

ITINERARI AUTOBIOGRAFICI

*Giovanni Cesa-Bianchi*¹
Università degli Studi di Milano
*Carlo Cristini*²
Università degli Studi di Brescia

¹ E-mail: giovanni.cesabianchi@unimi.it

² E-mail: cristini@med.unibs.it

ITINERARI AUTOBIOGRAFICI

RIASSUNTO

Vi sono anziani che riannodano la propria vita, attraverso la composizione di un'autobiografia che riattiva memorie, emozioni, motivazioni.

Ma l'itinerario autobiografico corrisponde sempre alla biografia di una persona? La narrazione autobiografica può costituire uno strumento per prendersi in carico la propria esistenza, integrare e riconsiderare le esperienze, positive e negative, avere maggiore coscienza e cura dei propri limiti e fragilità. Un itinerario autobiografico esprime lo spirito creativo, aiuta a comprendere e a sapere di più di se stessi.

L'itinerario autobiografico rappresenta il percorso e la sintesi di una vita.

Soprattutto gli anziani sanno interpretare le memorie autobiografiche che hanno permesso all'essere umano di potersi riconoscere come valore, storia, appartenenza.

Parole chiave: itinerario, autobiografia, memoria.

AUTOBIOGRAPHICAL WAYS

ABSTRACT

There are elderly people who rejoin their life through the composition of an autobiography that stimulate memories, emotions, motivations.

But the autobiographical way is exactly a person's biography? The autobiographical narrative may be a tool to provide own life, to integrate and review the positive and negative experiences, to have a greater awareness and attention to own limitations and fragility. An autobiographical journey expresses the creative spirit; it helps to understand and to learn about themselves.

The autobiographical way represents the journey and the synthesis of a lifetime.

Especially the older people will interpret the autobiographical memories that have allowed human being to recognize himself as a value, history, belongings.

Keywords: way, autobiography, memory.

La tendenza a descrivere, a comporre l'itinerario autobiografico compare abbastanza presto: nell'infanzia e nell'adolescenza, il diario costituisce uno strumento ampiamente usato che accompagna e descrive le esperienze più significative dell'esistenza. E la conservazione, anche negli anni dei diari elaborati, rappresenta un elemento non trascurabile nella vita di una persona. È interessante rilevare come il dedicarsi al diario sia per molti bambini stimolati dall'ascoltare il racconto di un nonno o di una nonna, nell'ambito del rapporto transgenerazionale che in questi anni ha assunto un particolare significato (Cesa-Bianchi 1998; 2002; 2006). Il nipote ascolta le storie vere o inventate dal nonno e si sente motivato a descrivere la sua storia, più o meno consapevole delle proprie implicazioni emotive.

In età senile spesso ritorna lo spirito creativo (Cesa-Bianchi, Cristini & Giusti 2009), compreso quello della narrazione autobiografica; vi sono persone che, invecchiando, ricostruiscono ogni giorno la propria vita, rivivono il passato in funzione del presente, attribuendogli un significato che hanno progressivamente maturato nel corso degli anni, riuscendo talvolta a spiegarsi ciò che in epoche precedenti risultava incomprensibile, ad accettare, comprendere quanto appariva intollerabile.

La descrizione, la composizione, l'elaborazione autobiografica sono capacità, attitudini presenti in molte persone, indipendentemente dalle condizioni sociali e di salute. Come ogni risorsa, anche la predisposizione a rievocare eventi positivi e negativi della propria vita, a riordinare la propria trama narrativa richiede esercizio, motivazioni, desiderio di scoprire e ritrovare l'unità e il senso del volto interiore, dell'identità, dei suoi sviluppi e prospettive.

L'autobiografia attiva i processi cognitivi, le emozioni, le motivazioni, ma riconosce il suo fondamento nella memoria, nei ricordi. E che cos'è la memoria? Corrisponde sostanzialmente alla nostra identità, alla nostra storia, in modo più o meno consapevole.

Generalmente quando si parla di memoria si fa riferimento ai ricordi, agli eventi evocati, alle esperienze trascorse, al tempo che ci ha preceduto. I ricordi formano e descrivono la storia degli individui e delle loro famiglie, delle comunità sociali, dei popoli e del loro grado di civiltà. Tutto ciò che si vive e si apprende si trasforma in memoria, come dimenticanza o ricordo, continuità e cambiamento (Cesa-Bianchi, Cristini & Cesa-Bianchi 2005).

Esistono ampie differenze interindividuali nella capacità di apprendere e memorizzare (Ghisletta, Nesselroade, Featherman & Rowe 2002; Cesa-Bianchi & Albanese 2004; De Beni 2009). L'intero percorso della vita si costruisce, si forma sulla base di apprendimenti; ciò che siamo rappresenta in gran parte il risultato di quanto siamo riusciti ad imparare e a ricordare. Si apprende e si memorizza ancora prima di nascere e si continua farlo, anche verso la fine. È la memoria, con i suoi contenuti, la vera eredità degli uomini.

L'itinerario autobiografico si inserisce nella memoria - biologica e culturale - trasmessa dai nostri genitori, dai nostri nonni, dai nonni dei nostri nonni. L'autobiografia è anche memoria di altri percorsi autobiografici.

Le possibilità di ricordare o dimenticare in età senile appaiono strettamente correlate alle modalità e dinamiche che qualificano il processo di invecchiamento (Andreani Dentici 2006). Affetti e motivazioni condizionano, attivano e sostengono la forza, il senso e la funzione della memoria. Priva del desiderio e sopraffatta dall'angoscia, la memoria spesso declina insieme alle capacità di fare e costruire esperienza. Sospinta dalla curiosità e dallo spirito creativo essa ricomponne le sue trame, il proprio racconto, la sua unità.

Le ricerche svolte mediante interviste semistruzzurate hanno permesso di raccogliere, direttamente dalle parole degli anziani, ricordi, immagini del passato, antiche emozioni, scenari di innumerevoli storie di vita (Cesa-Bianchi & Cristini 1997). Il viaggio nella memoria può costituire un'avventura di ritorno al presente di significati nascosti, di racconti interrotti, di emozioni da riesprimere, di risvegli creativi, di ripresa, talvolta, della voglia di vivere. È un itinerario nel passato che può consegnare nuove parole e ricordi al futuro (Cristini, Albanese & Porro 2010).

Ma quanto ricordiamo del nostro itinerario autobiografico? Viviamo numerose esperienze, incontriamo persone, costruiamo relazioni, ci accadono ed affrontiamo varie situazioni, realizziamo progetti e ne prospettiamo altri, anche per un futuro dopo di noi.

Talvolta, in un attimo, riusciamo a cogliere l'essenza di un periodo della nostra vita.

L'itinerario autobiografico e la sua memoria corrispondono sempre alla biografia di una persona?

Ciò che gli anziani riferiscono, descrivono riflette veramente ciò che essi pensano di loro stessi od è un racconto che, più o meno consapevolmente, adatta, modifica, ricomponne la loro storia? Chiedere ad una persona di raccontare, comporre la sua autobiografia equivale, in qualche modo, ad invitarla a interrogarsi su che cosa pensa di sé, della sua vita, delle sue scelte. E le persone sono sempre consapevoli delle immagini e delle idee riguardo a se stesse?

Se chiediamo ad un individuo che cosa egli pensa di sé, spesso ne riceviamo una risposta vaga, parole che faticano a descrivere concetti, talvolta sfumati o confusi, espressioni che sembrano ruotare intorno a qualcosa che non si riesce a definire, a chiarire; in altri casi le risposte sono più precise, ma riguardano le generalità anagrafiche, il nome, l'età, la professione, il luogo di origine o di residenza, il gruppo di appartenenza oppure la religione professata, le idee politiche, gli interessi, le attività del tempo libero.

L'autobiografia corrisponde alla percezione, al sentimento di una persona riguardo a come è stata, è e potrà essere la sua storia, la sua narrazione interna; è il grado di consapevolezza di come si è svolta la propria vita e quali fattori hanno contribuito a comporre la trama narrativa; è la descrizione riassuntiva di chi siamo stati, fra oblio e memoria (Cristini & Ploton 2009).

Il racconto autobiografico, il raccontarsi aiuta a ricostruire esperienze, memorie, a revisionare ciò che si è vissuto, a ripensare alla propria storia, a modificare, ridefinire i ricordi.

Il raccontare se stessi ad altre persone può permettere di ricomporre lo scorrere della propria vita fra passato, presente e futuro.

Gli anziani abituati da giovani a tenere un diario sono facilitati nel ritrovare la motivazione per continuare o per riprendere a scrivere le esperienze quotidiane; così chi è abituato a parlare di sé, ad esprimere pensieri e sentimenti, a condividere le vicende vissute può conservare e sviluppare la tendenza a comunicare, anche attraverso il linguaggio scritto.

Il raccontare e il raccontarsi consentono ad una persona di riconoscersi in modo più approfondito nella propria storia, di ritrovare se stesso, di riscoprire memorie, motivazioni e risorse, di rinnovarsi. La narrazione autobiografica può diventare uno strumento per prendersi in carico la propria vita, un'occasione per integrare meglio aspetti di sé, per riconsiderare le esperienze, positive e negative, per avere maggiore coscienza e cura dei propri limiti e fragilità (Demetrio 1996; Bruner 1999; Leone 2001). Scoprire, inventare il proprio itinerario autobiografico è un modo per liberare lo spirito creativo, per comprendere e saperne di più di se stessi, del senso dell'esistenza e di poterla realizzare completamente.

L'itinerario autobiografico può rappresentare il percorso e la sintesi di una vita.

Un bambino che ascolta un anziano può essere favorito, meglio disposto a intraprendere il cammino del raccontare e raccontarsi. L'ascolto o la lettura di una storia facilitata, apre la mente al racconto, alla descrizione della propria. L'itinerario autobiografico è utile all'anziano che narra o scrive ed al bambino che ascolta o legge; entrambi imparano da una storia attraverso il sensibile registro degli affetti e dei suoi significati.

Per alcune persone l'autobiografia opera come un autocontrollo personale, come meccanismo di difesa che tende - più o meno coscientemente - a contenere entro schemi accettabili pensieri e sentimenti non facili da elaborare e gestire. Ripercorrere, ricostruire l'autobiografia è un modo per liberare il volto interiore dalle maschere, per riconciliare o riaffermare lo spirito narrativo, l'immagine più profonda di se stessi.

Una distinzione si pone fra biografia, testimonianza e autobiografia. La biografia di una persona è rappresentata dagli episodi, dalle vicende che l'hanno caratterizzata; quando si traccia un profilo biografico di un individuo, si inizia solitamente dalle sue generalità, dai suoi dati anagrafico-sociali; la biografia corrisponde ad una sorta di storia "oggettiva" di un individuo. La testimonianza di una persona si riferisce a quanto di significativo, di peculiare essa ha trasmesso, lasciato come eredità della sua storia di vita, che cosa la identifica, la contraddistingue; a Leonardo da Vinci si associa il genio scientifico e artistico, la Gioconda e il Cenacolo, a Michelangelo la Pietà e la Cappella Sistina, ad Einstein la teoria della relatività, a Gandhi la rivoluzione non violenta, a Dante la Divina Commedia, ad Albert Schweitzer e a Madre Teresa di Calcutta l'opera umanitaria, a Colombo la scoperta dell'America, a Shakespeare il teatro, a Mozart la musica, a Platone la filosofia, a Galilei il sistema eliocentrico, a Freud la psicoanalisi. La testimonianza riflette simbolicamente l'espressività, l'immagine della storia di una persona.

L'autobiografia è il racconto personale, la storia narrativa di una persona, ciò che essa sa, ricorda e racconta della sua vita. È una storia soggettiva che si intreccia e in parte prescinde da ciò che ha realizzato in termini di opere. L'essere umano è ciò che fa e ciò che è. L'autobiografia è una storia di affetti, del senso di sé, di ciò che appare e nasconde, è un racconto che ritroviamo in una riflessione di Gabriel Garcia Marquez: "La vita non è quella che si è vissuta, ma quella che si ricorda e come la si ricorda per raccontarla".

La memoria di una persona corrisponde alla sua eredità affettiva e culturale. Si conclude la biografia con il finire di una vita, ma continua in altre storie l'itinerario della sua memoria autobiografica, del suo insegnamento (Cesa-Bianchi & Cristini 2009).

Attraverso luci e ombre della storia umana le varie società e culture che hanno preceduto quella contemporanea sono riuscite a tramandare, attraverso la memoria, le fondamenta del sapere. Filosofia, arte, medicina, ricerca scientifica costituiscono un'eredità che è memoria e conquista.

La difesa della dignità, del senso civile della vita, la tutela dei diritti dell'uomo, specie se in difficoltà, il desiderio della scoperta e dell'incontro con chi eravamo e saremo rappresentano la forza del ricordo e lo spirito di conoscenza. L'autobiografia rappresenta la sintesi di una vita trascorsa: personale, familiare, sociale e culturale. Sono le esperienze che hanno formato i ricordi e le testimonianze (Cesa-Bianchi, Cristini, Pirani & Solimeno-Cipriano 2009).

Soprattutto gli anziani sanno interpretare e sostenere le memorie autobiografiche che hanno permesso all'essere umano di potersi riconoscere come valore e storia. In vecchiaia gli spazi esistenziali risultano più disponibili e ciò consente di riprendere e descrivere le vicende trascorse con la possibilità di ridare un tono ed anche un senso alla propria vita.

Nell'ambito clinico, l'autobiografia è stata recentemente considerata come uno strumento di notevole efficacia (Guidi & Ricca 2010), sia per quanto riguarda la consapevolezza e il controllo che un paziente riesce ad acquisire rispetto al proprio stato di salute, che la conoscenza che può realizzare il clinico, per ipotizzare nuove interpretazioni o per confermare ipotesi già avanzate. La dinamica razionalità-emotività può evidenziare elementi di grande interesse e creare le condizioni per l'evoluzione della condizione clinica.

I vari aspetti di apertura che l'autobiografia comporta hanno consentito la realizzazione ad Anghiari dell'Università dell'Autobiografia, centro di raccolta delle esperienze in questo ambito e di promozione delle ricerche.

Ogni itinerario autobiografico è un evento originale, esemplare, unitario anche quando pare interrompersi; di alcuni conserviamo memoria per secoli, millenni; senza esserne consapevoli essi ci appartengono.

BIBLIOGRAFIA

- Andreani Dentici, O. (2006). *Ricordi molto lontani. La memoria a lungo termine nella vita quotidiana*. Milano: Unicopli.
- Bruner, J. (1999). Narratives of aging. *Journal of Aging Studies*, 13, 1, 7-9.
- Cesa-Bianchi, M. (1998). *Giovani per sempre? L'arte di invecchiare*. Roma: Laterza.
- Cesa-Bianchi, M. (2002). Comunicazione, creatività, invecchiamento. *Ricerche di Psicologia*, 3, 25, 175-188.
- Cesa-Bianchi, M. (2006). Lectio. In *Laurea honoris causa in Scienze della Comunicazione*. Napoli: Università degli Studi Suor Orsola Benincasa.
- Cesa-Bianchi, G. & Cristini, C. (1997). Adattamento, timori, speranze: la qualità della vita in un campione di 100 ultrasessantenni. *N.P.S., Rivista della Fondazione "Centro Praxis"*, XXVII, 4, 557-621.
- Cesa-Bianchi, M. & Albanese, O. (2004). *Crescere e invecchiare. La prospettiva del ciclo di vita*. Milano: Unicopli.

- Cesa-Bianchi, M., Cristini, C. & Cesa-Bianchi, G. (2005). Memoria ed eredità culturale. In C. Stroppa (Ed.), *Il Pensiero di Jan Amos Comenius nella società contemporanea* (pp. 85-96). Pavia: Edizioni della Fondazione Jan Amos Comenius per lo studio dei problemi dell'infanzia.
- Cesa-Bianchi, M. & Cristini, C. (2009). *Vecchio sarà lei! Muoversi, pensare, comunicare*. Napoli: Guida.
- Cesa-Bianchi, M., Cristini, C. & Giusti, E. (2009). *La creatività scientifica. Il processo che cambia il mondo*. Roma: Sovera.
- Cesa-Bianchi, G., Cristini, C., Pirani, P. & Solimeno-Cipriano, A. (2009). Uno sguardo sulla memoria dei vecchi. In A. Albanese & R. Maeran (Eds.), *Ambiente e turismo: la memoria e lo sguardo. Turismo e Psicologia. Rivista Interdisciplinare di Studi, Ricerche e Formazione*, 2, 251-266.
- Cristini, C. & Ploton, L. (2009). Mémoire et autobiographie. *Gérontologie et Société*, 130, 75-95.
- Cristini, C., Albanese, A. & Porro, A. (2010). *Il viaggio verso la saggezza. Come imparare a invecchiare*. Milano: Franco Angeli.
- De Beni, R. (2009). *Psicologia dell'invecchiamento*. Bologna: Il Mulino.
- Demetrio, D. (1996). *Raccontarsi. L'Autobiografia come cura di sé*. Milano: Raffaello Cortina.
- Ghisletta, P., Nesselroade, J.R., Featherman, D.L. & Rowe, J.W. (2002). Structure and predictive power of intraindividual variability in health and activity measures. *Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie*, 61, 2, 73-83.
- Guidi, A. & Ricca, G. (Eds.) (2010). *Narrare la malattia. Narrazione, clinica e dialogo fra psicoanalisi e medicina*. Firenze: Editrice Clinamen.
- Leone, G. (2001). *La memoria autobiografica*. Roma: Carocci.