

Raccontarsi

Un giorno, forse per caso

Sarebbe erroneo vivere la narrazione di se stessi 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 narriamo la nostra storia, ciò che abbiamo vissuto, creiamo un altro da noi. Un altro che agisce, sbaglia, ama, soffre, gode, mente, si ammala e gioisce. Ci sdoppiamo, ci moltiplichiamo. Mentre narriamo assistiamo allo spettacolo della nostra vita come spettatori; talora indulgenti, talvolta severi e carichi di sensi di colpa.

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 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 che collega ed intreccia cercando il senso della nostra vita e della vita.

Il racconto ci cura.

Grazie ad alcune condizioni curative:

Il **piacere nel ricordare**. O potere delle dissolvenze. Le immagini ricompaiono sbiadite, sfumate quasi inconsistenti e vaghe. Il potere curativo della dissolvenza alimenta così un sentimento di distacco, mentale ed emozionale, che è il primo requisito del benessere.

La **narrazione e gli altri**; non si tratta infatti di tenerle dentro di sé, queste storie evanescenti, ma appunto di raccontarle.

Le **ricomposizioni**, che ci trasmettono la sensazione di “tenerci insieme”. Danno un senso compiuto ai fatti della vita

Le **invenzioni**, nel senso di sentirsi artefici di se stessi. Per “tenerci insieme” e godere del piacere di stare insieme con noi stessi.

La **personalizzante**. ... nel momento in cui ci mettiamo a pensare cosa “intendo per me stesso” 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. Dobbiamo socchiudere gli occhi affinché possano sparire i dettagli e possa rimanere l’essenziale.

“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*.” Duccio Demetrio, Raccontarsi – l’autobiografia come cura del sé.