

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

Amedeo Cencini*

Nella psicologia la narrazione fa il suo ingresso come catarsi della parola. Raccontare e raccontarsi sblocca ciò che si era irrigidito attorno a un nucleo mnestico più o meno traumatico ed eventualmente patogeno. Vanno proprio in tale direzione certe intuizioni della prima ora che sono tuttora a fondamento del metodo psicoanalitico (dalle libere associazioni al racconto dei sogni, dal racconto anamnestico alla cosiddetta «regola d'oro» di ogni psicoterapia che consiste nel dire quel che viene in mente, senza censure e rispettando possibilmente anche l'ordine in cui le cose vengono in mente). Nella psicoterapia non si può certo cancellare il trauma che ha determinato la patologia, ma si mira a modificare il modo di raccontarlo (e di raccontarsi) da parte del pazienteⁱ.

Anche la pedagogia ci ripete ormai da tempo che la nuova generazione preferisce ascoltare narratori più che insegnanti, più storie (o cantastorie) che teorie, esperienze esistenziali più che citazioni sapienti; ed essa stessa, specie nel campo dell'apprendimento, preferisce raccontare più che riferire ciò che altri hanno detto.

L'ipotesi della nostra analisi è questa: il raccontare e, più in particolare, il raccontarsi, ha una valenza formativa e terapeutica, specialmente nel senso della capacità d'integrazione della vita e della libertà di darle un senso nuovo, purché si compia a precise condizioni o rispetti certe regoleⁱⁱ. In questo primo articolo cogliamo le differenze tra pensiero logico e pensiero narrativo, definiamo gli elementi costitutivi della narrazione e segnaliamo due fondamentali forme di narrazione. Nell'articolo che seguirà vedremo che la narrazione può diventare 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: non solo per scoprire il senso della vita e del vissuto, ma per dargliene uno nuovo.

* Psicologo e formatore, Seminario Padri Canossiani di Verona.

La narrazione in sé

Per cogliere la natura del pensiero narrativo è utile vedere in che cosa si differenzi dall'altra forma classica di pensiero, quello logicoⁱⁱⁱ.

Pensiero logico

Caratteristiche del pensiero logico sono queste:

- È un pensiero fondamentalmente *analitico*, in funzione della *comprensione* della realtà, della scoperta della sua verità.
- Dal punto di vista *formale*, osserva un procedimento logico (come regole astratte del pensiero, un *ordo mentis*) fondamentalmente *deduttivo*, che porta a interpretare la realtà secondo *categorie generali*, universalmente valide.
- Dal punto di vista *del contenuto* segue un metodo deduttivo, che consente di applicare verità oggettive a situazioni soggettive.

Il pensiero logico ha anche degli aspetti problematici:

- Rischia di perdere o sottovalutare il contatto con la realtà dei fatti, con la storia, con il contesto, con la soggettività.
- Afferma *a priori* la verità e l'unicità della verità, e questo lo può portare a non cogliere quella verità o quei frammenti e sfumature di verità che emergono dal vissuto o a non fare dialogare tra loro queste diversi (e convergenti) aspetti della verità.
- Il suo metodo deduttivo rischia di ridursi a un'operazione soprattutto *mentale* (come se bastasse spremere le conseguenze dalle premesse per capire la realtà), *statica* (perché non sufficientemente provocata dalla realtà) e *poco personalizzata e vitale* (perché la verità sarebbe già contenuta in quei principi generali).

Pensiero narrativo

Le caratteristiche del pensiero che narra sembrano queste:

- Mira a descrivere più che a dimostrare, a raccontare prim'ancora che a cogliere la verità della cosa; giunge al dimostrare attraverso il descrivere, alla verità attraverso il racconto.
- È molto vicino alla vita reale, anzi, parte da lì, dal patire e dall'agire della vita di tutti: infatti per giungere alla verità adotta un metodo *induttivo*.
- Veicola la storia personale di un'esperienza, di una scoperta, di un incontro, di un apprendimento, magari anche delle convinzioni personali o della propria fede, dando a tutto ciò una colorazione inedita e mai scontata.
- Permette diverse tipologie contestuali narrative: descrizione, dialogo, poesia, diario, dramma, film...

Ma anche il pensiero narrativo presenta dei rischi:

- Il rischio di esser più in funzione dell'io e della sua centralità che della verità, quasi fosse un'espressione di narcisismo.
- L'assenza di criteri interpretativi oggettivi potrebbe causare una certa banalità e povertà interpretativa, quasi una sorta di analfabetismo di lettura o di scrittura della propria vita.
- La radicalizzazione delle proprie posizioni potrebbe a sua volta esser all'origine di altri strani fenomeni, come l'incapacità di decentramento da sé, l'avvitamento in valutazioni egocentriche e una vana autocontemplazione...

Ovvio che i due tipi di pensiero possono tra loro integrarsi e collaborare per giungere alla verità: verità che ha un versante logico e uno narrativo.

Elementi costitutivi della narrazione

Gli elementi costitutivi del racconto e del raccontare, da un punto di vista psicopedagogico, sono i seguenti:

Trama. Anzitutto c'è una serie di eventi, ovvero il vissuto, bello o brutto che sia, una storia che non va cancellata-ignorata-rimossa-aggiustata, ma rispettata nella sua identità e attualità. Ogni storia di ogni persona è degna di esser raccontata, sarebbe un peccato perderla; eppure c'è chi pensa di non aver nulla da raccontare, o molto poco di sé che sia degno d'esser narrato, e si mette a tagliare ed eliminare segmenti interi del proprio vissuto.

Memoria. La funzione della memoria è recuperare il vissuto, per impedire che la storia vada nel dimenticatoio o nell'inconscio; è ciò che rende capaci, di «leggere e scrivere» e poi narrare la propria vita. La memoria ha anche dei virus (ad esempio, la memoria ingrata, parziale, superficiale, lamentosa, ferita, depressa, arrabbiata...^{iv}), e in ogni caso ha bisogno di formazione. A ricordare si impara.

La memoria può esser di due tipi: quella *riproduttiva* riproduce i fatti tali e quali o fissa nella mente volti e luoghi, ma senza alcuna nuova interpretazione; la memoria *significativa* è quella che scopre e dà significati nuovi a ciò che essa richiama al cuore e alla mente.

Parole e gesti, metafore e simboli... Per raccontare ci vogliono anche delle parole, e delle parole che alla lunga consentano al ricordo di fissarsi nella memoria (ma è solo memoria riproduttiva). Ciò che resta non detto è meno ricordato e rischia la cancellazione almeno dalla mente conscia. È già significativo e impegnativo scegliere delle parole «incaricandole» di raccontare la vita o di raccontarci a noi stessi.

Quanto diciamo delle parole vale anche per i gesti o i simboli: chi, ad esempio, non ricorda la potenza del gesto di Giovanni Paolo II che nell'anno del Giubileo chiede perdono dei peccati della Chiesa e dei credenti di fronte al mondo

intero? Quel gesto ha detto e raccontato la storia della Chiesa più di mille trattati di storia della Chiesa stessa! Anche le metafore possono essere una forma di trama narrativa, cioè un insieme di linee-guida che servono da strumento per elaborare la narrazione^v.

Schema logico o nucleo significativo. Per raccontare c'è bisogno di uno schema logico, in cui un *logos* veritativo faccia da significato connettivo-interpretativo, dia verità e offra il quadro entro cui porre quella storia, funzioni da nucleo significativo (sarebbe, appunto, la memoria significativa, o più semplicemente intelligente). Tale *logos*, o centro significativo, è ciò che consente non solo di ricordare, ma di *integrare* il vissuto, ovvero di dargli un senso logico. L'alternativa opposta, ossia l'assenza di questo centro significativo, determinerebbe un processo di *non integrazione*, con serie conseguenze a livello psichico, perché ciò che non viene integrato normalmente non resta innocuo, ma diventa disintegrante. È inoltre da sottolineare che questo schema funziona in doppio senso, poiché da un lato tale centro significativo dà un senso, dall'altro e al tempo stesso lo riceve. Potremmo infine dire che se la trama è il contenuto lo schema è il contenitore.

Interlocutore. Il racconto nasce come attività soggettiva, ma è per natura sua evento *essenzialmente relazionale*. Chi (si) racconta, infatti, cerca orecchi che l'ascoltino, cerca un altro, un interlocutore a cui raccontare, quasi affidandogli la propria storia, un tu che reagirà in un modo o in un altro, o solo riecheggiandola o provocando ad apportare qualche modifica al racconto. La relazione, diversamente detto, non è solo orecchi che ascoltano, ma grembo in cui nasce o è aiutato a nascere un certo senso.

L'altro non entra in scena solo come interlocutore attuale, ma anche come quel «tu» (o «Tu») che ha abitato in qualche modo la vita del narratore nel passato, o è stato parte d'esso, di quel passato che ora è raccontato.

In definitiva, dunque, non solo il racconto è relazionale, ma anche il senso è relazionale.

Forme di narrazione

Possono esser le più diverse: dalla semplice cronaca al racconto, dal diario all'autobiografia, dalla storia raccontata per immagini a quella che si racconta attraverso drammatizzazioni (gioco dei ruoli), dalla narrazione di sé attraverso il *collage*, alla modalità del teatro spontaneo per evocare uno spaccato della vita, dal racconto di sé di chi si riconosce in parabole a quello di chi crea parabole per raccontarsi (il film è una parabola moderna per raccontare; pensiamo, ad esempio, al film «La vita è bella» che mostra come il dramma dei lager può esser raccontato ad un bambino senza che questi ne resti schiacciato), dal colloquio con Dio all'espressione poetica (anche la poesia può essere forma narrativa), dalla preghiera al salmo, il proprio salmo...

In genere il racconto, dal punto di vista pedagogico o più specificamente terapeutico, ha le seguenti due possibilità sul piano del rapporto con la sua fonte (che poi diventa il contenuto raccontato).

Forma ripropositiva (del senso già presente): dall'accettazione alla riconciliazione

È la possibilità elementare: quella semplicemente di riproporre-riprodurre il passato, quasi mostrandone un'istantanea o facendo scorrere il film della propria vita, ma senza rielaborarlo. Di solito tale forma consente di cogliere il *senso già presente*, quello che emerge con una certa evidenza dalla realtà dei fatti, quasi identificandosi con essi; un senso già presente, da «leggere» e basta (si legge quel che è *già* scritto o presente) o solo da scoprire-riconoscere. Ad esempio, la morte di una persona cara o una ingiustizia è di per sé un fatto negativo, né può essere cambiato; così come l'affetto ricevuto è un dato gratificante che rimanda immediatamente a un senso positivo della vita. In forza di questo senso già dato, la forma narrativa è spesso parziale, perché non si ricordano né volentieri si raccontano gli episodi negativi della vita!

In questa forma narrativa non c'è nessuna novità. Tutt'al più, se il fatto è negativo, vi sarà un percorso che va dall'accettazione (a volte solo rassegnazione) verso la *riconciliazione* con il passato, ma prevalentemente di tipo solo buonista-moralista, come uno sforzo della persona, ma che non giunge a modificare il senso di ciò che è avvenuto, che resta una macchia nera.

Per questa forma di narrazione è sufficiente la memoria riproduttiva.

Forma significativa (di un senso nuovo): dalla riconciliazione all'integrazione

Questa forma narrativa è molto più attiva e intraprendente, tipica di chi con il racconto *attribuisce un nuovo significato* all'evento stesso raccontato, che non necessariamente si identifica con il senso già presente, quello fenomenologico, quale emerge quasi spontaneamente dalla trama dei fatti. Si tratta di un significato nuovo, scoperto dalla persona a partire dalle sue convinzioni che si sono confrontate col fatto stesso, che forse si sono lasciate purificare ed essenzializzare, dando luogo proprio per questo a una sintesi inedita che è appunto questo significato nuovo.

Per questo, tale forma narrativa tende a estendersi a tutta la vita, ivi compresi i fatti negativi, poiché crede che sia possibile dare senso a tutto, anche all'asimmetria della vita.

Ciò esige una lettura più approfondita e personale, più libera e responsabile. Richiede un'elaborazione particolare, più legata al senso e alle operazioni dello «scrivere» che al semplice leggere (ad esempio lo stesso evento di morte o altri negativi potrebbero qui ricevere un senso nuovo, meno negativo). Solo a questo punto la vita viene *integrata*, cioè accolta in tutti i suoi aspetti, raccolta attorno a un nucleo significativo e caricata di senso e in ogni suo evento.

Per questa forma narrativa è necessaria la memoria significativa.

Come vedremo nel prossimo articolo, queste due forme di narrazione e il rispetto degli elementi che le caratterizzano sono utili strumenti per crescere nella consapevolezza di sé e del proprio esistere.

-
- ⁱ Cf G. Starace, *Il racconto della vita. Psicoanalisi e autobiografia*, Bollati Boringhieri, Torino 2004.
- ⁱⁱ Per la sua importanza educativa e terapeutica, il tema del raccontarsi è già stato affrontato in questa rivista da M. Bottura, *Il racconto della vita*, in «Tredimensioni», 4 (2007), pp. 32-41, con relativa riflessione esperienziale di G. Zanon, *Formazione permanente del presbiterio; la potenza operativa del raccontare la propria fede*, in «Tredimensioni», 4 (2007), pp. 193-203.
- ⁱⁱⁱ Cf J. Mezirow, *Apprendimento e trasformazione. Il significato dell'esperienza ed il valore della riflessione nell'apprendimento degli adulti*, Raffaello Cortina, Milano 2003.
- ^{iv} Sui tipi di memoria cf A. Cencini, *Il padre prodigo*, Paoline, Milano 1999, pp.17-22.
- ^v Cf R. Schafer, *Rinarrare una vita. Narrazione e dialogo in psicoanalisi*, Giovanni Fioriti Editore, Roma 1999, p. 37.