

La narrazione del sé

Estratto da:

Raccontarsi, l'autobiografia come cura del sé – Duccio Demetrio 1996 Ed. Cortina.

Un giorno, forse per caso

Nel mentre ci ripensiamo e ci ricostruiamo, ci rivediamo alla moviola e come disse Marcel Proust, “sviluppiamo i negativi della nostra vita”. Ci prendiamo in carico (in cura), assumendoci la responsabilità di ciò che siamo stati o abbiamo fatto e, a questo punto, non possiamo che accettare. Perché sarebbe erroneo vivere l'autobiografia come farmaco per liberarsi del proprio passato, prendendone le distanze. Non si tratta infatti di chiudere i conti né di decretare quali sono stati i nostri debiti e quali i nostri crediti.

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 bi-lochiamo, ci moltiplichiamo. Assistiamo allo spettacolo della nostra vita come spettatori; talora indulgenti, talaltra severi e carichi di sensi di colpa.

Non è però indispensabile che i personaggi cui diamo vita con il lavoro della memoria vadano necessariamente in cerca del loro autore, come in Pirandello. Per quale motivo tutti quei diversi *io* che siamo stati e che hanno cambiato atteggiamento e aspetto devono per forza accettare la supremazia di un *Io* principale? Triste vita è quella che non ha provato l'ebbrezza della trasgressione nei confronti dell'*Io* principale che poi, a conti fatti, è l'*Io* della coscienza, dell'auto-riflessione, della consapevolezza di sé che si incontra e si allea con il pensiero autobiografico diventando l'*io* della nostra memoria. Gli “*io*” che siamo stati e che continuiamo ad essere e a voler essere proprio grazie al ricordare, tra rimpianto e senso di pienezza, è giusto che continuino a vagabondare senza timoniere. Abbiamo bisogno di vederli improvvisare ancora; ancora sbagliare, tradire, contraddirsi e inciampare nelle loro bugie ed efferatezze modeste ed eclatanti. Anche la vita più lineare, coerente, fedele alla regia dell'*Io* demiurgo, quando si interroga facendo autobiografia (a meno che non voglia continuare a mentire a se stessa) sa bene che le tentazioni, seguite o messe a tacere, non sono state altro che l'infedeltà a quell'*Io*.

Il lavoro autobiografico ridimensiona l'*Io* Dominante e lo degrada ad un *io* necessario, l'*io tessitore*, che collega ed intreccia; che ricostruendo, costruisce e cerca quell'unica cosa che vale la pena cercare: il senso della nostra vita e della vita.

Il racconto che cura

Le condizioni lenitive, che forse è meglio denominare i “poteri” analgesici e ricostituenti del lavoro autobiografico, sono almeno cinque.

La prima condizione è costituita dal provare **piacere nel ricordare**. Lo chiameremo il potere delle dissolvenze. Le immagini ricompaiono sbiadite, crepuscolari, sfumate nei contorni, quasi inconsistenti e vaghe. Anche i ricordi più nitidi posseggono questa caratteristica nei toni e nei suoni. Le figure, le situazioni, gli istanti sono attutiti nei colori e nelle ritmicità. Indipendentemente dal ricordo, il richiamo ci giunge da lontananze abissali ed oniriche, dove il silenzio fa da nicchia sonora protettiva del tutto. Possiamo rimembrare voci, grida, frasi, oppure eventi foschi e assai pesanti per l'anima; tuttavia l'effetto è sempre lo stesso: nulla è mai completamente "a fuoco" e nulla è mai chiassoso. Il potere curativo della dissolvenza alimenta così un sentimento di distacco, mentale ed emozionale, che è il primo requisito del benessere, un po' strano certamente, che proviene da noi stessi e soltanto da noi.

La seconda condizione è costituita dal **comunicare agli altri**; non si tratta infatti di tenerle dentro di sé, queste storie evanescenti, ma appunto di raccontarle. Esibiamo il nostro biglietto da visita: ascoltare prima per essere ascoltati dopo.

Il terzo potere è quello delle **ricomposizioni**, che ci trasmettono la sensazione di "tenerci insieme". L'introspezione autobiografica sviluppa un senso di pienezza e di auto nutrimento; avvertiamo che ci siamo autoalimentati non attraverso le semplici rievocazioni ma mediante la trama interiore che abbiamo costruito e che ha dato luogo a immagini, forme, nuove storie.

Il quarto potere è quello delle **invenzioni**, nel senso di sentirsi artefici di se stessi (dove gli altri entrano in campo solo come pedine e comparse che muoviamo a piacere). Per "tenerci insieme" e godere del piacere di stare insieme con noi stessi, è indispensabile fare un ulteriore progresso che consiste nel "prenderci per mano" e andare da un'altra parte. Dove? Ancora una volta verso quel distanziamento, creativo, che ci consente di osservare la nostra vita come se fosse quella di un'altra o di un altro.

Il quinto ed ultimo potere è quello **spersonalizzante**. Come dice Jerome Bruner [psicologo statunitense che ha contribuito allo sviluppo della psicologia cognitiva]: "uno dovrebbe terminare un'autobiografia cercando di delineare che cosa intende per se stesso. È un'impresa complicata perché nel momento in cui si mette a pensare al problema, appare chiaro che i confini della personalità si dileguano come neve al sole".

Le emozioni del ricordo

La prima emozione del ricordare è la sorpresa di scoprirsi capaci di ricordare. È lo stupore di accorgersi di aver vissuto certi istanti che si credevano cancellati per sempre e quindi non vissuti. Può accadere all'improvviso, nelle situazioni più impensate, per quel che si sta facendo o dicendo a qualcuno.

Si ricorda senza fretta e ossessione. Se infatti questo ricordare si rende faticoso, è meglio smettere. Deve essere un gioco e non è concepibile un gioco che toglie libertà: non giochiamo mai, se giochiamo veramente, per dovere o costrizione. Possiamo giocare con molta serietà, con metodicità, con caparbietà. Però, nel momento che ci accorgiamo che manca a quel che facciamo questo sentore e viene meno la motivazione ludica, forse è meglio abbandonare.

In questo gioco occorre pervenire al superamento di alcune ossessioni che a volte torturano e angosciano non poco, specie quando la memoria incomincia a faticare a stabilire in quale anno, in quale mese o periodo sono accaduti certi fatti. Il lavoro autobiografico intende liberarci da questi imbarazzi.

Ha detto Israil Metter [scrittore russo (1909 - 1996)], che comprese che la rievocazione non cerca la precisione assoluta, così come invece ci chiede il commissario di polizia: “Non è una questione di date: la data in sé è priva di pittoricità”. Metter ci spiega insomma che dobbiamo fare come un pittore francese, suo amico, il quale gli disse che “quando dipingeva un ritratto o un paesaggio socchiudeva gli occhi affinché sparissero i dettagli e rimanesse l’essenziale”. Soltanto con questo gioco da bambini – l’immaginarsi miopi rispetto ai ricordi – si accede ad un’altra emozione: al rispetto per tutto quello che si è stati. Si tratta quindi di entrare con rispetto e in silenzio nella propria vita, nella consapevolezza che nulla può essere spostato perché è avvenuto per sempre. Per Marcel Proust il nostro tempo perduto non è un museo, ma un luogo sacro: “Ciascuno di giorni passati – spiega – è rimasto depositato in noi come in un’immensa biblioteca dove tra i libri più antichi c’è un esemplare di cui nessuno, probabilmente, farà più richiesta”. La memoria di sé può invece operare questo ritrovamento, e assistiamo così ad un ulteriore voltar pagina dell’emozione: il senso del trionfo e conquista per il disseppellimento, pari a quello provato dall’archeologo.

Osserviamo tutto come se fosse accaduto a un altro, ad altri. È l’emozione dello sdoppiamento, che ci fa temere di perderci, che, un tempo reputata sintomo di follia, è oggi sintomo di un’adulità più piena e complessa. Sdoppiandoci e moltiplicandoci, nel raccontarci a posteriori entriamo in quel museo o in quella biblioteca con più serietà e al contempo con gioia curiosa. Soltanto nel momento in cui diventiamo capaci di questo proviamo l’emozione del rinascere, perché assistiamo alla vita 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. Proviamo a collocare in una sequenza cronologica tutte le foto che più ci sono care; e proviamo anche a immedesimarci nella bambina o nel bambino che ci guardano in un cortile ombreggiato, tra la sabbia, su una scalinata.

Che cosa raccontare

L’identità personale è l’identità di tutte le cose, dai giocattoli, ai vestiti via via dismessi, al primo motorino, alle storie raccontate dalla nonna e via di questo passo. I nostri numerosi *io*, di cui tanto adiamo parlando nelle loro trasformazioni e riapparizioni, sono anche tutte queste cose. Non eravamo anche *quella* bicicletta rossa? Non eravamo anche *quel* quaderno o *quel* pesce d’acquario o *quel* primo rossetto? È vero che le cose hanno lacrime, perché siamo noi che le facciamo piangere o perché non possiamo trattenerci dal farlo guardandole o ritrovandole dopo tanti anni; però le cose per far questo, devono essere rivissute nella memoria e osservate dal pensiero. Andate allora a cercare *quella* cosa che solo voi, lo sapete, è importante: trovatela e quindi fatela raccontare, datele una voce, interrogatela per sapere da dove è venuta, quando è entrata nel vostro universo; a una immagine ne seguirà un’altra ed essa finirà con l’accoppiarsi a tante altre.

Avrete costruito l’intreccio dei fili con le vostre cose e vi sentirete senz’altro meglio. Avrete sperimentato la pazienza di cercarle e farle raccontare e il coraggio di non sentirvi sciocchi. Avrete già aggiunto alla vostra identità, sulla quale così tanto talvolta vi interrogate, altre piccole identità e il museo o la vostra biblioteca interiore saranno giù più abitati.

Cosa c’è ancora da raccontare? Ci sono le regioni del pensiero e degli stati d’animo che generarono il bisogno o l’occasione di attaccarci ad esse. E dal momento che non tutti hanno il privilegio di potere

conservare le cose nella loro fisicità – un po' troppo ingombranti – come accade per le persone, è il *legame simbolico* con quegli oggetti che continua a vivere.

Non c'è storia, non c'è racconto, fiaba, biografia privi di una sintassi. Per questo siamo definibili come identità che raccontano raccontandosi, siamo soprattutto linguaggio e la nostra normalità mentale poggia proprio sul riuscire a mettere insieme, con una certa coerenza, le parti dei nostri discorsi, dei monologhi o dei dialoghi, in scansioni che evocano inevitabilmente la letteratura o il teatro. Ogni esperienza, ogni incontro con le cose e gli altri sono ad esempio sequenzialmente divisi in **prologhi, intrecci, epiloghi**. Il metter ordine nei ricordi ci rinvia infatti a domande che si scandiscono in ragione di questi tre fondamentali momenti narrativi.

E ci chiediamo così: “Quando è iniziato quel rapporto? Quando è stata la prima volta che ci siamo visti? Parlati? Amati? Quando è iniziata quella storia?”

E immediatamente dopo ci chiediamo: “Che cosa è successo? Che cosa è accaduto di importante e quali altri personaggi sono entrati in scena? Quali ruoli sono stati giocati e quali parti sono state recitate, come sempre accade nella vita, tra verità e finzione?”

Infine le ultime domande rituali sono: “Come è finita? Perché non ci siamo più incontrati? Cosa è successo ad un certo punto?”

I tre momenti, l'inizio, lo sviluppo e la conclusione, nel ricordo, si confondono. Se riusciamo a ricordare episodi e volti scopriamo nondimeno che le storie sono interminabili perché continuano ad avere un peso. Tuttavia quando il biografo costruisce una storia, sa che tale ripartizione è fondamentale. La mente umana ha bisogno di dividere e lottizzare il tempo in *incipit, ruit, exit*. Il tempo dell'inizio di una esperienza, del suo scorrere e della sua fine. Il principio e la fine talvolta si rivelano più importanti ed emozionanti del “durante”; c'è più poesia nelle albe e nei tramonti che nei meriggi perché l'attesa e la sorpresa, al pari del distacco, dell'addio, del congedo, evocano l'ancestralità del nascere e del morire. Provate ad individuare mentalmente tutti i gli inizi o i grandi o piccoli finali che più vi sono rimasti impressi.

Altre sono le possibili classificazioni delle cose ricordo. I ricordi ci chiedono di essere organizzati ed adagiati non più su un bancone da lavoro sul quale vagliarli secondo le successioni temporali, bensì in base ai momenti salienti di ogni esistenza che hanno a che fare con ***l'amore, il lavoro, l'ozio e la morte***. Sono queste le loro dimore. Ciascuna delle quattro grandi esperienze può essere ricostruita come una storia intrecciata alle altre, come è dimostrato dai poemi e dai cicli eroici.

E a cosa serve un'autobiografia se non a mostrare al suo autore che ha il potere di ricreare le cruciali dimensioni nella quali ha viaggiato e ancora viaggia, e che è la trama che cerca? La propria trama, che egli racconterà come e perché il personaggio che è diventato ha percorso quelle latitudini; come e perché ha dedicato ore ed energie più alle une piuttosto che alle altre; come e perché si è divertito con l'una e con l'altra, quando le ha rimescolate insieme per cercare realizzazione e autostima, consenso e successo, felicità e *benessere*.