

IL LINGUAGGIO NARRATIVO-AUTOBIOGRAFICO Nella catechesi



A cura di
Fabrizio Carletti

Lo strumento narrativo è un mezzo molto potente ed efficace per suscitare interesse, coinvolgimento. Come ogni tecnica però, va conosciuta e usata nel modo giusto.

Non so quando è nata in me l'esigenza di comunicare quello che avevo dentro, di raccontare quello che avevo ereditato da mio padre e da mia nonna e che, come acqua sorgiva, era giunto fino a me. Non penso fosse la simpatia per il prete o l'interesse per l'esperienza di catechesi che avevo fatto... Di quel periodo, infatti ho ancora l'odore di muffa della stanza dove ci trovavamo con una catechista piuttosto anziana che ci faceva ripetere preghiere e risposte finché non le sapevamo alla perfezione. Io di solito mi sedevo in fondo e ad un certo punto, come al cinema, rivedevo le storie che la nonna mi raccontava, vedevo Gesù che entrava in Gerusalemme, lo immaginavo camminare lungo strade sassose e aride, me lo vedevo davanti mentre raccontava delle bellissime parabole a me e a tutti quelli che erano seduti in un grande prato. La voce aveva il timbro di quella di mio padre che diceva:

“C'era un pastore che aveva tante pecore... un papà aveva due figli...”.

Arrivava più velocemente la fine del catechismo.¹

La Parola di Dio, come le grandi storie proprie di ogni popolo che definiscono un'identità, valori, abitudini, regole, è stata tramandata oralmente. Si tratta di un racconto tramandato da persona a persona, come tesoro inestimabile, eredità fondante.

La narrazione non coinvolge però solo le orecchie dell'ascoltatore, è ben più potente se il narratore è competente e l'ambiente adeguato:

“Le parole del racconto suscitano immagini visive, sonore, gustative. Queste immagini hanno una forte carica di evocazione. Fanno appello a tutti i sensi: la vista, l'udito, l'odorato, il gusto e il tatto. Evocano un universo, rendono presente quello che è assente”.²



La narrazione raggiunge la globalità della persona, soprattutto se sa accordarsi all'immaginario, al linguaggio, alle conoscenze ed esigenze di chi ascolta: «La evangelizzazione perde molto della sua forza e della sua efficacia se non tiene in considerazione il popolo concreto al quale si rivolge, se non utilizza la sua lingua, i suoi segni e simboli, se non risponde ai problemi da esso posti, se non interessa la vita reale»³.

¹ *Il catechista racconta*, EDB, 2000, p.4.

² *La Diffusion Catéchiste, Raccontare a catechismo e a scuola di religione*, Elle Di Ci, Torino, 1989, pag. 29.

³ *Evangelii Nuntiandi*, Esortazione Apostolica di Paolo VI,

Narrare è evangelizzare, atto comunicativo, volto non semplicemente ad informare ma ad evocare, rendere presente un evento, per riviverlo, per farsi interpellare da esso, per ridare senso all'esistenza.

L'evangelizzazione è una comunicazione che interpella colui che ascolta sul senso della sua esistenza. Essa aiuta a vivere: **restituisce vita a chi si trova immerso nella morte e dà ragioni per credere alla vita** a chi la cerca con trepida attesa. È allora atto comunicativo che cerca il coinvolgimento dell'interlocutore, una sua esperienza soggettiva. Narrare il Cristo risorto è portare vita, vita nuova. È far sì che le pietre possano trasformarsi in carne, ritrovare calore, speranza, desiderio di pienezza.

Quando ci si mette a raccontare una storia si nota il raccoglimento, l'attenzione, la partecipazione emotiva di chi ascolta e vive, ciò che si narra. Ma non basta narrare, occorre narrare bene...

Raccontare vuol dire trasmettere un racconto così come colui che narra l'ha ricevuto, vale a dire come lo ha compreso e interpretato, beninteso sforzandosi di essere fedele! Raccontare vuol dire trasmettere una storia e allo stesso tempo dare una testimonianza. D'altra parte hanno fatto così anche gli evangelisti. Nella parabola della pecorella smarrita, ad esempio, Luca e Matteo non raccontano alla stessa maniera e non danno alla parabola lo stesso significato. Come loro, anche noi dobbiamo raccontare (in comunione con la Chiesa e con fedeltà al nostro tempo) ai ragazzi del nostro paese e del nostro tempo presente.

(La Diffusion Catéchistique, *Raccontare a catechismo e a scuola di religione*, LDC, 1989, p. 49)

Ascoltare un racconto è vivere un'esperienza, è farne memoria: ciò che si è sperimentato e su cui si sono provate emozioni, fatte immagini, diviene più facilmente e con più forza ricordato. Una volta narrata una storia, basterà citare un personaggio, un oggetto significativo, una frase, e subito la mente dei nostri ragazzi proietterà dentro sé quelle immagini, farà riemergere gli insegnamenti ricevuti.

Il potere educativo di un racconto è di favorire una scoperta, di stimolare in chi ascolta una ricerca, il ritrovamento di un significato nascosto, come tesoro di cui rallegrarsi una volta conquistato.

Un discepolo una volta si lamentava con il maestro:

«Ci racconti delle storie, ma non ci sveli mai il loro significato».

Il maestro disse:

«Che ne diresti se qualcuno ti offrisse un frutto e lo masticasse prima di dartelo?»⁴



⁴ A. de Mello, *Il canto degli uccelli*, ed. Paoline, 1997, Roma, pag. 16.

Narrare una parabola e spiegarne subito dopo il significato è depotenziarne notevolmente l'efficacia educativa, non fargliela assaporare, gustare, interiorizzare. E se l'altro non la comprende, anche aiutandolo? Probabilmente non è un racconto ancora adatto per lui, alla sua vita, alle domande che ora è in grado di porsi.

Chiediamoci allora dove narrare, come narrare e cosa narrare.

Il **'dove narrare'** riprende il tema della cura della stanza della catechesi. Ripensiamo al focolare, luogo tipico del raccontare, che richiama al raccoglimento, al calore, alla penombra che lascia spazi per immaginare. Non si tratta ovviamente di costruire un camino nella stanza di catechismo, ma di ricreare un'atmosfera adeguata al narrare, che stimoli attenzione, rilassatezza, curiosità. Seduti a terra su un tappeto, ad esempio, usando luci un po' soffuse rispetto alla luce fredda dei neon, della musica di sottofondo molto delicata, per creare un'atmosfera avvolgente e intima, coprendo un po' i rumori della stanza o esterni. Inoltre è bene che gli ascoltatori siano disposti davanti al narratore e non intorno, affinché quest'ultimo possa guardarli negli occhi per farli sentire più coinvolti, attraverso sguardi che sembrino parlare ad ognuno di loro distintamente. Soprattutto per i bambini queste accortezze rituali possono diventare utili per orientarli e disporli ad un ascolto attento. Raccontare, dovendo tenere la voce alta per coprire i rumori di sottofondo o le voci dei ragazzi che ci costringono ad interromperci per fare dei richiami e poi riprendere, risulterebbe un'esperienza frustrante e di scarsa efficacia educativa.

Come narrare. Alcune raccomandazioni:

- il racconto deve essere brillante, non piatto e banale, deve saper suscitare interesse sia nel contenuto sia nell'espressività che si ottiene variando il timbro e il tono della voce;
- narrare l'essenziale, senza ricamarci troppo sopra, evitando tutto ciò che può distrarre: le eccessive e inutili ripetizioni, l'incontrollata abbondanza di particolari descrittivi che allontanano dal cuore del racconto;
- evitare di scadere nel moralismo;
- la storia deve essere breve, espressa con un linguaggio semplice, evocativo, un po' poetico, adatto per gli interlocutori;
- dare forza all'elemento simbolico, evitando realismo, conclusioni chiuse e pilotate.

Cosa narrare. Consideriamo tre piste generali:

- brani biblici;
- racconti personali;
- racconti di fantasia.

Raccontare la Bibbia. Molte parti della Bibbia si prestano ad essere narrate perché raccontano episodi, eventi significativi, sono rappresentazioni, affreschi suggestivi dove i vari protagonisti con il loro agire ci invitano a ragionare e riflettere sui fondamenti della nostra fede. È importante la scelta di racconti dove il messaggio scaturisca ‘naturalmente’, senza eccessive spiegazioni e conclusioni guidate.

Parola d’ordine è fedeltà: narrare la Bibbia richiede un’attenta conoscenza del testo, per restare fedeli ai suoi redattori e alla tradizione della Chiesa.

Può essere utile nella parte introduttiva del racconto, ma sempre in chiave narrativa, dare riferimenti storici e culturali per mettere i nostri giovani ascoltatori in condizione di comprendere meglio il testo biblico, che narra di un tempo distante da quello dei nostri giorni.

La forza simbolica del racconto può essere potenziata usando durante la narrazione un oggetto che catalizzi l’attenzione e l’immaginazione degli ascoltatori. Se narriamo la parabola della pecorella smarrita, per esempio, potremmo tenere in mano, o visibile a terra, un bastone da pastore: del resto l’attenzione del testo è rivolta al pastore, al suo amore, non tanto ai motivi che hanno portato l’animale a scappare. Inoltre, il simbolo-oggetto potrebbe essere poi riutilizzato durante il resto dell’incontro, come nel momento di preghiera, per rievocare l’immagine di Dio buon pastore.

Narrare la Bibbia non implica che il testo non vada letto. Nella struttura dell’incontro catechetico è importante dare risalto anche al Libro, ad esempio tenendolo in mano mentre narriamo e leggendo di quando in quando qualche frase o dei dialoghi: tutto questo per far comprendere ai ragazzi che si trova lì la fonte della Parola di vita.

Raccontare la vita. Il significato della parola catechesi, dal verbo greco *Katechèin*, è ‘far risuonare’, ‘far echeggiare una parola’. Prima di tutto un catechista racconta quella storia che custodisce dentro di sé, quella Parola che ha incontrato e ha trasformato la sua vita. Si tratta della narrazione di episodi della nostra esistenza, eventi significativi, da cui noi per primi abbiamo tratto un importante insegnamento di vita, dove abbiamo sperimentato un incontro che ci ha segnati. Narrare per condividere, narrare come testimoni. “Il narratore è un testimone: racconta storie che l’hanno salvato e che gli sono state donate, lasciandosi coinvolgere intensamente in esse”⁵. Anche qui è importante saper narrare con intensità, in chiave evocativa, in modo chiaro e comprensibile, episodi con un messaggio diretto e senza scadere nel protagonismo. Il messaggio che scaturirà dalla storia dovrà essere collegato con il tema e il messaggio centrale dell’incontro. Raccontare un episodio che ci riguarda coinvolge molto gli interlocutori, anche emotivamente, perché percepiscono con chiarezza che si trovano di fronte a uno spaccato di vita reale, concreto, che li interroga e interpella in quanto potrebbe accadere anche a loro.

⁵ R. Tonelli, L.A. Gallo, M. Pollo, *Narrare per aiutare a vivere*, Elle Di Ci, Torino, 1992.

Racconti di fantasia. Esistono vari libri, alcuni sono riportati in bibliografia, dove sono raccolti brevi racconti in grado di introdurre diversi temi biblici e catechistici. Da tenere presenti le raccomandazioni e i consigli riportati sopra, sia sul modo di narrare, sia sull'uso di oggetti-simbolo per rinforzare l'attenzione e accendere l'immaginario dei ragazzi.

Raccomandazioni metodologiche

da R. Tonello, L.A. Gallo, M. Pollo, *Narrare per aiutare a vivere*, LDC

Per il NARRATORE:

- Il narratore è un testimone: racconta storie che l'hanno salvato e che gli sono state donate, lasciandosi coinvolgere intensamente in esse;
- Il narratore è «soltanto servo» della storia che racconta: la racconta anche per sé, la racconta anche se lo inquieta, la racconta preoccupato di porre l'evento raccontato prima della sua persona;
- Risulta costante la ricerca di «verità», anche se il narratore è preoccupato di una verità appassionata e significativa, per questo si prende la libertà di trasgredire una verità solo formalmente;
- La narrazione è il dono della comunità ecclesiale agli uomini che cercano vita.

In relazione all'INTERLOCUTORE:

- La narrazione immagina il suo linguaggio, in rapporto ai destinatari concreti e in base al ritmo della narrazione stessa;
- La forza del racconto sta nella capacità simbolica. Essa va ricercata evitando con cura ciò che toglie al singolo la sua forza educativa (eccessivo realismo, incanalazione forzata verso significati precostituiti, conclusioni «chiuse» e pilotate, moralismo,...);
- La narrazione «educa» coloro a cui è offerta: li accoglie e li stimola, si misura con loro e li sollecita a procedere oltre, verso un impegnativo processo di maturazione, solletica e affascina evitando con cura ogni manipolazione;
- La narrazione vuole restituire ogni persona a quello spazio di solitudine interiore dove risuona la voce dello Spirito e dove le persone prendono le decisioni significative della loro esistenza.

Rispetto a COSA NARRARE:

- La narrazione stessa è messaggio: sono scelti quei racconti che più facilmente possono diventare messaggio e sono narrati in modo da facilitare la loro interiorizzazione come messaggi;
- Vengono preferibilmente narrati fatti capaci di coinvolgere anche persone distratte e deconcentrate come molti giovani di oggi;
- Il messaggio deve scaturire «naturalmente» dal racconto. Non ha assolutamente senso terminare il racconto con una sua spiegazione e interpretazione, per tirare la «conclusione»;

Sulla QUALITÀ del narrare:

- La narrazione costruisce interazioni positive nell'atto comunicativo, anche se si sono spese molte risorse per assicurare un buon clima previo (esperienza di gruppo);
- La narrazione non si riduce mai a spettacolo e soprattutto evita tutto quello che può risultare solo a effetto;

- La narrazione vuole evocare; per questo viene lasciato aperto lo spazio per la forza dell'immaginazione, anche se essa è costantemente riportata, dalla struttura stessa del racconto, verso l'evento con cui vogliamo confrontarci;
- La narrazione racconta storie... non legge da un repertorio pronto all'uso;
- La storia raccontata deve risultare capace di assicurare un reale coinvolgimento degli interlocutori; per questo deve essere breve, espressa con un linguaggio semplice e un po' poetico, misurata veramente sui destinatari;
- Va evitato tutto ciò che può risultare «distraente»: le eccessive e inutili ripetizioni, l'incontrollata abbondanza di particolari descrittivi che allontanano dal cuore del racconto...

IL RAPPORTO CON CHI ASCOLTA

Prima di tutto una narrazione risulta efficace se il narratore riesce a creare un rapporto con chi lo ascolta. Un rapporto che è basato su 3 elementi: la storia, gli ascoltatori e il narratore.

Lo stile narrativo dipende molto anche dall'obiettivo che si vuole ottenere dal nostro racconto: far sorridere, riflettere, commuovere,...

Per comprendere l'efficacia di quanto narriamo è importante prestare attenzione all'auditorio: il **IL FEEDBACK**. Il feedback (o retroazione) è il 'luogo' dove l'essere umano ha la possibilità di essere riconosciuto come esistente e al tempo stesso di misurare il proprio impatto sul mondo dell'altro.



Si possono avere **feedback intenzionali**: quelli che l'interlocutore ci fa espressamente o che noi chiediamo come verifica.

Oppure **feedback che l'altro ci fornisce inconsapevolmente**, attraverso il linguaggio del suo corpo, non verbale. Molto utile durante un intervento perché ci permette di correggere e affinare l'esposizione in itinere. Oltre ad essere un feedback più veritiero.

3 TIPI DI FEEDBACK:

- **RIFIUTO**: un commento negativo sulla lunghezza dell'intervento, gli sbadigli del pubblico, il brusio della distrazione; possono non farci piacere ma costituiscono una grande occasione per il cambiamento
- **CONFERMA**: cenni di approvazione, gli sguardi attenti, gli applausi spontanei...
- **DISCONFERMA**: è non raccogliere la comunicazione dell'altro, lasciarla cadere. È dirgli che per me lui non esiste.

Se la storia che state raccontando non ottiene la reazione che vi aspettavate, predisponetevi a cambiare il vostro comportamento e continuate a modificarlo fin quando non otterrete la reazione attesa. Cambiamenti leggeri alla voce, all'atteggiamento, ai gesti, alla postura e allo sguardo. Potete decidere di abbreviare il racconto, di coinvolgere il pubblico.

LA VOCE

Un buon uso della voce rende il contenuto più attraente, lo valorizza.

LA PORTATA SONORA. Prima di tutto il pubblico ci deve sentire e sentire bene. La respirazione in questo gioca un ruolo centrale

LA PAUSA: la pausa possiede un potere comunicativo straordinario. La pausa diviene piena, ricca, se sottace qualcosa, se non è assenza comunicativa, ma momento diverso di comunicare. Diversi tipi di pause:

- A conclusione di un pensiero, spazio lasciato al pubblico per riflettere
- Pausa di transizione da un pensiero all'altro, che indica la chiusura di qualcosa e l'apertura di un'altra
- All'interno della frase, che prelude l'espressione di un concetto, di una parola particolarmente carichi di significato. Lasciare con il 'fiato sospeso', si tratta cioè di una pausa tattica.
- All'inizio del discorso, per catalizzare l'attenzione del pubblico e trasferire un'immagine di autorevolezza e sicurezza di sé.

MANTENERE L'ATTENZIONE DELL'INTERLOCUTORE. Un discorso monotono e monocorde azzera l'attenzione dell'interlocutore. Occorre allora saper variare i seguenti fattori della voce:

- **IL TONO:** sapendo modulare dall'alto verso il basso e dal basso verso l'alto.
- **IL VOLUME:** è importante variare il volume del nostro dire a seconda di ciò di cui parliamo; se vogliamo condurre l'altro in regioni intime si abbassa, mentre se siamo appassionati o coinvolti o per rompere il ritmo si alza.
- **IL RITMO:** la punteggiatura della frase. Influisce in maniera decisiva, combinandolo con il tono e il volume, a rendere interessante e attraente la comunicazione.

Non dimentichiamoci inoltre che la voce è VEICOLO DI EMOZIONI E SENTIMENTI. Con la voce possiamo veicolare con la stessa frase intenzioni molto diverse.

IL CORPO

In uno studio risulta che noi siamo percepiti dagli altri:

- 55% visivamente
- 38% attraverso la vocalità
- 7% verbalmente



Per cui ha decidere della nostra impressione sul pubblico saranno prima di tutto la nostra postura, lo sguardo, la gestualità,... i messaggi del corpo del resto sono più immediati e sinceri.

La forma è contenuto: il modo con cui comunichiamo è già contenuto. Allo stesso tempo per il relatore costituisce informazioni preziose per cogliere la rilevanza e l'efficacia della sua comunicazione osservando il pubblico.

Se in chi comunica non c'è **congruenza tra il messaggio e la comunicazione non verbale**, rischia di ottenere effetti molto diversi da quelli attesi. L'incongruenza può essere determinata non solo da poca convinzione o sicurezza rispetto a quanto si dice, ma anche da una insicurezza e timidezza personale, che se non gestite, possono creare disturbi comunicativi.

Vediamo alcuni elementi utili per il relatore nella gestione del suo corpo:

LA POSTURA. La postura eretta è da ritenersi la migliore, rispetto a quella seduta: trasmette sicurezza, autorevolezza, stabilità controllo di sé e della situazione. Ma non è bene spostare continuamente il peso del corpo, mentre si parla, da una gamba all'altra, perché crea instabilità e insicurezza. Se stiamo fermi dobbiamo starci, quando decidiamo di muoverci è bene occupare chiaramente lo spazio. Il muoversi sul posto non risulta efficace sul piano comunicativo.

Un corpo comunicativo è quello orientato verso il pubblico, l'interlocutore, ma senza avvicinarsi troppo invadendo il suo spazio vitale. Entra in gioco quella che viene definita la PROSEMICA: la distanza relazionale tra le persone. E' un tema complesso che può variare anche di cultura a cultura. Vi è una distanza 'intima' (circa 45 cm) che se non rispettata equivale a non rispettare la persona. La condizione per avvicinarsi oltre quella distanza è la fiducia.

IL MOVIMENTO contribuisce a dare ritmo al nostro fraseggio non verbale. Muoversi serve a:

- Modificare la prospettiva di visione del nostro pubblico
- Costruire una relazione anche fisica con il pubblico
- Variare il ritmo del discorso
- Tenere viva l'attenzione dell'audience
- Muovere emozioni

LA GESTUALITA'. Le mani sono uno strumento comunicativo formidabile: possono esprimere stati d'animo, suscitare emozioni, rappresentazioni del reale,... per questo non è bene tenere le braccia incrociate, le mani in tasca o dietro la schiena. Una funzione importante è quella di accentuare, dare enfasi al nostro discorso.



LO SGUARDO. Il contatto d'occhi è di importanza

cruciale per stabilire una relazione. Guardare negli occhi gli interlocutori, uno per uno (se il numero lo consente), attardandosi con ognuno per qualche secondo. Instaurare con ognuno una relazione: ecco la ragione di guardare ognuno di loro.

Guardare è prendere in considerazione l'altro: *cum-sidere*, con le stelle, significa letteralmente portare l'altro alle stelle.

IL SORRISO. “Chi non sorride non dovrebbe aprire un negozio” (detto cinese). Potremmo aggiungere che il sorriso comunica, conquista, seduce, fa incontrare...

Come dice molto bene un bel racconto della tradizione rabbinica, la storia narrata costruisce vita d’attorno, nella fragile potenza di ogni parola di vita...

Quando il grande Rabbino Israel Baal Shem Tov vedeva che la sfortuna minacciava gli Ebrei, si recava d’abitudine in una certa parte della foresta a meditare. Lì accendeva un fuoco, pronunciava una preghiera speciale e il miracolo avveniva e la sfortuna veniva evitata. Più tardi, quando il suo discepolo, il celebre Magid di Mezritch, dovette intercedere per la stessa ragione presso il Signore, andò nello stesso posto della foresta e disse: “Maestro dell’universo, ascolta! Non so come accendere il fuoco, ma sono ancora in gradi di pronunciare la preghiera”. E di nuovo il miracolo avvenne. Ancora più tardi, il Rabbino Moshe Leib di Sasov, per salvare di nuovo il suo popolo, si recò nella foresta e disse: “Non so come accendere il fuoco, non conosco la preghiera, ma conosco il luogo e ciò deve essere sufficiente”. Infine toccò al Rabbino Israel di Rizhyn di vincere la sventura. Seduto sulla sua poltrona, la testa affondata nelle mani, parlò a Dio dicendo: “Sono incapace di accendere il fuoco e non conosco la preghiera; non posso nemmeno trovare il posto nella foresta. Tutto ciò che posso fare è raccontare la storia, e ciò deve essere sufficiente”. Ed era sufficiente.

PICCOLA BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

- J.P. Sonnet, *Generare è narrare*, Vita e Pensiero 2015
- AA.VV., *Narrare per aiutare a vivere – narrazione e pastorale giovanile*, ElleDiCi, 1992, Torino.
- Equipe Europea di Catechesi, *La catechesi narrativa*, Ellenici, 2012.
- M. Campedelli, *Racconti per la vita*, Paoline, 2012.
- Agesi, *Narrare l’esperienza di fede*, Ed. Fiordaliso, 2013.
- Rosenstiehl Marguerite, Zuber Hélène, *Raccontare la Bibbia*, ElleDiCi, 1999, Torino.
- La Diffusion Catéchistique, *Raccontare a catechismo e a scuola di religione*, ElleDiCi, 1989, Torino.
- Daniela Orbeti, Rossella Safina, Gianfranco Stacciali, *Raccontarsi a scuola – tecniche di narrazione autobiografica*, Carocci Faber, 2005, Roma