



S.P.C.

SCUOLA DI PSICOTERAPIA COGNITIVA

Sede di Napoli

Direttore: Dr. Mancini Francesco

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE

IN

PSICOTERAPIA COGNITIVA

***“I blog e la costruzione narrativa del Sé, un nuovo strumento in
psicoterapia”***

Didatti: Egr.

Dr. ssa La Rosa

Dr. Del Castello

Candidato:

Dr.ssa Veronica Simeone

A.A. 2010/2011

La narrazione è ciò in cui siamo immersi, è il mezzo grazie al quale entriamo in contatto con la vita e le diamo una forma ed è proprio per questo che sempre più spesso si parla e si scrive di narrazione.

Il termine, infatti, ricorre assai di frequente in scritti che spaziano dalla psicologia discorsiva (Pontecorvo, 1991) a quella clinica (Di Blasio, 1999) e dello sviluppo (Smorti, 1997), dall'antropologia culturale (Geertz, 1973) alla storia (White, 1987).

In volumi e articoli sia scientifici sia divulgativi è comune ritrovare espressioni quali “narrazione di Sé”, “narrazione autobiografica”, “pensiero narrativo”, “terapia come narrazione”. Alla base dell'interesse diffuso per la narrazione vi è l'assunto condiviso che raccontare storie, sia di finzione sia riferite a eventi personalmente vissuti, costituisca un potentissimo strumento culturale al servizio delle numerose interazioni interpersonali della vita quotidiana.

Lo sviluppo della capacità narrativa ha un'origine lontana: costituisce una prosecuzione del gioco infantile, innestandosi nel gioco simbolico e costituendone la più evoluta rielaborazione. La funzione, infatti, del monologo per il bambino è quella di riorganizzare la realtà e gli eventi portando alla costruzione un Sé narrativo intorno al secondo anno di vita. E' proprio questo Sé che il bambino ricostruirà per il resto della vita nel momento in cui narrerà a sé e agli altri. Lo sviluppo della narrazione, basandosi su esperienze mentali precoci, ne condivide caratteri peculiari: pensiero, azione e sentimento sono indifferenziati all'inizio della vita. Uno dei primi compiti evolutivi sarà quello di mettere “ordine” in tutto ciò. Il discorso narrativo è lo strumento necessario per realizzare questo compito. La narrazione permette di rappresentare il proprio mondo nel pensiero e nella memoria: si rappresentano e descrivono le azioni umane mettendole in collegamento con i pensieri e i sentimenti. Gli eventi nella narrazione possono essere ordinati secondo una sequenza lineare, con relazioni causali, e ciò è sempre più frequente con lo sviluppo. I bambini infatti riescono a padroneggiare la propria vita quotidiana ordinando gli eventi, facendo uso di operazioni sempre più complesse come la classificazione, l'inferenza, quindi attuando una vera e propria attività di problem solving, ossia un processo conoscitivo attraverso il quale si affrontano, si descrivono e, nel corso dello sviluppo, si risolvono i problemi della vita quotidiana. Così, infatti, il bambino attraverso lo strumento narrativo che sta imparando ad utilizzare, acquisisce una prospettiva più distaccata e riflessiva verso la realtà.

Secondo Stern (1985), gli esseri umani sono dotati dello straordinario dono della narrazione, che è anche una delle principali forme di mantenimento della pace, che consente di presentare, drammatizzare e spiegare la realtà. Questa straordinaria capacità di tradurre l'esperienza in termini narrativi non è solo una capacità che ha origine nel gioco infantile, ma è uno strumento di creazione di significato che domina gran parte della vita.

Si può parlare di narrazione come modello o metafora scientifica in base alla quale il rapporto conoscitivo con l'oggetto risulta più vicino ad una costruzione narrativa piuttosto che ad una descrizione obiettiva e sperimentalmente verificabile. Narrazione è quindi un particolare modo di organizzare il pensiero.

Il cognitivismo è in gran parte una teoria costruzionista della conoscenza, ha cercato di comprendere il modo in cui il soggetto piega la realtà ai propri schemi mentali, vede quello che si aspetta di vedere e conosce quello che in fondo già sa. Ma il cognitivismo si è servito dello studio delle storie per l'elaborazione dei propri concetti. Dalla narrazione come modello o metafora si passa quindi alla narrazione come campo d'indagine, vengono quindi analizzate le storie nelle loro varie forme e nei loro usi. Attraverso la narrazione si può esplorare il substrato dell'identità, si può arrivare a capire come nasce la costruzione narrativa del Sé.

Ma cosa succede se la narrazione diventa pubblica? Una narrazione che è diversa dall'autobiografia in un libro, è diversa da un articolo su un quotidiano, è diversa da una narrazione fatta a pochi nella protezione di una stanza. La narrazione nel web diventa pubblica, immediata, per tutti coloro cui vogliono accedervi, ma soprattutto diventa connessione immediata, diventa oggetto di discussione, diventa relazione con chiunque voglia esprimersi, misurarsi con essa. Che implicazioni psicologiche possono emergere? Possiamo usare un tale tipo di narrazione ed i suoi effetti a beneficio di una psicoterapia? Potrebbe essere considerato un valido homework?

Che cos'è un blog?

“Il segreto è che la rete riesce a far convivere sul piano psicologico due cose generalmente inconciliabili come l'individuo e la massa. Su Internet c'è tanta folla, eppure il singolo non si sente né fagocitato né respinto; partecipa della massa senza temere la forza del numero, e la massa partecipa di lui senza soffocarlo.”

Derrick de Kerckhove

Lo sfondo è quello del superamento del modello della comunicazione come trasferimento dell'informazione: non si può più ragionare in termini di “emittenti” e “riceventi”, per il carattere fluido e mutevole che le notizie acquistano su Internet. Gli utenti non sono più passivi nel ricevere le informazioni, ma hanno un atteggiamento dinamico ed attivo, quasi come se le notizie fossero costruite dagli utenti stessi.

La comunicazione, quindi, è vista come la costruzione di un significato condiviso.

Attraverso la costruzione narrativa della propria vita quotidiana è possibile condividere, negoziare, e modificare anche vari aspetti del Sé.

Con il crearsi ed il prosperarsi dei weblog (weblog: Log sta ad indicare traccia, registrazione, mentre web significa rete), cioè uno spazio virtuale che consente di pubblicare testi in tempo reale, una sorta di giornale di bordo o diario personale aggiornabile periodicamente in linea, il dialogo con se stessi e con gli altri diventa un'occasione di riflessione in più su chi siamo e su cosa facciamo.

Le storie costituiscono un enorme patrimonio di scambio culturale, sono il mezzo attraverso il quale noi ci confrontiamo ed adattiamo alla cultura in cui viviamo.

Sono anche il mezzo attraverso il quale trasformiamo ed esteriorizziamo il nostro mondo interno. Quando raccontiamo una storia infatti esprimiamo e raccontiamo i nostri ricordi, trasformiamo la memoria in linguaggio, come sosteneva Vygotsky (1966), da linguaggio per sé diventa linguaggio anche per altri.

L'identità non è un dato statico, privato, ma è un prodotto culturale e sociale: si forma all'interno di un flusso di relazioni. Internet rappresenta, in questo senso, una iperproliferazione di relazioni che tendono a ridefinire continuamente i confini del sé e dell'altro: non è tanto "scrivo su internet, quindi mi descrivo", quanto "partecipo di (e non a) un flusso, quindi sono circo-scritto da relazioni comunicative". Molto spesso, ad esempio, i siti personali propongono qualcosa che assomiglia alla lontana - e talvolta non troppo alla lontana - alle pagine di un diario: una serie di annotazioni, che vengono definiti "post", ciascuna delle quali può essere dedicata ad argomenti diversissimi (un avvenimento, un'osservazione, una lettura, una sensazione...). Ogni post è identificato di norma (proprio come le pagine di un diario) anche o soprattutto attraverso la data nella quale è stato scritto. Molto spesso questi articoli, essendo destinati a una sede pubblica, quale è il Web, propongono segnalazioni che pensiamo possano essere utili agli altri: il libro che ho appena letto è interessante (o non lo è) per questo o quel motivo, il film che ho visto o il disco che ho comprato mi sono o non mi sono piaciuti, e così via. E queste segnalazioni, a loro volta, riguardano risorse disponibili su Web: pagine di altri utenti, siti che ci sembrano particolarmente utili o interessanti, articoli o interventi che abbiamo trovato in rete.

Un autore che ha contribuito in modo rilevante alla conoscenza delle proprietà e caratteristiche della narrazione è stato Bruner (1986, 1991) il quale a partire dagli anni Ottanta ne ha fatto l'oggetto privilegiato della propria ricerca scientifica, ponendo particolare attenzione sul pensiero narrativo, quel tipo di pensiero adatto a produrre e interpretare testi narrativi, ovvero testi che si occupano delle vicissitudini umane.

Compito del pensiero narrativo, attraverso la narrazione, è quello di coordinare tra loro il piano della successione degli eventi e quello qualitativamente più complesso rappresentato da pensieri, sentimenti, emozioni, intenzioni posseduti dai personaggi del racconto e dal narratore stesso (Bruner, 1986) - un mondo interno che non segue necessariamente le leggi della logica causale e deduttiva.

Con i blog le singole persone si impossessano della Rete, e dimostrano ogni giorno che per farsi leggere e ascoltare, entrare in comunicazione con gli altri, bastano un browser, delle idee e il desiderio di raccontare in parole quello che succede intorno a sé e dentro di sé.

Quello che si viene a creare fra produzione autobiografica e Sé è un legame forte, costitutivo dal momento che nel racconto non si "trova" il Sé ma lo si costruisce, diventando il Sé "una caratterizzazione del protagonista principale della narrativa autobiografica" (Bruner, 1995).

L'importanza degli homework nella psicoterapia cognitivo-comportamentale

I compiti a casa – gli homework – costituiscono una delle caratteristiche portanti dell'intervento cognitivo-comportamentale. Attraverso di essi il terapeuta cerca di estendere le opportunità di regolazione cognitiva, emotiva e comportamentale a tutta la settimana. Con i compiti a casa si moltiplica il tempo di terapia, si consente al paziente di rompere i suoi circoli viziosi, gli si fornisce un'opportunità di esplorare nuovi modi di essere. Eventuali rotture del suo equilibrio patologico sono spesso effettuate in modo graduale, controllato, frutto di un accordo col terapeuta. Sia che il paziente porti a termine con successo i compiti proposti, sia che fallisca, comunque ha compiuto un passo, ha rotto gli equilibri precari in cui era imprigionato dalla patologia, ha preso in mano la propria vita. Ha un'opportunità per agire, pensare e provare emozioni in precedenza vietate, porta nuovo materiale in terapia, si concede una occasione di riconsiderare se stesso, il proprio mondo e il proprio futuro. Si tratta di un opportuno bagno di realtà. Prescrivere compiti a casa, ottenere dal paziente una valida collaborazione, trarre utili insegnamenti anche da situazioni di apparente fallimento è un aspetto centrale dell'arte terapeutica. Il terapeuta sceglie la tecnica da usare in base alla natura del disturbo, alla fase della terapia, agli obiettivi terapeutici e a quanto la persona è motivata a cambiare. Esempi di compiti a casa sono l'automonitoraggio dei pensieri automatici

negativi attraverso la tecnica dell'ABC, i diari e gli esperimenti comportamentali.

Non tutti i pazienti, però, eseguono i compiti a casa. Gli studi scientifici affermano che i pazienti che si adoperano nei compiti a casa presentano maggiori progressi rispetto a quelli che non lo fanno.

Il Blog come spazio psicologico

Nella nostra società la Rete è uno dei principali media per la comunicazione.

Le motivazioni sono da ascrivere alla facilità di uso dello strumento e alla possibilità di interagire con persone geograficamente anche molto distanti. Tuttavia la comunicazione attraverso Internet induce ogni utente ad interagire con altri “assenti”, astratti, invisibili fisicamente, alterando il modo di categorizzare il nesso Sé-Altro e di interpretare i confini della propria identità.

Se da una parte, questo cambia il meccanismo di comunicazione, dall'altra, consente un sostanziale abbassamento delle difese inibitorie che facilita l'espressione pulsionale. Le persone si sentono meno inibite nel manifestare i propri pensieri e desideri, e nell'esprimere l'autentico Sé senza dover cedere a comportamenti conformistici.

L'utilizzo della Rete per la comunicazione viene considerato da alcuni studiosi come uno “spazio psicologico” (Caretti, La Barbera, 2004), in cui prendono forma le nostre fantasie nascoste, un'estensione della nostra mente conscia ed inconscia, quindi un luogo in cui poter dar vita al nostro reale modo di essere e pensare.

La nostra dimensione umana è spesso molto diversa dal ruolo che siamo costretti a rivestire e che pure è indispensabile per svolgere alcune funzioni sociali. La società esige che ognuno di noi faccia la sua parte e assumere un ruolo è una necessità inderogabile.

E' proprio questa “identità differente” che attraverso le interazioni on-line, contribuisce alla costruzione di una nuova identità, un'identità ideale. A differenza degli altri “ambienti” di internet, come le chat, i forum, le comunità virtuali di incontri, i Blog, abbattano le barriere tra identità virtuale ed identità reale, a favore di una costruzione ideale dell'identità.

Molti studi condotti sull'identità fittizia assunta nelle chat, hanno dimostrato che gli utenti tendono a descriversi in modo alterato (58%), attribuendosi caratteristiche, a livello lavorativo, caratteriale o fisico, che nella realtà non possiedono (Oliviero Ferraris, 2001).

La descrizione di sé attraverso il blog non richiede necessariamente una descrizione fisica o il racconto dettagliato delle proprie attività. Il blog è una sorta di diario pubblico dove poter raccontare pensieri, avvenimenti, sensazioni, anche senza un rimando evidente alla realtà dell'utente.

Chi scrive un blog ha voglia di condividere ed arricchire sé stesso, attraverso il racconto. Una sorta di formazione continua del proprio Sé attraverso l'interazione con gli altri. Come sostiene Sherry Turkle(1997):

“Non è vero che in rete si sviluppano identità molteplici; piuttosto ci si accorge di poter attraversare le varie componenti della propria natura”

L'identità personale non è più concepita in modo monolitico e unificato, ma multiplo e decentrato. Internet, ed in particolare i Blog, stanno diventando un significativo laboratorio sociale per

sperimentare le costruzioni dell'identità.

L'identità come intreccio di processi individuali e dimensioni Sociali

“Penso ai microcosmi.

Il blog è un universo a sè.

Non incide ed è staccato dalla mia vita reale, composta e creata invece da altri punti di incontro virtuali.

Qui non lo voglio il contatto con il "vecchio mondo", cerco contatti con il nuovo mondo.

Novella cristoforo Colombo cerco di annusare il mondo e la gente che mi circonda. Indipendentemente da chi sia e da dove sia. Voglio assaggiare il mondo che c'è.”

La maggior parte delle condizioni e dei problemi che caratterizzano la vita quotidiana, la realtà individuale e collettiva, chiamano in causa ciò che siamo, ciò che aspiriamo ad essere, il modo in cui ci poniamo in relazione con gli altri: toccano in sostanza il nodo cruciale della (e delle) identità.

Le teorie tradizionali hanno introdotto una distinzione fra identità “personale” e identità “sociale”, tuttavia questa opposizione personale sociale non può nè deve essere vista come un dato rigido.

In realtà non è sempre facile determinare dove finisce il “Sé” e dove inizia il “non-Sé”.

Il Sé è anche, se non soprattutto, una forma di relazione (Deschamps, Serino, 1996).

Un individuo che veda incerta o minacciata la propria identità perde i propri punti di riferimento, diventa più fragile e più manipolabile, vive un'esperienza soggettiva di disorientamento, di disagio, talvolta di vera e propria sofferenza psichica. Un'identità solida e positiva può essere anche (anche se non lo diventa necessariamente) la condizione per stabilire relazioni armoniose con gli altri, siano essi individui, gruppi sociali o etnici, intere comunità (Moscovici, 1994).

Il problema vero dell'identità consiste in definitiva nel fatto che essa richiede un difficile e sempre precario equilibrio tra affermazione del Sé e rispetto per gli altri, tra differenza ed integrazione.

E' difficile definire cosa sia l'identità, molti degli psicologi che si sono trovati di fronte a un quesito così impegnativo hanno finito col riformularlo, occupandosi soprattutto del modo in cui essa “funziona” negli specifici contesti in cui gli individui sono chiamati ad agire ed a rispondere alle esigenze della vita sociale (Moscovici, Paicheler, 1978). Nell'ambito della Social Cognition si sviluppa la ricerca sulle modalità e le strategie con cui viene elaborata l'informazione autoriferita, sul ruolo che le conoscenze schematiche a proposito di sé stessi possono svolgere nell'ambito del processo cognitivo, sullo strettissimo rapporto fra sé e memoria, sulle molteplici fonti della conoscenza di sé. Nella vita di ciascuno di noi non c'è evento, attività, esperienza per noi significativa, che non chiami in causa la nostra identità, il sentimento di ciò che siamo, il concetto che abbiamo di noi stessi.

Da un punto di vista propriamente cognitivo le informazioni che riguardano noi stessi hanno un ruolo importante anche nell'organizzazione di conoscenze e idee a proposito delle altre persone, della realtà in generale. Il riferimento a sé aiuta gli individui a selezionare e a fare propri alcuni segmenti di un più vasto sapere sociale. In un'epoca come quella attuale, caratterizzata da profondi cambiamenti nei rapporti fra le generazioni, nella struttura della famiglia, nella concezione del lavoro, nella composizione della società, nelle forme della comunicazione, la costruzione del Sé può presentarsi come un compito particolarmente complesso e mai veramente realizzato. Sotto questa luce, appare chiaro che la costruzione dell'identità abbraccia fenomeni vasti, che trascendono ed inglobano la storia personale e le dimensioni puramente individuali, si colloca all'intersezione tra processi individuali e collettivi (Deschamps, Serino, 1996). Il raccontare le nostre esperienze può essere inserito nei processi di attribuzione, ossia in quell'insieme di processi, studiati dalla psicologia sociale cognitiva, che portano, in quasi tutte le circostanze della vita quotidiana, a tentare di spiegare gli eventi, a interpretare i comportamenti propri ed altrui, a ricercare le cause e soprattutto le responsabilità di ciò che accade (Carmencita Serino, 2001). Le persone tenderebbero a spiegare i propri successi in base a cause interne (i propri sforzi, la propria capacità), mentre per spiegare i propri insuccessi si orienterebbero preferibilmente verso cause esterne, indipendenti dalla propria volontà (sfortuna, circostanze sfavorevoli, ecc.). È facile intuire che queste diverse strategie di spiegazione aiutino ad accrescere, o almeno a salvaguardare, un'identità positiva e quindi abbiano un'influenza fondamentale sul livello di autostima e sullo sviluppo del Sé. Per quanto però generalizzata e sviluppata possa essere la tendenza a sviluppare un'immagine positiva di sé, non bisogna dimenticare che la rappresentazione che abbiamo di noi stessi avrebbe inevitabilmente un carattere instabile e fragile, se non fosse, almeno in qualche misura, confermata e riconosciuta *anche* dagli altri.

Il riconoscimento sociale è un elemento importantissimo del sentimento di identità (Moscovici, Paicheler, 1978). Se la discrepanza fra ciò che sentiamo di essere e il modo in cui gli altri ci percepiscono si fa troppo forte e troppo generalizzata, proviamo un senso di insicurezza, e sentiamo la nostra identità in qualche modo minacciata.

Il bisogno di raccontare

“Per sopravvivere bisogna raccontare delle storie” Umberto Eco

Il narrare è ciò che ci permette di dare un senso alla vita e, in questo modo, comprendere quello che accade, tenere memoria di ciò che è accaduto e magari poter prevedere ciò che accadrà.

Appare subito evidente che l'attività del narrare può svolgere molteplici funzioni e può essere rivolta sia a sé stessi che alle altre persone. Il narrare, però, non è in primis un atto sociale, uno scambio di informazioni circa ciò che ci è accaduto o a cui abbiamo assistito, ma un atto di messa in ordine delle nostre esperienze, il momento di una loro organizzazione interiore, che assolve ad una funzione di “igiene mentale” (come afferma Robert Musil, nell'Uomo senza qualità), ossia di chiarimento interno e di assicurazione.

*“Trentatrè anni fa dormivo, assaporavo per la prima volta il gusto del latte
di mia madre, il profumo dell'aria di campagna, le carezze di mani gentili.
Vent'anni fa mi muovevo leggera sulle punte delle mie scarpette di raso, il*

tempo era una musica di violini e pianoforti, un continuo preludio di emozioni ed un concerto di scoperte sempre nuove.

Dieci anni fa sapevo che mi erano concessi meno errori, eppure, sbagliavo in maniera talmente disarmante che anche gli errori sapevano di buono. E mi innamoravo. In continuazione. L'amore era tutto.

Cinque anni fa mi fidavo di Lui, delle sue promesse, dei miei sogni, delle stelle. Oggi sento la mia anima sbattere contro le costole e rimbombare nel palato, e le parole, che una volta c'era troppo poco tempo per sprecarle, oggi ruggiscono nello stomaco affamate come fiere in tempo di carestia. Sento i miei sogni respirare a fatica. Vorrei avere una scorta d'ossigeno sufficiente per salvarli, ma tutto quello che mi rimane è una miscela di fantasie sopravvissute ai ricatti del cinismo, e tanto basta.

Basta per capire che 33 anni sono troppi per illudersi ma troppo pochi per non vivere.

E allora vivo, con la rabbia in poppa e la riscossa nel cuore.”

Si può, poi, andare oltre e vedere nel racconto non soltanto la via per interpretare le proprie vicende, ma anche l'espressione di una più generale tendenza interpretativa che porta ad attribuire una sorta di "logica narrativa" anche alle vicende altrui ed allo svolgimento della vita naturale attorno a noi.

Dal blog di Chantilly:

“BonBon, uno dei rari amici del liceo, ha un suo blog.

Anche se non ci sentiamo, è bello sapere cosa combina. Ma la cosa più divertente sul suo blog è vedere tutti i microcosmi che gli ruotano attorno.

Conoscere le fanciulle che lo corteggiano e le loro tecniche: da quella misteriosa e che fa la femme fatale a quella che tira fuori, a volte a sproposito, il proprio istinto materno, fino a quella che fa l'amiconna.

E' bello in fondo poter conoscere cosa fanno le persone a noi care senza essere sempre presenti a fare domande. Mi piace. E' come avere accesso al diario e poter sbirciare l'evolversi delle cose. In modo discreto. Soprattutto se conosciamo realmente, nella vita di tutti i giorni, l'autore di quelle parole e si hanno gli strumenti per capire esattamente cosa volesse dire. Ed evitare interventi fuori luogo ed a volte imbarazzanti degli sconosciuti.”

Identità, Tempo e Memoria nella Narrazione

Uno dei bisogni fondamentali per mantenere il proprio sentimento di identità, è quello di percepirci come individui dotati di una certa coerenza e continuità nel tempo. Se si pensa a come sia varia e diversificata la nostra esperienza nel corso del tempo: cambiano il nostro aspetto, le nostre

relazioni, le nostre idee, la nostra attività, la nostra condizione economica e il nostro ruolo nella società, c'è quasi da meravigliarsi che la nostra identità non sia del tutto frammentata e dispersa nel rapido susseguirsi di tanti eventi e di condizioni così diverse. A questo proposito appaiono sempre più calzanti le pagine che Kurt Lewin scriveva più di sessant'anni fa, sull'importanza che la "prospettiva temporale" riveste nella vita e nelle scelte delle persone, possedere una simile prospettiva può essere considerata una risorsa straordinaria, può aiutarci a superare i momenti di difficoltà e di smarrimento e può aiutarci ad attuare quel difficile equilibrio tra fini, flessibilità e realismo, da cui dipendono le nostre realizzazioni. La possibilità di conservare una prospettiva temporale di ampio respiro si basa sulla memoria di sé e sulla capacità di guardare con sufficiente fiducia al futuro. In questa direzione, la prima e più basilare forma di fiducia riguarda il fatto che, pur attraversando radicali trasformazioni, nuove sfide e vicende destinate a incidere profondamente sul modo di vivere, "io sono sempre io", ossia il poter sempre contare su una ragionevole "permanenza" della propria persona, del sentimento di identità. Più ancora della ricerca psicologica è stata la letteratura a descrivere con vividezza ed efficacia il senso di smarrimento che può cogliere un individuo quando venga meno un tale sentimento rassicurante di continuità temporale e di coerenza interiore. Permanenza del Sé non significa certo che ci si senta sempre uguali, ma che si sente di essere sempre la stessa persona, nonostante tutto, al di là di ogni possibile mutamento.

Questo sentimento di continuità probabilmente può essere considerato come un sentimento "storico", come la capacità di porsi al centro di un flusso temporale (la nostra vita) che include passato, presente e futuro. Volendosi riferire alla narrazione dei blog, non è raro trovarsi di fronte le riflessioni dopo un anno o più di scrittura, molte persone si ritrovano a rileggere quanto hanno scritto e provano a notare i cambiamenti avvenuti nelle loro vite, dal blog di Proserpina:

"Quando hai un blog di quasi tre anni ti rendi conto del bene che può fare.

Ripercorro a ritroso le ore, i giorni, i mesi, gli anni e scopro sensazioni che ho provato e che senza il supporto delle parole non saprei ricordare.

Mi rivedo scrivere parole d'addio, raccontare paure, soddisfazioni, esami, disperazioni, amori. Leggo nelle mie parole i cambiamenti della mia età, del mio modo di vedere le cose. E mi sorprendo, mi ritrovo, ricordo ad un tratto e mi emoziono, mi accorgo di come certe cose che sembravano indimenticabili sono sfumate e devo pescare a fondo - aggrappandomi qua e là - per riportarle alla luce.

Quando ripercorriamo il passato senza supporto, affidandoci solamente alla nostra memoria tendiamo sempre a smussare certi angoli: generosi con noi stessi plasmiamo il ricordo adattandolo al nostro stato d'animo, senza che nessuno possa bacchettarci e dire che non è così.

Con la parola scritta abbiamo invece fatto una promessa (che un giorno ci sarà perdonata forse): quel che è scritto resta, non può mutare, e ci costringe - anche nel ricordo personale - a non cambiare l'ordine delle cose.

Quello che mi chiedo però è come si scelgono i ricordi da scrivere e quelli da custodire in segreto.

Secondo quale criterio si parla di una giornata, di un luogo o di una persona, escludendo invece altre.

Nei miei ultimi tre anni tante cose mi sono successe. Eppure di alcuni episodi, di alcune persone se ne è persa traccia e chi (coraggioso) mi segue quotidianamente non li conoscerà mai. Come si sceglie un ricordo?"

Alcuni autori (Gergen, 1979; McGuire, 1998) hanno suggerito di abbandonare un approccio che tende a definire il Sé in modo statico (ad esempio descrivendolo come una struttura di tratti di personalità stabili e permanenti), per accettare invece l'idea di una sua intrinseca fluidità. In particolare per Gergen (1979) il Sé ha un carattere fluido, e sarebbe quindi più appropriato affrontarne lo studio in termini di self-narratives: ciò che sappiamo di noi stessi ha in realtà i caratteri di una narrazione, in cui "ci si racconta", inquadrando la propria esperienza in una prospettiva temporale (Shotter, Gergen, 1994). Gergen sviluppa le sue argomentazioni osservando che, un Sé rigido non corrisponde affatto alla propria esperienza personale, in cui prevale piuttosto la consapevolezza del carattere intrinsecamente mutevole, multiplo, e pieno di contraddizioni della propria identità.

In questa prospettiva, il concetto di Sé è una costruzione, negoziata nel corso dei rapporti sociali. In un quadro di mutevolezza e fluidità, secondo Gergen c'è qualcosa che generalmente ci sostiene e ci aiuta a non smarrire il sentimento di identità, questo "qualcosa" ha a che fare con i processi di costruzione collettiva del senso della realtà che ci circonda, processi che si realizzano attraverso la comunicazione ed il linguaggio. Questo tipo di impronta definibile come "socio-costruzionista" pone l'accento su un fronte opposto rispetto alla tradizionale ricerca cognitiva sul concetto di Sé. Come abbiamo già osservato, è la memoria autobiografica a fare da supporto a un sentimento di integrità personale che sia efficace, e al tempo stesso compatibile con la varietà e mutevolezza dell'esperienza individuale; negli studi sulla memoria autobiografica viene appunto analizzato il bisogno di costruire la percezione di sé attorno all'idea di uno sviluppo temporale coerente, dotato di senso (Conway, 1990). In quanto ambito di indagine interdisciplinare (Rosenberg, 1998), la memoria autobiografica coinvolge l'antropologia, la psicologia dello sviluppo, la storia, la critica letteraria, la psicoanalisi, la psicologia sociale e la psicologia della personalità.

Se da un punto di vista strettamente cognitivo è stato sottolineato che "sé e memoria sono due facce della stessa medaglia" (Greenwald, 1980), in un'ottica più ampia non si può non riflettere sulla stretta connessione fra dimensioni individuali e sociali della memoria (Bellelli, 1997, 1999). E' già stato sottolineata l'importanza di sviluppare un racconto, una narrazione a proposito del sé, l'autobiografia rappresenta questa narrazione; è una ricostruzione piena di significato, in cui la propria esperienza viene considerata soprattutto nell'ottica del presente o nella prospettiva del

futuro. Il fatto stesso di ricostruire le tappe dell'esperienza risponde a quel bisogno di continuità di cui ho accennato prima, all'esigenza di una lettura storica che dia senso e unitarietà al flusso della vita, contenendo il senso di dispersione, suggerendo in che direzione andare.

Si può osservare a questo proposito che ci sono momenti nella vita in cui una rilettura della propria esperienza appare particolarmente necessaria. Si tratta di quei momenti di "rottura" che rendono più acuta l'esigenza di salvaguardare l'unitarietà, la continuità del Sé, il fatto stesso di ripercorrere

la propria storia, e la forma dell'autobiografia, hanno degli effetti sulla persona, determinano una trasformazione dell'esperienza, in quanto comportano l'attribuzione di specifiche qualità e di nuovi significati agli eventi di cui si è stati partecipi o protagonisti. Si può di nuovo osservare che tali ricostruzioni non sono legate a processi puramente individuali (Rosenberg, 1988).

Le persone utilizzano le teorie implicite dello sviluppo, delle concezioni ingenuie ma notevolmente strutturate della stabilità e del cambiamento (Ross, Conway, 1986), organizzano i propri ricordi in un più vasto panorama di memorie collettive (Bellelli, Leone, Curci, 1999; Bellelli, Rosa, Bakhurst, 2000). Si tratta di sistemi di credenze intrisi di significati culturali, creati dalla società di cui gli individui fanno parte. In questo senso, qualunque tipo di ricordo, anche quelli più personali e privati, sono immersi in una dimensione sociale (Bruner, 1990; Bakhurst, 1997).

Le ricerche psicologiche sulla memoria si sono sviluppate principalmente in una prospettiva individuale, secondo un approccio di ricerca, di cui il famoso lavoro di Ebbinghaus costituiscono l'origine ed il paradigma più noto. Accanto a questa impostazione prevalente è stata presente tuttavia, sin dalle origini, anche una seconda corrente di studi, più attenta agli aspetti sociali di questi processi. Soprattutto nel periodo tra le due guerre mondiali, i molteplici aspetti sociali della memoria sono stati esaminati da studiosi di grande rilevanza, come Bartlett, Halbwachs e Vygotskij. Questo secondo filone di approfondimento è rimasto però abbastanza isolato, per l'innovatività del pensiero di questi autori, chi per un verso chi per un altro "eccentrici" rispetto al panorama accademico dominante dell'epoca (Leone, 1996; 1998), nonchè per il bisogno della psicologia di delineare il proprio profilo disciplinare sul modello delle scienze della natura, piuttosto che sulle convergenze con le discipline storico-sociali (Farr, 1996). Dopo un lungo periodo di silenzio, tuttavia, l'attenzione alle dimensioni sociali della memoria si è recentemente di nuovo imposta all'attenzione degli studiosi, consentendo di recuperare molte delle intuizioni di questi autori classici. Attualmente gli studi sugli aspetti sociali della memoria seguono tre tipi principali di impostazione teorica. Una prima corrente si focalizza sulle dimensioni sociali della memoria individuale, un buon esempio di questa impostazione può essere fornito da alcuni modelli recenti della Social Cognition (Fiske, Taylor, 1991) che analizzano l'elaborazione individuale della memoria per stimoli di tipo sociale.

Un secondo orientamento si incentra invece specificatamente sulle finalità sociali della memoria, ma questo orientamento resta tutt'oggi poco sistematizzato. All'interno di questo filone, alcuni studi continuano a riconoscere centralità alle dinamiche cognitive di base, di immagazzinamento e recupero delle informazioni, ma notano come l'accesso ad alcune informazioni piuttosto che ad altre si basi essenzialmente sul livello della loro disponibilità nell'ambiente sociale (Bellelli, 1999). Altri studi considerano invece, in modo teoricamente più radicale, la condivisione dei ricordi come una vera e propria azione sociale, dotata di un importante ruolo pragmatico nelle interazioni quotidiane (Middleton, Edwards, 1990).

La memoria infatti, può essere più o meno consapevolmente usata per rinforzare o diminuire i legami tra gli individui ed i gruppi; per rispecchiare o sfidare le differenze di status e di potere; per adattare i ricordi individuali alla "buona forma" delle aree culturali, storicamente determinate e mutevoli; in sintesi, per rinsaldare quel senso di appartenenza al proprio contesto sociale che

rappresenta certamente uno degli interessi basilari di tutta la riflessione psicosociale (Manstead, 1997).

Un ultimo tipo di studiosi focalizza infine più specificatamente sulla memoria collettiva. In questo caso, la finalità dei processi di memoria viene analizzata nel suo ruolo di salvaguardia della memoria di un'intera collettività, trascendendo il livello di spiegazione centrato sull'individuo singolo o sul rapporto tra gli individui. L'eredità della memoria collettiva si impone agli individui come un'ovvietà, un panorama di senso che non è soggetto a discussione o giustificazione, ma è dato per scontato. La memoria in questo caso è trasformata in abitudine, convenzione, letteralmente "incarnata" (Connerton, 1989) in un insieme di riti, organizzazioni formali, oggetti, luoghi, modi di dire: in una parola, in un'impalcatura che sostiene l'interazione senza rendersi visibile se non nei momenti di transizione e di crisi, o nell'incontro con memorie collettive diverse.

Paez, Besabe e Gonzales (1997), hanno cercato di raggruppare gli studi non tanto rispetto ai differenti paradigmi teorici, quanto a seconda del tipo di temi trattati, proponendo di suddividere il campo di studio in tre aree principali: una che considera come le memorie collettive consolidano le identità storiche, una sul problema della selezione degli eventi pubblici, e la terza per capire i processi che sono alla base delle memorie negate e represses.

In particolar modo la seconda area è stata presa in considerazione nello studio sul fenomeno dei weblog, partendo dalle teorizzazioni di Pier Levi, si è parlato di blog come strumento di memoria collettiva, preso in considerazione il fatto che molti blog analizzano eventi pubblici, le notizie ci raggiungono con crescente tempestività e continuità creando un flusso ininterrotto di informazioni che sempre più si fonde con il flusso delle nostre esperienze dirette.

Il Pensiero Narrativo: la costruzione narrativa della "realtà"

A partire dall'Illuminismo lo studio della mente si è concentrato sui processi mediante i quali l'uomo consegue una "vera" conoscenza del mondo. Gli empiristi posero l'attenzione sull'interazione della mente con un mondo naturale esterno, per capire l'associazione tra sensazioni ed idee, i razionalisti si concentrarono sui principi della ragione all'interno della mente stessa.

Obiettivo comune era quello di scoprire in che modo "cogliamo" la realtà, come riusciamo ad interpretare il mondo.

Verso la metà del secolo la teoria della Gestalt continuò il filone razionalista, e la teoria comportamentista Americana dell'apprendimento quello empirista, entrambe le teorie hanno descritto lo sviluppo della mente in termini evolutivi, a partire da un'incompetenza iniziale a cogliere la realtà a una competenza finale.

Successivamente sarà Piaget a farsi portavoce della tradizione razionalista classica, sostenendo l'universalità di alcuni stadi evolutivi che restano invariati nel tempo.

Oggi è affermazione comune di molti studiosi, che lo sviluppo della conoscenza della realtà e dei suoi meccanismi, non è né unilineare né generalizzato. La padronanza nell'esecuzione di un compito non assicura la padronanza nell'esecuzione di altri compiti che siano governati, in senso formale, dagli stessi principi (Bruner, 2000). Per cui conoscenze e abilità sono domini specifici, e si sviluppano in modo diverso. Questi domini, secondo Bruner, potrebbero essere paragonati al

repertorio di strumenti propri di una cultura; questi strumenti culturali possono aver agito come fattore di selezione nell'evoluzione delle capacità umane. Di conseguenza, l'uomo ed i suoi processi di acquisizione delle conoscenze, sono legati alla cultura di cui fanno parte. Sotto questa luce, la conoscenza non è mai sganciata da un particolare punto di vista. Secondo la teoria costruzionista della realtà (Cole, 1980) l'intelligenza operante di un individuo non si può capire senza tener conto dei libri, degli appunti, dei "data base" di riferimento, nonché della *rete* di amici, colleghi, su cui fa affidamento.

"Se hai lavorato nel laboratorio di uno scienziato che ha vinto il premio Nobel, le tue probabilità di vincerlo a tua volta aumentano moltissimo, non già per le entrate che egli può assicurarti, ma grazie al fatto che hai accesso alle idee e alle critiche di persone particolarmente preparate."

Così, pur sapendo molte cose sui processi mediante i quali giungiamo a costruire e a spiegare il mondo, in termini di cause, probabilità, coordinate spazio-temporali, ecc, sappiamo ancora ben poco sul modo in cui costruiamo e rappresentiamo il dominio ricco e disordinato dell'interazione umana. Bruner descrive il dominio dell'interazione umana come ben strutturato e sostenuto da principi e procedure. Noi organizziamo la nostra esperienza ed il nostro ricordo degli avvenimenti umani principalmente sotto forma di racconti, storie, giustificazioni, miti, ragioni per fare e per non fare, e così via. Talvolta il narrare di sé avviene in forma orale, talvolta in forma scritta, come accade nei diari, nelle autobiografie, negli epistolari (Betri, 2002), e adesso, con i blog.

"Nelle storie convergono processi psicologici diversi, la narrazione comporta il ricorso alla memoria episodica degli eventi passati, l'uso della memoria semantica e delle conoscenze su come il mondo funziona, l'attivazione delle aspettative sulle conseguenze e sugli sviluppi futuri delle azioni" (Smorti, 1994)

Inoltre, il racconto riflette il mondo affettivo emotivo della persona e i suoi valori, ed è un mezzo di trasmissione culturale ed educativa. Come afferma Bruner (2002, p.19) il narrare "converte l'esperienza individuale in una moneta collettiva", così da poter circolare su una base più ampia rispetto al semplice rapporto interpersonale diretto.

La psicologia parte dall'analisi dei *narrative statements*, cioè da quello che il narrante dice, da come lo dice, dalla forma espressiva, e dall'osservazione del *narrating*, ossia di tutto quello che avviene durante l'atto del narrare, per cercare di ricostruire la *story*, la successione degli eventi che si vogliono narrare. Per arrivare a trarre delle conclusioni dall'analisi dei resoconti individuali o di gruppi, gli psicologi si servono di *narrazioni concettuali* (cioè di quell'insieme di nozioni interpretative come la pentade drammatica, lo schema di storia) e di metanarrazioni, che fungono da paradigmi interpretativi delle precedenti, offrendo una visione globale della persona (Antonietti, Rota, 2004). Per Bruner (2002) lo scopo delle narrazioni è quello di fornire il senso delle cose, di dare forma ai fenomeni e agli eventi, di imporre una struttura a ciò di cui si fa esperienza, di invitare a vedere il mondo secondo una determinata prospettiva, che può essere diversa da quella abituale, di far apparire strano ciò che è familiare e gettare nuova luce sul mondo, di stimolare a immaginare che cosa potrebbe succedere se le cose stessero diversamente.

Il pensiero narrativo opera in modo da farci diventare consapevoli che la nostra lettura della realtà è solo una delle possibili, in quanto compiuta utilizzando una sola prospettiva ed è utile per "addomesticare" l'imprevisto, per spiegarci l'accaduto di certi eventi inaspettati:

"La narrazione è soprattutto racconto di progetti umani che sono falliti e di attese rivelatesi vane" (Bruner 2002)

Bruner cita W.T. Stace, che avanzò l'idea che la sola risorsa che abbiamo contro il solipsismo (cioè contro la tesi inattaccabile secondo cui non possiamo dimostrare l'esistenza di un mondo reale, in quanto tutto quello che ci è dato conoscere è la nostra esperienza personale) è che le menti umane sono uguali e, cosa ancora più importante, che “lavorano in comune”.

Quindi per Bruner: “ uno dei modi principali in cui lavoriamo “mentalmente” in comune è rappresentalo dal processo collettivo di accumulazione narrativa. Le nostre stesse autobiografie individuali dipendono dalla nostra collocazione all'interno di una continuità assicurata da una storia sociale costruita e condivisa in cui noi poniamo noi stessi e la nostra continuità individuale. È il senso di appartenenza a questo passato canonico a consentirci di mettere a punto i nostri racconti di deviazione, pur nel permanere della nostra complicità con il canone.”

Per concludere si potrebbe citare Sugarman che riflettendo sulle teorie del pensiero narrativo riassume dicendo che: le narrazioni assolvono varie funzioni psicologiche, ci aiutano ad elaborare una definizione di noi stessi, contribuiscono alla genesi della nostra autostima e determinano le auto o etero-attribuzioni che compiamo. Le storie indicano il nostro posto nel mondo.

I racconti personali e l'autobiografia: Narrazioni sul Sé

La prospettiva narrativa e, in particolare, l'autobiografia sono state proposte come significativi e intriganti strumenti euristici al fine di comprendere gli elementi caratterizzanti le vicende umane, concrete e quotidiane degli individui e i sottili processi psicologici di costruzione del Sé: le storie di vita si collocano allora come una sorta di “resoconto narrativo specializzato” nel dare significato e senso agli eventi che riguardano il Sé, in una ricerca di coerenza e continuità all'interno nell'intreccio di linee e trame che è il tessuto di ogni vita.

Tale ricerca di senso non avviene in solitudine ma richiede e comporta necessariamente la presenza di un “altro” che ascolti il racconto: la scrittura autobiografica cerca per sua stessa natura gli altri, “è via di emancipazione privata che desidera diventare pubblica” (Demetrio, 1999, p. 13).

In questo senso diventa allora atto dialogico, frutto di una negoziazione con altri, interlocutori immaginari o reali, a cui il narratore si rivolge e di cui tiene conto nel proporre la propria storia di vita (Bruner, 1993).

Quello che si viene a creare fra produzione autobiografica e Sé è un legame forte, costitutivo dal momento che nel racconto non si “trova” il Sé ma lo si costruisce, diventando il Sé “una caratterizzazione del protagonista principale della narrativa autobiografica” (Bruner, 1995).

Grazie a tale attività narrativa, il Sé trova una sua propria collocazione all'interno del contesto culturale e sociale di appartenenza (diventando in un certo senso specchio di alcuni degli aspetti della psicologia popolare che animano la nostra società) e, nello stesso tempo, compie un processo di individualizzazione della propria vita, alla ricerca di quegli elementi che lo rendano unico e diverso e di quegli eventi considerati eccezionali rispetto alla canonicità dell'ambiente, ma comunque comprensibili all'interno dello stesso (Bruner, 1991, Smorti, 1997).

Narrando la propria vita la persona non si limita, quindi, a far emergere gli eventi e gli avvenimenti che nel loro accadere hanno contribuito a tracciare il corso della sua esistenza, ma si pone anche in un'ottica metacognitiva di interpretazione e riflessione su tali accadimenti evidenziando “Sé legati al passato” e “Sé possibili” attuali e legati al futuro alla cui luce si racconta il tempo trascorso e si anticipano le scelte che verranno: l'autobiografia diventa allora luogo “ (...) dove l'immagine di Sé

a tutto tondo lascia spazio a riferimenti espliciti alle diverse identità che la riflessione autobiografica aiuta a far emergere” (Demetrio, 1999, p. 53).

La narrazione giace nel cuore del pensiero umano. La rappresentazione dell'esperienza nelle narrazioni fornisce uno schema che rende gli uomini capaci di interpretare la loro esperienza.

Nell'autobiografia l'individuo espone una visione di ciò che chiama il proprio Sé, con le sue attività, riflessioni, pensieri e posizione nel mondo. Il raccontarsi è visto come uno strumento autoconoscitivo e trasformativo, come un micromodello per la ricerca educativa e psicologica.

L'autobiografia è vista come mezzo per far acquisire agli individui la capacità di costruire il proprio Sé; essa è dunque formazione, cioè il suo obiettivo è dare forma all'identità individuale, chiarire la dimensione progettuale della vita. L'autonarrarsi è lo strumento attraverso cui l'individuo, situato in un contesto, può sviluppare la propria identità.

Come sottolineano Bruner e Weisser (1991), parlare di sé è un fatto “naturale”. L'individuo interpreta così il proprio modo di essere e organizza la conoscenza che ha di sé tramite le narrazioni, in particolare per mezzo delle narrazioni sul Sé e degli schemi narrativi sul Sé (Allegra, 1999; Lee, 1994; Levorato, 2003). Le narrazioni sul Sé sono definite come “processi attraverso i quali fatti, eventi o situazioni rilevanti per il Sé vengono compresi attraverso la loro collocazione dentro una trama narrativa”. Questo processo insito in ognuno di noi è spesso automatico, in particolare nel momento in cui si vuole passare dalla rappresentazione mentale degli avvenimenti, dei sentimenti, ecc, alla produzione orale o scritta che sia; in poche parole è il processo tramite il quale prende forma la trasformazione di simboli mentali in segni linguistici (Mezirow, 2003).

“Gli episodi più importanti della vita [...] vengono organizzati e rappresentati mentalmente come storie” (Trzebinski, in Smorti 1997).

La motivazione fondamentale che porta le persone a parlare delle proprie esperienze e dei propri ed altrui vissuti emotivi, è il tentativo di attribuirgli un senso. Per cui una funzione fondamentale di questo processo è quella di aiutarci a capire la nostra realtà esistenziale, cercando di fornire una spiegazione a reazioni esterne ed interne. Usando le parole di Bruner e Weisser (1991), si può dire che “l'autobiografia costringe all'interpretazione”. Tale interpretazione però non è statica, ma muta nel tempo. Mentre il “testo” delle narrazioni resta pressoché immutato (a meno che non intervengano processi di distorsione della memoria), le interpretazioni che tendiamo a dare a fatti importanti o meno, a cui ci capita di assistere o partecipare durante la nostra vita, cambiano. Questo perché non siamo esseri “statici”, per cui la nostra mente subisce modifiche e “ristrutturazioni” durante il corso della vita. Le narrazioni sul Sé possiedono alcune caratteristiche, in base alle quali sono ritenute psicologicamente importanti:

- descrivono vicende di grande valore per la persona, contraddistinte da una forte carica emotiva;
- sono influenzate in maniera sensibile, nel presentare il corso degli eventi, dal narratore-protagonista (e, a loro volta, gli eventi narrati condizionano i progetti della persona);
- collocano l'individuo entro un preciso ambiente di vita e, in senso più ampio, in una determinata cornice culturale;
- consentono di ricostruire il passato ma anche di ipotizzare inferenze e fare previsioni per il futuro;

La modalità attraverso la quale vengono “testualizzate” ed interpretate le esperienze di vita sono rese possibili dal ricorso a particolari schemi cognitivi di riferimento, gli Schemi narrativi sul Sé.

Si tratta di schemi mentali, ovvero di rappresentazioni di una conoscenza generica, in base ai quali “le narrazioni sul Sé possono essere create, archiviate e ricostruite” (Trzebinski, in Smorti 1997).

Possono essere definiti come una sorta di “abbozzi” che guidano l’organizzazione, la conoscenza e la comprensione degli avvenimenti della propria esistenza. Raggruppano regole per costruire le narrazioni sul Sé, regole che sono inevitabilmente legate all’ambiente sociale e culturale del soggetto, e che quindi mutano in corrispondenza dei cambiamenti di contesto.

“Ciò significa che un dato individuo possiede di solito un insieme di schemi narrativi sul Sé relativamente indipendenti che riguardano uno specifico ambiente di vita come ad esempio, la vita familiare, la vita di gruppo coi compagni o la vita professionale” .

Nelle narrazioni sulle esperienze personali, che si realizzano in un certo contesto, si possono perciò identificare alcuni elementi normativi costanti, comuni ai differenti narratori. Essi sono: il riconoscimento di se stessi e degli altri come portatori di intenzionalità, l’identificazione delle motivazioni dei personaggi, la presenza di una trama con un particolare svolgimento, l’individuazione di complicazioni e delle loro risoluzioni, la possibilità di raggiungere degli obiettivi, la descrizione dell’ambiente. Bisogna però precisare che lo schema, in quanto tale, è generico, cioè “predetermina le proprietà globali della struttura e le caratteristiche generali delle sue componenti”.

C’è poi una distinzione tra narrazioni sul Sé “chiuse”, in cui la vicenda appartiene al passato (come il racconto dei giochi infantili se si è adulti), e narrazioni sul Sé “aperte”, la cui trama è ancora in evoluzione, deve essere completata nel tempo dall’individuo (una situazione che si sta ancora vivendo). In entrambe le situazioni, nuovi stimoli possono riattivare le narrazioni, ed contenuto dei resoconti funziona come un sistema di memoria “per elaborare le informazioni in entrata (...), per interpretare i dati, per simulare scenari e possibili Sé, per fare progetti e prendere decisioni”.

In altri termini, i ricordi immagazzinati vengono usati come schemi per comprendere i nuovi eventi.

Il ruolo più importante degli schemi narrativi sul Sé resta comunque quello di inserire e collegare eventi particolari entro una dimensione più ampia, che l’individuo utilizza per dare loro un significato e agire di conseguenza (Freeman, 1993, in Antonietti, Rota).

Creare narrazioni è innanzitutto una necessità, o perlomeno una propensione umana. Poi ha una funzione importantissima: quella di mediazione tra sé e il contesto, tra mondi diversi di valori e significati. È una costruzione attiva dell’uomo legata alle vicissitudini della sua intenzionalità e ai contesti di pratica in cui è vissuto. Ciò che si racconta di sé è qualcosa di cui scoprire il significato, attraverso l’analisi delle particolari sequenze create, la scelta degli elementi, l’eccezionalità di cui si tenta l’integrazione, l’eventuale squilibrio tra i fattori (attore, azione, scopo, scena, strumento) e soprattutto inquadrandolo come derivato da una prassi fatta di intenzioni, obiettivi, risultati, risorse, limiti. Ugualmente importante diventa l’analisi del racconto nelle sue qualità formali: il grado di integrazione, ricchezza, consecuenzialità, drammaticità ecc, che, come il contenuto, le metafore, la fantasie ci rimanda al mondo personale di quella particolare persona.

Si parla di approfondire e cambiare significati e intenzioni, esplorare e costruire immagini diverse di sé, scoprire alternative legate a pratiche nuove, trovare nella propria storia sequenze e significati prima non considerati. Le persone quando si raccontano ci danno allo stesso tempo una favola e un intreccio (cioè degli elementi essenziali che possono essere astratti e un modo particolare di ricostruirli): è proprio la capacità di cogliere questa complessità che permette di aprire nuove e diverse prospettive.

Il Blog come homework

Tra le altre cose, uno dei requisiti della psicoterapia è di riuscire ad utilizzare un metodo che sia adeguato a capire il punto di vista dell'altro e a parlare il linguaggio della sua teoria personale di sé, del mondo e degli altri. Si tratta di qualcosa che va oltre la nozione di 'capacità empatica', dal momento che la 'diversità' dell'altro, quanto più è percepita, ostacola ogni possibile identificazione. E' necessario quindi creare:

a) la capacità dello Psicoterapeuta nel riuscire a comprendere come interpretare le interpretazioni che non sono sue, assumendone il loro valore di guida transitoria, e di verità ipotetica ;

b) la possibilità di riuscire a far sperimentare al cliente/paziente, anche in modo implicito, una diversa esperienza, affettiva e cognitiva. Si prospetta quindi la necessità di entrare in un modo di pensare e di comunicare alternativo al senso comune. Uno strumento essenziale per acquisire questa competenza passa attraverso lo studio e la riflessione, propedeutici all' "imparare facendo".

Il compito è quello di condurre il protagonista dal passato al presente, in modo che protagonista e narratore si fondino e diventino la stessa persona con una comune consapevolezza. Si compie una continua ri-narrazione di sé, ossia un processo di trasformazione attraverso il quale possiamo attribuire nuovi significati agli eventi vissuti. Da questo punto di vista la narrazione è un modo per modificare i processi di pensiero, i ricordi, le immagini, dunque ha una forte valenza terapeutica. Si può affermare che il parlare di Sé, delle proprie esperienze sia l'espressione della propria vita vissuta: la storia è proprio l'insieme dei significati organizzati intorno a un tema, una storia dominante, che è il fulcro della propria vita mentale e che può rappresentare la chiave della sofferenza dell'individuo (Veglia).

Il Blog: un possibile strumento per la psicoterapia

1. Migliora la capacità di socializzazione

2. Uno strumento che attiva la costruzione narrativa del Sé

1. Permette "esercizi relazionali" protetti (il paziente si esercita a relazionarsi con gli altri indipendentemente dal disturbo presentato). Riapertura del soggetto alle possibilità offerte dal mondo
2. Usando il Blog come esercizio comunicativo ed espressivo si migliora la narrazione durante la terapia ed aumenta l'apertura alla terapia stessa, poiché c'è la possibilità di allenarsi a parlare di sé, dei propri stati interiori, di quello che ci accade, ma soprattutto si fa pratica a parlare di sé agli altri. Aiuta a mantenere una memoria storia più "tangibile" degli eventi e dei propri stati d'animo (in modo che il paziente rileggendosi possa ricordare, attraverso le sue stesse parole, come si sentiva in quel determinato momento, cosa pensava, come descriveva l'accaduto). Tenere un blog inoltre porta ad una più veloce e più profonda comprensione di sé stessi, sempre attraverso la possibilità di rileggersi, di rileggere brani durante la terapia e rintracciare tematiche emerse in terapia (ABC).

Attraverso l'analisi di vari casi clinici, di una piattaforma virtuale (www.blogtherapy.it) e di un questionario di follow-up rispetto ai dati raccolti con una precedente indagine del 2005 "Chi sono i blogger e che rapporto hanno con i Blog" (Simeone, 2005) si è cercato di far emergere le evidenze di quanto questo strumento sia utile in psicoterapia

Sulla base dell'esperienza maturata, possiamo affermare che l'utilizzo del blog come strumento terapeutico, favorisce la capacità di auto-narrazione, e nello specifico una più efficiente ristrutturazione del problema e quindi un migliore utilizzo da parte del paziente degli strumenti terapeutici come per esempio gli ABC.

Inoltre il blog risulta essere un potente facilitatore delle relazioni interpersonali, abbattendo le routine patologiche "Sé-altro", e permettendo al soggetto di sperimentare l'esperienza conoscitiva dell'altro in un contesto protetto quale quello anonimo e privato.

Tenendo sotto controllo l'utilizzo di tale homework, e individuando i pazienti più adatti al suo utilizzo, tale strumento favorisce l'andamento positivo della terapia.

Bibliografia

Veglia, F. (1999). *Storie di vita. Narrazione e cura in psicoterapia cognitiva*. Bollati Boringhieri.

Cyrulnik, B. (2005). *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi (Psicologia)*. Centro studi Erikson.

Silvio Lenzi, Fabrizio Bercelli (2010). *Parlar di sé con un esperto dei sé. L'elaborazione delle narrative personali: strategie avanzate di terapia cognitiva*. Firenze, Eclipsi.

Smorti, A. (1994). *Il pensiero narrativo*. Giunti, Firenze

Smorti, A. (2007). *Narrazioni*. Giunti, Firenze

Demetrio, D. (1996). *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di Sé*. Raffaello Cortina

Bruner, J. (1992). *La ricerca del significato*. Bollati Boringhieri. Torino

Bruner, J. (1988). *La mente a più dimensioni*. Laterza, Bari

Batini, F., Zaccaria, R. (2000). *Per un orientamento narrativo*. Franco Angeli, Milano

Stern, D. (1985). *Il mondo interpersonale del bambino*. Bollati Boringhieri, Torino

Vygotsky, L.S. (1966). *Pensiero e linguaggio*. Giunti, Firenze

Spence, D. P. (1987). *Verità narrativa e verità storica*. Martinelli, Firenze

Ammaniti M., Stern D. N.. (1991), *Rappresentazioni e Narrazioni*. Biblioteca di Cultura Moderna Laterza, Roma.

Antonietti A., Rota S., (2004). *Raccontare l'Apprendimento, il Diario Narrativo: come ricostruire e monitorare percorsi formativi*. Raffaello Cortina Editore, Milano.

Bateson G., (2000). *Verso un'ecologia della mente*. Mondadori, Milano.

Bruner J. S., Weisser S., (1991). *L'invenzione dell'io: l'autobiografia e le sue forme*. In Olson D.R., (a cura di), *Alfabetizzazione e oralità*. Tr. It. Raffaello Cortina Editore, milano (1995).

- Bruner J.S., (1996). *The Culture of Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Canali S., (2004). Parole Ambigue. *Mente e Cervello*, 37-39.
- Cantelmi T. e al., (2000). *La mente in Internet. Psicopatologia delle condotte on-line*, Padova, Piccin.
- Caretti V., La Barbera D., (2001). *Psicopatologia delle realtà virtuali Comunicazione, identità e relazione nell'era digitale*. Milano, Masson.
- Caretti V., La Barbera D., (2004). *Le dipendenze patologiche, clinica e psicopatologia*. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Cicogna P.C. (a cura di), (1999). *Psicologia Generale. Storia, metodi, processi cognitivi*. Carocci, Roma.
- Conway M., (1990). *Autobiographical memory*, Milton Keynes, Philadelphia.
- Cornoldi C., (1995). *Metacognizione e Apprendimento*. Il Mulino, Bologna.
- Ellenberger H. F., (1999). *La scoperta dell' inconscio. Storia della psichiatria dinamica*, vol 2. Torino, Bollati Boringhieri.
- Galzigna M., (2006). *Terapia e Narrazioni. The Italian on-line psychiatric magazine*. Consultato il 01/03/2006, da <http://www.pol-it.org/ital/michela.htm>.
- Grazzani Gavazzi I. (2004). *Lo sviluppo della competenza narrativa*. Recuperato il 01/03/2006, da <http://www.paoladiblasio.it/comar.htm>
- Guerreschi C., (2005). *New addictions: Le nuove dipendenze*. San Paolo editore, Roma.
- Incasciato M., (1999). *Internet, la rete e le sue trappole*. Recuperato il 14/10/2005, da http://www.infocuore.info/infocuore_dipendenza_da_internet.html.
- Leone G., (2001). *La memoria autobiografica. Conoscenza di sé e appartenenza sociale*. Carocci, Roma.
- Levorato M.C., (2003). *I racconti del Sé*. In *Psicologia contemporanea*, vol 30, n. 179, pp. 5-11.
- Levy P., (1997). *Il virtuale*. Milano: Cortina.
- Monaci M., (2004). *Il metodo biografico*. Consultato il 24/11/2005, da http://www.benessere.com/psicologia/arg00/metodo_biografico.htm.
- Moscovici S., Paicheler G. (1978). *Social comparison and social recognition: Two complementary processes of identification*, in H. Tajfel (ed), *Differentiation between social groups*. Academic Press, London.
- Remoti F., (1996). *Contro l'identità*. Roma: Laterza.
- Scaratti C., Grazzani Gavazzi I. *La psicologia culturale di Bruner tra sogno e realtà*, in Liverta Sempio O. (a cura di) (1998), *Vygotskij, Piaget, Bruner. Concezioni dello sviluppo*, (pp. 295-341). Milano: Raffaello Cortina.
- Sclavi M., (2000). *Arte di ascoltare e Mondi possibili*. Milano: Le Vespe.
- Serino C. (2001), *Percorsi del Sé, Nuovi scenari per la psicologia sociale dell'identità*. Roma: Carocci.
- Turkle S. (1997). *La vita sullo schermo. Nuove identità e relazioni sociali nell'epoca di internet* (trad. it.). Milano: Apogeo.
- Zappaterra V., (2004). *Didattica metacognitiva per un apprendimento significativo*. Federazione Associazioni di Docenti per l'integrazione scolastica. Consultato il 12/12/2005, da <http://www.integrazionescolastica.it/article/264>.