

Sintesi relazione “Ogni vita merita un romanzo. La scrittura come traccia della propria esistenza.”

21 novembre 2025

Lucia Maela Parpinel

Ogni storia di vita racchiude un fascino proprio, scriveva Erving Polster nel saggio *Ogni vita merita un romanzo*. Tra i più noti esponenti della psicoterapia della Gestalt, l'autore si sofferma in particolare sul bisogno, spesso profondo, che le persone hanno di parlare, di raccontarsi e di essere ascoltate, osservando come il semplice fatto di sentirsi accolti nell'ascolto possa avere di per sé un valore curativo. Ogni storia, dunque, merita di essere narrata e ascoltata: un invito a *“sollevare il coperchio posto sulla nostra vita, per scoprire le meraviglie che vi sono celate, dolorose o piacevoli che siano”*.

La prospettiva autobiografica è oggi ampiamente riconosciuta in ambito educativo, psicologico, e nelle scienze umane in genere.

Ma cosa la rende così importante ed efficace come strumento educativo?

Uno degli elementi fondamentali è certamente il fatto che la narrazione, le storie, sono parte costitutiva del nostro conoscere il mondo, come afferma lo psicologo americano Jerome Bruner, figura centrale della psicologia cognitiva e della teoria dell'apprendimento.

Secondo Bruner la narrazione è lo strumento interpretativo e conoscitivo di cui l'essere umano dispone per rappresentare sé stesso e il mondo, e per agire in esso. La parola "narrare" deriva dal latino e vuol dire "rendere noto". Essa include un oggetto, "cosa" si racconta, e una finalità, ossia "per quale motivo" si racconta. Attraverso i racconti, quindi, costruiamo una rappresentazione esplicita o implicita di chi siamo, di chi è l'altro, di cosa è il mondo, allo scopo di pianificare il nostro agire e perseguire le nostre finalità.

Scriva Duccio Demetrio, pedagogista e filosofo, fondatore e direttore del Centro Studi e Ricerche della Libera Università di Anghiari, tra i principali studiosi della scrittura autobiografica e della formazione degli adulti: *“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. A donne e uomini, 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.”*

Emerge quindi il bisogno di ricordare di cosa è stata la nostra vita. La narrazione di sé si riferisce a diversi contenuti quali, ad esempio, gli episodi e i ricordi sparsi della nostra storia che emergono alla nostra memoria e che ci "abitano" continuamente. E' sorprendente quanto potente possa essere la nostra memoria e come alcuni ricordi possano essere così vividi anche dopo tantissimi anni. Un altro elemento che ci accompagna, come pensiero, o come racconto ad altri, è la trama della nostra storia,

quello che riteniamo il nostro percorso di vita, la sequenza di fatti ed eventi che ci ha portati ad essere ciò che siamo.

Anche la descrizione di noi stessi fa parte di questa continua narrazione. Attraverso essa cerchiamo di decifrare noi stessi, la nostra personalità (chi sono?), i nostri lati oscuri e le nostre capacità e qualità.

Un ulteriore elemento che va a comporre la narrazione di noi stessi è la proiezione nel futuro, quello che immagino io sarò o farò in futuro, la prefigurazione della mia storia.

Tutto ciò va a costituire quella narrazione di sé, con la quale raccontiamo la nostra storia in primo luogo a noi stessi, per dare senso alla nostra realtà, al nostro essere al mondo.

Ed è quello che Demetrio chiama il "pensiero autobiografico", come ricordo di chi siamo stati e di chi siamo, senza il quale non avremmo neanche il senso della nostra identità.

Le metodologie autobiografiche partono da questa necessità dell'essere umano di raccontarsi, a sé stessi e agli altri, per farne un'occasione di cura di sé e di conoscenza di sé.

Ma come? In che modo la scrittura autobiografica serve a ciò?

Duccio Demetrio parla dell'importanza di "spazi per sé" nella vita adulta. L'autobiografia rappresenta una particolare modalità di stabilire questo tempo per sé e nello stesso tempo il segnale, forse, che una particolare attenzione sta maturando in noi: *"Il momento in cui sentiamo il desiderio di raccontarci è segno inequivocabile di una nuova tappa della nostra maturità. Poco importa che ciò accada a vent'anni piuttosto che a ottanta. È l'evento che conta, che sancisce la transizione a un altro modo di essere e di pensare. È la comparsa di un bisogno che cerca di farsi spazio tra gli altri pensieri, che cerca di rubare un po' di tempo per occuparsi di sé stessi."*

Persone molto vicine alle nostre esperienze quotidiane hanno scritto la propria storia:

- per il desiderio di lasciare una traccia come scrive, ad esempio, Margherita Ianelli, contadina emiliana, le cui memorie sono depositate presso l'Archivio dei Diari di Pieve Santo Stefano: "Io passerò, I miei figli passeranno, passeranno i miei nipoti e pronipoti, forse altri. Ma questo scritto resterà nel tempo";

- per comprendere lo scopo della propria vita, ritrovare memorie che possano giustificare ciò che è accaduto nel presente, trovare il proprio filo interiore per comprendere soprattutto che la propria vita un senso l'ha avuto. Come è stato per Clelia Marchi, contadina mantovana, la quale ha scritto la propria storia su un lenzuolo matrimoniale ed ora a lei è dedicata una intera stanza del Piccolo Museo del Diario di Pieve Santo Stefano, fondato nel 2013.

I diari custoditi nell'Archivio Diaristico di Pieve Santo Stefano, costituito nel 1984 da Saverio Tutino, giornalista e scrittore, rappresentano le voci di chi ha fatto la Storia: anche noi siamo portatori di una storia che fa parte di una Storia più grande. Ed è, questa, una dimensione dell'autobiografia di cui dobbiamo tenere conto e che ci fa

uscire dal falso mito che la vuole un'occupazione solipsistica alla quale si dedicano i narcisisti. Scrivere di sé, al contrario, dà appartenenza, è sentirsi parte di una comunità.

Ciascuno di noi, dunque, può scrivere la propria storia. La scrittura non è un dono, ma è qualcosa che si coltiva giorno dopo giorno, con pazienza, con amore e con motivazione e la motivazione emerge quando ci accorgiamo del potere curativo che la scrittura esercita su di noi.

Un elemento chiave del lavoro autobiografico è dato proprio dalla scrittura di sé in quanto modalità diversa di porsi verso sé stessi rispetto all'oralità. La scrittura di sé, attraverso la parola scritta, comporta un diverso lavoro della mente. Il fermare l'esperienza mentale nella scrittura è come un cristallizzare un processo continuamente in moto, sfuggente, e fermandolo avere la possibilità di osservarlo e soffermarsi su di esso.

Scrivere di sé significa entrare in contatto col proprio mondo interiore, instaurare un rapporto "intimo" con sé stessi.

Storie raccontate

M. Ianelli, *Quando la mia mente iniziò a ricordare*, Il Mulino, Bologna, 2015.

C. Marchi, *Gnanca na busia*, Il Saggiatore, Milano, 2024.