

UNA STORIA A COLORI

Maria Luisa Trinca

Biologa e Counselor

Raccontare se stessi e la propria storia è un processo in cui la mente torna alla dimensione spazio temporale in cui si collocano eventi, luoghi e persone della nostra vita e di cui conserviamo il ricordo. Il raccontarsi rappresenta così una ricerca di immagini, di situazioni e sentimenti per ricostruire il nostro film di vita.

L'auto-narrazione non rappresenta però solo un modo di richiamare alla coscienza memorie del passato, può assumere infatti anche un significato di riqualificazione degli eventi, di risoluzione interiore di situazioni lasciate in sospeso, di recupero emozionale di legami persi nel tempo, di rievocazione di suggestioni e percezioni che oggi, nel qui ed ora, possono essere rivissute e trasformate.

Ma la narrazione di noi non è qualcosa che siamo abituati a fare e che ci viene sempre spontaneo e immediato fare. Se chiediamo a qualcuno di descriverci la sua vita, ci può capitare di ascoltare una semplificazione un po' scolorita e generalizzata della sua storia, come se la trama fitta e impregnata di avvenimenti, luoghi e persone, di anni trascorsi attraversando le varie fasi della crescita e della maturità, ad un tratto fossero solo lo sfondo sfocato del momento presente. Non è sempre agevole quindi tornare indietro. Dipende da dove e come siamo oggi.

E' il momento presente, infatti, la visione e il sentito dell'adesso, che dà significato al passato, è il nostro stato di piacere e benessere o di insoddisfazione del momento a dare colore ai tratti sbiaditi delle tessere del nostro puzzle. Cosicché qualcuno colorerà il proprio scenario con i toni grigi e i colori spenti della malinconia e dei rimpianti e qualcun altro lo dipingerà con i colori accesi di un arcobaleno di realizzazione e fierezza.

Riparare o essere in armonia col passato è solo una questione del presente, l'unico momento sul quale ci è dato di agire e di operare cambiamenti.