

L' autobiografia aiuta a prendersi cura di sé

Nel caso dell'ospedalizzazione infantile, predisporre un percorso centrato sul bambino e sui suoi familiari permette di trasformare l'esperienza dolorosa in un'esperienza di crescita educativa.

L'obiettivo è quello di offrire un programma di assistenza globale: medica, psicologica, sociale ed educativa. La strategia utilizzata consiste nel costruire un' alleanza terapeutica che concentri la propria attenzione sull'accoglienza, che deve essere rivolta anche al genitore, l'intermediario con il mondo esterno. I genitori che devono affrontare la malattia di un figlio, vivono una profonda crisi personale. Le reazioni emotive alla malattia sono svariate: il dolore si accompagna alla rabbia, alla frustrazione e al senso d' impotenza. A volte ci si chiude nel silenzio, altre volte si avrebbe voglia di parlare. Sta di fatto che parlarne, "tirar fuori" è senza dubbio la migliore strategia pedagogica per raccontare le proprie sofferenze e condividere consapevolezze che ne alimentando l'esistenza.

E' in questo momento, che si viene a creare un "scarto autobiografico" molto doloroso che richiede notevole impegno nel mettere in atto atteggiamenti resilienti, al fine di trovare ragioni valide per cui valga la pena lottare. L'ospedalizzazione vista dai genitori è un' esperienza di separazione, di perdita, di depersonalizzazione. Per tali motivi, più il genitore è accudito, più il figlio sarà sereno nell'affrontare la malattia ... solo così questa potrà far parte del bagaglio della sua vita.

I bambini generalmente hanno paura di ammalarsi e quando si trovano in questa condizione

percepiscono le modificazioni dello stato di benessere ed osservano attentamente i comportamenti e gli stati d'animo degli adulti. Appare quindi evidente che il genitore debba aver superato l' angoscia causata dalla patologia. Come accennato in precedenza se vogliamo che l' ospedale si collochi all' interno di una prospettiva più umanistica possiamo considerare l' introduzione della pratica narrativa autobiografica come possibile strategia di resilienza. Si ritiene infatti che l' attivazione di percorsi finalizzati al racconto di sé rappresenti una pratica terapeutica in supporto al paziente, alla sua famiglia, ma può rivolgersi anche a docenti ospedalieri e operatori sanitari. La malattia è fonte di difficoltà emotiva per tutti e coinvolge anche il docente che deve confrontarsi continuamente con situazioni che smuovono il suo equilibrio interiore. Vediamo meglio di che cosa si tratta. Per pratica autobiografica s' intende la progettazione e la conduzione da parte di esperti di incontri di scrittura autobiografica. Gli incontri sono scanditi da tre tempi: nel tempo della preparazione viene proposto un argomento, a questo segue il tempo della scrittura o di racconto individuale; a partire da materiale offerto (un racconto, un saggio, un film, una foto, un disegno, un diario, un'intervista), inizia la stesura dei racconti in silenzio. Il racconto autobiografico ha sempre come oggetto un' esperienza di vita personale: l' autore è il protagonista, la narrazione è in prima persona e i luoghi e i fatti sono quelli realmente accaduti nella vita dello scrivente. Il conduttore al termine del laboratorio pone poi alcune domande, quali ad esempio: Cosa stai imparando da questa esperienza? Cosa ti sorprende? Cosa ti rivela la tua scrittura? E cosa imparo nell' ascoltare le scritture degli altri? Qui si comprende perché l'autobiografia fa bene. Narrare la propria esperienza, può aiutare a rielaborare e plasmare emotivamente la vicenda, perché lo stress dovuto al trauma blocca il pensiero che con la scrittura riparte, rivolgendosi alle parti sane di sé.

Il valore pedagogico dell' autobiografia deriva perciò dall' apertura al cambiamento e alla possibilità di miglioramento che persegue tale pratica. Il “pensiero autobiografico”, richiede lavoro, coraggio, metodo, ma procura al contempo benessere: permette di avere una relazione più serena con noi stessi e con il mondo in cui viviamo. Secondo il Prof. Duccio Demetrio, uno dei massimi esperti italiani, l' esperienza del raccontarsi è un' esperienza che cura. Ma come può la scrittura di sé essere spazio di cura ? E di che cosa si prende cura?

L' autobiografia è un tempo per sé che non ha segreti, per questo motivo la si può definire una “cura di sé”, poiché attribuisce significato ai ricordi e genera riflessività. Essa “rimette in

moto il fluire della vita sollecitandone la dimensione trasformativa”. Il focus della pratica consiste proprio nel promuovere costantemente domande meta-riflessive premessa di qualsiasi apprendimento.

Se pensiamo alla nostra vita psichica, vediamo che è costellata di “racconti mentali”, che il nostro pensiero trasforma in termini di racconto. Proprio grazie alla parola è possibile mediare l' attribuzione di significati per la costruzione del concetto di sé: in occasione di eventi importanti come la malattia, si rende infatti necessaria una ridefinizione della propria immagine; tale consapevolezza permette di affrontare la nuova condizione su una base di una sicurezza attinguta dal passato. L' autobiografia si nutre infatti di memoria ... è un esercizio intenzionale di memoria.

La memoria affettiva in particolare, permette di rivivere ricordi ai quali si attribuisce un valore affettivo, perché l' unica traccia di quel ricordo che persiste è l'emozione ad esso collegata.

E' proprio qui che il tema della memoria e del ricordo incrocia quello della cura di sé, della presa in carico di se stessi, dell' accettazione del proprio passato anche quando è stato segnato da eventi traumatici, inattesi e dolorosi. L' autobiografo, si scopre quindi a raccontare fatti o sentimenti che credeva di aver dimenticato e che sono affiorati a all' improvviso. Le esperienze umane non rielaborate rimangono accadimenti non comprensibili, privi di significato sul piano culturale, personale, sociale e di conseguenza sono destinate all' oblio. Attraverso il pensiero narrativo è possibile invece realizzare una complessa tessitura di eventi mettendo in relazione situazioni presenti, passate e future. Rievocare la traiettoria di vita aiuta a ritrovare il senso delle azioni che si compiono nel presente scoprendone molteplicità e incompiutezze. Attraverso l' attività narrativa si avverte uno stato di benessere che deriva dalla sensazione di dare forma alla vita di un' altra persona, un distanziamento che porta a guardarsi con rinnovata curiosità, come avverrebbe nei confronti di un estraneo (fenomeno della bilocazione cognitiva). Con l' obiettivo di occuparsi “emotivamente” dei genitori e dei loro figli, l' Azienda ospedaliera di Perugia, ha promosso un Laboratorio di autobiografia coordinato da una psicoterapeuta, esperta del metodo. I partecipanti sono genitori e figli adolescenti ricoverati presso il reparto di oncematologia che hanno potuto “ri-conoscersi” esplorando vissuti dalla loro memoria autobiografica. Lavorare con i giovani adolescenti attraverso l' autobiografia significa offrire loro l' opportunità di esprimersi e confrontarsi, di operare quel viaggio interiore che li aiuterà a cercare risposte nella propria esistenza. Promuovendo questo “viaggio intorno a sé”, si sollecita la riflessione sulle componenti della persona per una presa di coscienza della propria individualità. Perché quindi non esportare questo modello anche negli altri Ospedali Pediatrici Italiani ? Invitare alla presa di parola chi vive i luoghi di cura significa anche contribuire alla loro conformazione. Il racconto è una sorta di liberazione che permette di rielaborare l' esperienza dolorosa, un supporto durante i momenti più difficili della propria vita, dove l' essere umano

può cadere nello sconforto totale ... è proprio qui che il metodo autobiografico interviene per sostenere il soggetto nella ricerca più autentica di sé.

Ciò che conta è il mettersi in cammino e intraprendere questo viaggio.

Tiziana Giannini

tizigiannini@libero.it