

INCIAMPARE IN SE STESSI

Agata Maria Motta



54

L'AUTOBIOGRAFIA COME CONOSCENZA DI SÉ E CURA DI SÉ E DEGLI ALTRI

“C'è un momento, nel corso della vita, in cui si sente il bisogno di raccontarsi in modo diverso dal solito. Capita a tutti, prima o poi. Alle donne e agli uomini, e accade, ormai, puntualmente, da centinaia di anni, soprattutto nelle culture occidentali. Da quando, forse, la scrittura si è assunta il compito di raccontare in prima persona quanto si è vissuto e di resistere all'oblio della memoria”
(D. Demetrio, *Raccontarsi*, Raffaello Cortina Editore, 1996).

Queste sono parole di Duccio Demetrio, fondatore, assieme a Saverio Tutino, della Libera Università dell'autobiografia di Anghiari (n.d.r.: inseguito LUA).

Chi frequenta la LUA, viene messo nelle condizioni di acquisire le tecniche per scrivere la propria autobiografia.

Ma l'autobiografia è anche un genere letterario che si consolida nel XVIII secolo, grazie ad opere come “Le Confessioni” di Rousseau, e si sviluppa nel XIX secolo, fondendosi, nel secolo successivo, con la narrativa, per dare vita al romanzo autobiografico.

Quando si è iniziato a scrivere in modo autobiografico? Ovvero, quando è nato il pensiero autobiografico? Si è iniziato quando nella storia dell'umanità, soprattutto occidentale, quindi europea, si è cominciato a valorizzare il concetto di Io. Ciò, nel mondo greco e nel mondo romano, è stato possibile grazie alla scrittura alfabetica. La letteratura greca, molto prima di quella latina, aveva utilizzato la nozione fondamentale di Io narrante. La ritroviamo addirittura in *Omero*. Rileggendo delle pagine dell'*Odissea*, noi ci troviamo davanti ad episodi dove vive la narrazione in prima persona. Ci sono dei versi famosissimi, tratti dal libro quinto dell'*Odissea*,

nei quali si legge della ninfa Calipso, che accoglie la richiesta di Ulisse, che vuole tornare ad Itaca:

“Parlò così, e sorrise Calipso, la dea luminosa, lo carezzò con la mano e disse parola, diceva: «Ah brigante che sei, e non sciocco davvero; senti un po’ che discorso hai pensato di fare!

Sappia dunque la terra e il cielo luminoso di sopra, e l’onda di Stige, che scorre in profondo – è questo il più grande giuramento, tremendo per i numi beati – che contro di te nessun nuovo male preparo; (...)

Laerziade divino, accorto Odisseo, dunque alla casa, alla terra dei padri subito adesso andrai? Ebbene, che tu sia felice!”

Ecco, questo gioco tra “io” e “tu” si impone nella storia del pensiero – non solo nella storia della letteratura – già a partire da Omero e noi scopriamo che l’Io non è sufficiente da solo, che un Io si costruisce, nasce e rinasce, se ha una possibilità di confronto con un Tu e con un Noi. E ciascuno di noi, se decide di scrivere la propria storia, si incontrerà, prima di tutto, con la necessità di individuare i propri Tu, i propri Tu non fantastici, non illusori, ma i Tu in carne ed ossa, quei tu che abbiamo amato e che ci hanno amato, che ci hanno accudito e che si sono presi cura di noi.

È la dialettica Io-Tu che costruisce la pagina autobiografica. Ci possono essere delle pagine apparentemente scritte nella solitudine, ma ogni scrittura che nasce come una tecnica di comunicazione, ha bisogno anche di trovare il proprio Tu. Abbiamo bisogno di scoprire nella nostra vita degli interlocutori, interlocutori di solito cercati, amati, vagheggiati. Scrivendo l’autobiografia, non siamo mai completamente soli: facciamo rivivere il passato, gli diamo forma, gli diamo parola e gli diamo voce.

Nel mondo tardo-antico, c’è un’opera che merita di essere citata come esempio di autobiografia spirituale: si tratta delle “Confessioni” di S. Agostino, nelle quali l’autore, attraverso la narrazione delle sue vicende di vita, esplora il suo animo e la sua interiorità, attraverso uno scavo interiore che sembra anticipare i metodi della moderna psicanalisi.

Ma cosa significa per noi moderni, oggi, scrivere un’autobiografia?

Significa mettersi a nudo davanti a se stessi, come davanti ad uno specchio che riflette la nostra vera immagine. E sarà questa immagine riflessa che diventerà narrazione di sé, attraverso l’uso della parola-seme, ovvero di quella parola antica, aurorale, che abbiamo chissà da quanto tempo dentro, una parola “depositata”, che emerge dal profondo del nostro io e ci aiuta a dire di noi.

L’autobiografia ci consente, dunque, di esplorare la nostra vita, di riflettere sulle nostre esperienze e di dare senso al nostro percorso esistenziale. Essa non è solo un esercizio di scrittura, può essere anche uno strumento potente per la conoscenza e la cura di sé.

Scrivere la propria autobiografia significa, innanzitutto, conoscere se stessi: infatti, attraverso la narrazione delle nostre esperienze, possiamo identificare le nostre subpersonalità, comprendere i nostri desideri, scoprire nuovi aspetti di noi, insomma, conoscere il nostro animo molteplice. L’autobiografia diventa, così, un percorso di auto-scoperta, che permette di acquisire, oltre ad una maggiore consapevolezza di sé e del proprio posto nel mondo, la coscienza di qual è la nostra postura nella vita, soprattutto quella nei confronti dei grandi temi esistenziali, come il nascere e il morire, il bene e il male. L’autobiografia ci permette anche di lasciare una traccia: scrivere è un modo per documentare la propria vita, lasciando un ricordo ai propri cari, come figli o nipoti.

Attraverso la narrazione di noi stessi, facciamo conoscere il nostro punto di vista a chi ci legge, presentando la nostra “verità” su eventi passati, spesso raccontati solo da altri e, in tal modo, contribuiamo alla comprensione di un’epoca, quella appunto nella quale siamo vissuti.

La scrittura può essere anche uno strumento per elaborare e superare difficoltà, traumi o sfide personali, trovando un modo per andare avanti, e può essere anche un modo per esprimere la propria creatività, raccontando la propria storia in modo unico e personale.

Nel mettere ordine e riorganizzare le esperienze attraverso il pensiero narrativo, chi scrive la propria storia riesce a “venir fuori”, diventando visibile innanzitutto a se stesso, poi anche agli altri, con il costruire o *tessere* - come scrive Demetrio - la propria trama-storia e condividerla. Scrivere di sé ha, dunque, una funzione autoriflessiva e auto conoscitiva, è come prendersi per mano e, lentamente, imparare ad accogliersi e volersi bene.

Ma attenzione: l'autobiografia non è un diario, dove si riversano eventi che seguono un ordine cronologico e dove manca una rielaborazione del proprio vissuto per renderlo condivisibile. Essa conduce alla scoperta della propria storia anche quando - come scrive Demetrio - chi racconta, se vuole, può omettere fatti o, addirittura, mentire. Ciò che conta non è l'oggettività del ricordo, ma la trama dei significati che da esso emerge.

Alla LUA, insegnano che quattro sono le apicalità attorno alle quali si snoda un'autobiografia: a) l'impegno e il lavoro; b) la morte e il dolore; c) il gioco e il divertimento; d) l'amore e la passione.

Tre, invece, sono le R dell'autobiografia: Ricordare (riportare al cuore e quindi rievocare emozionalmente); Rievocare (chiamare, ridare voce ai ricordi); Rimembrare (ricomporre, rimettere insieme ciò che è disperso).

Ed è proprio nel fare riemergere ricordi che, a volte, la scrittura di sé si può trasformare in una fonte di disagio. Tuttavia, l'atto stesso di scendere fino all'inconscio inferiore per portare alla luce della coscienza traumi del passato, può diventare terapeutico e trasformare, quindi, l'autobiografia in un momento non solo di conoscenza di sé, ma anche di cura di sé. Ecco perché “inciampare in se stessi” può assumere una duplice valenza: conoscersi per possedersi e trasformarsi, attraversando anche la via del dolore o del rimpianto.



Hopper - Donna che disegna sulla spiaggia

“La vera cura di sé- scrive Demetrio - il vero prendersi in carico facendo pace con le proprie memorie, inizia probabilmente quando non più il passato bensì il presente entra in scena. E diventa luogo fertile per inventare o svelare altri modi di sentire, osservare, scrutare e registrare il mondo dentro e fuori di noi” (D. Demetrio, Raccontarsi, Raffaello Cortina Editore, 1996).

Attraverso la scrittura autobiografica, ci possiamo prendere cura anche dell'altro, ovvero della scrittura dell'altro in situazioni di fragilità, di malattia, di lutto, di smarrimento. Questo implica il passaggio dall'aver cura di sé alla pratica dell'aver cura che, secondo Luigina Mortari, “è un agire orientato dal desiderio di promuovere una vita buona”: (Luigina Mortari, “La pratica dell'aver cura”, Ed. Bruno Mondadori).

Per essere capaci di questo, bisogna fare tre cose:

- farsi responsabili;
- avere rispetto;
- agire in modo donativo.

Farsi responsabili

Nelle relazioni di cura, e specificatamente in quelle asimmetriche, l'agire con cura si attiva nel momento in cui uno percepisce la dipendenza dell'altro e, dunque, la sua vulnerabilità.

Avere rispetto

Aver cura significa essere capaci di attivare una forma di sollecitudine ispirata al rispetto per l'altro e se non c'è rispetto, non ci può essere una buona cura.

Agire in modo donativo

Impegnarsi in pratiche di cura significa dedicare agli altri tempo ed energie: fisiche, emotive e cognitive. Una delle modalità dell'aver cura è donare tempo all'altro: donare tempo è donare l'essenza della vita. L'importanza del ben-essere dell'altro è tale da rendere necessario *donare*

il proprio tempo, la propria esperienza all'altro. L'agire donativo è alla base dell'aver cura dell'altro.

Donare il tempo è un concetto che non è facile da comprendere da parte di chi fa coincidere il bene con l'affermazione di sé; ma chi pratica l'etica del dono, sa che ci sarà un ritorno d'essere.

Chi pratica l'etica dell'agire donativo, sa dove sta l'essenziale, sa di dedicare tempo a situazioni nelle quali è in gioco il senso dell'esistenza: e il senso dell'agire è tutto lì.

“E' il tempo che tu hai perduto per la tua rosa che ha fatto la tua rosa così importante” - leggiamo ne Il Piccolo v, di Antoine de Saint-Exupery

E cos'è la rosa del Piccolo Principe se non il nostro cuore, la cura che ciascuno ha di sé, del proprio essere e delle proprie relazioni, la cura che abbiamo per gli altri?

