

Il racconto del sé

Perché il racconto autobiografico

Il benessere è strettamente collegato al tema dell'identità personale e, in modo più ampio, alla conoscenza e alla profonda accettazione di sé stessi.

Ci sono due modalità per affrontare l'identità.

La prima è con la domanda "che cosa sei?", la cui risposta è una definizione che rischia di inquadrare la persona in modo generale ed astratto. Gli studiosi parlano di identità collettive che naturalmente non riescono ad indagare l'unicità della persona. A volte introducono il tema della superiorità di una "categoria" sull'altra e rischiano di degenerare in situazioni conflittuali.

La seconda è con la domanda "**chi sei?**", la cui risposta si concentra sull'identità – unica – della persona nella sua relazione con gli altri. Sono definite identità narrative: **l'identità del sé si costruisce nel racconto.**

Le storie rappresentano la forma privilegiata dell'espressione di sé che ciascuno di noi utilizza (Gherardi, 2000). Nelle comunità tradizionali del passato, le narrazioni giocavano un ruolo centrale nella vita delle persone: un mondo magistralmente raccontato dalle immagini di alcuni film di Ermanno Olmi (*L'albero degli zoccoli*, *Centochiodi*). Una cultura è perpetuata attraverso storie continuamente raccontate (Navajo). La mente umana organizza la realtà in forma narrativa. Una storia ha il potere di suscitare curiosità e destare emozioni ed è un modo di organizzare la realtà e creare senso. **Le storie non raccontano verità. Creano senso.**

La narrazione autobiografica è il racconto che una persona decide di fare di sé sulla vita che ha vissuto; il racconto di cosa ricorda e di cosa vuol fare conoscere agli altri riguardo ad essa.

La narrazione può assumere una forma fattuale, una più metaforica, una forma poetica o qualunque altra forma. Indipendentemente dalla forma che assume, il racconto di solito porta ordine alla vicenda esistenziale che viene descritta.

In genere quando raccontiamo una vicenda della nostra vita, riusciamo ad intensificare la conoscenza che abbiamo di noi stessi, attraverso la riflessione e la trasposizione in forma orale degli eventi, delle esperienze e dei sentimenti che abbiamo vissuto. In altre parole, "**riusciamo a dare un significato alla nostra vita**" (Adriana Cavarero, 1997).

Un uomo viveva in una casupola tonda con una finestra tonda e un giardinetto a triangolo. Non lontano da quella casupola c'era uno stagno pieno di pesci. Una notte l'uomo fu svegliato da un rumore tremendo e uscì di casa per vedere cosa fosse accaduto. E nel buio si diresse subito verso lo stagno.

Prima l'uomo corse verso sud, ma inciampò in un gran pietrone nel mezzo della strada; poi, dopo pochi passi, cadde in un fosso; si levò; cadde in un altro fosso, si levò, cadde in un terzo fosso e per la terza volta si rimise in piedi. Allora capì di essersi sbagliato e rifece di corsa la strada verso nord. Ma ecco che gli parve di nuovo di sentire il rumore a sud e si buttò a correre in quella direzione. Prima inciampò in un gran pietrone nel bel mezzo della strada, poi dopo pochi passi, cadde in un fosso, si levò, cadde in un altro fosso, si levò, cadde in un terzo fosso e per la terza volta si rimise in piedi. Il rumore, ora lo avvertiva distintamente, proveniva dall'argine dello stagno. Si precipitò e vide che avevano fatto un grande buco, da cui usciva tutta l'acqua insieme con i pesci. Si mise subito al lavoro per tappare la falla, e solo quando ebbe finito se ne tornò a letto.

La mattina dopo, affacciandosi alla finestrella tonda, che vide? Una cicogna!

Quando il disegno della mia vita sarà completo, vedrò, o altri vedranno una cicogna?

(tratto da *La mia Africa* di Karen Blixen)

Un movimento che propugna la narrazione autobiografica ha fra i suoi esponenti di punta Jerome Bruner che con un approccio cognitivo ha dimostrato come il significato personale si costruisca effettivamente durante la concettualizzazione ed esposizione della propria narrazione.

Dice Aldo Giorgio Gargani, professore ordinario di Storia di Filosofia Contemporanea: *“Abbiamo una nascita che è determinata dall'atto di procreazione dei nostri genitori. Ma poi, c'è una nuova nascita che non è quella recepita dall'esterno e che è precisamente la nascita che noi ci diamo da noi stessi raccontando la nostra storia.”*

Nel libro *Raccontarsi – L'autobiografia come cura di sé* (1996) di Duccio Demetrio, professore di Filosofia dell'educazione all'Università degli studi di Milano Bicocca, si resta colpiti dalla passione con cui Duccio Demetrio spiega *“perché raccontarsi in prima persona può essere un gioco felice, un'esperienza inusuale che cura, un'avventura dai molti significati che procura molto benessere”*.