

PSICOLOGIA CLINICA E PSICOTERAPIA

45

Direttore

Rosario DI SAURO

Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" – Centro Ricerche e Interventi in Psicologia Applicata (CeRI-PA Onlus) di Latina

Comitato scientifico

Barbara CORDELLA

La Sapienza – Università di Roma

Marco Cesare CHIESA

Primario Psichiatra & *Honor Senior Lecturer* The Cassel Hospital & University College London, Psicoanalista Ipa, Membro Ordinario della British Psychoanalytical Society

Adele FABRIZI

Istituto Universitario di Scienze Motorie (IUSM) di Roma

Massimo GRASSO

La Sapienza – Università di Roma

Alberto MANZI

Assistant Professor Of Psychology, Mercy College, New York

Luciano MECACCI

Università degli Studi di Firenze

Rodolfo MOGUILLASNSKY

Departamento De Salud Mental Universidad De Buenos Aires, Membro Ordinario dell'asociación Psicoanalitica Apdeba

Giampaolo NICOLAIS

La Sapienza – Università di Roma

Adele Nunziante CÉSARO

Università degli Studi di Napoli "Federico II"

Angelo R. PENNELLA

La Sapienza – Università di Roma

Lidia PROVENZANO

La Sapienza – Università di Roma

Paolo VALERIO

Università degli Studi di Napoli "Federico II"

Comitato redazionale

Rosario DI SAURO (coordinatore), Silvia ALONZI, Stefania BERTIÈ, Donata CAVALLO, Francesca MARCHEGIANI, Alessandra MURA, Manuela MALTESE, Irene MASTRANTONI, Anna RICCARDI

PSICOLOGIA CLINICA E PSICOTERAPIA

La collana raccoglie contributi nazionali e internazionali sui temi della psicologia clinica e della psicoterapia. A volte vi si troveranno lavori che, pur non appartenendo in maniera specifica ai suddetti temi, ne fanno da contorno e ne fondano, tuttavia, la stessa epistemologia.



Fabio Tosini

Siamo storie e poesia

La narrazione come cura e ben-essere





aracne



ISBN
979-12-5994-077-3

PRIMA EDIZIONE
ROMA 9 GIUGNO 2021

*A Monica
a mia nonna Irma
a Giacomo
a chi talvolta si sente sperduto
con l'augurio di ritrovarsi
anche attraverso il raccontarsi e la poesia*



Indice

- 11 *Dedica*
- 13 *Introduzione*

Parte I

- 17 **Capitolo I**
L'approccio narrativo, tra verbale e non verbale, letterale e simbolico
 - 1.1. Il viaggio da sogno di Emilia, 39.

Parte II

- 45 **Capitolo I**
Alcune esperienze pratiche
- 53 **Capitolo II**
Laboratorio di drammatizzazione autobiografica. Tutti abbiamo sangue rosso
- 69 **Capitolo III**
Laboratorio narrativo con utilizzo di linguaggi artistici. Storie che generano
 - 3.1. Carte Dixit e ritagli di riviste, 70 – 3.2. Valigia delle cianfrusaglie, 79 – 3.3. Stemma, 84 – 3.4. Disegno della casa, 92.

Parte III

- 97 Capitolo I
 La poesia come cura dell'anima
- 99 Capitolo II
 Poesie che curano l'anima
- 119 *Per non concludere. La ginestra*
- 121 *Bibliografia*

Dedica

Ho scritto questo libro con il bisogno di dedicarlo ad una persona cara e speciale: Monica Dal Maso. Monica stava affrontando una situazione molto critica di salute e dedicarle questo testo è stato un modo per prendermi cura di me e di lei, di fronte ad un male incurabile che di lì a poco l'avrebbe portata via.

Se è vero che noi siamo storie, Monica ci ha donato un racconto bellissimo: il suo amore incondizionato, il suo camminare a fianco dei più deboli, il suo impegno sociale, la sua bontà, il suo cuore puro, il suo sorriso, le sue mani sempre tese verso il prossimo. Bellezza, dolcezza, concordia, armonia.

Monica con la forza motrice del suo amore ci ha lasciato una traccia di sé preziosa e indelebile, un esempio di vita che ci stimola ad essere persone e comunità migliori. Un'eredità dal valore inestimabile, da non sprecare, da non disperdere, la cui valuta è l'amore.

Allora nel mio piccolo cercherò di assomigliarti almeno un po', per colmare l'immenso vuoto, per continuare a farti vivere e sorridere.

Ciao Monica.



Introduzione

Questo testo si muove all'interno di un approccio narrativo: l'essere umano ha l'attitudine a organizzare l'esperienza in forma narrativa, creando e raccontando storie conferisce significati alla propria vita, riorganizza scenari passati e presenti, intravede strade future inedite. L'uomo genera e rigenera i propri mondi narrandoli. Il pensiero umano funziona fondamentalmente come pensiero narrativo: narrare significa ordinare in storie il pensiero (Bruner, 1991). Tale operazione non nasce soltanto dall'esigenza di raccontarsi all'esterno, bensì dalla necessità di dare anche un senso a ciò che all'uomo accade, dal desiderio di raccontarsi a se stesso. «È nell'esperienza del raccontare che il presente si dilata e la nostra vita diviene storia. Quando anche si racconti di liocorni o di ippogrifi, nell'esperienza del raccontare si racconta se stessi» (Bosi, 2000, p. 70). Narrare è racconto di sé.

La narrazione autobiografica è il treno di un viaggio, mai definitivo, di conoscenza e di espressione di sé, attraverso linguaggi verbali e non verbali, letterali e figurati, simbolici, artistici.

I linguaggi artistici stimolano ad esplorare la propria esperienza, esterna e interna, e ad esprimerla ed elaborarla mediante il verbale e non verbale dell'arte. Essi favoriscono la narrazione di sé, l'espressione e la consapevolezza dei propri pensieri e delle proprie emozioni, la crescita personale, il cambiamento. Ci stimolano a costruire storie inattese, a conoscere e liberare parti di noi stessi prima velate, richiamano vissuti, narrazioni, aiutano a tessere una trama che può nascere da un'immagine, da un dipinto, da una fotografia, da un disegno,

da un oggetto, da una fiaba, da una rappresentazione teatrale, da una poesia.

Il binomio oralità scrittura non esaurisce la gamma dei codici a disposizione per raccontarsi, ed oltre alle immagini, un invito alla narrazione e alla memoria è presente nei suoni, nei colori, nei gesti [...]. La ricerca autobiografica si concretizza nella sfida a far dialogare fra loro frammenti di autobiografie scritte con linguaggi diversi. (Formenti, 1998, p. 30)

L'arte si nutre di storie e le storie di arte: tra loro c'è un intenso e fertile rapporto di reciprocità.

La prima parte del presente lavoro fa da cornice teorica alla seconda nella quale espongo alcune esperienze della mia pratica professionale.

Nella terza parte, più autobiografica, si trova una mia raccolta di poesie. Attraverso la poesia nel corso della mia esistenza mi sono spesso raccontato, rifugiato, ritrovato, ho liberato e custodito pensieri, vissuti, emozioni.

PARTE I



L'approccio narrativo, tra verbale e non verbale, letterale e simbolico

Non c'è spina senza rosa.

LUBICH (1997), p. 81

«Il racconto è presente in tutti i tempi, in tutti i luoghi, in tutte le società, comincia con la storia stessa dell'umanità; non esiste, non è mai esistito in alcun luogo un popolo senza racconti, [...] il racconto è come la vita» (Barthes, 1969, p. 7). Gli esseri umani sono produttori di significati e abitanti di storie. Ogni evento ha senso all'interno di una storia. «Creiamo e ricreiamo l'identità mediante la narrativa [...]. È ora dimostrato che senza la capacità di raccontare storie su noi stessi non esisterebbe una cosa come l'identità [...]. La costruzione dell'identità non può proseguire senza la capacità di narrare» (Bruner, 2002a, p. 98). Per Bruner il pensiero narrativo è la modalità cognitiva mediante la quale gli esseri umani strutturano e significano (raccontano) la propria esistenza nel mondo. L'autobiografia disegna l'identità di un individuo o di gruppo rivelando il significato di una storia, senza definirla una volta per sempre. Ogni vita traccia infatti un racconto che non calca mai gli stessi passi di un altro. Il tessuto della nostra esistenza si compone di racconti attraverso i quali interpretiamo e interveniamo sul mondo e che fecondano quasi ogni settore dell'esistenza; la cultura stessa non è che un intreccio di narrazioni. La narrazione autobiografica favorisce il transito fra la storia e le storie, è il treno di un viag-

gio mai soddisfatto di conoscenza di sé e della realtà circostante. È uno strumento che consente di leggere il mondo e il posto che occupiamo in esso. Guidati dalla memoria del passato e dalle attese del futuro non smettiamo mai di raccontarci per raccogliere i frammenti sparpagliati dell'identità e, così restituita, l'identità è meglio preparata per far fronte alle situazioni di crisi. I dolori diventano sopportabili e gli episodi imprevisi più controllabili se inseriti in un racconto, se si fa un racconto di essi. Nasciamo in un luogo a noi preesistente, in un racconto che ci accoglie, che ci contiene e che ci offre gli strumenti per la nostra personale narrazione. Nell'esperienza del raccontare acquistiamo coscienza della nostra storia individuale e collettiva. La narrazione diventa quindi un territorio dove il vissuto accumulato è restituito, donando alla persona la possibilità di dare continuamente senso alle esperienze e alla propria esistenza. La narrazione è il primo dispositivo interpretativo e conoscitivo di cui l'essere umano, in quanto soggetto socio-culturale, fa uso nella sua esperienza di vita (Striano, 2005). L'uomo racconta e si racconta continuamente. Raccontare storie a/su se stesso e agli/sugli altri è un processo cognitivo e un bisogno atavico ed imprescindibile attraverso il quale l'individuo organizza e attribuisce significati all'esperienza, la struttura, la ordina (di volta in volta e ad ogni racconto). Narrare serve dunque a costruire la realtà (Batini, 2006). Anche Bateson (1984, p. 21) ci indica che il pensiero umano si organizza in storie:

Il fatto di pensare in termini di storie non fa degli esseri umani qualcosa di isolato e distinto dagli anemoni e dalle stelle di mare, dalle palme e dalle primule. Al contrario, se il mondo è connesso, se in ciò che dico ho sostanzialmente ragione, allora pensare in termini di storie deve essere comune a tutta la mente, a tutte le menti, siano esse le nostre o quelle delle foreste di sequoie e degli anemoni di mare.

Bruner (2005) asserisce che esistono due modalità di pensare, complementari e distinte; entrambe danno un proprio criterio di ordinamento dell'esperienza e di costruzione della realtà. La

prima modalità è quella logico–scientifica (paradigmatica), la quale fa riferimento ad un modello descrittivo formale e matematico che prova a costruire categorie e concetti mediante la ricerca della “verità empirica”. L'altra modalità è quella narrativa, in cui domina la dimensione psichica: i racconti sono costruiti sulla psicologia e il vissuto dei protagonisti. La conoscenza del mondo “reale” e il concetto di verità sono lasciati sullo sfondo, creando svariate possibili narrazioni, in quanto le interazioni umane sono infinite e l'intreccio di esperienze e vissuti produce una smisurata vastità di racconti. Il “pensiero narrativo” è la modalità cognitiva mediante la quale gli esseri umani strutturano la propria esistenza, le danno significato e la interpretano. A differenza del “pensiero scientifico” non ricerca i nessi lineari di causa ed effetto, segue invece la logica delle azioni umane che utilizza i processi di interpretazione e comprensione del senso dell'esistenza.

Nel raccontare la nostra vita non procediamo affatto in modo lineare, ma risistemiamo gli eventi per come si sono ordinati nel nostro sentimento del tempo, nel nostro modo di continuare a percepirli. [...] Il sentimento del tempo [...] è l'urgere della vita sulle pareti della nostra sensibilità. Tutto si dispone secondo una gerarchia che si misura con la percezione soggettiva di ciò che riempie una vita. [...] Per certo il sentimento del tempo, collocate le cose secondo una sua logica, non le lascia sempre allo stesso posto: nel ri–contarle si ingegna di sistemarle secondo un nuovo ordine che potrà essere ancora e ancora modificato nei racconti successivi. Ogni racconto pronunciato si carica di nuovi ricordi, esperienze, umori. (Bosi, 2000, p. 64)

L'esperienza narrativa è una sorta di viaggio migratorio, poiché consiste nello sporgersi fuori di sé, fra qui e altrove, prima e dopo. La narrazione è una funzione della nostra mente indispensabile per dare un'organizzazione al proprio mondo interiore e per attribuire significati all'esperienza e all'esistenza umana (Pontecorvo, 1991). Oltre ad essere un fondamentale strumento relazionale rappresenta la via maestra mediante la quale l'uomo dà forma alla propria identità: «Noi non siamo al-

tro che la storia che raccontiamo di noi stessi e la nostra identità narrativa si costituisce mediante la nostra storia» (Callieri, 2000, p. 4). Raccontare le esperienze dà ad esse un senso, le colloca in un contesto e in un tempo, vale a dire in una storia che già esiste. Nel costruire storie, le persone determinano il significato che attribuiscono all'esperienza. La tendenza a mettere ordine in una sequenza temporale e coerente agli eventi sparsi è alla base dell'esperienza umana e la costruzione della realtà è un fenomeno narrativo. A fondamento della nostra memoria e del nostro sé c'è un processo di narrativazione. Secondo Bruner (1987, 1992), narrando si attribuiscono significati al flusso della memoria, accentuando alcune cause e trascurandone altre. L'esistenza umana è influenzata più dai significati che attribuiamo agli eventi che dagli eventi stessi. La narrazione gioca un ruolo fondamentale proprio nel processo di significazione degli eventi, processo che costituisce il basamento della percezione che le persone hanno di se stesse, degli altri, del mondo. Nessuno ha pertanto un accesso privilegiato alla definizione oggettiva della realtà: gli uomini reagiscono e interpretano diversamente la stessa esperienza con conseguenti pensieri, emozioni, comportamenti differenti. L'esperienza è dunque non descritta bensì narrata: il significato degli eventi della vita è dato dalle storie invece che dalla realtà. Tra narrazioni e identità personale c'è un rapporto molto stretto: l'identità rappresenta una costruzione di se stessi creata soggettivamente e che si struttura e si conosce nell'interazione con altri. In questo processo di co-costruzione del sé narrare è un atto relazionale intersoggettivo che implica un ascoltatore e un contesto. L'attribuzione di significati e la costruzione della realtà sono soggettive e al contempo si realizzano mediante scambi interpersonali (Gergen, 1985; Telfener, Casadio, 2003). In questa co-costruzione di storie gli esseri umani attribuiscono dei significati attraverso processi continui di negoziazione e di scambi linguistici (Fruggeri, 1998a; Hoffman, 2002), i quali conferiscono alla narrazione un valore sociale fondamentale: