

Relazione sulla riunione organizzativa della X edizione di Ozi d'Autore, mercoledì 20 settembre 2017

La X edizione degli appuntamenti di Ozi d'autore verterà sul tema "riconoscersi". A tale proposito è stato fatto un brainstorming per definire gli argomenti centrali da trattare e le possibili attività da svolgere. Ogni figura professionale che ha partecipato all'incontro organizzativo ha proposto liberamente una sfaccettatura del tema centrale, da sviluppare in modo più approfondito, per poi discuterne con gli altri. Gli argomenti risultanti derivano per lo più da associazioni di idee, opportunamente guidate e moderate.

Il "riconoscersi" è una tematica molto ampia, che si sviluppa su diversi livelli, e proprio per questo sono state proposte alcune attività da svolgere in modi distinti, che esplorano la profondità di questo processo.

Un primo focus è sul riconoscersi inteso come autoconsapevolezza di sé: un lavoro autoriflessivo, un andare oltre il "conosci te stesso", che consiste nel trovare e rimettere insieme i frammenti della propria persona, accettarli e integrarli. Un'attività proposta è la composizione del proprio album fotografico o un racconto autobiografico: si tratta di essere la voce narrante, in prima persona, per autodefinirsi con parole proprie.

In secondo luogo è possibile riconoscersi nel cambiamento: sia da un punto di vista biologico, sia da un punto di vista più psicologico siamo costantemente in evoluzione, pur rimanendo sempre gli stessi. È perciò importante trovare un equilibrio tra stabilità e cambiamento, integrare il nuovo con il vecchio. Eventi particolarmente forti, come traumi e malattie portano a un'analisi rinnovata e una riscoperta di sé, di parti nascoste nel proprio intimo, che ci si concede di accettare.

È possibile riconoscersi attraverso gli altri, guardarsi e conoscersi con gli occhi degli altri: attraverso le relazioni o un "like" sui social network, una foto, nelle vite e nelle storie altrui, nelle produzioni artistiche di un estraneo. Ma anche il disconoscersi, il fondersi con l'altro per poi perdersi, può essere un modo per ritrovarsi, riconoscersi nell'essere appunto diverso dall'altro. Questo può diventare un modo per entrare in contatto, per costruire un legame.

A un livello più esistenziale il riconoscersi ha la valenza di umanità: è il senso di appartenenza a una storia comune o a una famiglia, l'aver delle origini che sono alla base della propria identità. Il tema del viaggio può essere inteso allora come un apprendere chi si è, scavando a fondo, ma anche migrare verso il nuovo e negare quelle proprie radici, impedendo però di riconoscersi.

La dimensione corporea comporta il riconoscimento di sé attraverso i sensi: udire la propria voce, usare l'olfatto, il tatto, specchiarsi, ma anche tentare un approccio a occhi chiusi, senza potersi vedere e senza poter vedere gli altri. Si riscopre la propria tridimensionalità, una profondità oltre l'apparenza.

Infine si è discusso sul fatto che il riconoscersi può avvenire in un momento di insight; è un'intuizione che porta stupore e meraviglia, ma che allo stesso tempo può far provare paura e sconvolgimento.

Alessandra Castellani Mencarelli

Tirocinante del Corso di Laurea in Filosofia e scienze e tecniche psicologiche, curriculum in Scienze e Tecniche Psicologiche, dell'Università degli Studi di Perugia, presso l'Ass.ne CIFORMAPER – Gestalt Ecology®