

# Storie di vita e di Identità



Dott.ssa Ilaria Sguerri, Psicologa Psicoterapeuta

# Se i giovani sapessero e gli anziani potessero

- Storie di vita e di identità
- Immagini per raccontarsi
- Ri-costruire la propria storia
- Raccontarsi e condividere con le nuove generazioni

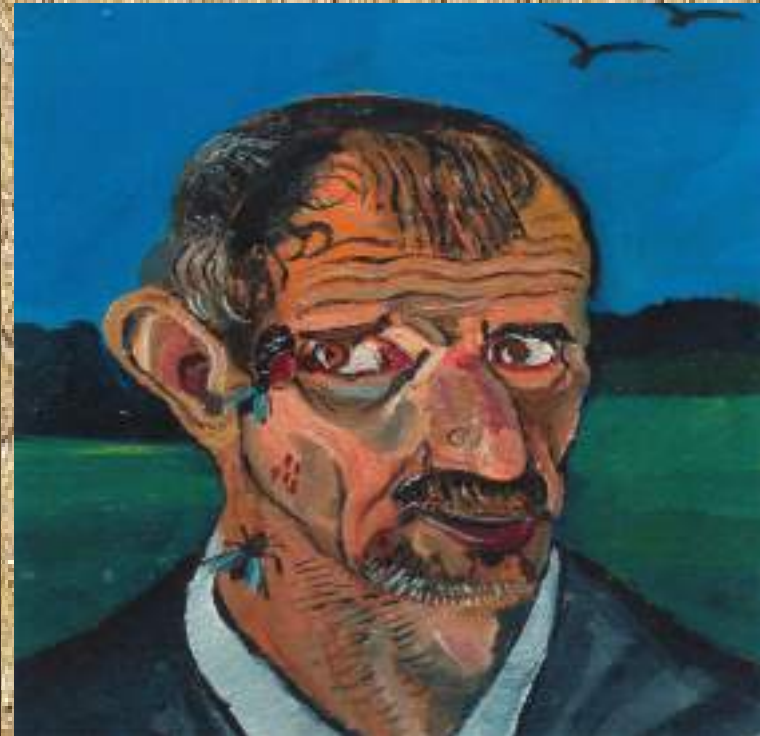
Ciascuno di noi ha un'identità, si parte con l'avere un nome, un luogo di nascita. Inoltre l'identità ci lega ad un territorio, ad una città, ad una nazione. Identità è riconoscersi ed essere riconosciuti.

Ci costruiamo un'idea di quello che siamo, di 'chi' siamo, specchiandoci anche negli occhi dell'altro e quando le persone che fanno parte del nostro contesto esistenziale ci riconoscono.

# Strumenti per raccontarsi

- l'autoritratto
- la fotografia, le immagini d'arte e gli oggetti rappresentativi
- il genogramma familiare
- la narrazione autobiografica

# Autoritratto e Identità



L'atto di ritrarre se stessi con un disegno non richiede tecnica. Anzi, è più veritiero se prodotto istintivamente, senza pensarci, per gioco.

Osservare se stessi, come nel lavoro autobiografico, diventa pratica diffusa per volgere lo sguardo verso se stessi nei momenti cruciali della vita.

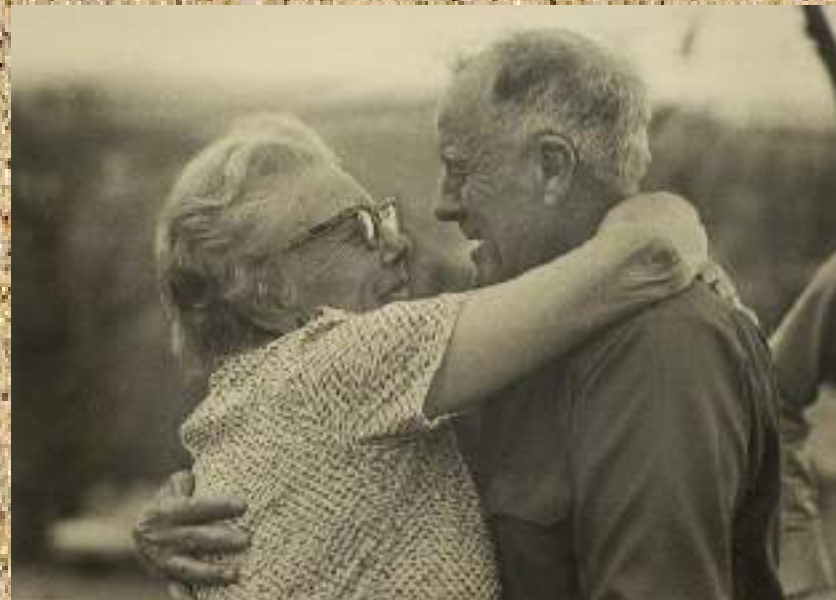
Dipingersi è, dunque, un modo per

- guardarsi dentro, nel profondo,
- comprendersi e
- imparare ad esternare la propria interiorità.

- Non serve essere artisti, anzi è meglio non possedere competenze artistiche, perché la mancanza di tecnica rende più autentico e spontaneo il prodotto.
- Disegnarsi richiede di domandarci  
“Chi Sono io? cosa fa parte di me?”



# La fotografia





L'immagine mette in contatto la persona che la guarda con significati, ricordi e contenuti che spesso vanno oltre ciò che è racchiuso nell'immagine in sé.

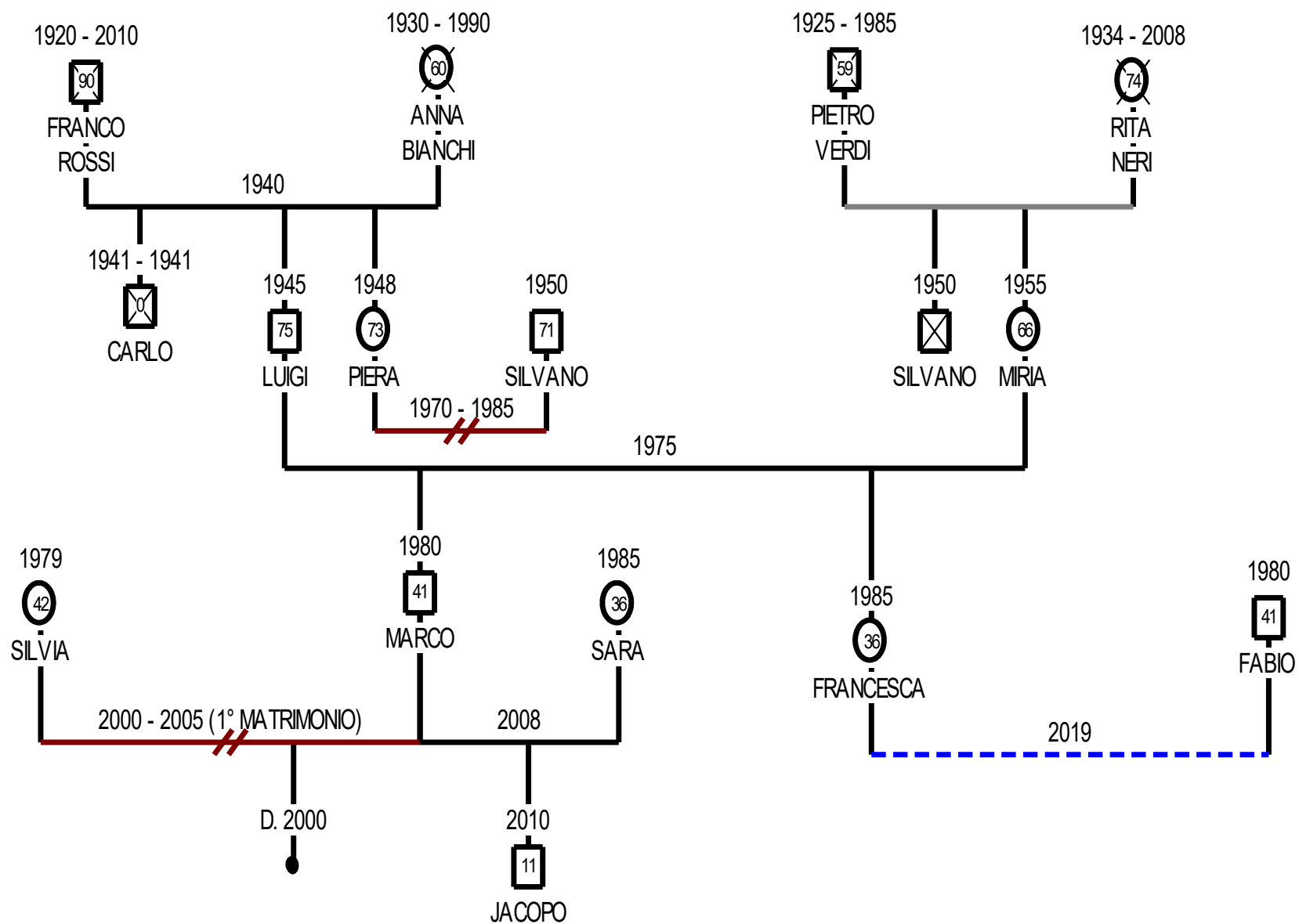
Rappresenta una traccia di noi, una specie di impronta storica ed emotiva che fa parte della nostra vita in quanto ne rappresenta un pezzo, una porzione di tempo

Ha lo straordinario potere di portarci in un luogo diverso dal "qui ed ora" e ci permette di riabitare per un attimo lo sfondo che stiamo osservando ma in modo diverso, perché anche se ci riguardiamo e ci riconosciamo in ciò che vediamo, quel "me stesso" che osservo in quell'immagine non sono più io, o meglio ero io in un altro tempo.

# Il Genogramma familiare



ARBOR GENEALOGICA DESCENDENTIUM NOE E QUO OMNES MUNDI NATIONES POST DILUVIUM ORTAE SUNT.



Sesso maschile



Sesso femminile



Matrimonio

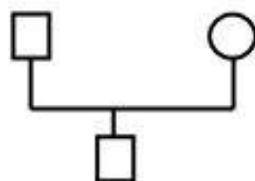


Uomo a sinistra  
Donna a destra

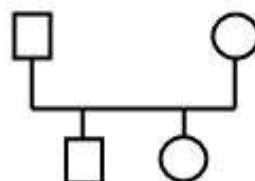
Convivenza o relazione significativa



Nascita di figli: da sinistra a destra per ordine di nascita

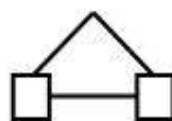


1°genito:  
figlio

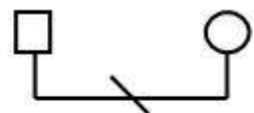


2°genito:  
figlia

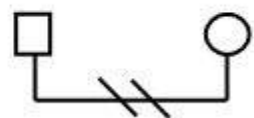
Gemelli omozigoti



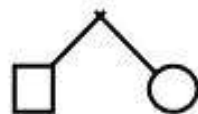
Separazione



Divorzio



Gemelli non omozigoti



Bambino in affidamento



Bambino adottato



Decesso



Gravidanza



Aborto spontaneo



Aborto volontario



# La Narrazione Autobiografica

L'autobiografia può essere definita come la "recita della vita di una persona, recita dove l'attore è insieme narratore e personaggio principale e che racconta la propria esistenza in maniera retrospettiva"

La capacità di riconoscere gli eventi importanti della nostra vita e di raccontarli, ci permette di riviverli con "la profonda emozione di non essere più noi".

L'io diventa un "io tessitore, che collega e intreccia, che, ricostruendo, costruisce e cerca quell'unica cosa che vale la pena di cercare costituita dal senso della nostra vita e della vita"

# La Narrazione Autobiografica

“Educarsi a raccontare di sé rafforza l'identità individuale e ci conferma protagonisti della nostra storia”.

Duccio Demetrio

“Quello di tenere un diario o di scrivere a una certa età le proprie memorie dovrebbe essere un dovere imposto dallo Stato: il materiale che si sarebbe accumulato dopo tre o quattro generazioni avrebbe un valore inestimabile, molti problemi psicologici o storici che assillano l'umanità sarebbero risolti.”

Giuseppe Tomasi di Lampedusa, I RACCONTI, Feltrinelli 1988