

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Valeria Bianchi Mian,
Valentina Mossa,
Maria Sole Pipino

Fare storie

Metodologie, tecniche ed esperienze
di storytelling e scrittura terapeutica
in psicologia

Con contributi di:
Dome Bulfaro, Michela Conte, Caterina Piola,
Massimo Tallone, Erica Unali

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo,
se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io
www.giuntipsy.it
www.giunti.it

© 2024 Giunti Psicologia.io S.r.l.
via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: maggio 2024



Stampato presso Poligrafici S.r.L. – Bologna (BO)

Indice

| | |
|--|----|
| Introduzione | 11 |
| I. Lo storytelling in psicologia | 15 |
| 1. PSICOLOGIA E STORYTELLING | |
| Lo storytelling in ambito clinico e come strumento di promozione professionale <i>Valentina Mossa</i> | 17 |
| Prima dello storytelling: quando Freud fece “entrare in scena” la narrazione | 18 |
| Fare storie: il mestiere del cervello | 23 |
| La teoria del trasporto narrativo | 26 |
| Lo storytelling in ambito clinico | 27 |
| Storie ammalate | 35 |
| Creare una storia che cura | 37 |
| Storie collaborative | 42 |
| Uso del gioco per costruire storie | 44 |
| Elementi di narratologia e viaggio dell’eroe | 48 |
| Dallo storytelling allo storyselling | 57 |
| Conclusioni | 63 |

| | |
|--|-----|
| 2. MONDI DI CARTA | |
| Tra storytelling e albi illustrati | |
| <i>Maria Sole Pipino</i> | 65 |
| L'albo illustrato: uno spazio da riempire tra immagini e parole | 65 |
| Libri senza parole: i silent book | 78 |
| Albi illustrati e fiabe: ancora il viaggio dell'eroe | 83 |
| Il linguaggio segreto degli albi illustrati | 86 |
| Considerazioni per l'utilizzo degli albi illustrati nella pratica clinica | 94 |
| Due percorsi clinici | 103 |
| Conclusioni | 113 |
| 3. FARE STORIE CON LE IMMAGINI DEI TAROCCHI | |
| Il Tarot-telling in psicologia e la narrazione con le carte | |
| <i>Valeria Bianchi Mian</i> | 115 |
| Perché fare le storie di oggi con le carte dei Tarocchi di ieri? | 115 |
| Un po' di storia per cominciare a fare storie | 119 |
| Il Tarot-telling | 139 |
| Il Matto: creare storie folli | 151 |
| Scoprite il vostro mondo | 166 |
| II. Fare storie e versi che curano | 169 |
| 4. FARE STORIE CON L'OMBRA | |
| Estrarre inchiostro dall'inconscio | |
| <i>Valeria Bianchi Mian e Massimo Tallone</i> | 171 |

| | |
|--|------------|
| Fare storie che risvegliano i mostri dormienti | 172 |
| Fare storie con i propri vizi | 173 |
| Dall’Ombra al Doppio | 176 |
| Autoritratto all’inferno | 185 |
| Un viaggio dove abitano i nostri umani mostri | 186 |
| 5. FARE POESIATERAPIA IN ITALIA | |
| Storia e identità di una nuova professione di cura <i>Dome Bulfaro</i> | 189 |
| Cos’è la Poetry Therapy/Poesiaterapia? | 190 |
| Origini e sviluppo della Poetry Therapy | 211 |
| Quali parole curano? | 235 |
| La scrittura Kintsugi*, una nuova e potentissima tecnica di Poesiaterapia | 244 |
| Conclusioni | 249 |
| III. Esperienze di ricerca per fare storie | 251 |
| 6. RACCONTIAMOCI LA NOSTRA STORIA... A DISTANZA | |
| Fare storie a scuola <i>Michela Conte</i> | 253 |
| Premessa | 254 |
| Gli strumenti del progetto | 255 |
| Il progetto: fare storie nelle classi | 260 |
| Le storie | 264 |
| Riscrivere le proprie esperienze | 268 |

| | |
|--|-----|
| 7. DIGITAL STORYTELLING | |
| Fare storie (digitali) per migliorare il benessere dei siblings | |
| <i>Caterina Piola</i> | 271 |
| Il digital storytelling | 271 |
| Chi sono i siblings? | 273 |
| Il progetto di ricerca | 277 |
| Il digital storytelling in ambito clinico | 287 |
| 8. QUANDO LE STORIE NON SI POSSONO FARE | |
| Immaginare un progetto di prevenzione del cyberbullismo | |
| <i>Erica Unali</i> | 293 |
| La narrazione come strumento per la prevenzione | 294 |
| Cyberbullismo e WhatsApp | 296 |
| Il progetto “Io non faccio parte del gruppo” | 299 |
| 9. PER CONCLUDERE | |
| Fare storie come cura della vita e della morte | |
| <i>Massimo Tallone</i> | 309 |
| Premessa di Valeria Bianchi Mian | 310 |
| Si scrive meglio da morti | 314 |
| La scrittura è altrove | 317 |
| Storie occulte | 317 |
| Inventare e generare | 319 |
| Curiosi come spugne | 322 |

| | |
|------------------------|-----|
| La noia | 323 |
| La scrittura cura? | 326 |
| Liberarsi dal giudizio | 328 |
| | |
| Bibliografia | 333 |
| Sitografia | 353 |
| Gli autori | 355 |

Introduzione

Facciamo storie

Fare storie. Quest'espressione non significa "fare i capricci", al contrario: è una questione di vita o di morte. Sin da piccoli ci abituiamo a leggere, raccontare, inventare e ascoltare storie, un retaggio narrativo che resta presente anche in età adulta, sotto varie forme. Perché fare storie dà il via alle relazioni, attiva il dialogo tra l'Io e gli Altri. Nel mestiere di psicologi e psicoterapeuti vi è un esempio costante di questa dinamica. Si tratta di un lavoro di relazione, con le storie degli altri e, di conseguenza, con le nostre storie. «We are storytelling creatures» affermava Jerome Bruner ed è per questa ragione che le storie e il *fare storie* assumono un valore tanto importante, dentro e fuori dalla stanza della terapia, da creare la necessità di individuare uno strumento capace di guidare efficacemente la raccolta e l'utilizzo delle narrazioni nella pratica clinica. Abbiamo identificato questo strumento nello *storytelling*.

Raccontare storie, fare e disfare narrazioni, è un'attività tipicamente umana, e gli umani non possono esimersi dall'intrecciare i fatti con le fantasie.

Da sempre, il fare storie è un'esperienza umana creativa che genera, rafforza e perpetua le relazioni. Intreccio di affetti intorno al focolare o metodo pedagogico, il racconto popolare ha da sempre permesso l'incontro tra individui e nuovi mondi, donando al singolo l'accesso ai modelli della società. Narrare è creare cultura attraverso lo scambio corale di significati, è condivisione dell'appartenenza di ogni individuo a un medesimo sistema simbolico, è riconoscersi membri di una stessa società. Raccontando trame gli uni agli altri, gli uomini e le donne di tutte le epoche

hanno costruito la propria partecipazione al collettivo. Ogni mito che nasce, ogni fiaba, favola, eroica epopea è, al contempo, faccenda individuale e collettiva: con le stesse parole di quella stessa lingua, con le stesse carte ma con un differente intreccio archetipico offriamo polisemie, molteplicità di sviluppi, avventure in gran numero, saghe, storie infinite.

L'utilizzo di immagini simboliche per creare resoconti poetici, autobiografici o fantastici appartiene al mondo della pedagogia, dal seicentesco Comenio fino a Duccio Demetrio, mentre l'arte orale è il moderno storytelling che, insieme alla scrittura, ritroviamo nella psicologia, da Freud a Bruner, da Hillman fino a Yalom, Erickson e White. Possiamo senz'altro citare un'intera enciclopedia di autori che hanno fatto dell'esperienza narrativa l'asse portante del lavoro terapeutico. Gli stessi padri della psicoanalisi sono stati grandi narratori e scrittori: ognuno di loro ha raccontato storie indimenticabili, le vite di quei pazienti che sono andate a imbastire il "romanzo" della psiche – basta pensare che Freud rischiò più volte di vincere il Nobel per la letteratura e non quello per la medicina!

Le storie più potenti sono quelle metaforiche, poetiche, immaginali. Il potere del linguaggio metaforico risiede proprio nella sua capacità di raggiungere una componente affettiva della personalità che, spesso, è troppo difesa per essere davvero compresa. Si tratta di quel processo primario che fa parte di noi e che desidera conoscere e scoprire mondi nuovi ma che, allo stesso tempo, ne è spaventata e vuole proteggersi dai possibili esiti negativi di tali scoperte.

Turbayne (2012) sostiene che una metafora non debba necessariamente essere espressa a parole, ma può attingere da un'immagine, un dipinto, un oggetto. Una metafora che venga recepita a livello conscio in senso letterale, può infatti essere letta anche a livello inconscio, nel suo significato simbolico: è proprio su questo principio che si basa l'impiego clinico della comunicazione metaforica. Per Watzlawick (1978) la metafora è il linguaggio dell'emisfero cerebrale destro. Pare che la psicoterapia, per ottenere cambiamenti sostanziali, debba indirizzarsi ai processi pro-

pri dell'emisfero destro: ciò di cui il paziente ha bisogno non è tanto una migliore comprensione *logica* della situazione che lo riguarda, bensì un diverso atteggiamento *emotivo* e diversi modi di interpretare il mondo e la propria storia. Di solito, capire il perché ci stiamo comportando in un certo modo non aiuta a comportarsi o a sentire le cose diversamente.

La letteratura in merito è scarsa ma tra gli autori che hanno discusso l'utilizzo della metafora in psicoterapia troviamo Milton Erickson (1982), che ha espresso i diversi utilizzi delle metafore in campo clinico. Le metafore possono:

- Sottolineare o illustrare un tema attraverso il linguaggio dell'immaginazione (quello dell'emisfero destro)
- Promuovere la ristrutturazione, la ridefinizione e la soluzione dei problemi e delle difficoltà esperite
- Aiutare la persona a riconoscere sé stessa, aspetti del proprio carattere e del proprio comportamento raccontando la storia di altri
- Rafforzare l'Io narrando di personaggi che si confrontano con difficoltà simili a quelle del paziente, e che hanno caratteristiche analoghe alle sue
- Desensibilizzare alla paura tramite il racconto di aneddoti
- Accrescere la motivazione raccontando, per esempio, storie con esiti positivi simili a quella del paziente
- Seminare idee e fornire suggerimenti, inseriti nel contesto della narrazione
- Ricordare alla persona le risorse che già possiede
- Supportare la relazione terapeutica, grazie all'inserimento di un elemento inaspettato quale è l'uso del racconto
- Diminuire la resistenza, in quanto alcune parti del racconto possono essere registrate dal paziente inconsciamente e condurre a un cambiamento al di fuori della sua consapevolezza
- Modellare un modo di comunicare.

Nelle prossime pagine scopriremo cos'è lo storytelling e come possa essere impiegato in ambito clinico mantenendo il

valore universale e trasversale che lo rende adattabile, con diverse accortezze, agli approcci psicologici, psicoterapici, educativo-laboratoriali più disparati per arrivare, addirittura, a declinarlo nell'ambito del personal branding.

I contributi di questo volume presentano notevoli differenze per premesse, tecniche di descrizione e obiettivi esplicativi. Nella prima parte del manuale trattiamo tre declinazioni dell'utilizzo della metafora e del *fare storie* nella clinica: lo storytelling, il linguaggio che intreccia immagini e parole negli albi illustrati, e, infine, la relazione tra immaginario simbolico – con le antiche carte dei Tarocchi – e generazione di versi e storie brevi attraverso il Tarot-telling. Questa prima parte si dispiega attraverso un excursus storico-teorico e la raccolta di materiale clinico-pratico, utile per fungere da cartina tornasole di ciò che la teoria andrà a raccontare.

Nella seconda parte del manuale ci soffermiamo sulla scrittura terapeutica dell'autobiografia e della Poesiaterapia, mentre la parte finale del manuale è dedicata alle aree teorico-pratiche di approfondimento tematico e alla raccolta di materiale affine, con tre esperienze di ricerca sul campo mediate dall'utilizzo del photolangage, del digital storytelling, delle carte di *Dixit* e degli *Story Cubes*.

I racconti che, sin dalla nascita, ciascuno di noi narra, si narra e si fa narrare, generano mondi ed è proprio in questi altri mondi, soprattutto da un punto di vista clinico, che è possibile rintracciare le esperienze e i vissuti di sofferenza. E, auspicabilmente, prendersene cura.

Valeria Bianchi Mian, Valentina Mossa, Maria Sole Pipino