

Tratto da

Giuliani G., Palazzi L., **I giardini che nessuno sa**, Cortina Editore, 2009

***Pensiero narrativo: l'uso delle storie di vita nel lavoro psicologico con
gli anziani***

Cinzia Fiore

Lo sviluppo della capacità narrativa ha un'origine lontana: costituisce una prosecuzione del gioco infantile, innestandosi nel gioco simbolico e costituendone la più evoluta rielaborazione.

La funzione, infatti, del monologo per il bambino è quella di riorganizzare la realtà e gli eventi portando alla costruzione di un sé narrativo intorno al II anno di vita. E' proprio questo Sé che il bambino ricostruirà per il resto della vita nel momento in cui narrerà a sé e agli altri.

Lo sviluppo della narrazione, basandosi su esperienze mentali precoci, ne condivide caratteri peculiari: pensiero, azione e sentimento sono indifferenziati all'inizio della vita. Uno dei primi compiti evolutivi sarà quello di mettere "ordine" in tutto ciò. Il discorso narrativo è lo strumento necessario per realizzare questo compito.

La narrazione permette di rappresentare il proprio mondo nel pensiero e nella memoria: si rappresentano e descrivono le azioni umane mettendole in collegamento con i pensieri e i sentimenti.

Gli eventi nella narrazione possono essere ordinati secondo una sequenza lineare, con relazioni causali (e ciò è sempre più frequente con lo sviluppo).

I bambini infatti riescono a padroneggiare la propria vita quotidiana ordinando gli eventi, facendo uso di operazioni sempre più complesse come la classificazione, l'inferenza, quindi attuando una vera e propria attività di problem solving, ossia un processo conoscitivo attraverso il quale si affrontano, si descrivono e, nel corso dello sviluppo, risolvono i problemi della vita quotidiana.

Così, infatti, il bambino attraverso lo strumento narrativo che sta imparando ad utilizzare, acquisisce una prospettiva più distaccata e riflessiva verso la realtà.

Si realizza ciò che alcuni autori hanno definito il "**raffreddamento degli affetti**" che si esprime nella narrazione: il linguaggio assume caratteri di distanziamento e riflessione su ciò che è successo e di cui si sta parlando.

Secondo Stern (1985) , gli esseri umani sono dotati dello straordinario dono della narrazione, che è anche una delle principali forme di mantenimento della pace, che consente di presentare, drammatizzare e spiegare la realtà. Questa straordinaria capacità di tradurre l'esperienza in termini narrativi non è solo una capacità che ha origine nel gioco infantile, ma è uno strumento di creazione di significato che domina gran parte della vita.

Le storie, infatti, costituiscono un enorme patrimonio di scambio culturale; sono il mezzo attraverso il quale noi ci confrontiamo e adattiamo alla cultura in cui viviamo. Sono anche il mezzo attraverso il quale trasformiamo ed esteriorizziamo il nostro mondo interno.

Quando raccontiamo una storia, infatti, esprimiamo e raccontiamo i nostri ricordi, trasformiamo la memoria in linguaggio che, come sosteneva Vygotsky (1966), da linguaggio per Sé diventa linguaggio per gli altri. Questo linguaggio, da linguaggio interiore, si linearizza, quindi si trasforma in fonemi, in parole che hanno una successione , anche logica, ben definita.

Quando il linguaggio assume caratteri narrativi, il ricordo diventa narrazione autobiografica e si trasforma in storia. Essa è il frutto di una serie di trasformazioni dei processi di memoria che vengono attuati: è sempre una trasformazione e rielaborazione di dati e dunque di Sé.

Nel narrare la persona cerca da una parte la "normalizzazione" della propria storia (ciò che ha in comune con gli altri, che lo rende simile agli altri in quanto a storia di vita), dall'altra parte di far emergere eventi particolari, critici, svolte atipiche, che diano alla persona la sensazione di "unicità". Bruner (1992) afferma che il racconto autobiografico è un resoconto fatto da un narratore nel "*qui ed ora*" e riguarda un protagonista che è esistito "*là ed allora*". Il compito è quello di condurre il protagonista dal passato al presente, in modo tale che protagonista e narratore si fondano e diventino la stessa persona con una comune consapevolezza. Quindi, se da una parte gli episodi dei racconti hanno una tipica struttura laboviana, aderente cioè ad una sequenza e alla eccezionalità di cui si parlava prima, il narratore non si limita solo al racconto, ma giustifica e spiega gli eventi, non solo agli altri, ma anche a Sé.

Ecco che si compie una continua ri-narrazione di Sé, ossia un processo di trasformazione attraverso il quale possiamo attribuire nuovi significati agli eventi vissuti. Da questo punto di vista la narrazione è un modo per modificare i processi di pensiero, i ricordi, le immagini, dunque ha una forte valenza terapeutica.

Condividiamo con Bruner (1992) l'idea che *attraverso la narrazione ricerchiamo il significato da dare agli eventi che accadono*. La nostra verità non è sicuramente quella storica, oggettiva, ma quella narrativa, ossia quella che ha origine nella realtà all'interno della logica della propria storia. Molto bella è la metafora che utilizza Spence (1987), secondo il quale, secondo un'ottica psicoanalitica, la persona in analisi recupera il passato della memoria così come un "archeologo recupera, scavando, oggetti appartenuti ad una civiltà sepolta". L'aspetto importante è rappresentato dalla possibilità di usare la narrazione per creare una nuova narrazione di sé, sia in ambito terapeutico che in generale nel lavoro psicologico con gli anziani.

Nell'anziano il lavoro di **costruzione e ri-costruzione della storia di Sé** avviene costantemente e rappresenta il focus intorno al quale si struttura la relazione.

La narrazione autobiografica negli anziani, infatti, si concentra spesso su ciò che prima abbiamo indicato come "eventi critici, svolte, eccezioni", per permettere di far emergere la propria individualità.

Spesso nei racconti che ascoltiamo negli anziani, c'è il tentativo, attraverso la **narrazione e la ri-narrazione** dei fatti e delle esperienze particolari, di dar senso e significato agli eventi vissuti.

Si può, infatti, affermare che il parlare di Sé, delle proprie esperienze sia l'espressione della propria vita vissuta: la storia è proprio l'insieme dei significati organizzati intorno ad un tema, una storia dominante, che è il fulcro della propria vita mentale e che può rappresentare la chiave della sofferenza di un individuo (Veglia, 1999).

La capacità di raccontare è anche una definita capacità umana, un modo proprio di pensare che, come sosteneva Bruner ne "La mente a più dimensioni", un modo di pensare, un particolare metodo di ordinamento dell'esperienza e di costruzione dell'identità (Bruner, 1988). **Il pensiero narrativo** è, infatti, il pensiero che usiamo nel ragionamento e discorso quotidiano. Esso non è governato da criteri scientifici, di causa-effetto o da procedure di verificabilità.

Nella vita quotidiana diamo vita a delle storie in cui si avvicendano i protagonisti, la situazione e le intenzioni, quindi gli aspetti più intimi della coscienza.

Modalità di pensiero diverse, ossia quello logico-scientifico accanto a quello narrativo, si completano ed integrano in quanto rappresentano due modi diversi di costruire la realtà. Ecco allora che le narrazioni, esprimendosi in parole, hanno un'enorme capacità evocativa: riconducono ad immagini, azioni, situazioni e ambienti, persone e figure di attaccamento.

Attraverso le narrazioni cerchiamo di dare significato alle nostre esperienze, come fa il bambino attraverso la spiegazione che dà agli eventi e alle cose che capitano intorno, sia in termini affettivi che intersoggettivi.

Questo iniziale senso di Sé, che come abbiamo detto si può collocare intorno al II anno di vita, sarà poi arricchito dalle esperienze sociali per divenire senso di Sé come individuo nell'ambito culturale. Nella narrazione di fatti , esperienze ed emozioni interviene un processo mnemonico di rievocazione, in quanto si ricordano dei fatti concreti, ma è anche un ricordare attraverso le emozioni che il fatto in sé, la vicenda, l'evento suscita in noi.

Ecco che nel ricordare è insito l'aspetto emotivo che ci permette di "**ricordare emozionandoci**". Da questo punto di vista nel racconto di Sé , si ri-vive si ri-scopre un'esperienza passata, quella cioè che continua ad avere un peso emotivo che viene ri-espressa attraverso il ricordo.

Il pensiero narrativo , così espresso attraverso la narrazione di Sé, ha un enorme potere curativo e formativo che è insito nei processi mnemonici e introspettivi . Infatti in psicoterapia , l'uso del metodo narrativo con le persone anziane permette, partendo dal racconto della persona su uno o più temi centrali della propria autobiografia, di co-costruire una nuova storia, una nuova prospettiva nei confronti di un problema per attivare un cambiamento terapeutico. Il lavoro autobiografico permette all'anziano di recuperare la propria soggettività e la propria memoria, favorendo anche il mantenimento dell'identità attraverso un gioco continuo fra passato e presente, fra il bagaglio di conoscenze ed esperienze passate e il desiderio di progettualità .

Ogni narrazione è anche un lavoro meta-cognitivo (Batini, Zaccaria, 2000), che rimette in gioco molte dimensioni della propria storia, ossia:

- **dimensione cronologica** : l'individuo ricostruisce i momenti fondamentali, salienti della propria vita, ricercandone le dimensioni emotivamente più forti (esperienze dolorose, gioie ecc.)
- **ricostruzione topologica** dei vissuti : ossia si collocano nello spazio , nei luoghi della propria crescita e delle proprie esperienze
- **evocazione** : volti e persone significative della propria storia
- **sviluppi** di esperienze, storie importanti .

Nel lavoro con gli anziani , li si aiuta a concentrare la propria attenzione su aspetti e fatti trascurati che possano ridare emozione : essa, infatti, genera positività e progettualità per il futuro.

E' importante ascoltare in modo attivo, attento, partecipe e rispettoso. Si deve ricreare anche in questo contesto, come in tutti quelli terapeutici, una base sicura, permettendo all'anziano di valorizzare e ritrovare aspetti importanti della propria storia.

Sarà così che l'anziano narrante si sentirà confermato e riconosciuto perchè è aiutato a ritrovare soggettività attraverso la riscoperta della propria storia di vita. L'obiettivo è quello di far coincidere protagonista e narratore, ossi è il riconoscimento di quanto realizzato e prodotto nella vita , sentendosi al centro del progetto.

La narrazione ha anche il potere di far arricchire di nuovi ricordi e di nuovi contenuti il processo esperienziale.

Dal momento che i ricordi non si allineano con regolarità lungo un percorso diacronico (dove il tempo segue un ordine di successione prima-dopo), gli eventi che riaffiorano sono quelli che hanno avuto ed hanno un peso sulla personale storia di vita. Il nostro Io è allora un tessitore, un Io multiplo (Demetrio, 1996) che collega ed intreccia , che ricostruendo costruisce e attribuisce senso alla vita. Il presente richiama il passato all'interno di un progetto unitario di esistenza : nella trama gli eventi entrano nella storia e si segna un punto di intersezione fra narrazione e temporalità. Allora assume significato, anche temporale, l'intreccio della trama narrativa : si mette ordine (in senso vissuto, non necessariamente temporale) nelle vicende, nelle azioni, nei pensieri e sentimenti. L'effetto altamente terapeutico sta nel fatto che la rievocazione è sempre ed anche una rielaborazione di abitudini mentali, contesti, valori, favorendo così la costruzione di significati e , soprattutto, la progettualità futura.

Questo straordinario strumento che è la narrazione aiuta la persona, non solo l'anziano, a recuperare le proprie risorse passate , ancorate nella storia di ciascuno, incrementate di energia per aprirsi al futuro ed alle esperienze sociali .

Ed è proprio qui che si realizza quello che Bruner (1990) affermava, ossia "*La nostra capacità di tradurre l'esperienza in termini narrativi non è solo un gioco infantile, quanto piuttosto uno strumento di creazione di significato che domina gran parte della vita nell'ambito di una cultura: dai soliloqui infantili nell'isolamento della propria stanza, alla valutazione delle testimonianze del nostro sistema giuridico*"(op.cit., pag.97).

Anna è un'anziana signora che sta affrontando un periodo di ricovero ospedaliero in seguito ad un'operazione. Eccentrica, mostra con fierezza un corpo curato, di cui va orgogliosa.

Il contatto interpersonale con lei è stato piuttosto facile, data la predisposizione al dialogo e alla narrazione di Sé.

Negli incontri settimanali emerge tutto il suo bisogno di controllare, attraverso le conoscenze mediche che ha acquisito nel corso degli anni (per innumerevoli problemi di salute) le sue paure ed angosce profonde: la paura del futuro e della morte.

La narrazione è così diventata il tentativo di mettere ordine nelle cose e negli eventi di vita vissuta (esperienze dolorose del suo passato: le violenze fisiche del marito, la morte della madre, la solitudine nell'accudire il figlio, la malattia cardiaca e il cancro). Ecco che la narrazione, attraverso un susseguirsi di ricordi, non secondo un ordine diacronico, ma vissuto, diventa un modo per affrontare e controllare quegli eventi che sono stati cruciali per Sé. Diventa, altresì, il tentativo di spiegare e giustificare anche a se stessa il perché di determinate esperienze ("perché delle violenze subite, delle umiliazioni, il perché gli eventi siano andati secondo un certo corso") e della malattia (lo scompenso, il cancro).

La narrazione non è mai una rievocazione di meri fatti, ma è sempre un'attribuzione di nuovi significati agli eventi vissuti. Attribuendo così significati agli eventi, si modificano i ricordi e le sue immagini. Anna, infatti, ha cercato pian piano di ri-attribuire un nuovo significato alle violenze del marito, nei termini di malattia del coniuge, cercando così di vedere se stessa in modo nuovo, non più come causa di quelle violenze.

Attraverso il ricordo si ri-attivano le emozioni provate: non più quelle originarie, ma modificate dalle nuove esperienze e dagli stati d'animo che nel corso della vita poi si sono venuti a sovrapporre. Il matrimonio del figlio ha riattivato così la perdita della madre, in una dinamica di angoscia di separazione ancora presente.

La narrazione di Sé, sia quella che Anna ha fatto nel corso dei colloqui che nel diario che ha iniziato a scrivere, ha avuto l'enorme funzione di tessere gli eventi, e le azioni, le emozioni e i vissuti in una trama sempre più fitta e articolata che attribuirà nuova energia per aprirsi al futuro. Quello di Anna, nonostante l'incertezza della malattia, si sta organizzando attorno al desiderio di riprendere la padronanza di Sé, riappropriandosi dei suoi tempi e dei suoi spazi in una dimensione più autonoma di esistenza.

Bibliografia

1. Bruner J., **La mente a più dimensioni** (trad.it.), Laterza, Bari, 1988
2. Bruner J., **La ricerca del significato** (trad.it.), Bollati Boringhieri, Torino, 1992
3. Batini F., Zaccaria R., **Per un orientamento narrativo**, Franco Angeli, Milano , 2000
4. Demetrio D., **Raccontarsi. L'autobiografia come cura di Sé**, Raffaello Cortina Editore, 1996
5. Smorti A., **Il pensiero narrativo**, Giunti , Firenze, 1994
6. Smorti A., **Narrazioni**, Giunti, Firenze, 2007
7. Spence D.P., **Verità narrativa e verità storica** (trad.it.), Martinelli, Firenze, 1987
8. Stern D., **Il mondo interpersonale del bambino**, Bollati Boringhieri, Torino, 1985
9. Veglia F., (a cura di), **Storie di vita. Narrazione e cura in psicoterapia cognitiva**, Bollati Boringhieri, Torino, 1999
10. Vygotsky L.S., **Pensiero e linguaggio** (trad.it.), Giunti Firenze, 1966