

# L'Intervista Narrativa Autobiografica

## Modalità di svolgimento e “protocollo di intervista”

Prima di cominciare, consigliamo una breve fase, di una decina di minuti, di focalizzazione individuale, alla ricerca del *giusto feeling* verso una attività probabilmente nuova per molti di noi. Come sempre, se le pagine che seguono riescono a darvi stimoli e vi sembrano utili, utilizzatele. Altrimenti mettetele tranquillamente da parte, per leggerle magari in un altro momento.

La narrazione autobiografica si sviluppa con l'aiuto di una intervista condotta da un'altra persona. Per questo motivo l'esercizio è da fare in coppia. Vi consigliamo di scegliere una persona che non conoscete molto.

La durata dell'esercizio è di circa due ore. Nella prima ora A intervisterà B, nell'ora successiva si invertiranno i ruoli. I tempi sono totalmente indicativi. Per qualcuno di voi un'ora sarà molto, per altri il tempo sembrerà passare velocissimo. Tenete presente che se trovate piacevole l'esperienza potete naturalmente proseguire in un'altra occasione. In un caso o nell'altro, non sentitevi “costretti” da vincoli rigidi di durata; non si tratta evidentemente di un esercizio “a tempo”. Prima di scambiarsi i ruoli, dedicatevi qualche minuto di pausa.

Suggeriamo di attenersi ad un “protocollo” che contiene, tra l'altro, alcune domande che l'intervistatore potrà rivolgere all'intervistato. Ovviamente, tuttavia, gli ingredienti più importanti del protocollo non sono tanto né la tipologia né il numero delle domande, quanto piuttosto altri elementi meno “tecnici”. Ci riferiamo a competenze della sfera dell'intelligenza emotiva:

- il rispetto e l'empatia per l'altra persona. Raccontare la propria storia è momento che può essere emotivamente molto coinvolgente e molto forte
- la disponibilità all'ascolto
- la condivisione senza manifestazioni di “giudizio” e/o di esplicitazioni “valoriali”
- la piena consapevolezza che lo scopo non è “la ricerca della verità”. **Le storie hanno un senso, non hanno una “verità” da ricercare**

Ciascuna coppia riceve in dotazione un registratore Mp3 per registrare entrambe le interviste. Al termine del workshop verrà consegnato un dvd con la registrazione del racconto autobiografico. Naturalmente ciascun intervistato riceve solo la propria registrazione.

Vi consigliamo di riascoltarlo a distanza di tempo, anche più volte. Per la nostra esperienza infatti ci sentiamo di dire che, oltre a costituire un momento sempre piacevole, consente di riscoprire e di riattribuire ogni volta nuovi significati alla vostra storia.

## **Domande**

Vengono elencate alcune domande. Naturalmente non si tratta di farle **tutte**; non è evidentemente un interrogatorio, né vuole essere un format rigido. Ci pare importante lasciare alla sensibilità dell'intervistatore (che a sua volta sarà poi intervistato) il momento di passare alla domanda e/o all'argomento successivo.

### **Nascita e famiglia di origine**

- Cosa ricordi del tuo primo anno di vita?
- Quale è il tuo primissimo ricordo?
- Cosa ti ricordi dei tuoi nonni?
- Come descriveresti i tuoi genitori?

### **Crescita**

- Quali erano i tuoi divertimenti preferiti?
- Quali erano le tue difficoltà da bambino?
- Quale è stato l'evento più significativo della tua vita prima dei dodici anni?
- Quale è stato l'evento più significativo della tua adolescenza?
- Quando ti sei reso conto di essere diventato adulto?

### **Amore e lavoro**

- Come hai vissuto il rapporto con l'altro sesso durante la tua gioventù?
- Che significato ha il lavoro nella tua vita?
- Come si conciliano amore e lavoro nella tua vita?

### **Storie, leggende e regali**

- Ricordi storie, leggende, canzoni relativamente alle persone e ai luoghi che hai frequentato?
- Quale è la cosa più importante che ti ha dato la tua famiglia?
- Quale è la cosa più importante che tu hai dato alla tua famiglia?

### **Vita interiore**

- Cosa ha significato per te superare la boa dei 30-40-50 anni?
- Che ruolo gioca la spiritualità nella tua vita?
- Che ruolo hanno giocato nella tua vita immaginazione e fantasia?
- Su quali valori non sei disposto a compromessi?
- Secondo te, qual è lo scopo della vita?

### **Temi centrali**

- Quali sono state le decisioni più cruciali della tua vita?
- Quale è stata l'esperienza di apprendimento più importante della tua vita?
- C'è stata qualche persona che ha cambiato la tua vita?
- Quando pensi al futuro cosa ti fa sentire bene? Cosa ti mette a disagio?

### **Chiusura**

- C'è qualcosa importante di te che non ti ho chiesto e che rimasto fuori dal tuo racconto?