o integrazione, corrisponde sul piano psicologico a quella che Paolo chiama sul piano spirituale il processo di ricapitolazione in Cristo. Sono due rielaborazioni articolate sugli stessi dinamismi e che poggiano sulle medesime condizioni, al centro delle quali c'è la necessità di avere un centro forte, quel nucleo significativo che è elemento costitutivo anche nel processo della narrazione, come un punto di riferimento capace di dare senso a tutto, veramente a tutto. In concreto, è la capacità di costruire e ricostruire, comporre e ricomporre la propria vita e il proprio io attorno a un centro vitale e significativo, fonte di luce e calore, nel quale ritrovare la propria identità e verità, e la possibilità di dare senso e compimento a ogni frammento della propria storia e della propria persona, al bene come al male, al passato e al presente, in un movimento costante centripeto di attrazione progressiva. Tale centro, per il credente, è il mistero pasquale, la croce del Figlio che, elevato da terra, attira a sé tutte le cose (cf Gv 12,32).

Parole dette e scritte. Questo leggere in modo nuovo la propria esistenza è ancor più efficace se diventa uno scritto; scrivere, infatti, è la più alta forma del pensare, poiché indica una sorta di compimento del processo logico-riflessivo, o la conclusione di quell'esercizio di attribuzione di senso al proprio vissuto. Conclusione provvisoria, certo, ma in ogni caso impegnativa e vincolante, segno di quell'esercizio di libertà e responsabilità che indicano la maturità dell'uomo e del credente.

Interlocutore. A questo punto, allora, scrivere la propria vita diventa come una narrazione che il soggetto «racconta» anzitutto a se stesso, quasi ininterrottamente, ma il cui primo interlocutore è Dio, come un dialogo con lui; e che può esser validamente raccontata ad altri, agli altri come parte vitale del racconto e come coloro con cui si cerca e si condivide un senso per il proprio vissuto. Il racconto, allora, diventa come una testimonianza non solo di esperienza di Dio, ma di radicale accoglienza della vita in tutta la sua pienezza di senso. Una vita che, così accolta e riempita di senso, vale davvero la pena raccontare.

¹³ Faccio questa esperienza anche al corso dei formatori dell'Università Salesiana di Roma, ove questa stessa rilettura-riscrittura della vita viene proposta in chiave didattica, anche se in tempi più ridotti.

Alcune regole per narrare correttamente

- Se vuoi narrare agli altri devi raccontare a te stesso. C'è una lettura da fare anzitutto dentro di sé.
- Narrare vuol dire costruire eventi logici, percorsi coerenti e lineari. Se non hai un centro che ti consente di raccogliere la vita e dare un senso a tutto di essa, non puoi raccontare.
- Non accontentarti di leggere, ma impara a scrivere, altrimenti non saprai nemmeno più leggere. Anzi, dubita di aver capito e integrato ciò che non sai tradurre in parole che tutti possano intendere. La triade corretta e progressiva sarebbe: leggere-scrivere-narrare.
- Un racconto o una storia personale di per sé dovrebbe poter cambiare, nel senso che non è mai fatto una volta per tutte, né è mai completo, pur restando fermo lo schema fondamentale interpretativo. Più passa il tempo e la persona cresce e matura, più dovrebbe approfondire e sviluppare la propria capacità di lettura e la libertà di dare un senso nuovo al vissuto, sempre più creativo e coerente con il proprio nucleo veritativo.
- Ogni tanto fai una revisione o scansione della tua memoria. Gli innumerevoli virus che la insidiano e cercano di penetrare nel suo sistema potrebbero infettare anche cuore e mente. E deformare la narrazione o renderla impossibile.
- Cerca sempre un interlocutore: Dio, anzitutto, e un altro, se possibile, o altri, con cui condividere qualcosa di significativo. Non c'è fraternità, né relazione, laddove non c'è narrazione. In ogni caso non stare a parlarti addosso.
- Sii disponibile all'ascolto quando un altro si racconta, sospendendo ogni giudizio, pregiudizio, valutazione morale o interpretazione psicologica; semplicemente impara ad ascoltare le narrazioni altrui. Anzi, lasciati toccare da esse.
- Pensiero narrativo e narrazione possono essere valido strumento comunicativo, specie quando si tratta di veicolare verità difficilmente comunicabili con il semplice pensiero logico (dalla catechesi all'omelia, nella comunicazione di massa o nel rapporto col singolo).
- La narrazione tipicamente cristiana nasce dalla preghiera e conduce alla preghiera; è fondamentalmente atto orante. Raccontarsi dinanzi a Dio significa ascoltare la narrazione che Dio fa di noi a noi stessi.
- La narrazione non è fatta solo di parole, ma anche di gesti e simboli, di arte e di poesia. Non occorre essere artisti per esprimersi; occorre e basta aver un significato forte da trasmettere, conosciuto e sperimentato nella propria storia, ponendo assieme gesto e parole.