



Forum sulla medicina narrativa in Italia
nella pratica clinica, nei percorsi accademici,
nella ricerca

La scrittura come cura di sé nel
Progetto europeo My Life in Europe

Grazia Chiarini
graziachiarini@yahoo.it
2 dicembre 2022



Il Progetto MY LIFE

<https://www.mylifeineurope.nkey.it/>

- **E' un progetto** cofinanziato dal programma Erasmus + dell'Unione Europea che promuove l'innovazione e lo scambio di buone pratiche.
- **Coinvolge** 4 nazioni: Polonia, Portogallo, Romania e Italia.
- **Copre** 30 mesi di attività, da ottobre 2020 a marzo 2023.
- **Prevede** incontri transnazionali e un **evento moltiplicatore**, uno in ciascun paese, per diffondere il Progetto, i prodotti intellettuali e riflettere sui possibili sviluppi futuri.

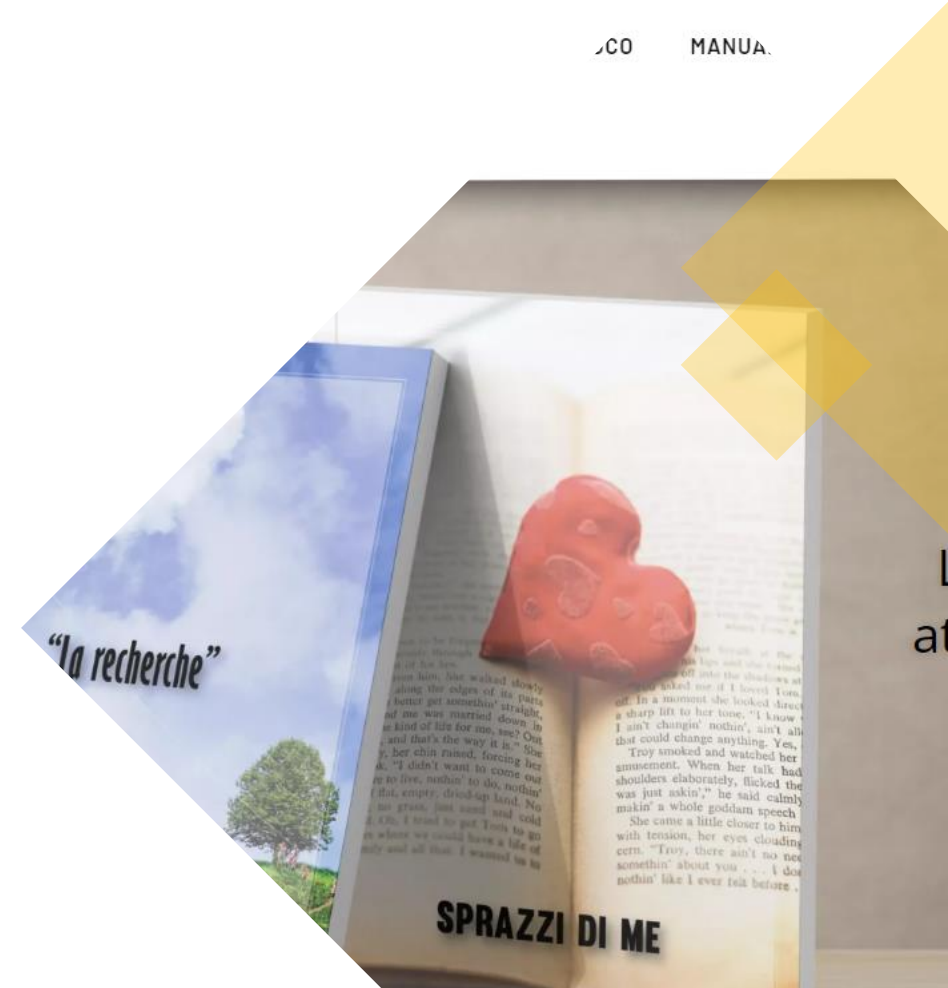
Evento moltiplicatore «Narrazione, inclusione e cura di sé con il gioco».

- **Mercoledì 11 gennaio 2023** - Palazzo D'Accursio Piazza Maggiore 6 – Bologna
- dalle 10.00 alle 13.00 Sessioni di Gioco
dalle 14.00 alle 16.30
- Accessibilità per persone sorde e ipoudenti:
Sottotitolazione a cura di FIADDA e Lingua Italiana dei Segni a cura di ENS
- L'evento si svolge sia in presenza che a distanza
- **Informazioni: Fondazione ASPHI onlus - www.asphi.it info@asphi.it - 331 6477725**



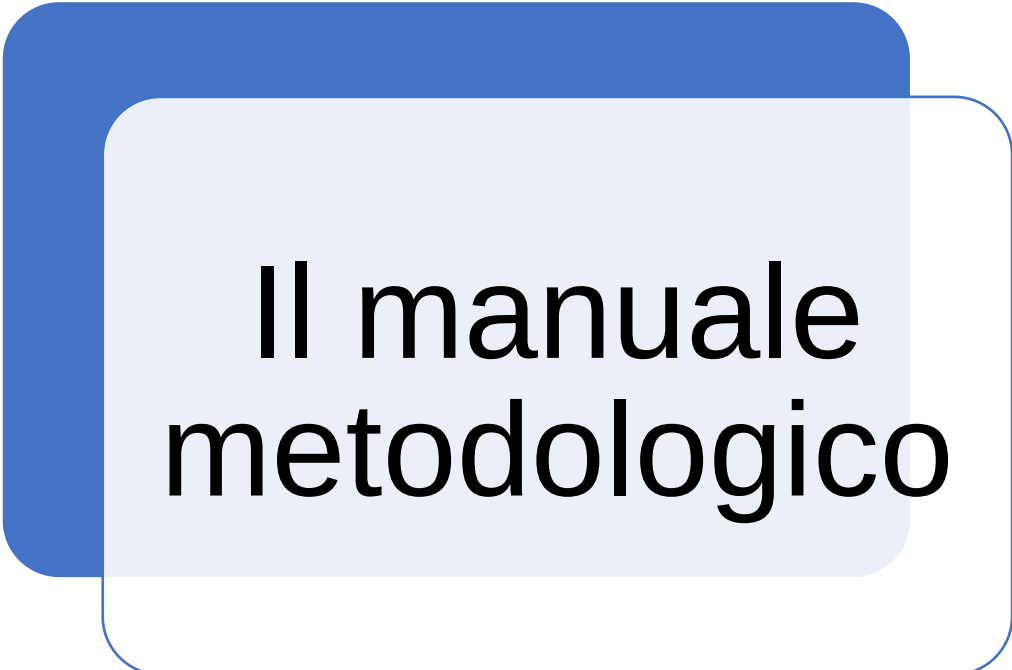
I principali obiettivi del progetto sono :

- **Diffondere la scrittura autobiografica come cura di sé**, con l'utilizzo di strumenti tecnologici innovativi, in diversi contesti di disabilità e fragilità, per favorire l'inclusione, diminuire il senso di solitudine e di abbandono, stimolare gli anziani dal punto di vista cognitivo, favorire il benessere psico-fisico delle persone.
- **Sviluppare le competenze** di educatori e altro personale che supporta discenti adulti, fornendo strumenti in grado di supportare l'apprendimento permanente e la formazione
- **Favorire lo scambio interculturale e intergenerazionale** , coinvolgendo anche persone più giovani.
- **Aumentare la consapevolezza dell'identità europea.**

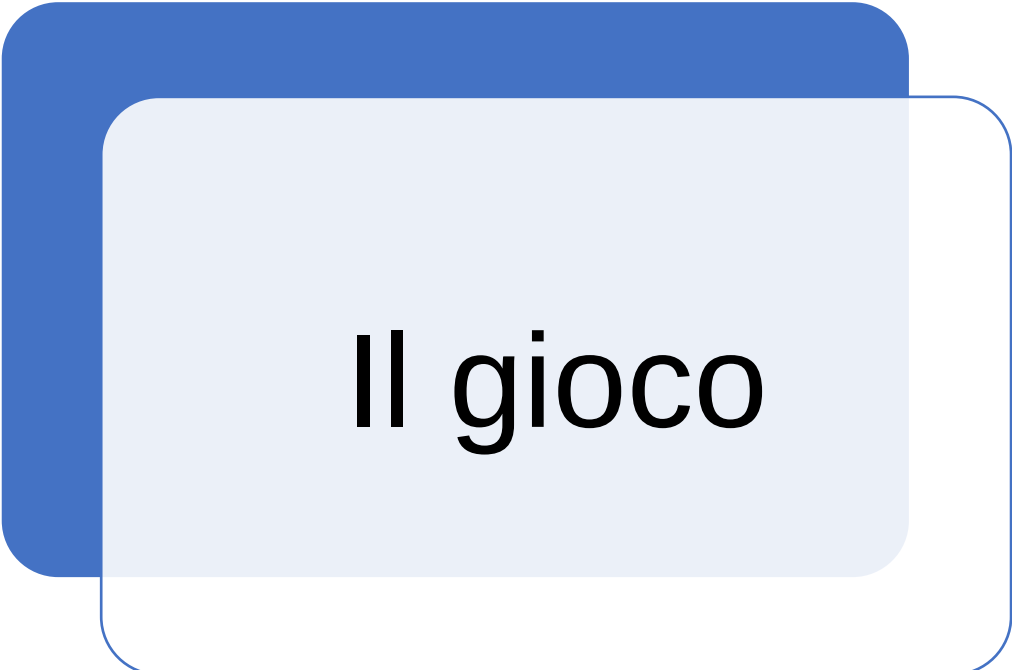




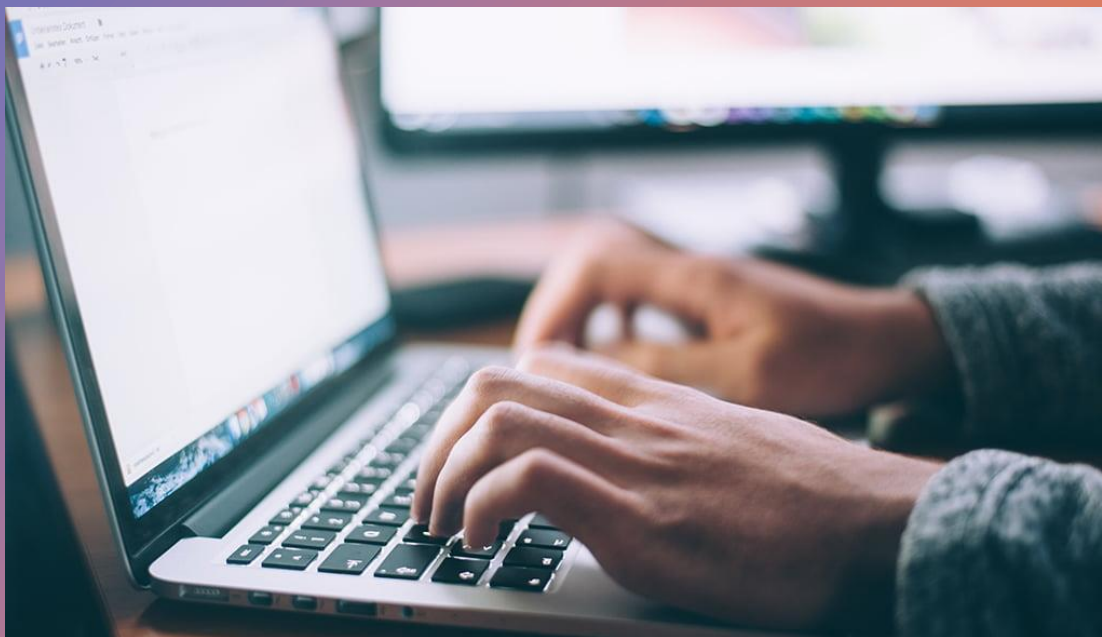
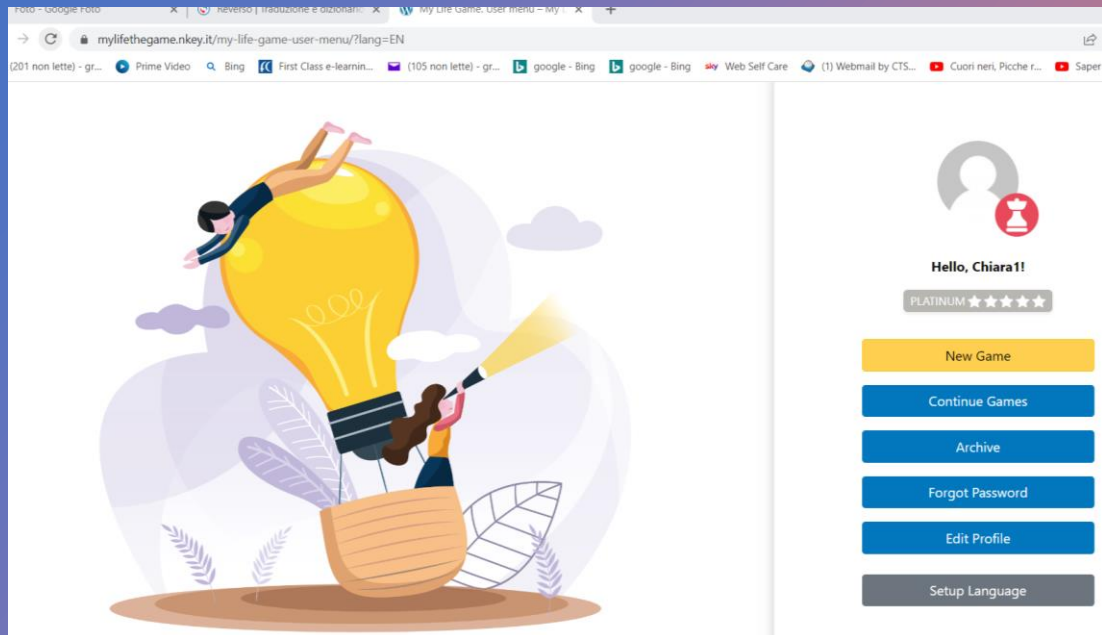
I prodotti intellettuali finali del Progetto My Life



Il manuale
metodologico



Il gioco



In che cosa consiste il gioco?

Il gioco, tipo serious game, **in versione cartacea ed online**, consiste in una serie di mazzi di carte che fungono da stimoli narrativi.

I giocatori, **in maniera individuale o in gruppo, coordinato da un master**, con l'aiuto delle sollecitazioni date dalle carte, possono far emergere vari episodi della loro vita e scriverli in uno spazio dedicato, componendo carta dopo carta, la propria storia di vita.

La versione online del gioco è una web app, di facile utilizzo e gratuita, scaricabile su smartphone o PC.

Ciascuna carta contiene:

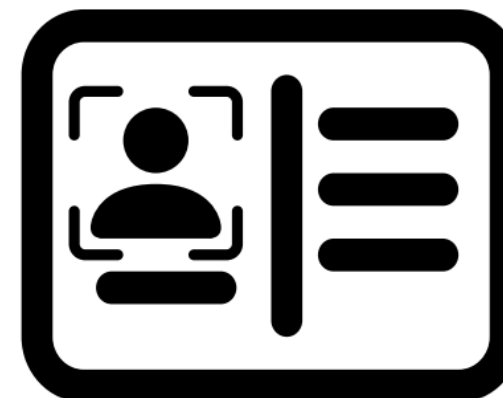
Un'immagine

Una parola relativa all'immagine

Una breve descrizione dell'immagine per i ciechi.

Una proposta di scrittura non vincolante. Ciascuno può scrivere ciò che vuole.

Altre proposte sono nel manuale o vengono indicate dal facilitatore/master .



First name

Image of an identity card

Do you know who chose your name and why?

Una linea del tempo

Name:

Major Events in My Life Time Line

I was born

0 | 1 yrs. | 2 yrs. | 3 yrs. | 4 yrs. | 5 yrs. | 6 yrs. | 7 yrs.

Click and drag the box borders to move. Click and drag the arrow to move

- Gli stimoli delle carte hanno una disposizione cronologica dal primo ricordo all'età adulta, una linea temporale.
- Puoi trovare argomenti specifici su cui scrivere: lavoro, studi, salute, amore...
- Alla fine del gioco possiamo salvare i nostri scritti in PDF.
- Con tutti gli scritti possiamo realizzare la nostra autobiografia.

Nel gioco di gruppo online



Il master crea il gruppo online ed invia le credenziali ai vari partecipanti , scegliendo il tipo di gioco e il linguaggio usato. Il master man mano che vengono scritti , li approva e può salvarli in PDF chiedendo ai partecipanti se desiderano pubblicarli

- 1) Può organizzare incontri in presenza o su piattaforma online
- 2) Può seguire a distanza il gioco, mantenendo comunque contatti con i partecipanti. **Prendersi cura.**



dr.ssa Grazia Chiarini



Il facilitatore/master :



- Ha esperienza del gioco
- Presta attenzione a ciò che avviene nel gruppo
- Mostra flessibilità
- Mostra rispetto per gli altri
- Ascolta attivamente
- Non esprime giudizi
- Si prende cura degli altri

Nel gruppo

- Si impara a:
- ascoltare/osservare/percepire con attenzione
- migliorare la consapevolezza di sé, le emozioni e i meccanismi di costruzione dei significati.
- sviluppare l'esplorazione di diversi punti di vista
- accettare la diversità
- esercitare empatia
- prendersi cura di sé e degli altri



Alla fine del gioco



- I giocatori possono salvare i loro scritti e pubblicarli sul sito web di My Life in Europe
- È possibile fare ricerca sulle storie di vita, identificando aspetti e differenze comuni.
- È possibile avere un prezioso archivio di memorie europee con le autobiografie raccolte nei vari paesi dell'UE
- È possibile creare una rete di master e di strutture per lo scambio di buone pratiche

La Community di My Life



Master Network
Il network dei Master MyLife



REGISTRATI

MASTER

Nome _____

Cognome _____

E-mail _____ ☐ Visibile
OnLine

Telefono _____ ☐ Visibile
OnLine

Nazione _____

Firma



Master Network
Il network dei Master MyLife



REGISTRATI

ORGANIZZAZIONE

Ragione Sociale _____

Indirizzo _____

Città _____ Prov. _____

E-mail _____ ☐ Visibile
OnLine

Telefono _____ ☐ Visibile
OnLine

dr.ssa Grazia Chiarini
Firma



Master Network
Il network dei Master MyLife



MyLIFE Master Network è la nuova sezione del sito **MyLIFE in Europe** pensata per dare risalto ai **TESTIMONIAL** che hanno approfondito la conoscenza della **metodologia MyLIFE** attraverso le esperienze del gioco o desiderano farlo.

Accreditati come Master!



mylifeineurope.nkey.it/network



Rendi così visibile il tuo profilo online.
Unisciti alla Community di **MyLIFE!**
Resta aggiornato per ricevere informazioni
sul progetto e conoscere le novità.



Co-funded by
the European Union



Master Network
Il network dei Master MyLife



L'autobiografia è anche un metodo di auto-guarigione perché dà senso ai ricordi, genera riflessione, esplora l'identità di ciascuno di noi .

Con la scrittura autobiografica ci prendiamo cura di noi stessi e degli altri
(D. Demetrio, 1996)





Da « Medicina narrativa. Onorare le storie dei pazienti» R. Charon, 2006 trad.it.2019

«Ogni volta che una persona scrive di se stessa, si crea uno spazio tra la persona che scrive e la persona che vive, anche se, naturalmente, queste persone sono identiche. **Viene chiamato "divario autobiografico", questo spazio tra il narratore-che-scrive e il protagonista-che-agisce** conferisce uno spazio molto potente di riflessione, senza la quale nessuno può considerare le proprie azioni, pensieri, o la vita. All'interno di questo spazio di riflessione, si vede e si considera il sé in un modo accresciuto, rivelando una nuova conoscenza sulla sua esistenza coerente.



Studi scientifici psicologici sugli effetti positivi della scrittura ci dicono che:

"Chiunque abbia mai affidato un segreto inquietante a un diario, o abbia pianto con il cuore spezzato davanti a un amico, conosce la sensazione di sollievo che esprimere emozioni dolorose può portare.

La rivelazione di sé non è solo un bene per la nostra salute emotiva, ma aumenta anche la nostra salute fisica.

Sopprimere i problemi interni richiede un costo devastante per la salute, colpisce il sistema immunitario.

Non è mai troppo tardi per guarire vecchie ferite emotive"

Scrivi cosa ti dice il cuore
James W. Pennebaker (2004)

Review

> J Gerontol Soc Work. Feb-Mar 2018;61(2):171-192.

doi: 10.1080/01634372.2018.1427645. Epub 2018 Jan 24.

It makes you keep trying: Life review writing for older adults

Julia T Robinson ¹, Amy B Murphy-Nugen ²

Affiliations + expand

PMID: 29336698 DOI: [10.1080/01634372.2018.1427645](https://doi.org/10.1080/01634372.2018.1427645)

Abstract

Life review writing produces numerous psychosocial benefits for older adults, who are at risk for isolation and depression. This article shares findings from a study that examined the experiences of older adults participating in a life review writing group. The impact of gender composition on the group dynamic was also explored. Using interpretative phenomenological analysis, this study explored the experiences of six women and one man who participated in a life review writing group. Six unifying themes emerged from the research findings: (1) legacy, (2) connecting with others, (3) reflection, (4) vitality, (5) structure of the group, and (6) gender dynamics. Implications for theory, practice, and research are discussed.

Narrare/Scrivere di sé per gli anziani

- Una revisione di articoli sui benefici della scrittura rileva che questa produce numerosi benefici psicosociali per gli adulti più anziani, che sono a rischio di isolamento e depressione.



Cognitive and social well-being in older adulthood: The CoSoWELL corpus of written life stories

Aki-Juhani Kyröläinen¹ · James Gillett² · Megan Karabin² · Ranil Sonnadara² · Victor Kuperman²

Accepted: 23 June 2022
© The Author(s) 2022

Abstract

This paper presents the Cognitive and Social WELL-being (CoSoWELL) project that consists of two components. One is a large corpus of narratives written by over 1000 North American older adults (55+ years old) in five test sessions before and during the first year of the COVID-19 pandemic. The other component is a rich collection of socio-demographic data collected through a survey from the same participants. This paper introduces the first release of the corpus consisting of 1.3 million tokens and the survey data (CoSoWELL version 1.0). It also presents a series of analyses validating design decisions for creating the corpus of narratives written about personal life events that took place in the distant past, recent past (yesterday) and future, along with control narratives. We report results of computational topic modeling and linguistic analyses of the narratives in the corpus, which track the time-locked impact of the COVID-19 pandemic on the content of autobiographical memories before and during the COVID-19 pandemic. The main findings demonstrate a high validity of our analytical approach to unique narrative data and point to both the locus of topical shifts (narratives about recent past and future) and their detailed timeline. We make the CoSoWELL corpus and survey data available to researchers and discuss implications of our findings in the framework of research on aging and autobiographical memories under stress.

Keywords Aging · Autobiographical memory · Text analytics · COVID-19

> [Front Med \(Lausanne\)](#). 2018 Jan 29;5:8. doi: 10.3389/fmed.2018.00008. eCollection 2018.

Video Games and Other Online Activities May Improve Health in Ageing

Marios Kyriazis¹, Elisavet Kiourti²

Affiliations + expand

PMID: 29435449 PMID: [PMC5796895](#) DOI: [10.3389/fmed.2018.00008](#)

[Free PMC article](#)

No abstract available

Keywords: hormesis; information exposure; literacy practices; stress response; video games.

Similar articles

[Design Effectiveness Analysis of a Media Literacy Intervention to Reduce Violent Video Games Consumption Among Adolescents: The Relevance of Lifestyles Segmentation.](#)

Rivera R, Santos D, Brändle G, Cárda MA.

Eval Rev. 2016 Apr;40(2):142-61. doi: 10.1177/0193841X16666196. Epub 2016 Sep 7.

La nostra ricerca scientifica

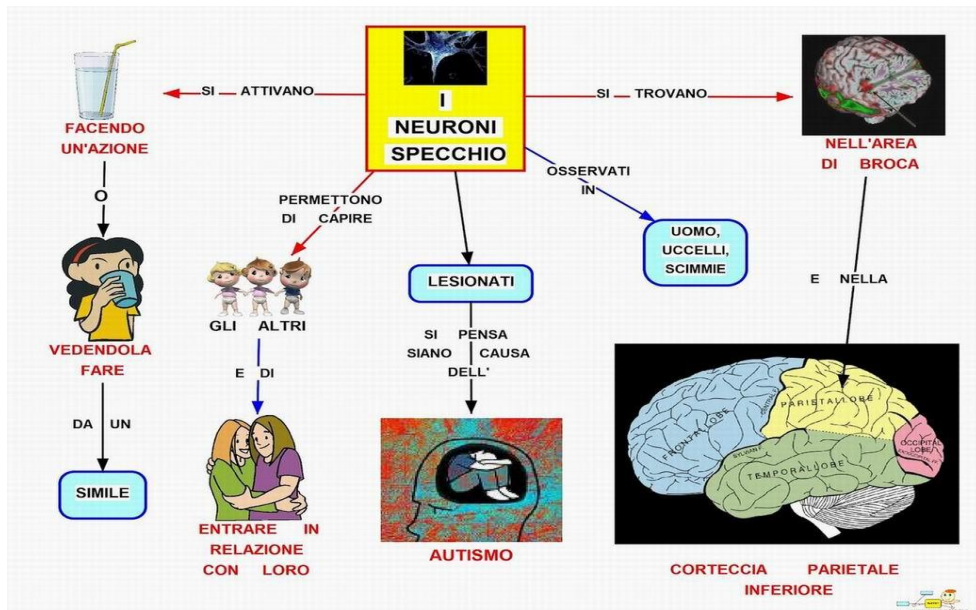


- una ricerca per valutare gli effetti della scrittura autobiografica, con l'utilizzo del gioco, sul benessere soggettivo e su altre dimensioni di salute positiva: felicità, benessere, soddisfazione per la vita e per la salute, gratitudine.
- Stiamo utilizzando test validati composti da cinque scale, messe a disposizione dal Prof. Sergio Ardis, Direttore Medico Ospedale di Lucca, Fondatore e Segretario Nazionale di GIF e Positive Health.
- I partecipanti, durante la sperimentazione dell'ultima versione del gioco da luglio a novembre 2022, individualmente o in gruppo, hanno risposto a semplici domande all'inizio (Test T0) e alla fine del percorso di scrittura (Test T1) della durata minima di un mese.
- Abbiamo reclutato circa 50 persone in totale e 50 controlli.

Gli effetti positivi della scrittura negli anziani



- L'attività di raccontarsi permette di raccogliere un gran numero di esperienze personali di anziani.
- Le loro storie aprono uno spazio di riflessione che li aiuta anche a riscoprire il senso delle loro scelte.
- L'effetto positivo della scrittura è che trasforma i pensieri e le emozioni in parole, permettendo alla persona di elaborarle.



Le parole di un anziano

RSA Santa Croce sull'Arno

La mia vita ha un valore, ho molte cose da dire !

Mi fa sentire bene, e sarebbe molto bello se i nostri figli si sedessero e leggessero o dicessero agli altri quello che abbiamo detto loro, come un libro. Mi sento più forte. Mi sento me stesso!



È stato un modo semplice e piacevole per ricordare. Inizialmente non pensavo che immagini così stilizzate, in bianco nero, mi potessero far aprire spazi interni trascurati o dimenticati da anni. È stata una bella sorpresa sentirmi coinvolta naturalmente e senza timori. Ho sentito la fluidità nei passaggi e come coltivare la fiducia in un orto condiviso. Grazie di cuore.

[HOME](#)[PROGETTO](#)[PARTNERS](#)[GIOCO](#)[MANUALE](#)[ATTIVITÀ](#)[RISORSE](#)[MASTER NETWORK](#)[PUBBLICAZIONI](#)

- Lo scrivere per me è stato un atto di cura , nel momento che descrivevo il quotidiano ,le giornate vissute , i pensieri si scioglievano sulla carta, prendendo forma e significato, allontanando quella sensazione di disagio. Nell'intimo raccoglimento della scrittura il silenzio si espande dona luce e colori con nuovi orizzonti di senso. Lisa



Incontro Progetto My Life a Breslavia (Polonia) Ottobre 2022



A word cloud featuring various Italian words in different colors and sizes. The words are arranged in a somewhat circular pattern. The colors include shades of red, purple, orange, yellow, and blue. The words are: produttivo (red), importante (dark blue), positivo (purple), informativo (orange), utile (purple), idea (orange), sorprendente (yellow), novita (dark blue), calma (orange), interessante (dark blue), nuova (orange), gioia (purple), migliore (red), condivisione (purple), buono (yellow), and educativo (yellow).

produttivo importante
positivo
informativo utile idea
sorprendente novita calma
interessante nuova gioia migliore
condivisione buono
educativo