

## Brevi Essenziali Narrazioni (BEN)

Una pratica formativa ed educativa pensosa e riflessiva

VINCENZO ALASTRA \*

**RIASSUNTO:** Le Brevi Essenziali Narrazioni (BEN) attengono all'arte di raccontare di sé in modo breve ed essenziale. Il ricorso alle micronarrazioni, alla poesia e, più in generale, alle BEN può essere considerato una porta d'accesso privilegiata per entrare in contatto con i mondi di significato di pazienti e di professionisti sanitari, sociali ed educativi operanti in contesti diversi.

**PAROLE CHIAVE:** Medicina narrativa, cura, formazione, competenze riflessive.

**ABSTRACT:** The Brief Essential Narrations (BEN) relate to the art of telling about oneself in a short and essential way. The use of micro-narrations, poetry and, more generally, the BEN can be considered a favoured gateway to get in touch with the worlds of meaning of healthcare, social and educational professionals, operating in different contexts.

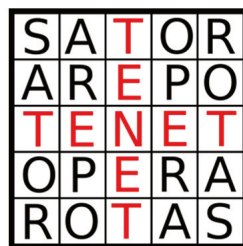
**KEYWORDS:** Narrative medicine, care, training, reflective skills.

\* Università degli Studi di Torino, Dipartimento di Culture, Politica e Società.

*Molti degli uomini preferiscono l'apparenza più che l'essenza,  
scostandosi dal giusto.*  
Eschilo.

## 1. Il minimalismo rappresentativo nell'antichità

In epoche antiche, la brevità espressiva era determinata, in alcune circostanze, da vincoli naturali e dal valore delle risorse e competenze impiegate per la realizzazione degli artefatti comunicativi in questione. Scrivere sulla pietra, sul marmo o su qualche altro materiale difficile da lavorare imponeva la sintesi. Inoltre, questo materiale poteva essere particolarmente pregiato e su di esso venivano a incidere, con maestria ancora più preziosa, gli “scalpellini” epigrafisti del tempo. Le forme espressive brevi più interessanti erano comunque dovute all'intento di conferire valore al testo, a volte sacralità, se non addirittura anche un alone di mistero. È questo il caso, ad esempio, del famoso *Quadrato del Sator* (Fig. 1), un'iscrizione palindromica<sup>3</sup> che è stata oggetto di numerosi ritrovamenti archeologici, in forma di epigrafi lapidee e graffiti, il cui senso e significato simbolico, nonostante le numerose ipotesi formulate in merito, rimangono ancora oscuri.



**Figura 1.** Quadrato del Sator situato (fra i numerosi siti) sul fianco nord del Duomo di Siena.

<sup>3</sup> Il *Quadrato del Sator* è una iscrizione latina composta dalle cinque seguenti parole: SATOR, AREPO, TENET, OPERA, ROTAS, la cui giustapposizione, nell'ordine indicato, dà luogo a un palindromo, vale a dire una frase che rimane identica se letta da sinistra a destra o viceversa o, ancora, dall'alto in basso e viceversa.

Inoltre, in questo modo potevano essere tramandati insegnamenti e messaggi ritenuti di rilevanza fondamentale facilitandone la loro memorizzazione.

In proposito non possiamo non citare Ippocrate e i suoi aforismi concernenti i principi posti a fondamento dell'esercizio dell'arte medica mentre, spostando l'attenzione al mondo orientale, ritroviamo Sun-Tzu, un altro "grande vecchio" della scienza aforistica che, poco dopo lo stesso Ippocrate, scrisse la memorabile *Arte della Guerra*, le cui suggestioni vengono ancora oggi proposte nella didattica, soprattutto nei corsi di management.

La brevità, inoltre, doveva spesso stupire, interpellare cioè profondamente i lettori del messaggio. In sintesi, ci si adoperava in questo modo per evidenziare un determinato contenuto, per condensare al meglio gli aspetti essenziali di un pensiero o di una determinata materia, trascurando questioni ritenute secondarie o di scarsa rilevanza. E tutto ciò non poteva non scaturire se non come esito di impegnativi processi di organizzazione del pensiero e di riflessione, per approdare a un messaggio che, a sua volta, avrebbe dovuto mantener vivo nel tempo questo atteggiamento pensoso anche da parte dei lettori-fruitori del medesimo.

## **2. Le rappresentazioni brevi nelle discipline scientifiche e nelle espressioni artistiche**

Il pensiero scientifico, per definizione si ispira a un principio di economicità che sottende la brevità e l'essenzialità. Il compito primario del sapere scientifico è sempre stato quello di dare ragione della realtà in maniera il più possibile esauriente e precisa, andando alla ricerca di formule e rappresentazioni sintetiche capaci di tener conto esclusivamente di quanto pertinente rispetto a un determinato fenomeno o problema.

Questa sorta di minimalismo rappresentativo non si applica però solo alla scienza e contraddistingue da sempre anche i linguaggi artistici, le discipline *humanities* e l'arte in generale (Granelli, 2012) che, da questo punto di vista, può essere complessivamente intesa come espressione, breve ed essenziale, di altre forme di conoscenza.

Stiamo allora parlando di un tratto distintivo che può essere considerato alla base di tutte le arti visive, delle differenti correnti pittori-

che e dei diversi movimenti culturali interessanti le creazioni musicali, l'architettura, il teatro, la letteratura, ecc.<sup>4</sup> Sostando nelle arti visive, possiamo “toccare con mano” il minimalismo rappresentativo a cui facciamo qui riferimento, prendendo in esame, in maniera emblematica il dipinto che René Magritte – gigante del surrealismo – dipinse più volte nel corso della sua vita, con vari titoli: dal classico *Questo non è una pipa* a *L'alba agli antipodi*, passando per *Il tradimento delle immagini* e *I due misteri* (Fig. 2).

Come è noto, l'opera in questione accosta alla raffigurazione di una pipa una didascalia che afferma: «Questa non è una pipa» («Ceci n'est pas une pipe»). Più che un quadro, questa opera andrebbe considerata, come tutta la produzione artistica del maestro belga, un trattato filosofico, tanto da indurre (tra i tanti) Foucault a dedicargli un saggio (Foucault, 1997).



**Figura 2.** René Magritte, *La Trahison des images* (Ceci n'est pas une pipe), 1929, olio su tela.

Magritte, con la pipa che non è una pipa, ci avverte di quanto siano facili i fraintendimenti e le trappole veicolate dal linguaggio, dal mo-

<sup>4</sup> A esempio, tra le composizioni musicali specificatamente fondate sulla brevità, possiamo citare, con Granelli, i *Preludi n. 3 e n. 22 in sol* di Chopin, entrambi di una durata inferiore al minuto. Parimenti, dirigendo questa volta l'attenzione al mondo dell'architettura ricordiamo l'*Unité d'abitation* di Le Corbusier, quali spazi essenziali concepiti per ospitare masse crescenti di abitanti in armonia con l'ambiente circostante (Granelli, 2005; 2012). In campo teatrale, non possiamo dimenticare il Teatro Futurista Sintetico, ma anche Achille Campanile e le sue *Tragedie in due battute*: scenette basate sul “nonsense” e sul paradosso (Zompetta, 2012).

do comune di guardare la realtà e, più in generale, dalle nostre rappresentazioni. Ad uno sguardo attento, sembra quindi lanciare molti messaggi. Con questo dipinto l'artista ci parla di come la correlazione tra la cosa e la parola che la indica esista solo in virtù di una convenzione, che nella vita quotidiana viviamo invece come un fatto scontato, certo e non discutibile. Inoltre, apre una riflessione sulla relazione esistente tra linguaggio e realtà e sulle conseguenze che ne derivano, anche per quanto concerne una teoria della conoscenza, avvicinandoci, ancora una volta, alla natura misteriosa del pensiero umano. E tutto ciò avviene a partire da un effetto sorpresa e da un messaggio che, complessivamente (guardando cioè l'immagine della pipa insieme alla scritta), diventa subito sufficientemente chiaro: attenzione, l'immagine di un oggetto non è l'oggetto stesso! Rappresentazione non significa realtà: la pipa del quadro, ovviamente, non si può fumare, proprio come la frutta delle nature morte non si può addentare...

Accostando la scritta: "Questa non è una pipa" a un'immagine che, inequivocabilmente, rappresenta proprio una pipa (chi potrebbe dubitarlo?), l'artista propone un paradosso che ci fa girare la testa. E lo fa con una scritta congeniata in perfetto stile da abbecedario o alfabetario murale, strumenti e oggetti che fanno parte dei nostri ricordi più lievi, del nostro incontro con il mondo scolastico, quando accanto al disegno molto semplificato di un oggetto, di un animale, di un frutto, trovavamo il suo nome, ben visibile, spesso scritto in corsivo, con un intento quasi rassicurante. E tutto questo è attuato con geniale (e apparente) semplicità, per far pensare a quelle verità (di batesoniana memoria) che *ogni scolareto sa*: un invito a pensare, ma anche a giocare, a prenderci meno sul serio, a essere auto-ironici, quasi ad anticipare certe istanze dell'Arte Concettuale, e chissà cos'altro ancora...

### **3. La micronarrazione e il linguaggio poetico: dire di più dicendo di meno**

In letteratura, l'arte della brevità è stata coltivata da moltissimi Maestri (Anton Cechov, Franz Kafka, Ernest Hemingway, Italo Calvino, Julio Cortazar...), fino ad arrivare alla micronarrazione, a un vero e proprio genere letterario che si aggiunge a quelli individuati nelle più accreditate classificazioni.

La micronarrazione può contare su oltre un secolo di storia<sup>5</sup> e può essere definita come l'arte di raccontare qualcosa nel modo più breve possibile<sup>6</sup>. Il testo più famoso della micronarrazione, considerato il racconto più breve di tutta la letteratura universale, è *El dinosaurio* (1959) dello scrittore guatemalteco Augusto Monterroso, composto da soltanto sette parole: “*Cuando despertó, el dinosaurio todavía estaba allí. FIN*” (Quando si svegliò, il dinosauro era ancora lì. FINE).

Questo testo brevissimo dimostra come sia possibile pervenire a una narrazione compiuta in un solo rigo. Vediamo solamente una scena (qualcuno si sta svegliando e un dinosauro è ancora là!), ma questa scena ci dice che siamo nel bel mezzo di svariate ipotizzabili trame<sup>7</sup> che, a loro volta, veicolano ancor più possibili “moralì”: “i problemi vanno affrontati altrimenti prima o poi riemergono”, “svegliarsi vuol dire affrontare dei rischi”, ecc.

Rimanendo sempre nel campo delle arti letterarie, la posizione di assoluta preminenza va infine riconosciuta alla scrittura poetica; una scrittura che, per definizione, non enuncia troppo esplicitamente i contenuti<sup>8</sup> (né, tantomeno, descrive le cose, concrete o astratte che siano), “limitandosi” a suggerirli e a evocarli facendo leva, fra l'altro, su assonanze quasi musicali<sup>9</sup>, sui vuoti e sui non-detti che, paradossalmente, costruiscono per sottrazione, mobilitando l'immaginazione del lettore al massimo grado (Bevilacqua, 2012), toccando le sue corde emotive e di senso.

La poesia può essere considerata, e qui pare opportuno evidenziarlo, una porta d'accesso alle essenze dei suoi oggetti, ma anche alle

<sup>5</sup> *Azul* (1888) di Rubén Darío viene considerato il libro precursore del genere.

<sup>6</sup> Per saperne di più sulla micronarrazione, su una possibile definizione e sulla storia di questo genere, si rimanda, in particolare, a Ginés Salvador Cutillas (Cutillas, 2016).

<sup>7</sup> Umberto Eco ne suggerisce due: (i) il tizio è sveglio accanto a un dinosauro, per non vederlo più si addormenta, e quando si sveglia il dinosauro è ancora lì; (ii) il tizio è sveglio senza dinosauri nei paraggi, si addormenta, sogna un dinosauro, e quando si sveglia il dinosauro del sogno è ancora lì (Eco, 2003).

<sup>8</sup> «*La parola poetica non dice mai solo quello che dice, ma nomina la totalità*» (Galimberti, 2005, p. 540).

<sup>9</sup> «*La poesia è un continuo risveglio: è l'unico linguaggio dove significati e significanti hanno pari peso*» (Cupane, 2010, p. 58). Per Giusti ci si dovrebbe “avvicinare” alla poesia così come si fa per l'ascolto di una canzone, con un approccio che a volte può essere anche giocoso (Giusti, 2021).

soggettività degli autori e di chi, come lettore, si avvicina al testo poetico facendosi, a sua volta co-creatore di significati plurimi.

La poesia è la forma espressiva che, forse più di ogni altra, dà la possibilità di inoltrarsi in un viaggio rigenerante, in un'avventura intima e mentale intraprendendo un percorso immaginativo e creativo che coincide con la ricerca di significato, che ci mette in dialogo con noi stessi e con il mondo.

L'etimologia della stessa parola poesia rimanda «al latino *pōēsis* dal greco *ποίησις*, derivato a sua volta da *ποιέω* = produrre, fare, creare e, in senso più ampio, comporre. Andando ancora più indietro, si risale alla radice sanscrita *pu-* che ha appunto il significato di generare, procreare. La poesia è, in altri termini il frutto della creazione artistica che raggiunge vette tanto sublimi quanto riesce a trasfigurare il dolore, la sofferenza, le tragedie in bellezza estetica ed etica»<sup>10</sup>.

Tutto ciò ha profondamente a che fare con la cura. “Fare” e ascoltare poesia possono essere considerate pratiche elettive di cura, nel senso che uno sguardo poetico-creativo va considerato (comunque, anche senza di fatto ricorrere in senso stretto alla poesia) alla base di percorsi formativi e educativi che vogliono offrire opportunità di riflessione fortemente coinvolgenti e cariche di “senso autobiografico” (Formenti, 2010). Assumere un atteggiamento poetico equivale a dire che ci adoperiamo con un fare maieutico in favore di noi stessi e dei nostri interlocutori, come una levatrice che aiuta a «partorire» la verità, con un fare lieve e comunque tale da facilitare l'emersione delle nostre e altrui intimità, non dicendo le cose fino in fondo, facendo in modo che questa ricerca possa essere vissuta il più possibile come un'esperienza creativa, offrendo la possibilità-necessità di interpretare gli esiti di questa ricerca in piena libertà e autonomia.

A certe condizioni, se proposta con modi e percorsi calibrati e capaci di tener conto delle diverse sensibilità, la poesia si propone quale dispositivo elettivo per liberare il potenziale creativo e immaginativo di ognuno, quella che Rodari chiama la *comune attitudine alla creatività*. Una virtù che non è appannaggio solo degli eletti, dei sommi poeti, ma di chi si rende disponibile (si potrebbe dire, in certi tempi,

<sup>10</sup> Dal sito Etimoitaliano: [https://www.etimoitaliano.it/2015/08/poesia.html#:~:text=L'etimologia%20della%20parola%20poesia,in%20senso%20pi%C3%B9%20ampio%2C%20comporre.](https://www.etimoitaliano.it/2015/08/poesia.html#:~:text=L%27etimologia%20della%20parola%20poesia,in%20senso%20pi%C3%B9%20ampio%2C%20comporre.)

anche un po' si ostina) a incontrare, nuovamente, la propria e altrui umanità.

Ai fini della messa in atto di azioni educativo-formative centrate sulle Brevi Essenziali Narrazioni (BEN), occorre ricordare che soprattutto la poesia moderna – a partire da quella francese<sup>11</sup> – ha sempre più fatto ricorso alla forma poetica breve.

Inoltre, sempre ai nostri fini, possono essere considerate particolarmente interessanti alcune forme poetiche di origine europea e orientale. Fra le prime, occorre ricordare il *petit onze*<sup>12</sup> o “piccolo undici” e l'*elfchen*<sup>13</sup>. Dirigendo lo sguardo verso la cultura orientale, non possiamo non ricordare le diverse forme di poesia breve giapponese (*tanka*, *senryu*, *katauta*, *bāishū* e *sedoka*) e, soprattutto, il più conosciuto *haiku*, una forma poetica apprezzata, tra l'altro, per il suo significativo potenziale educativo<sup>14</sup>. L'*haiku* è breve nella mente ancora prima che nella parola, il che non significa però che sia un gesto estemporaneo<sup>15</sup>. Infine, per concludere queste brevissime annotazioni

<sup>11</sup> Si rimanda ai versi del poeta simbolista Stéphane Mallarmé – il primo a evidenziare quanto la costruzione poetica per sottrazione, con il ricorso alla ellissi, possa mobilitare l'immaginazione del lettore – e successivamente a poeti del Novecento quali René Char e Henri Michaux (Bevilacqua, 2012).

<sup>12</sup> Il *petit onze*, com'è noto è una composizione poetica breve, di matrice surrealista, composta da undici parole suddivise in cinque versi, così composti: il primo da una sola parola che costituisce anche il titolo della composizione poetica; il secondo da due parole; il terzo da tre; il quarto da quattro; l'ultimo verso, infine, ancora da una sola parola, secondo lo schema: 1-2-3-4-1. Ecco un esempio di *petit onze* di Alberto Figliolia: Acqua / Sui vetri / Il tuo viso / Nella cattedrale della pioggia / Musica (Figliolia e Muca, 2012).

<sup>13</sup> Con il termine tedesco di *elfchen* si fa riferimento a un componimento poetico anch'esso costituito da 11 parole (in tedesco elf=undici) distribuite “ad albero” su 5 righe, questa volta in una sequenza precisa: 1. aggettivo, 2. articolo e sostantivo, 3. descrizione, 4. riflessione 5. verbo di conclusione. “Googlando”: *elfchen*, si ritrovano numerosi esempi di componimenti (interessanti quelli dei bambini), quali tangibili testimonianze di come sia possibile esprimere con questa forma di scrittura creativa le proprie emozioni, leggersi dentro e comunicare ad altri il proprio sentire.

<sup>14</sup> L'*haiku* è un componimento di 3 righe soltanto, costruito sulla successione rapida, esatta, di tre versi per complessive diciassette more (un'unità di suono usata in fonologia che non sempre corrisponde a una sillaba), secondo lo schema 5/7/5. Nei licei statunitensi e in Marocco si insegnano tutt'oggi le tecniche per scrivere *haiku*.

<sup>15</sup> È anzi frutto di un continuo costante esercizio e dell'applicazione di regole precise e può, in alcuni casi, necessitare di una impegnativa “gestazione”. A questo riguardo, Leonardo Vittorio Arena cita uno *haiku* di Issa (uno degli *haijin* più apprezzati e conosciuti al mondo) che avrebbe richiesto mesi per la stesura definitiva:



sull'haiku e sulla poesia giapponese, vanno ancora evidenziate le influenze esercitate su molteplici esponenti di assoluto rilievo della letteratura italiana. A partire da Gabriele D'Annunzio, per proseguire con Giuseppe Ungaretti, Salvatore Quasimodo, Umberto Saba, Mario Chini, Andrea Zanzotto, Edoardo Sanguineti e altri ancora.

#### 4. Sulla definizione della pratica educativo-formativa B.E.N.

Approdando, a completamento di queste prime annotazioni, a una definizione delle BEN, si potrebbe dire che queste vanno intese come pratiche educativo-formative fondate sulla messa in parola di interpretazioni soggettive, rappresentazioni creative e forme di narrazione di sé:

- brevi e dense di significato;
- riconosciute dal soggetto autore delle medesime come essenziali, cioè relative alla propria essenza;
- sottoposte all'esercizio di una attività pensoso-riflessiva condotta individualmente e favorita da un confronto dialogico condotto in gruppo;
- condivise in un contesto relazionale improntato alla cura di sé e dell'altro.

Una pratica educativa e di cura fondata sulle BEN si sostanzia in opportunità volte ad avvicinare a un parlare, leggere, scrivere e rappresentare meditato, breve, narrativo e poetico chi, pur non avendo una particolare "dimestichezza" con la disciplina riflessiva, ha ancora desiderio di pensare e narrare a partire da sé.

Le pratiche BEN concernono quindi aspetti riferibili alle rappresentazioni prodotte, in particolare ai testi che vengono scritti e ai processi che accompagnano queste scritture brevi, essenziali e narrative, cioè ai processi metacognitivi e alle comunicazioni interpersonali che vanno a caratterizzare i contesti relazionali in questione.

Una pratica educativa BEN ci pone in relazione profonda con noi stessi, promuove un atteggiamento introspettivo e la capacità di ascolto pensoso per condividere e andare, insieme ad altri, alla ricerca di un

---

Una grossa lucciola  
in vibrante tremolio  
s'allontana – penetrante.

modo appropriato di raccontare di sé. Tutti atteggiamenti e competenze che attengono fortemente, imprescindibilmente, alla cura di sé e dell'altro.

#### 4.1. *La brevità esatta come dispositivo riflessivo*

Innanzitutto, le BEN sono testi brevi. Quanto brevi? Non vale la pena irrigidirsi. Definire quanto debba essere lungo un testo di BEN non è un problema risolvibile in assoluto: è una questione di percezione da parte dell'autore del testo e del-dei lettore-i e di sostenibilità rispetto al contesto in cui ci si trova a operare.

Nelle sperimentazioni condotte – a seconda dei casi con operatori sanitari e sociali, pazienti, insegnanti, studenti, ecc. – siamo ricorsi a frammenti narrativi estrapolati come parti significative di un testo più ampio<sup>16</sup>, alla scrittura di testi poetici (ad esempio, in forma di *petit onze* o *haiku*), di micronarrazioni “alla twitter” o ancora più stringate.

In ogni caso, in tutte queste e altre possibili declinazioni operative, la brevità è sempre stata intesa come un pregio, un'arte da apprendere e coltivare grazie a una serie di mosse discorsive facilitanti il pensiero critico e l'atteggiamento pensoso e problematizzante.

La brevità è stata quindi considerata un dispositivo fondamentale caratterizzante queste pratiche: un'opzione metodologica volta a favorire, quasi a obbligare, l'esercizio di una sorveglianza riflessiva sulle parole impiegate.

Sempre in merito ai contenuti e agli output narrativi va detto che spesso si è assunta una dichiarata prospettiva autobiografica, con piena consapevolezza delle complessità che ne derivavano a livello delle dinamiche individuali e di gruppo e delle possibili perturbazioni nei contesti organizzativi.

Narrandosi in maniera breve ed essenziale o ricorrendo al linguaggio poetico il soggetto viene fortemente spinto a entrare in contatto intimo con sé stesso e i membri del gruppo, a scegliere le parole che gli

<sup>16</sup> Ripensando alla metodica narrativa riflessiva dei laboratori *NEAR* descritta in altri lavori (Alastra, 2018; Alastra e Introcaso, 2016; 2015), va evidenziato che pur trattando in questi contesti formativi “veri e propri” racconti esperienziali (per capirci: di poche pagine), la fase di confronto riflessivo spesso si focalizzava su poche frasi o parole assunte al rango di “distillato essenziale” dell'intero testo.

consentono di esprimere una certa creatività e nelle quali lui per primo si riconosce.

“*Le parole sono importanti!*”, ricordava Nanni Moretti e nella scrittura di micronarrazioni e testi poetici ogni parola racconta più cose di quello che si può immaginare in prima battuta e va cercata e selezionata con cura.

Come si evidenzia nelle *Lezioni americane* di Italo Calvino, i nostri tempi sono segnati da una sorta di malattia, una “peste del linguaggio”<sup>17</sup> che porta a un uso del tutto approssimativo della parola: un’uniformità che appiattisce tutto, ed è per questo motivo che è meglio scrivere che parlare, perché in questo modo si può sistemare e correggere una frase quante volte si vuole e si può coltivare l’esattezza intesa come ricerca di «un linguaggio il più preciso possibile come lessico e come resa delle sfumature del pensiero e dell’immaginazione» (Calvino, 1993, p. 66).

Sulla scorta di questa esortazione le parole devono allora essere “esatte” e, come suggerisce Ginés Salvador Cutillas a proposito delle micronarrazioni letterarie, ogni parola deve inoltre potersi situare in sintonia col tutto, deve quindi essere

selezionata con ricercatezza, spolverata con cura e collocata con le pinze accanto alle sue compagne, che successivamente la accetteranno o la ripudieranno con tutte le loro forze. Se una parola non funziona, si attiveranno tutti gli allarmi del mondo che ogni piccolo testo forma, e tutte le altre parole, accatastate dentro le frontiere del testo, non esiteranno ad accompagnarla fino al confine dei loro territori e, una volta arrivate, a rimpiazzarla – come se si trattasse di uno scambio di prigionieri – con una più affine allo spirito ricercato. (Cutillas, 2016).

#### 4.2. *Sull’essenzialità*

Le BEN rimandano quindi a contenuti che il soggetto riconosce come nuclei centrali della propria percezione e significazione del mondo e

<sup>17</sup> «Vorrei aggiungere che non è soltanto il linguaggio che mi sembra colpito da questa peste. Anche le immagini, per esempio. Viviamo sotto una pioggia ininterrotta d’immagini [...] che in gran parte sono prive della necessità interna che dovrebbe caratterizzare ogni immagine, come forma e come significato, come forza d’imporsi all’attenzione, come ricchezza di significati possibili. Gran parte di questa nuvola d’immagini si dissolve immediatamente come i sogni che non lasciano traccia nella memoria» (Calvino, 1993, p. 67).

del proprio sé; rappresentazioni che, in modo diretto o indiretto, quando espressi in un contesto educativo, mirano a dire molto di lui stesso attenendo alla sua identità; rappresentazioni che, pertanto, vengono ritenute come non rinunciabili e non comprimibili oltre.

Attraverso le BEN le persone coinvolte mettono in parola idee, visioni personali e mondi di significato, esprimendosi su questioni e aspetti fondamentali del loro sé, su ciò che ritengono essere la loro essenza.

Ricerca l'essenzialità significa ricorrere a parole individuate con passione e parsimonia, soppesandole attentamente facendole oggetto di una attività pensosa.

Tali testi brevi, narrativi e/o poetici possono inoltre accompagnarsi a immagini fotografiche, video, componimenti musicali, opere pittoriche, disegni e altre ulteriori modalità artistico-espressive che possono comporre una rappresentazione ritenuta complessivamente significativa dal suo autore.

Tali rappresentazioni e testi vengono poi condivisi in gruppo grazie al confronto condotto e alimentato, con opportuno atteggiamento ermeneutico, da facilitatori formati alla pratica BEN. In un contesto educativo e relazionale opportunamente presidiato, diventa allora possibile soffermarsi ulteriormente sulle sfumature di senso e sui diversi significati che assumono queste rappresentazioni per tutti i soggetti coinvolti e, per quanto concerne le parole, incuriosirsi per la loro etimologia.

Ogni confronto dialogico deve avere una valenza affettiva ed essere sempre avviato in forma di proposta, avendo cura di inserirlo in cornici di senso opportunamente calibrate sulla base degli obiettivi formativo-educativi perseguiti, delle caratteristiche dei soggetti coinvolti, delle dinamiche interne del gruppo, ecc. Un'attività BEN si propone allora come una metodica che richiede competenze tutt'altro che scontate da parte di chi è chiamato ad animare relazioni e interazioni improntate alla sospensione del giudizio, al sostegno emotivo autentico e reciproco degli astanti, all'ascolto partecipe e riflessivo, al rispetto di regole conversazionali non banali.

#### *4.3. Sui tempi variabili e sull'unicità degli itinerari*

Come in ogni lavoro di creazione artistica, la messa a punto di un testo poetico o di una micronarrazione autentica e in una certa misura

“illuminante” può comportare una fase gestatoria e rielaborativa che può essere lunga, difficile, non immediata. A volte si procede con fatica, altre volte in maniera spedita, quasi sempre si ritorna sui testi, cambiando qualche parola, “limando”, sottolineando e spostando punteggiature e accenti. Occorre però non demordere, soprattutto nei luoghi di cura e nei contesti educativi e formativi (Alastra, 2016) ove si è sollecitati a dare senso alle proprie esperienze, a condividerle senza fronzoli andando cioè alla radice delle proprie istanze. Parimenti, in quanto consustanziale di un processo di cura, andrebbe sostenuta e rinnovata la capacità di ascolto e la lettura lenta e pensosa dei propri e altrui scritti, sostando sui significati possibili delle parole, condividendo e intrecciando con altri interlocutori pensieri ed emozioni che in tal modo prendono forma e trovano dimora. Soffermarsi in questo modo sulle-con le parole, può consentire, ancora una volta, di sorprenderci.

Ovviamente, stiamo parlando di processi formativo-educativi che, a seconda del gruppo coinvolto e del contesto in cui si opera, si sviluppano in tempi e forme variabili, negoziati e definiti sulla base di ipotesi di lavoro mantenute sempre aperte e flessibili, cioè passibili di aggiustamenti e ridefinizioni in corso d’opera, anche consistenti, a volte di vere e proprie inversioni di rotta, per seguire comunque itinerari unici e mai ripetibili.

#### 4.4. *Un’esercitazione paradigmatica: “La mia vita professionale in 6-9 parole”*

Ancor prima della pubblicazione del citato racconto di Monterroso, si narra che nel 1920, Hemingway vinse una scommessa, scrivendo una storia di sole sei parole: «vendesì: scarpe da bambino, mai usate». Da questa vicenda, vera o presunta che sia non importa, ha preso avvio nel 2006 il progetto: *Six word memoirs* e, a tutt’oggi, sono numerosi i siti che raccolgono in Rete microautobiografie in forma di sei parole<sup>18</sup>. Vale la pena qui ricordare che proprio a partire dalla conoscenza di questo progetto, in diverse occasioni formative in tema di medicina narrativa è stata sperimentata, sempre con positivi riscontri,

<sup>18</sup> Sempre a questa vicenda ci si è ispirati per la realizzazione di un’attività di animazione organizzativa condotta nel contesto del presidio ospedaliero della ASL BI dal Servizio Formazione e Sviluppo Risorse Umane.

un'esercitazione riflessiva centrata, appunto, su un mandato di scrittura che propone ai partecipanti di scrivere la propria biografia professionale in 6-9 parole (raramente in 6 parole in quanto nella lingua italiana è più difficile raggiungere questo livello di sintesi e il tempo dedicato in aula spesso è limitato). Nel tempo si è avuto modo di approntare diverse versioni di questa esercitazione, Si sono messi a punti diversi possibili mandati e definite molteplici procedure da seguire, calibrando il tutto in relazione a diversi obiettivi formativi perseguibili, nonché affinando progressivamente le tipologie di mosse discorsive che possono essere messe in campo dai conduttori per favorire la "produzione narrativa" e il giusto livello di atteggiamento riflessivo in tutte le fasi dell'esercitazione stessa (nei passaggi introduttivi, nella fase di scrittura individuale, nei confronti in piccolo gruppo e in plenaria, nel *debriefing*).

## 5. Considerazioni conclusive

Anche i nuovi linguaggi compressi utilizzati oggi negli SMS, nelle chat e sui "social" sono forme di comunicazione e scrittura che si caratterizzano per la loro brevità.

Su *Facebook, Flickr, Twitter, Instagram, etc.* lievitano "micronarrazioni quotidiane", spesso raffazzonate e "arricchite" in maniera approssimativa con foto, video e quant'altro, che raccontano e rendono pubblico lo scorrere delle nostre vite: «nulla è così trascurabile da non essere detto, ogni cosa può contribuire alla costruzione della propria identità personale [...] comprese le foto ridicole che un compagno di scuola ha pubblicato anni fa.» (Floridi, 2011).

Interagiamo col mondo intero, ma accusiamo un impoverimento delle nostre relazioni interpersonali e queste forme di comunicazione sembrano comportare un cambiamento della nostra identità sociale, rendendola sempre più liquida e virtualizzata. È stato coniato in proposito il neologismo "*proiessenza*": una parola che si riferisce alla tendenza a promuovere nel Web un'identità costantemente editabile, "ritoccabile al *Photoshop*", che risponde all'esigenza di proiettare un'immagine che si ritiene attrattiva e rispondente ai desideri del pubblico del *social network* di cui si è parte (Boccia Artieri, 2012).

Sui *social-media* viene alimentata una comunicazione senza un vero e proprio contraddittorio né, tantomeno, un dialogo, che può mortificare la nostra attitudine a pensare e a pensare insieme ad altri.

*Apocalittici e integrati* (Eco, 1964) dibattono da tempo sugli effetti delle tecnologie telematiche sulle nostre vite. Sappiamo comunque, ormai con certezza, che la Rete sta cambiando il funzionamento della nostra mente e lo stesso nostro cervello è in continua riconfigurazione: mentre si rafforzano nuove connessioni e si attivano nuove aree cerebrali, altre sinapsi e altre aree del nostro cervello cadono in disuso (Carr, 2011, pp. 49-50; Simone, 2012).

La lettura approfondita di un testo cartaceo e quella “saltabecante” sul web impegnano circuiti neuronali differenti. Siamo passando da un modo di pensare lineare e calmo, ad uno che procede rapido, per piccoli scatti; da una modalità di riflessione lenta, ma profonda, a una veloce, ma superficiale.

Occorre allora domandarci se non si stia forse sacrificando lo sviluppo del nostro pensiero critico, la nostra capacità di riflettere o, addirittura, la nostra capacità di pensare *tout-court*.

Nicholas Carr, autore dell’ormai “classico”: *Internet ci rende stupidi?* (Carr, 2011), così esortava in un’intervista: «Datevi modo di prestare attenzione, di concentrarvi, di riflettere: se smettete di farlo, perderete la capacità di farlo».

Le tecnologie telematiche e informatiche sono diventate parte non rinunciabile della nostra quotidianità, ma devono rimanere strumento al servizio della natura umana, possono permetterci di intrecciare nuovi legami, di pervenire a nuove opportunità di narrazione di sé (Alastra e Bruschi, 2017).

Dobbiamo mantenerci "osservatori critici" del nostro tempo, continuare a esercitare il pensiero critico e la riflessione a “partire da sé” (Mortari, 2002), per guadagnare consapevolezza della postazione in cui ci troviamo quando siamo impegnati a pensare, per prenderne visione e rinnovare la nostra libertà di scelta.

Come educatori e formatori siamo chiamati a promuovere la presa di parola autentica e profonda, la messa in gioco personale e l’ascolto riflessivo di noi stessi e dei nostri interlocutori.

Le pratiche educative BEN si collocano in questa prospettiva, possono favorire l’accesso ai mondi di significato dei professionisti della cura, ma anche di pazienti, di insegnanti e studenti, possono promuovere la messa in parola delle esperienze apicali della vita, quelle con-

nesse alla cura, alla malattia e ai possibili smarrimenti, anche quelle relative alle fasi di passaggio, di sviluppo, di crescita.

Alle condizioni qui abbozzate, coltivando l'essenzialità come valore ontologicamente imprescindibile, la comunicazione-narrazione breve può proporsi come terreno fertile: può porgere la mano della brevità, per poi cingerci con l'abbraccio dell'essenzialità e ricordarci che questa attenzione per il linguaggio è attenzione verso sé stessi e l'altro e ha a che fare con la nostra essenza di esseri umani.

Infine, coerenti con la brevità poetica fin qui evocata, potremmo dire che *tutto ciò ci ricorda il piacere di scrivere una cartolina*.

### Riferimenti bibliografici

ALASTRA V. (a cura di), *Ambienti narrativi, territori di cura e formazione*. Franco Angeli, Milano 2016.

——— *Narrare l'esperienza di cura in un Laboratorio NEAR* in ALASTRA V., *Le verità e le decisioni. Narrare la cura e l'esperienza di malattia oncologica*. Pensa MultiMedia, Lecce 2018, pp. 35-52.

ALASTRA V., BRUSCHI B. (a cura di), *Immagini nella cura e nella formazione. Cinema, fotografia e digitalstorytelling*. Pensa MultiMedia, Lecce 2017.

ALASTRA V., INTROCASO R., *I Laboratori Narrativi Esperienziali Autobiografici Riflessivi* in Alastra V. e Batini F. (a cura di), *Pensieri circolari. Narrazione, formazione e cura*. Pensa MultiMedia, Lecce 2015, pp. 123-136.

ALASTRA V., INTROCASO R., *I professionisti narrano la cura* in ALASTRA V., *Alzheimer e dintorni: un viaggio a più voci. L'esperienza di malattia e di cura narrata da pazienti, caregiver e professionisti*. Franco Angeli, Milano 2016, 131-195.

BEVILACQUA G., *La poesia del frammento: divagazioni postmalariae* in CHIUSAROLI F., ZANZOTTO F. M. (a cura di), *Scritture brevi nelle lingue moderne. Quaderni di Linguistica Zero*, 2, Napoli 2012, pp. 57-65.

BOCCIA ARTIERI G., *Proiessenza: la narrazione di sé nei social network*, I media-mondo, 14 aprile 2012, <http://mediamondo.wordpress.com/2012/04/14/proiessenza-la-narrazione-di-se-nei-social-network/>.

CALVINO I., *Lezioni americane. Sei proposte per il prossimo millennio*. Mondadori, Milano 1993.



CARR N., *Internet ci rende stupidi? Come la rete sta cambiando il nostro cervello*. Raffaello Cortina, Milano 2011.

CUPANE L., *Il corpo parlante. La scrittura poetica come pratica di cura autobiografica* in FORMENTI L. (a cura di), *Attraversare la cura*. Erickson, Gardolo 2010, pp. 49-70.

CUTILLAS G. S., *La micronarrazione: un'introduzione al genere*. «Quimera», 386, 2016, <http://www.grafias.it/la-micronarrazione-unintroduzione-al-genere/>

ECO U., *Apocalittici e integrati: comunicazioni di massa e teorie della cultura di massa*. Bompiani, Milano 1964.

——— *Dire quasi la stessa cosa*. Bompiani, Milano 2003.

FIGLIOLIA A., MUCA CLIRIM, *Piccolo Undici – Petit onze*. Albalibri, Milano 2012.

FLORIDI L., *The construction of personal identities online*, “The Philosophers’ Magazine” in CALIANDRO A., *La costruzione dell'identità personale in rete*, Centro Studi Etnografia Digitale, 23, gennaio 2011: [www.etnografiadigitale.it/2011/01/la-costruzione-dell%E2%80%99identita-personale-in-rete/](http://www.etnografiadigitale.it/2011/01/la-costruzione-dell%E2%80%99identita-personale-in-rete/).

FORMENTI L. (a cura di), *Attraversare la cura*. Erickson, Gardolo 2010.

FOUCAULT M., *Questo non è una pipa*. SE, Milano 1997.

GALIMBERTI U., *Il corpo*. Feltrinelli, Milano 2005.

GIUSTI S., *Per il verso giusto: la lettura della poesia e la comunicazione in ambito socio-educativo* in ALASTRA V., *Cura di sé cura dell'altro e Humanities*. Pensa MultiMedia, Lecce 2021, pp. 141-158.

GRANELLI A., (Un nuovo) elogio alla brevità. «NEXT», 21, 2005.

——— *Scritture brevi e nuove tecnologie digitali: un nuovo percorso verso l'apprendimento e la creatività* in CHIUSAROLI F., ZANZOTTO F. M. (a cura di), *Scritture brevi di oggi – Quaderni di Linguistica Zero*, 1, Napoli 2012, pp. 69-89.

——— Incidenti di percorso. «Formiche», 132, 2018, pp. 80-81.

MORTARI L., *Aver cura della vita della mente*. La Nuova Italia, Firenze 2002.

RUBEN D., *Azzurro*, traduzione di Maria Rosaria Alfani. Liguori, Napoli 1990, op. orig. *Azul*, 1888.

SIMONE R., *Presi nella rete. La mente ai tempi del web*. Garzanti, Milano 2012.

ZOMPETTA M., *La scrittura breve di Achille Campanile* in CHIUSAROLI F., ZANZOTTO F. M. (a cura di), *Scritture brevi nelle lingue moderne – Quaderni di Linguistica Zero*, 2, Napoli 2012, pp. 171-181.