

## La storia di noi...

*“Noi pensiamo per storie perché siamo costituiti da storie, immersi in storie, fatti di storie” (Bateson, 1987).*

Ognuno di noi ha una storia del proprio vissuto, un racconto interiore, la cui continuità, il cui senso è la nostra vita.

Si potrebbe dire che ognuno di noi costruisce e vive un “racconto”, e che questo racconto è noi stessi, la nostra identità. Se vogliamo sapere qualcosa di un uomo, chiediamo: “Qual è la sua storia, la sua storia vera, intima?”, poiché ciascuno di noi è una biografia, una storia. Ognuno di noi è un racconto peculiare, costruito di continuo, inconsciamente da noi, in noi e attraverso di noi – attraverso le nostre percezioni, i nostri sentimenti, i nostri pensieri, le nostre azioni; e, non ultimo, il nostro discorso, i nostri racconti orali.

Da un punto di vista biologico, fisiologico, noi non differiamo molto l'uno dall'altro; storicamente, come racconti, ognuno di noi è unico. Per essere noi stessi, dobbiamo avere noi stessi – possedere, se necessario ri-possedere, la storia del nostro vissuto. Dobbiamo ripetere noi stessi, nel senso etimologico del termine, rievocare il dramma interiore, il racconto di noi stessi. L'uomo ha bisogno di questo racconto, di un racconto interiore continuo, per conservare la sua identità, il suo sé.

Come accennato in precedenti riflessioni, uno strumento importante per il terapeuta e per l'individuo per ricostruire e ripercorrere la storia di quest'ultimo è il Genogramma.

Si tratta di una rappresentazione grafica costituita da un insieme di quadrati e di cerchietti - che rappresentano le persone - e di linee continue o tratteggiate - che indicano le relazioni. In esso vengono registrati nomi, date, simboli che aiutano a raffigurare eventi importanti nella vita della persona o delle persone che prima di lui hanno creato le sue radici e la sua storia (ad esempio matrimoni, nascite, separazioni, morti, ecc.).

Richiama in qualche modo alla mente l'albero genealogico, con cui ha in comune la capacità di riconoscere la continuità con il proprio passato (le radici) e con il futuro (i germogli). Si differenzia notevolmente dall'albero genealogico, però, per la notevole quantità di dati che si riesce a raccogliere e visualizzare proprio per l'aspetto trigerazionale (generazione dell'individuo, dei propri genitori e dei nonni) di cui è composto: le relazioni biologiche attraverso le tre generazioni; eventi normativi (nascite, matrimoni, morti) e paranormativi (separazioni, lutti eccezionali, pensionamento); caratteristiche emotive delle persone; livelli di coesione o allontanamento tra i componenti delle famiglie.

E' praticamente la storia di affetti, di ruoli e di tradizioni emotive che si fanno racconto e disegno. Spesso ognuno di noi “si racconta” la propria storia perdendo di vista particolari e forme delle relazioni ed emozioni che possono avere letture e significati diversi rispetto a ciò che da sempre si porta appresso.

E' importante rileggere per evitare di continuare a dare staticità e fissità alla storia di sé e delle proprie origini e relazioni. Rileggere la propria storia, dunque, rafforza il senso della propria identità. Può aiutare la persona a comprendere che quello che ha pensato essere il copione da recitare nel suo percorso di vita in realtà fa parte di una storia più ampia, con significati altrettanto ampi ed in cui alcune cose possono essere riviste con una visione anch'essa più ampia e rilassata.

Aprile 2010

Dott.sa Stefania Martina