

*LA NARRAZIONE DI SÉ COME ATTENZIONE
EDUCATIVA E RIABILITATIVA*

**Dott.ssa Lodovica Danieli
ottobre-novembre 2024**

Ci chiediamo

- 1) Se e come utilizzare spazi di narrazione autobiografica in RSA;
- 2) come si possono realizzare esperienze di narrazione autobiografica, in quali spazi, in relazione a quali soggetti?
- 3) Se un'attenzione, sensibilità auto- bio-grafica può contribuire ad accrescere la qualità della vita in RSA?

«Narrare serve a rimettere a posto i pezzi. A raccontarci di cosa siamo fatti e chi probabilmente nel profondo siamo ancora».L. Quaia

Le varie esperienze e ricerche anche in campo psicologico sulla narrazione di sé sperimentate con persone anziane ci dicono che si può e sia utile stimolare un processo sul ricordo, sulla memoria.

Uno spazio che può accrescere l'autostima della persona riconoscendo la propria vita come un paesaggio composto da tanti luoghi esistenziali.

Le esistenze possiamo accostarle come fossero un Paesaggio.

La memoria Le memorie

- Memoria è la capacità di **RIATTIVARE** (in modo totale o parziale) gli avvenimenti passati, indipendentemente dalla loro corrispondenza con la realtà (nello spazio autobiografico **non cerchiamo la verità** ma **l'attribuzione di significato, l'interpretazione che** il soggetto fa dell'evento e che per lui ha un significato...costruire la realtà).
- Vi è una stretta correlazione tra la memoria e altre funzioni psichiche: **apprendimento, percezione, attenzione, affettività**.
- La memoria è dunque un processo attivo influenzato da **emozioni**, dallo **stato di salute**, dalla stanchezza, **dall'interesse**, da molte altre variabili soggettive, e dal **contesto**

Tre verbi

- RIEVOCARE
- RICORDARE
- RIMEMBRARE

LE MEMORIE da stimolare e osservare in una
Sensoriale Corale Plastica Topologica Episodica Discorsiva Pratica

Narrare

- Lo scrittore e lo psicologo: David Grossman e Jerome Bruner

Cos'è la narrazione e perché si narra: una modalità di organizzare, dare significato all'esperienza (Bruner)...è un istinto dice Grossman

- Il termine *narrare* deriva etimologicamente dalla radice *gna-*, che significa “rendere noto”, mentre il suffisso *-zione*, deriva dal latino *catione* e trasmette il carattere semantico dell'agire, dell'azione, del gesto e di tutta la situazione relazionale.
- Nella storia evolutiva dell'uomo, il narrare ha risposto e continua a rispondere a una necessità profonda, addirittura primordiale. La narrazione si presenta come un concetto trasversale all'oralità e alla scrittura.
- La narrazione attraversa le culture, le epoche, i luoghi, e connaturata all'uomo, non si ha testimonianza di civiltà che non hanno utilizzato la narrazione; si potrebbe dire che essa è nata con l'uomo, con il nascere della socialità e della relazione interumana.

Le parole

«Non Basta narrarsi e narrare: occorre, ogni volta, svelare la natura pedagogica delle parole» D. Demetrio, L'educatore autobiografo

La scrittrice e lo psicologo: Etty Hillesum e J. Hillman

Le parole possono essere finestre... possono essere muri...possono commuovere...possono far riaffiorare memorie, ricordi, immagini...generano RISONANZA

il potenziale terapeutico delle parole è infatti ampiamente riconosciuto anche dalle neuroscienze in quanto capace di produrre delle modificazioni all'interno dell'attività celebrale.

Ciascuno/a di noi ha un alfabeto esistenziale (apprendimento, cognizione, emotività) e della CURA con il quale attribuiamo Significato all'esperienza autobiografica, ai nostri eventi.

FARE AUTOBIOGRAFIA SIGNIFICA AVER CURA DI SÉ

- Significa *“tornare sul proprio percorso di vita, attivare la memoria e stimolarla, mettere ordine tra gli eventi, dare loro una direzione e un senso, anche nuovo e frutto proprio di questo ri-pensarsi. Tutto questo è un atto di cura: di conoscenza e di ri-progettazione, di comprensione soprattutto”* (F. Cambi)
- Una “CURA” come attenzione/sostegno/ascolto agita verso se stessi
- Luigina Mortari scrive...

L'AUTOBIOGRAFIA come cura di sé

- *Autòs-bios-graphein*= scrivere la vita di me stesso

La scrittura autobiografica è esperienza di

- conoscenza introspettiva
- ri-costruzione di sé
- cura di sé

La scrittura come cura di sé (focaultiana) sollecita una postura esistenziale che implica:

- comprensione
- introspezione
- interpretazione

L'AUTOBIOGRAFIA come cura di sé

- Nel processo introspettivo, attraverso la scrittura, la memoria è strettamente implicata.
- La memoria non è riproduzione, immutata, immutabile.
- - “ L’esperienza del passato non può essere riprodotta, se non, forse, come frammento di memorie disposizionali: ritornando agli eventi di un tempo dobbiamo predisporci a intuirli come in apparenza immutabili perché ormai accaduti, ma a percepirli come inesorabilmente mutati perché ogni volta ricostruiti da una persona in continuo divenire” (Veglia)
- nel MOVIMENTO di Retrospezione/introspezione il soggetto può VEDERSI di NUOVO e anche eventi dolorosi possono aprirsi alla speranza.

Nell'età anziana le emozioni i pensieri non si inaridiscono ...



Perché può in specifico offrire benessere uno spazio autobiografico?

Autostima Eterostima Esostima

- Agisce come strumento di esercizio mentale poiché la narrazione attiva abilità cognitive
- Permette di migliorare l'autostima: ho dentro di me sapere, una storia, teorie di vita
- Permette una relazione attraverso lo scambio di storie, prestiti narrativi e si apprendono nuove conoscenze relazionali di contenuto
- Permette di educare l'ascolto, la fiducia, il rispecchiamento

Lo spazio autobiografico: un giardino si entra e poi si esce

- creare, prendersi cura dello spazio narrativo autobiografico
- definire un obiettivo e un tema di lavoro
- costruire creare le sollecitazioni adeguate poche e stare nel tempo della calma, non correre...non avere fretta
- Individuare Un luogo fisico adeguato che non sia disturbato ma intimo con seggiole e tavoli se possibile messi a quadrato o in cerchio
- **Il tempo i TEMPI del LABORATORIO: la cura delle parole e del contesto**
- **Il tempo dell'accoglienza:** cosa posso fare?
- **Il tempo della narrazione autobiografica:** le sollecitazioni GLI ANCORAGGI
- **Il tempo della condivisione:** la parola ai partecipanti stimolando:
 - ascolto reciproco
 - la sospensione del giudizio
 - la metariflessione
- **come avviene?**
- Proponendo la lettura ad alta voce o prestando la voce (momento molto sensibile)
- Stimolando riflessioni: cosa è successo? Cosa è arrivato? Quali emozioni? Quali pensieri? (metariflessione cognitiva, emotiva, apprendimenti)
- **Il tempo della restituzione (ESOSTIMA):**
- l'educatore restituisce di volta in volta i temi che sono emersi dalle condivisioni; crea una mappa
- l'educatore se può raccoglie le scritture in un piccolo documento/librino e le restituisce al gruppo ma può anche creare un momento collettivo più ampio di letture "teatrali"

Come fare?

- Il gruppo: quali persone?

Analisi con il personale psicologico
medico per capire

Linguaggio

Comportamento

Disturbi dell'umore

Tuttavia, con attenzioni
metodologiche adeguate, anche
con persone con demenza

- Numero partecipanti: un massimo di 12 per garantire condivisione di tutti
- Tempi:
- Laboratorio
- almeno 5 incontri di circa 90 minuti – massimo 2 ore tranquille
- Frequenza ogni 10 giorni

Come proporlo?

- Ogni educatore troverà il modo per proporlo in ordine anche alle modalità consuete con attenzione però alle persone per la formazione del gruppo

- **Primo incontro**

- Patto autobiografico

Cosa faremo

In che modo

Conoscenza /accoglienza

Chi sono?

Il proprio nome (diverse sollecitazioni: se fosse una stagione dell'anno; se fosse una musica; altre metafore...)

Scrivere il nome su un cartoncino e dietro scrivere a cosa assomiglia, proporre un colore

Da dove arriva il nome?...la storia del nome

Offrire piccolo foglio per un frammento

condivisione

Quali scritture?

Scritture minori: episodiche

- Engramma
- Frammento
- Lettera
- Autofinzione
- autoprofilo

Scritture maggiori

- Egopoesia
- Diario
- Scrittura di esperienza
- Confessione
- Memoriale
- autobiografia

Incontri successivi

- un oggetto personale: cosa mi racconta?
- Un ricordo d'infanzia
- Un ricordo della giovinezza
- Un ricordo di un luogo importante
- Un ricordo di amicizia
- La natura: cosa amo...ricordi nella natura
- Un paesaggio che ho visto...
- Rumori di ieri che oggi non ci sono più
- Autoritratto
- La fotografia

L'educatore deve costruirsi una cassetta degli attrezzi per stimolare la narrazione

Sollecitazioni sono ancorate a brevi letture, a immagini, ascolto di musica a cui segue la narrazione e la scrittura...servono per riscaldare la memoria...evocare...rispecchiarsi...

Cura del materiale

Carta: quadernetti, fogli A4, fogli piccoli, matite colorate

Tavoli per scrivere, etc..

Il dispositivo fotografico



Educare lo sguardo

“Ben presto ho imparato che un’immagine all’apparenza insignificante può divenire piena di significato, ed è un aspetto della fotografia che ho sempre adorato”.
Annie Leiboviz

- Le foto funzionano come delle àncore, che permettono di ripescare vissuti affettivi, memorie, ricordi in maniera più diretta rispetto al linguaggio verbale.
 - L’immagine attiva ciò in chi la guarda qualcosa di molto personale e unico, perché si collega con le immagini e i ricordi di quella persona. Quando raccontiamo un’immagine utilizziamo la nostra memoria ma anche la nostra creatività e lanciamo un ponte verso emozioni che sfuggono alla consapevolezza, ma che dicono molto di noi.
 - E’ per questo che la stessa foto guardata da due persone diverse solleciterà due narrazioni diverse.
 - ***“Le fotografie dunque hanno il potere di catturare ed esprimere sentimenti ed idee in modi visivo-simbolici, alcuni dei quali costituiscono metafore intimamente personali.” – J. Weiser***
- Le fotografie sono utilizzate come catalizzatori e punti di partenza per l’esplorazione di se’.
 - la scrittura e la fotografia forniscono possibilità per raccogliere e raccontare la propria storia, aprendo a nuove consapevolezze.

Abbiamo citato, quale esempio di fotografia e scrittura, i libri di Lalla Romano

Nuovo romanzo di Figure

La treccia di Tatiana

Ed anche R. Barthes, la sua autobiografia Barthes di R. Barthes

Alcune idee

- Photolangage: a disposizione più fotografie. Ciascuno ne sceglie una.
- In gruppo l'educatore porrà stimoli:
 - cosa ti piace?
 - Cosa ti ha colpito?
 - Ti ricorda qualcosa di te, della tua storia?
- Se possibile far scrivere su piccoli bigliettini le riflessioni
- Creare insieme un album delle fotografie e delle scritture

fototesto

- Se possono avere/portare fotografie è possibile interagire con
- una sola fotografia: un lavoro sui ricordi osservando Fotografia e scrittura accompagnata: cosa mi racconta la foto? Sollecitare con: chi c'è? Quale il luogo? Cosa si stava facendo? Che periodo era? Che emozione?
- Su un foglio a4:
- Da una parte la fotografia e dall'altra le brevi scritture

Album cronologici

- Con più fotografie: lavoro cronologico: racconto secondo il tempo dalla foto più antica alla attuale.
- Creiamo un album cronologico e ciascuno può raccontare e scrivere attraverso frammenti brevi la storia che raccontano le immagini.
- Lavorare sempre con supporto carta: fotografia e scrittura
- Per avere un manufatto finale che ciascuna persona trattiene.

Di questo pomeriggio...

- Cosa mi porto a casa
- Cosa mi piacerebbe approfondire

Lecture in aula e bibliografia

Lecture un aula

David Grossman, Con gli occhi del nemico, Mondadori

Etty Hillesum, Diario 1942-1943, Adelphi

W. Benjamin, Infanzia berlineese, Einaudi

M.Luisa Altieri Biagi, Parola, Rosenberg & Sellier

Anna d'Elia, Fotografia come terapia, Meltemi

L. Danieli, D. Messina, A scuola di autobiografia, Mimesis

C. Zamboni, Parole non consumate, Liguori editore

D. Demetrio, Scrittura clinica, Raffaello Cortina

L. Mortari, Aver cura della vita della mente, Carocci

E. Erikson, I cicli della vita. Continuità e mutamenti, Armando editore

Petra Magoni, I giorni di festa, brano musicale

Abbiamo guardato alcune immagini tratte da Barthes di R. Barthes

Bibliografia per iniziare un approfondimento

D. Demetrio, Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé, Raffaello Cortina

D. Demetrio, L'educatore aut(bio)grafo: il metodo delle storie di vita nelle relazione d'aiuto, Unicopli

D. Demetrio, La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali, Raffaello Cortina.

D. Demetrio, Il gioco della vita. Trenta proposte per il piacere di raccontarsi, Guerini e associati

Luciana Quaia, L'autobiografia nei servizi residenziali. Condurre i laboratori di gruppo. Metodi, consigli pratici, strumenti

E. Biffi, Educatori di storie. L'intervento educativo fra narrazione, storie di vita e autobiografia, Franco Angeli

J. Hillman, Le storie che curano, Raffaello Cortina

E. Bruce, S. Hodgson, P. Schweitzer, I ricordi che curano. Pratiche di reminiscenza nella malattia di Alzheimer, Raffaello Cortina

G. Starace, Gli oggetti e la vita

Buon lavoro a voi e grazie per la partecipazione

- « A volte vorrei rifugiarmi con tutto quello che ho dentro in un paio di parole» E. Hillesum

«Il tessitore interno non ha il compito, severo e autopunitivo, di stabilire quanto abbiamo trasgredito o tralignato; quanto ci siamo allontanati da questo o da quell'ideale adulto o quanto abbiamo saputo fare. Il tessitore che parla di sé ad altri, che scrive di sé, fa sufficientemente bene il proprio mestiere se si regala un po' di quiete, di tregua (una stanza tutta per sé), attraverso la scoperta che ogni momento della sua vita gli appartiene ancora. L'io tessitore cerca una sintesi per raccontare e spiegarsi». D. Demetrio