

## Costruire Storie per dare Senso alle Esperienze. *di Gabriele Lo Iacono*

*Ripubblicato il 18 Novembre 2005 su:*

**TerritorioScuola INFORMAZIONE - Didattica, Reti, Ricerche.**

[http://www.territorioscuola.com/saperi/costruire\\_storie.html](http://www.territorioscuola.com/saperi/costruire_storie.html)

Riflettendo di tanto in tanto per iscritto su situazioni ambigue ed emotivamente coinvolgenti che mi capita di vivere, ho constatato che scrivere mi aiuta in molti sensi; per esempio, mi facilita nella chiarificazione e nella soluzione di problemi di ogni sorta; aumenta le mie capacità cognitive: sono più attento e ricordo meglio; mi fa essere più spontaneo e presente nelle situazioni sociali, più in sintonia con gli altri e disponibile a interagire senza copioni. Inoltre mi aiuta ad accettare serenamente le mie reazioni cognitive ed emozionali alle situazioni sociali.

Nulla di straordinario: si trova traccia di osservazioni analoghe in una quantità sterminata di romanzi, poesie, diari, saggi e manuali e altri testi di tutte le epoche, perlomeno da Platone in poi. E da qualche tempo in Italia la scrittura autobiografica viene proposta come metodo di autoconoscenza, autoterapia, educazione degli adulti e promozione dell'apprendimento (vedi per es., Cambi, 2002; Demetrio, 1996; 2003; Farello e Bianchi, 2001; Progoff, 2000).

Cosa c'è nella scrittura che produce questi effetti? Secondo lo psicologo James Pennebaker, che ha studiato a lungo il fenomeno, il processo più importante è che le persone costruiscono una storia o un racconto coerente. La scrittura produce una trasformazione delle circostanze vissute che porta a un significato nuovo e probabilmente più semplice.

L'atto di costruire storie, scrivono Pennebaker e Seagal nel 1999, è un processo umano naturale che aiuta le persone a comprendere le esperienze e se stessi. Questo processo permette di organizzare e ricordare gli eventi in un modo coerente, integrando pensieri e stati d'animo. In sostanza, ciò dà alle persone un senso di *prevedibilità* e *controllo* sulla loro vita. Una volta che un'esperienza ha struttura e significato, ne conseguirebbe una maggiore gestibilità degli effetti emozionali di quella esperienza. La costruzione di storie facilita un senso di *risoluzione*, che si accompagna a una riduzione della ruminazione mentale e, alla fine, permette alle esperienze disturbanti di ritirarsi dal pensiero cosciente.

Le vicende dolorose che non vengono strutturate in forma narrativa possono contribuire all'esperienza continua di stati d'animo e pensieri negativi. Di fatto, una delle principali ragioni per cui le persone cercano cure psicologiche è la presenza di stati d'animo negativi. La rivelazione o espressione di sé è indubbiamente al cuore della psicoterapia. Le psicoterapie di solito richiedono la costruzione di una storia che spiegherà e organizzerà gli eventi di vita importanti che provocano

sofferenza.

È da molto tempo che la psicologia narrativa riconosce l'importanza di dare senso agli episodi della propria vita traducendoli in un formato simile a una storia. Gergen e Gergen (1988) chiamano narrazioni di sé (*self-narratives*) questi particolari tipi di storie che ci aiutano a spiegare gli episodi critici della nostra vita. La base per una buona narrazione di sé, secondo Gergen e Gergen, è simile ai criteri ritenuti importanti per una buona storia in generale: la presenza di un motivo guida (lo scopo della storia), l'inserimento di eventi importanti e pertinenti con questo scopo e la disposizione degli eventi in un ordine sensato (Gergen e Gergen, 1987; Gergen e Gergen, 1988). Iniziamo a conoscere e a saper raccontare storie già nell'infanzia. L'acquisizione dell'abilità di stabilire nessi causali e formare storie seguendo questi principi è una tappa di sviluppo molto importante nell'infanzia e favorisce lo sviluppo di una vita emozionale coerente (Mancuso e Sarbin, 1998). Essa è talmente importante che il fatto di padroneggiarla può avere delle conseguenze per la salute individuale.

Un cospicuo lavoro di ricerca ha mostrato che quando le persone traducono in parole i loro turbamenti emotivi, la loro salute fisica e mentale migliora sensibilmente. Pennebaker ha cominciato a lavorare in quest'ambito oltre dieci anni fa. Nei primi studi, nell'ambito di un esperimento di laboratorio, si chiedeva ad alcuni studenti di scrivere le loro emozioni e i loro pensieri più profondi riguardo a esperienze traumatiche. Ciò produceva risultati sorprendenti: migliorava la salute fisica, il rendimento nello studio e spesso modificava la loro vita.

Questi risultati, come le prospettive attuali su narrazione e psicoterapia, suggeriscono che un elemento critico per il cliente è confrontarsi con le sue ansie e i suoi problemi creando una storia per spiegare e comprendere le preoccupazioni passate e attuali. La storia può avere la forma di un'autobiografia o anche di narrazione in terza persona. Un aspetto degno di nota è che, secondo i dati di Pennebaker, avere una storia può non essere sufficiente a garantire una buona salute. Una storia costruita quando la persona era giovane, o nel mezzo di una situazione traumatica, può essere insufficiente in fasi successive della vita, quando vengono scoperte nuove informazioni o si adottano prospettive più ampie. Negli studi condotti da Pennebaker, come nelle terapie basate sulla narrazione, l'atto di costruire le storie si associa a miglioramenti mentali e fisici. Una storia costruita quindi è un tipo di conoscenza che aiuta a organizzare gli effetti emozionali di un'esperienza oltre che l'esperienza stessa.

### **Perché costruiamo storie sulle nostre esperienze?**

Una convinzione piuttosto accettata nell'ambito della psicologia è che gli esseri umani – come forse la maggior parte degli animali dotati di un sistema nervoso di media complessità – cercano di conoscere il mondo circostante. Se sentono un dolore o uno strano rumore cercano di capire qual è la causa. Quando capiamo *come* e *perché* si è verificato un certo evento siamo più preparati ad

affrontarlo qualora si ripresentasse. Per definizione, quindi, saremo molto più motivati a conoscere gli eventi che hanno conseguenze indesiderate o, al contrario, molto desiderate piuttosto che quelli comuni o prevedibili per noi irrilevanti. Analogamente, gli eventi che possono avere conseguenze personali notevoli verranno esaminati più di quelli relativamente banali.

Nel corso di una giornata normale esaminiamo e analizziamo costantemente il nostro mondo. Prendiamo un esempio semplice ed eloquente proposto dallo stesso Pennebaker: se qualcuno nell'auto dietro alla nostra ci suona mentre siamo fermi al semaforo rosso ci chiediamo: "Suona a me?", "E' diventato verde?", "Conosco questa persona?". Appena abbiamo capito il significato di quel suono regoliamo il nostro comportamento (se è verde partiamo, se è un amico salutiamo) o torniamo al nostro mondo privato se il suono non è rivolto a noi. Non appena questo breve episodio è concluso, probabilmente lo cancelleremo dalla nostra mente per sempre.

Laddove la ricerca del significato del suono di un clacson è un processo breve e relativamente automatico, gli eventi importanti della vita sono molto più difficili da comprendere. Se la persona che amiamo ci lascia, un amico intimo muore o incontriamo una battuta d'arresto nella carriera, in genere rimuginiamo sull'evento nella nostra mente cercando di capirne la *cause* e *conseguenze*. A complicare la questione c'è il fatto che gli eventi importanti della nostra si compongono di molti episodi ed esperienze. Se la persona amata se n'è andata, ciò si ripercuoterà sui rapporti con gli altri, sulla disponibilità finanziaria, sulla nostra idea di noi stessi e anche su come mangiamo, dormiamo, parliamo quotidianamente e sulle nostre abitudini sessuali. Nel tentativo di comprendere questa esperienza, cercheremo naturalmente di chiederci *perché* ciò sia accaduto e *come* possiamo affrontarlo. Nella misura in cui l'evento resta irrisolto, ci penseremo, lo sogneremo, ci ossessioneremo e ne parleremo per giorni, settimane o anni.

Che cosa esattamente si debba intendere per *significato* e *comprensione* è molto più oscuro. Filosofi, psicologi, poeti e narratori hanno osservato che lo stesso evento può avere significati completamente differenti per persone diverse. Dopo la morte di un amico molto caro, qualcuno può trovare un senso nella religione ("Dio ha un piano"), altri nella ricerca delle cause del decesso ("Fumava, cosa c'era da aspettarsi?"), e altri ancora nell'esplorazione delle implicazioni per la propria vita ("Lui avrebbe voluto che io vivessi diversamente"). Le analisi semplici basate su una sola spiegazione causale possono essere utili a spiegare qualche aspetto del decesso ma probabilmente non saranno utili per tutti gli aspetti. Possiamo avere un spiegazione chiara del perché l'amico sia morto, ma resterebbe ancora da affrontare un cambiamento nella nostra rete di amicizie, delle nostre abitudini quotidiane di conservazione con gli amici, ecc. La bellezza di una narrazione sta nel fatto che permette di collegare tutti i cambiamenti intervenuti nella nostra vita in una storia ampia e completa. Nella stessa storia cioè possiamo parlare sia della causa dell'evento che delle sue molteplici implicazioni. Proprio come in una storia, ci possono essere temi principali, intrecci e sotto intrecci – molti dei quali *organizzati logicamente e/o gerarchicamente*. Attraverso questo processo, le molte facce del presunto evento singolo vengono organizzate in un tutto più coerente.

Attingendo dalla ricerca sulla conversazione e il linguaggio, Leslie Clark (1993) osserva che quando si racconta una storia a un'altra persona il discorso deve essere coerente. La coerenza linguistica presuppone diverse caratteristiche, fra cui una *struttura*, l'uso di *spiegazioni causali*, la *ripetizione di temi* e la *considerazione della prospettiva dell'ascoltatore*. Clark sottolinea che le conversazioni virtualmente esigono la comunicazione di storie o narrazioni che richiedono una *sequenza ordinata* di eventi.

Quando un avvenimento complesso viene organizzato nel formato di una storia, esso viene semplificato. La mente ha bisogno di meno lavoro per conferire struttura e significato ad esso. Quando la storia viene raccontata diverse volte, si abbrevia e alcuni dei dettagli più minuti vengono gradualmente livellati. Le informazioni rievocate nella storia sono quelle congruenti con la storia. Laddove i dati (l'esperienza grezza) vengono inizialmente usati per creare la storia, una volta che questa si è fissata nella mente della persona vengono rievocati solo quelli pertinenti con la storia. Inoltre, con il passare del tempo, abbiamo la tendenza a colmare le lacune della nostra storia in modo da renderla più coesiva e completa. L'effetto finale della costruzione di una buona narrazione è che il nostro ricordo degli eventi emotivamente carichi è efficiente – in quanto possediamo una storia relativamente breve e coerente – e indubbiamente deformato.

Paradossalmente quindi le buone narrazioni possono essere benefiche in quanto rendono le nostre esperienze complesse più semplici e comprensibili, ma, allo stesso tempo, distorcono il loro ricordo. In definitiva la traduzione della sofferenza in linguaggio ci permette di dimenticarla o, meglio, di superarla.

## **Bibliografia**

- Cambi F. (2002), *L'autobiografia come metodo formativo*, Laterza, Bari.
- Clark L.F. (1993), *Stress and the cognitive-conversational benefits of social interaction*, "Journal of social and clinical psychology", 12, 25-55.
- Demetrio D. (1996), *Raccontarsi*, Cortina, Milano.
- Demetrio D. (2003), *Autoanalisi per non pazienti*, Cortina, Milano.
- Farello P. e Bianchi F. (2001), *Laboratorio dell'autobiografia*, Erickson, Trento.
- Gergen K.J. e Gergen M.M. (1987), *Narratives of relationship*. In McGhee M., Clarke D.D. e Burnett R. (a cura di), *Accounting for relationships* (pp. 269-288), Oxford, Blackwell.
- Gergen K.J. e Gergen M.M. (1988), *Narrative and the self as relationship*. In Berkovitz L (a cura di), *Advances in experimental social psychology*, vol. 21 (pp. 17-56), New York, Academic.
- Mancuso J.C. e Sarbin T.R. (1998), *The narrative construction of emotional life: developmental aspects*. In M.F. Mascolo e S. Griffin (a cura di), *What develops in emotional development? Emotions, personality and psychotherapy* (pp. 297-316), New York, Plenum Press.
- Pennebaker J.W. e Seagal J.D. (1999), *Forming a story: the health benefits of narrative*, "Journal of Clinical Psychology", vol. 55, 1243-1245.