



### Come le storie di famiglia plasmano la nostra identità

*“Voglio raccontarti una storia di quando avevo la tua età”.* Quanti di noi ricordano di aver sentito da bambini questa frase dai propri genitori al momento di andare a letto? Quanti di noi l’hanno detta ai propri figli o nipoti? Oltre ai legami di qualità che la condivisione di storie di famiglia può formare nei rapporti, gli esperti e i ricercatori hanno scoperto innumerevoli altri vantaggi, sia per chi ascolta che per chi racconta.

#### Determinazione della nostra identità di fondo

Le storie di famiglia influenzano direttamente il modo in cui vediamo noi stessi perché ci danno un’idea della nostra provenienza e di come ci inseriamo nella nostra famiglia. Pensate a ciascuna storia di famiglia come a un filo di un arazzo intessuto con fantasie, colori e disegni belli e complessi. Come l’arazzo, noi siamo una combinazione di cultura, storia e tradizioni che abbiamo ereditato dalla nostra famiglia.

La ricercatrice di racconti familiari Robyn Fivush ha riscontrato che la condivisione di storie di famiglia contribuisce a far emergere nei bambini un senso di sé, sia come individui che come membri di una famiglia unita. Gli adolescenti che sono in grado di riferire particolari e dettagli delle storie di famiglia hanno una maggiore autostima e una maggiore resilienza. Le storie della nostra famiglia ci danno un senso di appartenenza e creano un’identità di fondo che può costituire una grande fonte di forza.

#### Rafforzamento della fede in noi stessi

Condividere storie di famiglia ci aiuta a valutare le azioni degli altri e a dare significato al passato. Quando ci troviamo davanti a delle difficoltà, possiamo attingere forza dalle storie di parenti che hanno affrontato difficoltà e ostacoli simili e sono poi riusciti a superarli.

Nel suo intervento d’apertura a RootsTech 2016, David Isay, fondatore e presidente di [StoryCorps](#), ha condiviso una registrazione audio di un uomo di nome Lynn Weaver che raccontava a sua figlia una storia di suo padre, Ted Weaver, che faceva il custode e l’autista per sostenere la famiglia. Una sera, dopo essersi arrovellato con i compiti di algebra, Lynn li ha messi da parte ed è andato a letto. Ted ha svegliato Lynn alle 4 della mattina, dopo essere stato in piedi tutta la notte a leggergli il libro di algebra e aver imparato i concetti così da poterli insegnare a suo figlio. Lynn, che poi è diventato un chirurgo rinomato, ha in seguito raccontato a sua figlia: *“Ancora oggi vivo in modo tale da cercare di essere metà di quello che era mio padre”.*

Storie di perseveranza e resilienza come questa ci aiutano a sviluppare in noi la fede. Sapere che i nostri antenati hanno superato cose difficili ci dà la fede e la speranza che anche noi possiamo farlo.

#### Aumento dell’empatia

Ascoltare le storie della nostra famiglia e apprendere le difficoltà che i nostri familiari hanno affrontato ci aiuta a sviluppare comprensione, compassione ed empatia per loro. Isay ha detto: *“Il potere delle storie autentiche, delle storie raccontate dal cuore [...], il potere di costruire ponti tra le persone, ponti di comprensione, è infinito”.*

Quando ascoltiamo i racconti dei familiari che ci hanno preceduto, spesso scopriamo che stiamo percorrendo strade simili. Notiamo aspetti comuni e punti d’incontro nelle nostre storie. *“Ti viene da seguire le orme di quella persona e riconosci una parte di te stesso in lei”*, ha detto Isay. Più leggiamo e ascoltiamo, più riusciamo a vedere che siamo più simili che diversi. La condivisione di storie volge il nostro cuore ai nostri padri, madri e antenati.

## Testimonianza della verità

Le storie di famiglia sono testimonianze di esperienze personali e di storia culturale. Le lettere, i diari, i racconti orali, le fotografie e i video che narrano la nostra storia rendono tutti, nel loro complesso, testimonianza di semplici verità. Mostrano i membri della nostra famiglia e le loro esperienze di vita attraverso una lente autentica, così che possiamo comprendere meglio com'erano veramente.

In un mondo dove la verità può essere difficile da distinguere, è diventato ancora più importante avere queste fonti che noi sappiamo essere affidabili. *“Siamo circondati da tante cose senza senso e non si sa che cos'è reale e che cos'è pubblicità. Le storie che si raccolgono, però, le storie della nostra famiglia, queste sono storie autentiche”*, ha affermato Isay. La condivisione delle proprie esperienze porta un'altra voce autentica nel mondo e testimonia alla propria famiglia e ai propri cari delle verità apprese nel corso della vita.

## Che cosa si può fare?

Dunque, che cosa si può fare per portare questi e molti altri vantaggi alla propria famiglia? Isay ha dichiarato: *“Ascoltare è un atto d'amore. Un luogo in cui due persone parlano e pongono domande che hanno sempre voluto fare è un posto sacro”*. Se si vuole essere una famiglia più felice e resiliente, è necessario creare questi posti sacri e raccontare le proprie storie. È possibile iniziare subito. Parlate ai vostri figli delle tradizioni con cui siete cresciuti. Raccontate storie sulla vostra famiglia e sulla vostra cultura. Narrate le difficoltà e i trionfi. Questo semplice atto può aumentare la probabilità che la vostra famiglia rimanga nella memoria per molte generazioni a venire.

Nicole Barber,  
pubblicato in

<https://www.familysearch.org/blog/it/le-storie-di-famiglia-plasmano-la-nostra-identit>

## Perché è importante raccontare ai nostri figli le “storie di famiglia”

Tutti hanno una storia – e i bambini amano ascoltare i racconti di famiglia. Le piccole disavventure dei loro primi anni di vita (adorano essere i protagonisti), come si sono incontrati mamma e papà, le birichinate che hai combinato alla loro età e quello che hai fatto ai "bei vecchi tempi", sono le storie che i nostri figli non si stancano mai di ascoltare.

Ma perché ai bambini piace tanto quando raccontiamo – e ri-raccontiamo – questi aneddoti?

*"I bambini sono naturalmente egocentrici perciò tutte le storie che li vedono protagonisti hanno un fascino in più. Sentire di quando i membri della famiglia erano giovani e si mettevano nei guai, o vivevano in un'epoca in cui le cose erano diverse, può pungolare l'immaginazione e, inoltre, il contrasto tra l'adulto e la storia del bambino che è stato può sorprenderli e stupirli", dice Claire Halsey, psicologa ed esperta di genitorialità.*

Paul Jackson, direttore della Society for Storytelling è d'accordo: *"Le storie personali sono molto potenti e possono rinsaldare il legame familiare. Chi ascolta ha una connessione personale con queste reminiscenze. Anche solo chiedere "ti ricordi di quando...?" può innescare immagini, ricordi e una profonda risposta emotiva."*

Ma le storie di famiglia sono importanti anche per lo sviluppo del bambino e della sua percezione di sé. Alcuni studi psicologici hanno rivelato che più i bambini conoscono la storia familiare, più forti saranno il senso di controllo sulla propria vita e l'autostima, e più crederanno al legame saldo della famiglia. In uno studio, ai bambini sono state poste domande che includevano: sai dove sono cresciuti i tuoi nonni? Sai dove sono andati a scuola mamma e papà? Sai dove si sono conosciuti i tuoi genitori? Sai se la tua famiglia è stata colpita da una malattia o da qualcosa di terribile? Conosci la storia della tua nascita? Questo elenco di venti domande si è dimostrato il modo migliore per stilare previsioni sulla felicità e sulla salute emotiva dei bambini.

*"La nostra identità è fortemente legata alla famiglia e alla sua storia; a formarla non è solo il luogo da dove veniamo ma anche le caratteristiche familiari come il senso di avventura, il coraggio, la creatività e persino il lavoro o i traguardi dei membri della famiglia", spiega Claire Halsey, co-autrice di Your Child Year by Year. "Le storie familiari rinforzano questi tratti e stabiliscono una connessione tra le generazioni nel più semplice dei modi quando, in un racconto, il bambino scopre le caratteristiche che condivide con i genitori o con altri parenti. Il senso di un passato condiviso, di esperienze e caratteristiche comuni, può essere rinsaldato attraverso il racconto delle storie familiari. Anche le differenze possono essere celebrate e diventare parte integrante dell'identità familiare. Le storie compongono anche le tradizioni e i riti di famiglia, quando ad esempio le raccontiamo in occasione di festività o celebrazioni."*

Jonathan Douglas, direttore del National Literacy Trust dice: *"Tutte le famiglie hanno delle storie da raccontare e a tutti i bambini piace ascoltarle"*

*"Le storie che leggono nei libri li aiutano ad entrare in altri mondi, ma le storie che sentono dai membri della famiglia li aiutano a capire il loro mondo, chi sono, da dove vengono e dove potrebbero andare. I racconti della nostra infanzia plasmano le persone che diventiamo e il mondo che creiamo."*

*Condividere racconti come nucleo familiare incoraggerà lo sviluppo emotivo del bambino, oltre a donargli ispirazione e divertimento. Inoltre, il racconto contribuirà anche a rafforzare la relazione con i nostri figli, e sappiamo che queste basi li aiutano a sviluppare la resilienza e la sicurezza di cui avranno bisogno per avere successo nella vita."*

Linda Blair, psicologa clinica ed editorialista del Telegraph, spiega che i bambini dai sette anni in giù traggono conferme da queste storie. *"Nei primi anni di vita i bambini lavorano sulla fondazione e sulla comprensione della propria identità. Le storie che li vedono protagonisti in prima persona, o che*

*riguardano membri della famiglia, contribuiscono a farli sentire al sicuro, e li aiutano a sviluppare un senso di appartenenza e a chiarire chi sono.*

*Da genitore, tutto ciò che ti serve sono il tempo e la buona volontà per richiamare questi episodi. Non solo il contenuto delle storie permetterà a tuo figlio di sentirsi stabile e sicuro, ma anche il semplice gesto di stare seduti vicini, ridere e parlare, rinsalderà il vostro legame.”*

Jonathan Douglas, direttore della National Literacy Trust, condivide alcuni consigli utili ai genitori per incoraggiare questo "storytelling" di famiglia:

*“Non è mai troppo tardi per condividere storie familiari. Le ricerche indicano che dall'età di cinque anni, i bambini che vivono in una realtà domestica "dove si parla poco" conoscono quasi 30 milioni di parole in meno rispetto ai loro compagni, e questo non li avvantaggia quando iniziano la scuola. Inoltre, gli adolescenti che vivono in una famiglia che parla regolarmente della sua storia riportano un'autostima più alta, una più forte considerazione di sé e una resilienza più spiccata.*

*Tutte le famiglie hanno delle tradizioni e un aneddoto che le spiega! Se le vostre tradizioni sono intrise di storia, incoraggia i tuoi figli a fare qualche ricerca e scoprire tutto quello che possono. Inoltre, fai in modo che possano confrontarsi con altri membri della famiglia per parlare delle vostre tradizioni, dai nonni alle zie, dagli zii ai cugini.*

*Create un baule dei ricordi familiare e riempitelo di oggetti e immagini che vi ricordino eventi o momenti fondamentali. Quando aprirete il baule, usate gli oggetti per stimolare il racconto di un episodio di famiglia.*

*Se tuo figlio sta attraversando un momento difficile, in cui ti rispecchi, non aver paura di condividere la tua esperienza. I racconti di famiglia consentono ai bambini di scoprire qualcosa in più sulle emozioni forti e affrontare le sfide della vita in un ambiente sicuro!”*

Un piccolo avvertimento. Linda Blair avverte che negli anni dell'adolescenza i nostri figli potrebbero mostrarsi molto meno interessati ai racconti di famiglia. *"A quell'età la domanda che si pongono è 'Chi sono io?' in confronto ai loro simili. È in questo momento che sbuffano e ti chiedono gentilmente di smetterla". Perciò condividete le storie di famiglia quando ne avete l'occasione”*

Di seguito, alcuni genitori ci parlano delle storie che i loro figli non si stancano mai di ascoltare.

*"I miei figli amano la storia che c'è dietro alle prime parole di senso compiuto della più piccola. Disse: "Andate via" (allungando le vocali per un effetto tragico) perché era stufa di starsene lì, ignorata nel suo seggiolone, mentre gli occhi erano tutti puntati sulla sorella maggiore".* Emma

*"Ai miei figli piace ascoltare i racconti di mia madre sulle birichinate che facevo da piccola, come quella volta che ho puntato la pompa da giardino verso un bus turistico che passava davanti casa o quando le ho morso la mano per attirare la sua attenzione!"* Olivia

*"La mia storia preferita riguarda il defunto cane di mia nonna, Griswlad, che aveva l'abitudine di prendere il bus per Norwich da solo. Era un golden retriever e tutti i conducenti lo riconoscevano e lo lasciavano salire, dicendo: 'Buongiorno, Griswald'. Scendeva in centro a Norwich, se ne andava in giro per un po' e poi riprendeva il bus verso casa. Immagino che la storia fosse estremamente romanzata ma è stata raccontata tante di quelle volte, da membri diversi della famiglia, da diventare vera".* Claudia

*"Mio figlio ama ascoltare storie sulle birichinate degli altri membri della famiglia - mio padre e un suo amico riuscirono a creare la nitroglicerina nel laboratorio scientifico della scuola e un pompiere fu costretto a portarla, con molta cautela, nel campo da football e a gettarvi qualcosa sopra per farla esplodere in tutta sicurezza. Questa storia è stata raccontata tantissime volte e mio figlio l'ha appena riportata al suo insegnante di scienze mentre parlavano di sostanze chimiche pericolose!"*

Jo

*"A mio figlio piace la storia di quando ha dipinto di rosa la testa della sorellina con un evidenziatore, perché si abbinasse ai vestiti".*

Fiona

Tamsin Kelly  
pubblicato in

[https://www.huffingtonpost.it/2018/04/24/perche-e-importante-raccontare-ai-nostri-figli-le-storie-di-famiglia\\_a\\_23418812/](https://www.huffingtonpost.it/2018/04/24/perche-e-importante-raccontare-ai-nostri-figli-le-storie-di-famiglia_a_23418812/)

Puoi trovare il video integrale della testimonianza di Bob Stein ai Ted a questo link

[https://www.ted.com/talks/bob\\_stein\\_a\\_rite\\_of\\_passage\\_for\\_late\\_life/transcript?language=it#t-19092](https://www.ted.com/talks/bob_stein_a_rite_of_passage_for_late_life/transcript?language=it#t-19092)