

IN ASCOLTO... RACCONTANDO - Ascolto me, ascolto gli altri

NARRAZIONE OGGI (cioè L'EMOZIONE DI NARRARE)

Parliamo di come sia importante SAPER NARRARE. Non farlo diventerebbe una incapacità, che preoccupa i filosofi attenti a questi temi. Parecchi studiosi della comunicazione verificano che siamo invasi dalla informazione e questo ci porta a non essere più portati alla narrazione, ritenuta fondamentale modalità di trasmissione umana.

LA NARRAZIONE è ciò che andremo a fare nel nostro laboratorio autobiografico. Oggi tanti parlano di narrazione. Fino a poco tempo si usava meno questa parola, ora ci sono ambienti dove si ha interesse a narrare di una questione che preme al narratore, a volte ahimè in modo manipolatorio...

E' intuitivo che i nostri racconti dovranno essere sinceri, essendo controproducente manipolare se stessi. Le nostre storie saranno tutte quelle che in buona fede ci sentiamo di raccontare di noi, come di un nostro amico o conoscente, con grande **rispetto**. Forse non sarà la verità assoluta, ma sarà quello che possiamo dire di noi in un certo ambito e in un certo momento. E' possibile che riprendendo i nostri racconti dopo del tempo, ci potremmo accorgere di qualche errore, ma questo non toglie nulla alla nostra autobiografia sincera di oggi.

L'autobiografia non è 'scrittura creativa', eppure ci darà un senso di ampliamento, di creatività in quanto dai nostri scritti origineranno anche parole nuove che non avremmo detto, sfumature che non avevamo individuato e tanto altro che vedremo strada facendo, perché di un percorso si tratta.

E allora cos'è la nostra narrazione, che effetti ha? Quali i diversi punti di vista? Il narratore si dona, dona una sua storia che ha piacere di fare conoscere. Lui a sua volta se l'è narrata nel pensiero. Quando pensiamo ci narriamo delle storie. A volte sono frammentate. Narrandole, e scrivendole si compattano e il filo della narrazione diventa definito. Narrare è restare in ascolto, di noi, degli altri, la natura stessa è narratrice per chi la sa osservare. E raccontare. Vi manderò anche uno stimolo sulla NATURA.

E cosa succede narrando e poi ascoltando? Ciò che è narrato si imprime nell'ascoltatore, o nel lettore, (in chi riceve) il quale è portato a sprofondare nella storia, o in ciò che osserva e che può contemplare. Per fare questo occorre tempo, darsi, **donarsi tempo**. Nella fretta questo non può avvenire.

Aggiungo alcune note sulla differenza con l'informazione. E di questo ringrazio il Prof. Marco Freddi, filosofo della Primo Levi, con il quale ho fatto un corso on line a fine anno 2024 su "La vita umana tra aspirazione al bene e l'irruzione del male" che ha trattato sul tema le filosofie dall'antichità ai giorni nostri. Ha presentato un libro interessante di un filosofo coreano B.C. Han "La crisi della narrazione" Einaudi, 2024 ... Che spiega come sia importante continuare a narrare e che mi piace ricordare anche a voi per formazione. (Infatti non vi invierò periodicamente solo stimoli autobiografici, ma anche teorie e indicazioni per trovare conferenze su internet/youtube, come più avanti trovate su Han, Demetrio e Viviani)

Le informazioni riportano dati della realtà che spesso sono da confrontare, spesso sono di parte, e comunque riportano una somma di dati. Va da sé che **noi non siamo una banca dati**.

Uno dei caratteri dell'informazione è la sua velocità, contro il rallentamento necessario al racconto. Frantuma la realtà, anziché compattarla, la confonde spesso e non porta con sé l'incanto (scrive sempre Han) che invece presenta un racconto. Troppi dati, velocità... portano rumore. E cos'è l'incanto, che Han chiama anche 'aura'? E' la possibilità di stupirsi, di riuscire a scrivere di una determinata cosa che sembra la più semplice, all'apparenza inutile, eppure ci apre a conoscere o ad affermare altri piccoli mondi.

Vi sarà capitato di notare che quando abbiamo preso la penna (spesso è bene scrivere a mano i nostri racconti le prime volte) non sapevamo fino a che punto ci saremmo espressi sul foglio. E' qui che entriamo nell'aura e dopo possiamo viverne l'incanto, nel rileggerci.

Proveremo a portarlo ai lettori, o a chi vorrà ascoltare le nostre storie. Per esperienza, alla presentazione dei precedenti libri, le persone ascoltano volentieri le nostre letture. Del resto anche durante gli incontri dell'Ascolto, dove i silenzi non sono solo esercizi per propria utilità, ma dove i partecipanti stanno ad

ascoltare chi narra di sé e delle sue difficoltà o delle sue riflessioni, i silenzi servono proprio per creare, oltre al rispetto, quell'aura di interesse che crea anche l'incanto del raccontare e raccontarsi.

Andiamo al pratico - E se nello scrivere viene fuori un po' di confusione o di rabbia? Ora è sul foglio, cerchiamo di non farne un buco nero. Mettendolo sul foglio abbiamo creato una distanza. E poi ricordiamo che non è richiesto di scrivere di cose intime o inquietanti, ma se capita, sappiamo che non è un male assoluto... E poi parliamone!

Per finire, ci vogliono sguardi tra noi e il mondo che portano alla conoscenza più approfondita di noi stessi, per **prenderci cura** e per creare un **giusto equilibrio tra l'ascolto di sé e quello degli altri**. Per questo il **racconto, che descrive, che ha un suo flusso, diventa ricerca, dà senso ai vissuti**: cosa ho fatto, cosa faccio, cosa penso, dove vado? Con serenità. Termino ricordando una frase di Han

“Le storie congiungono le persone, le une alle altre”

...

Ho amato, ancora prima di frequentare la LUA (Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari (AR) per tre anni (2008/2010- il primo è dedicato a scrivere la propria autobiografia, il secondo ad occuparsi di scrittura come cura degli altri, il terzo per diventare consulente in scrittura auto-biografica). Ma qui ho trovato un grande maestro dell'autobiografia in Italia, che l'ha fondata insieme a Mario Tutino, giornalista più di 20 anni fa. Un luogo per tutti, basta sapere leggere e scrivere! Demetrio che ha una bibliografia su questo tema amplissima (parecchi libri sono presenti nella nostra bibliografia al prestito), oltre a interventi in conferenze su youtube che potete recuperare, ha insegnato teoria e pratiche della narrazione e teoria dell'educazione. Nell'autobiografia si dà voce ai ricordi, Ricordare significa riportare al cuore e quindi la rievocazione diventa emozionale. Nel nostro percorso dove possiamo prevedere una decina di incontri di laboratorio (ma lo vedremo sperimentandoli) non riusciremo a comporre una autobiografia completa, ma tracce di essa e con molta soddisfazione!

Quando ho incontrato la LUA, ho capito che non si trattava altro che di Ascolto di sé e degli altri narrato e questo per me era complementare all'Ascolto portato a Bologna da Milano.

Infatti, ovviamente, porteremo con noi un altro grande maestro, della poesia, e della psicanalisi. Cesare Viviani, il fondatore della Scuola dell'Ascolto di Milano, che ho frequentato per circa 20 anni, interrotta dal covid. Ahimé! Egli ci ha offerto l'esempio per la fondazione qui a Bologna de L'Arte dell'Ascolto, per la quale sono grata a tutti di poterla proseguire. Non ho mai pensato di poter eguagliare il maestro, ma ho seguito il suo filo a Milano per una ventina di anni; la sua idea è di aprire spazi per coloro che si trovano nella necessità di confrontarsi sui temi della vita, sulla comunicazione nelle relazioni, per dare valore a tutte le testimonianze di vita, verso una migliore esperienza di umanità, semplicemente nel quotidiano. Anche di lui parecchi libri sono presenti nella nostra bibliografia al prestito, e digitando 'Cesare Viviani poeta italiano' (perché vi è una omonimia) potete trovare sue notizie.

PERCHE' RACCONTARSI E RICORDARE?

Riprendere i fili della nostra memoria è un'emozione che arricchisce e stimola creatività, conoscenza e benessere. Scrivendo frammenti di vita e di impronte lasciate, si riflette sulla propria esistenza e sul personale rapporto con il 'mondo' attraversato per cercarvi anche nuovi significati.

Saremo autori e protagonisti dei nostri racconti. Ricordare e narrare diventa un modo per avere cura di noi stessi – per essere premurosi verso di sé- e custodire la nostra storia 'unica' e 'irripetibile'. Se la vita non è stata sempre benigna, forse possiamo scoprire che pure i passaggi difficili hanno lasciato un deposito di saperi, un 'limo' che ci ha fecondato e che portiamo in noi.

In ogni età possiamo coltivare pensieri e progetti. Il laboratorio autobiografico offre l'opportunità di ricomporre frammenti e di ripercorrere tracce di quanto vissuto. Il pensiero non sarà soltanto rivolto a ciò che siamo stati, ma anche a molte delle nostre relazioni. Un lavoro, non centrato esclusivamente sull'IO, ma che ama cercare i NOI che ci hanno, o con i quali ci siamo, accompagnati.

Il laboratorio è occasione per lavorare insieme ad altri e confrontarsi, per raccogliere i passaggi di vita, ricostruire momenti di svolta, scoprire... e serenamente proseguire. Lo spazio temporale che unisce presente e passato permette un movimento interiore prezioso e consapevole e ripropone il futuro.

L'intento è di provare a comporre una breve autobiografia e di stimolare i ricordi per continuare a scriverne anche dopo il laboratorio. Non ci si meravigli se avremo il bisogno di riformulare parti di memorie! Sarà l'effetto di uno sguardo nuovo, segno di una maturazione personale che continua nel tempo.

COSA FAREMO?

Metodo – Sono fornite: indicazioni per aprirsi alle tematiche autobiografiche; riflessioni sull'approccio ad alcuni stili di narrazione: prosa, poesia, diario, lettera...; presentazione di esempi di narrazione da parte di autori noti in ambito letterario o da parte di autobiografi che con semplicità hanno voluto scrivere di sé; sollecitazioni al lavoro di gruppo e personale; spazi di lettura di propri scritti (per chi lo desidera); stimoli per la scrittura personale da svolgere a casa; restituzioni da parte della conduttrice e/o da parte dei partecipanti.

Strumenti - Testi utili alle sollecitazioni autobiografiche, fotografie personali e non; i partecipanti portano in laboratorio gli strumenti utili per scrivere a mano. (quaderno, matita, biro...)

La redazione delle parti autobiografiche al computer, è lasciata alla cura di ciascun interessato. Dovremo stabilire assieme il carattere da utilizzare e la formattazione delle pagine.

Si potranno corredare i propri lavori di fotografie, disegni... o altre opere creative, a scelta.

Regole di laboratorio – **Questo diventa un patto tra noi.** Il laboratorio è rivolto chi si ritrova nelle premesse e nei metodi proposti. Ognuno ha il compito di mantenere il necessario rispetto del privato verso gli altri compagni dell'attività, e di non riportare altrove ciò che diciamo o leggiamo. È favorita la ricerca e la scoperta dei contenuti della memoria, ma non si dà rilievo alla forma lessicale o grammaticale. La lettura al gruppo di lavoro dei propri scritti è libera, e sarà accolta con silenzioso interesse, senza giudizio o confronto, senza commento. La si ascolta con empatia, solidarietà, (sappiamo che è faticoso scrivere e parlare di sé) rispetto reciproco, considerazione, attenzione. Ascoltare gli altri (ma anche se stessi) 'senza giudizio' è un esercizio che apre mente e animo e vorrebbe evitare quelle difese che impediscono la conoscenza. La capacità critica è comunque salvaguardata e ampliata; nel nostro caso può produrre una rivalutazione delle vicende della nostra vita. Da ciascuno possiamo cogliere arricchimento e spunti utili per i nostri racconti.

Non è prevista alcuna registrazione degli interventi.

Sottolineo che in laboratorio si ricevono gli stimoli autobiografici, teorici e di gruppo, ma l'approfondimento del lavoro individuale, nel corso delle settimane successive, resta fondamentale al fine di produrre un fascicolo finale con le "pagine di vita" desiderate.

GRAZIEEEE!