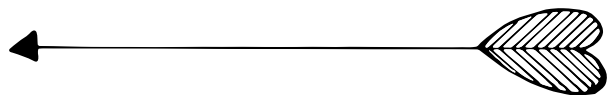


Manuale per facilitatori

M *y* **L** **ife**
in EUROPE



a new Methodology to insert Your LIFE
biography IN the EUROPE context

Manuale Metodologico

Il valore terapeutico, sociale e culturale
dell'autobiografia, attraverso il gioco MyLife.



www.mylifeineurope.nkey.it

Manuale per facilitatori
MyLife

Manuale Metodologico

Il valore terapeutico, sociale e culturale
dell'autobiografia, attraverso il gioco MyLife.

“La scrittura ovunque intenda portarci ci rende più felici, quando ritroveremo quei fogli sottratti alla smemoratezza. Se accelera il nostro respiro, se lo attenua, se ci trasferisce in zone arcane dove l’apnea del ripensarsi e pensare possa diventare una condizione meditativa su di noi, si rende esperienza introspettiva che tempera ogni solitudine.” Duccio Demetrio

INDICE

INTRODUZIONE	7
SCRITTURE DI SE'	9
IL PROGETTO MY LIFE IN EUROPE	13
RIFERIMENTI SITOGRAFICI	17
MEMORIA, NEUROPLASTICITÀ, MEMORIA AUTOBIOGRAFICA	21
TIPI DI MEMORIE	23
LA MEMORIA AUTOBIOGRAFICA	24
LE AREE CEREBRALI DELLO SCRIVERE E DEL PARLARE	26
I GIOCHI COGNITIVI E I GIOCHI "SERI"	28
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	31
LA NARRAZIONE DI SÉ	35
LE SCRITTURE EGOGRAFICHE	37
IL DIARIO	38
AUTOBIOGRAFIA E BIOGRAFIA	39
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	42
BREVE STORIA DELL'AUTOBIOGRAFIA	47
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	52
RIFERIMENTI SITOGRAFICI	53
LA LIBERA UNIVERSITA' DELL'AUTOBIOGRAFIA DI ANGIARI	57
RIFERIMENTI SITOGRAFICI	60
LA NARRAZIONE DI SÉ NELLA MALATTIA E NEL TRAUMA	63
LA MEDICINA NARRATIVA	64
LA SCRITTURA DI SÉ NEL TRAUMA: LA SCRITTURA ESPRESSIVA	68
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	69
RIFERIMENTI SITOGRAFICI	71



LA METODOLOGIA E LA PRATICA AUTOBIOGRAFICA	75
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI:	83
RIFERIMENTI SITOGRAFICI	83
IL GIOCO MY LIFE IN EUROPE	87
LE CARATTERISTICHE	89
LE REGOLE	91
LE CARTE COME DISPOSITIVI NARRATIVI	93
IL MAZZO DI 64 CARTE	94
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI:	95
IL RUOLO DEL MASTER	163
CENNI SULLA TEORIA DELL'EDUCAZIONE DEGLI ADULTI DI M. KNOWLES	163
LA FIGURA DEL MASTER	165
LE AZIONI PRINCIPALI DEL MASTER NEL GIOCO DI GRUPPO:	167
ALCUNI ASPETTI DEL GIOCO ONLINE DI GRUPPO	168
IL RUOLO DEL MASTER IN CONTESTI DIVERSI:	169
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	175
APPENDICE	177
TESTI AUTOBIOGRAFICI E BIOGRAFICI PROPOSTI DAI PARTNER	177
PARTNERS	197



INTRODUZIONE

CARLA SABATINI, GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Questo Manuale metodologico vuole essere un agile strumento, utile per avvicinare all'approccio autobiografico tutti coloro che desiderano scrivere di sé e aiutare altri a farlo, favorendo lo sviluppo della capacità di raccontare la propria vita o episodi di essa senza avere particolari competenze linguistiche, attraverso le sollecitazioni proposte nel **Gioco My Life**.

In particolare, è rivolto a operatori, educatori, facilitatori, che prestano la loro opera in diversi contesti: case di riposo, centri diurni, ospedali, scuole, in tutti quei luoghi dove lo scrivere di sé e la condivisione con altri aiuta a sentirsi meno soli, a stare meglio, a sentirsi parte di un mondo più ampio come quello della Comunità Europea. Utilizzando la metodologia autobiografica, i vari operatori potranno integrare le competenze autobiografiche con l'approccio relazionale, organizzare laboratori, corsi di formazione e autoformazione ripetibili, creando così quell'effetto moltiplicatore che ci si aspetta da qualsiasi prodotto culturale e intellettuale finanziato dalla Comunità Europea.

Il Manuale intende offrire una panoramica degli aspetti più significativi, presentati nelle sessioni di formazione, durante le LTTA (Learning, Teaching, Training Activities) del progetto, che riguardano: la memoria, i giochi cognitivi, la narrazione e la scrittura di sé, l'approccio autobiografico e la metodologia utilizzata dalla Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari, fornendo riferimenti bibliografici e sitografici utili per approfondire i vari argomenti, alcuni dei quali molto complessi, sui quali esiste una letteratura molto vasta.

Contiene inoltre una descrizione delle carte utilizzate come sollecitazioni narrative nel Gioco My Life, con alcune proposte di scrittura, e del ruolo importante e delicato che il facilitatore, denominato Master nel Progetto "**My Life in Europe**", assume nel gioco di gruppo.

Creare un “contesto narrativo”, in cui i partecipanti/giocatori possano esprimersi liberamente senza giudizi da parte degli altri, è, infatti, uno dei compiti fondamentali del facilitatore, grazie al quale il **Gioco My Life** può servire “a sviluppare la narrazione, a parlare della propria storia e a parlarsi [...] a invogliare al ritorno alla scrittura personale e al piacere di leggere le autobiografie degli altri, i romanzi biografici e tutto ciò che può contribuire a quella educazione alla memoria oggi così a rischio” (Duccio Demetrio, 1997).

Questo Manuale, prodotto finale del Progetto insieme al Gioco e al libretto di istruzioni per la web app, contiene, dunque, tutti gli strumenti utili per poter replicare l’esperienza in diversi contesti e in altri paesi, così come modulato nel Progetto.

Le pagine inedite che seguono, dal titolo “SCRITTURE DI SE” , gentilmente donate dal Prof. Duccio Demetrio, che ringraziamo sentitamente, Fondatore e Direttore Scientifico della Libera Università dell’Autobiografia di Anghiari, ci introducono e accompagnano, con delicatezza, profondità e competenza, nel mondo complesso e affascinante della scrittura autobiografica che permea tutto il Progetto My Life in Europe.

SCRITTURE DI SE'

DUCCIO DEMETRIO

Le forze che spingono questa mano a scrivere sono anche il desiderio che qualcosa non sparisca, che non sia come se non fosse mai stato.

Amos Oz¹

La scrittura autobiografica è una forma di erranza, è un cammino impervio ma entusiasmante. Righe dopo righe dedicate alla nostra storia ci avvediamo che stiamo obbedendo ad un principio morale: vogliamo spiegare ad altri, che forse ci leggeranno, ciò che abbiamo imparato dalla vita. Oppure non con la pretesa narcisistica di essere eguagliati, bensì allo scopo di risvegliare in costoro domande che ci siamo posti, quelle alle quali abbiamo saputo o creduto di dare una risposta e quelle che resteranno sempre tali.

Ad esempio noi crediamo che scrivere la nostra vita, finalmente, ci riporti a casa. Almeno sulla sua soglia, per sogguardarvi dentro, tra commozioni grate e raccapricci dinanzi a scene che preferiremmo dimenticare. Rivisitando angoli bui e stanze luminose. Poi scopriamo che quella casa siamo noi, che sui quei fogli va disegnandosi il nostro volto. Una mappa che vivendo non sempre avevamo all'inizio del viaggio e che si rivela via via nelle tappe successive. Pur sempre con zone d'ombra, cancellature, pieghe inspiegabili. La scrittura ci invita a rientrare in questi spazi dai quali eravamo forse fuggiti e da cui, comunque, il trascorrere del tempo ci aveva allontanati. Il fatto di ritrovarci, grazie al potere di una memoria che si rende più fluida se sollecitata dalla penna, trasforma i ricordi in racconti. Ne ammorbidisce la durezza, smussa le asperità delle cose, degli eventi, riabilita affetti, ci aiuta a perdonare e ad assolverci. Crediamo che scrivere di noi ci guidi verso il ritrovamento di quanto avevamo lasciato in qualche ripostiglio. Dove ci sembrava opportuno rimanesse. La memoria ci offre la consistenza retrospettiva di aver vissuto. Qualcosa

¹ A. Oz, *Sulla scrittura, sull'amore, sulla colpa e altri piaceri*, tr.it. Feltrinelli, Milano 2019, p. 15.

pur sempre, piuttosto che il senso di vuoto che perseguita chi vuole tenacemente dimenticare. Sotto i teli protettivi dell'oblio. E, invece, ben presto ci accorgiamo che il tentativo di scrivere la nostra storia sposta inevitabilmente arredi, risolve quei drappi, assegna parole nuove a tutto quanto, nel frattempo, a nostra insaputa, se ne era andato a cercare alloggi meno scomodi e più ospitali. Ogni autobiografia ci rimette in cammino. In avanti, non a ritroso, come si potrebbe credere; la penna disegna nuovi ambienti soltanto un poco somiglianti a quelli lasciati. Ci rianima, se la lasciamo lavorare come meglio le paia. Ci evita di accasarci soddisfatti su quei fogli non più bianchi, all'inseguimento fallace di quel "per sempre" che è uno degli autoinganni più diffusi. Quando l'amore per la scrittura si trasforma in affetto per noi stessi, per ciò che abbiamo perduto, mancato di scegliere, dimenticato di fare per gli altri, non ci resta che accettare quel rimetterci in moto verso il quale ci sospinge. Offrendoci ospitalità nella ricerca del tempo ancora da vivere; smentendo coloro che ritengono che la memoria ci condanni alla passività. E non invece ci consegna, rivitalizzandoci, sulle superfici instabili e migranti del pensiero di sé e di ogni suggestione del mondo, della natura, della sua potenza e meraviglia. La scrittura ci accompagna dunque verso la frescura della bellezza che ammiriamo camminando in compagnia di una memoria che si risveglia passo dopo passo. Con la penna tra le dita le soste diventano più lievi, leggere, necessarie e intense. La scrittura ovunque intenda portarci ci rende più felici, quando ritroveremo quei fogli sottratti alla smemoratezza. Se accelera il nostro respiro, se lo attenua, se ci trasferisce in zone arcane dove l'apnea del ripensarsi e pensare possa diventare una condizione meditativa su di noi, si rende esperienza introspettiva che tempera ogni solitudine. Scrivere è una forma di narrare che chiede regole, scopi, previsione a chi potrà o vorrà leggerci ma prima ancora il libero desiderio di intraprendere questa esperienza.

I racconti strutturano, organizzano, ordinano i nostri comportamenti più quotidiani e prosaici. Noi comunichiamo per il tramite di storie, ormai ben lo sappiamo, spesso presupposte, frammentate, incomplete: ma sempre come indirizzati da un impulso

o istinto narrativo che lo scrittore israeliano David Grossman ha così ben riassunto in riferimento al:

*Quel potente impulso a creare delle storie; a organizzare entro il contesto di una trama quella realtà che non di rado risulta caotica e incomprensibile; a trovare in tutto ciò che accade i nessi evidenti e quelli occulti, capaci di dare un significato particolare; a evidenziare in ogni evento i tratti avvincenti, e a farvi spiccare i protagonisti.*²

Un principio filosofico, un postulato etico, una concezione della vita possono essere enunciati ricorrendo ad una storia o ad un mito, a più storie tra loro interconnesse e a più miti. Socrate per bocca di Platone ricorreva ai racconti per esporre le sue teorie. Narrare è riprodurre, ricostruire, inventare storie che vengono ordinate da una attività mentale, poiché narrare, bene è ribadirlo, è una manifestazione del modo con cui pensiamo, quali siano i contenuti trasmessi. Dentro ogni racconto dovremmo, ancora David Grossman ci sollecita in questo senso, riuscire a scoprire come si sia mossa la mente del narratore, quali processi cognitivi l'abbiano maggiormente caratterizzata, quali "mosse" abbia adottato per presentarci quel dato racconto. Anche questo ha una rilevanza educativa: possiamo scoprire qualcosa di più di noi stessi o degli altri in base alle manifestazioni del loro raccontare o raccontarsi. Possiamo individuare alcune tendenze più rilevanti di altre, ad esempio, rispetto al ruolo affidato agli atti mentali, corrispondenti ad altrettante parole, descrittivi, argomentativi, riflessivi, introspettivi, esplicativi, immaginativi, ecc. Ogni racconto sufficientemente compiuto, quando cioè sia in grado di farci intendere la sua logica o sintassi interna, è un "ritratto" molto somigliante a chi l'ha concepito e esposto, quali siano i mezzi dei quali si sia avvalso. Ciò facendo ognuno di noi è attore e interprete del proprio racconto, si nutre di storie altrui, ne inventa di nuove traendole da quelle con le quali sia entrato volutamente o per caso in contatto. Se veniamo privati della possibilità di raccontare o di entrare a far parte dei racconti del nostro prossimo, di esprimerci o di interagire con le espressioni, soffriamo di una mancanza che può condurci verso patologie insopportabili. Stiamo parlando del racconto come manifestazione ineliminabile del nostro essere donne e uomini, in quanto "soggetti di linguaggio"

² D. Grossman, *Con gli occhi del nemico*, tr.it. Mondadori, Milano 2007, pp. 5-6.

e non di uno soltanto. Del racconto come necessità vitale, come bisogno e diritto umano, civile, politico; della vita di ognuno come narrazione in corso, autobiografia condivisa, attuabile in ogni circostanza. "Scriviamo il nostro racconto" giorno per giorno, anche essendo illetterati; esso si incarna nei nostri corpi, nei modi di essere e agire, è il frutto di frammenti narrativi e storie ereditate che ritrasmettiamo a nostra volta con sufficiente determinazione, chiarezza e trasparenza, oppure, che abbandoniamo alla deriva, nella loro interruzione improvvisa, nell'opacità di non averle sapute con coerenza raccontare fino alla fine.

IL PROGETTO MY LIFE IN EUROPE

CARLA SABATINI, GRAZIA CHIARINI

Il Progetto *“My Life in Europe, una nuova metodologia per introdurre l'autobiografia nel contesto europeo”*, fa parte del programma Erasmus + per l'innovazione e lo scambio di buone pratiche e risponde alle esigenze della Comunità Europea di estendere e sviluppare le competenze di educatori e altro personale che supporta discenti adulti. Fornisce, infatti, strumenti tecnologici innovativi in grado di supportare l'apprendimento permanente e la formazione nel campo della scrittura autobiografica ((Lejeune, 1986; Pineau, 1989; Dominicè, 1992; Jedlowsky, 1994; Demetrio, 1996; Formenti, 1998; Kaneklin, Scaratti, 1998).

L'idea del Progetto nasce nel 2019 dopo alcune iniziative di scrittura autobiografica, realizzate all'interno della RSA (Residenza Sanitaria) “G. Meacci” nel Comune di S. Croce sull'Arno (Pisa). Nel corso di tre anni, l'animatrice e ad altri operatori della struttura, coordinati da Grazia Chiarini, esperta in metodologia e consulenza autobiografica presso la Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari (LUA) e presidente della Commissione consiliare della Casa di Riposo, hanno raccolto le storie degli anziani su vari argomenti: cibi, ricette, piante aromatiche, proverbi, passioni. Gli anziani hanno mostrato interesse per le iniziative, si sono sentiti ascoltati e felici di poter condividere frammenti della loro vita, sentendosi al contempo importanti e meno soli. Anche gli operatori e i familiari, che hanno partecipato alla raccolta, si sono sentiti coinvolti emotivamente. Ne è nato un bel clima di condivisione dal quale sono scaturiti quattro piccoli libri presentati alla cittadinanza in incontri pubblici, organizzati dall'Amministrazione comunale.

Dopo un incontro, a Montaione (Firenze), in occasione di un altro progetto europeo *“Viral”*, al quale partecipavano Carla Sabatini, informatica esperta in progettazione Erasmus dell'Azienda Nkey srl di Santa Croce sull'Arno, Beata Partika, sociologa e coordinatrice del Centro per l'educazione degli adulti (CEBS) a Breslavia, Polonia,

Silvia Petre, manager dell'Associazione Pro Xpert di Ramnicu Valcea in Romania e Sara Calcini, psicologa psicoterapeuta, Grazia Chiarini ha parlato della sua esperienza all'interno della RSA di Santa Croce sull'Arno, della metodologia utilizzata dalla LUA e dell'importanza della scrittura autobiografica nel favorire benessere psicofisico delle persone, anche e soprattutto in situazioni di fragilità.

Dallo scambio di riflessioni è scaturita l'idea di realizzare un progetto nel quale sociologia, psicologia, formazione degli adulti e scrittura autobiografica possono incontrarsi con la tecnologia per realizzare uno strumento innovativo da offrire a coloro che si occupano di educazione degli adulti.

Oltre ai partner sopra citati, partecipano al progetto la Fondazione ASPHI Onlus di Bologna e l'Associazione ricreativa Bem Fazer Vai Avante di Gondomar, Portogallo.

Le prime fasi sono state caratterizzate da vari momenti di studio e ricerca, a partire dalla rilevazione dei bisogni tramite una intervista semi strutturata, proposta nei vari paesi da CEBS, parallelamente alla revisione della letteratura scientifica internazionale che ha confermato l'impatto della scrittura autobiografica sul benessere di chi la pratica e gli effetti benefici delle attività on line sul funzionamento cognitivo degli anziani (Kyriazis-Kiourti 2018). È stata poi effettuata una ricerca sui giochi didattici, cartacei od online, disponibili sul mercato, e su vari saggi e testi come *"Il gioco della vita. Trenta proposte per raccontarsi"* (Demetrio, 1997) che hanno dato struttura all'idea che si stava concretizzando e che, successivamente, ha dato vita al Progetto definitivo, della durata di 30 mesi da Ottobre 2020 a Marzo 2023.

Mentre l'obiettivo generale del Progetto è quello di diffondere la scrittura autobiografica in ambito europeo, coinvolgendo persone dai sessant'anni in poi, con o senza disabilità, e di favorire il senso di appartenenza alla Comunità europea, gli obiettivi specifici sono quelli di: creare un gioco di facile utilizzo, senza l'acquisizione di competenze specifiche, che favorisca la valorizzazione di sé attraverso la scrittura autobiografica; realizzare un manuale per operatori, che sia uno strumento utile per introdurre la scrittura autobiografica in un qualsiasi percorso educativo non

formale, da integrare alle attività professionali in vari contesti; realizzare un archivio della memoria che sia patrimonio di tutti; costruire un network tra i facilitatori per scambio di buone pratiche.

Per la realizzazione di questi obiettivi sono stati organizzati vari momenti di incontro tra i vari partner. La presenza della pandemia, iniziata nel 2020, ha creato non poche difficoltà per gli spostamenti ed è stato necessario privilegiare una forma mista, sia in presenza che online. Durante questi incontri sono state condivise le tappe da seguire in questo percorso comune e sono stati realizzati: un sito web, nel quale vengono pubblicati tutti gli strumenti utili per gli interventi autobiografici e altro materiale di approfondimento con la possibilità di accedere direttamente al Gioco online; una mailing list in cui scambiare report, documenti e altro materiale; alcune cartelle su Google Drive per conservare tutti i documenti prodotti, l'analisi di tutti i materiali prodotti ad opera di Caterina Benelli, Professoressa associata e docente di Pedagogia generale e sociale presso L'Università degli studi di Messina, coordinatrice di corsi di alta formazione della LUA, Sara Calcini psicologa psicoterapeuta umanistica, Grazia Chiarini, medico, esperta in metodologie autobiografiche e narrative, referente LUA, Beata Partika, sociologa, coordinatrice del Centro CEBS.

Le tappe sono state caratterizzate da momenti di formazione residenziale, ad opera degli esperti della LUA e di Nkey, attraverso approcci teorici frontali e momenti esperienziali di gioco, alternati a fasi di *"learning on the job"*, apprendimento sul campo, a distanza per la sperimentazione del Gioco nelle sue varie versioni e in diversi contesti. Un aspetto importante e delicato degli incontri di formazione è stato quello di trasmettere gli elementi salienti della metodologia autobiografica e dei dispositivi narrativi ma soprattutto del ruolo fondamentale che i facilitatori/master devono acquisire per costruire, nel lavoro di gruppo, un *"contesto narrativo"*, basato sulla sospensione del giudizio, rispetto, fiducia, condivisione e apprendimento reciproco.

Nelle varie fasi della formazione, che si sono svolte in Romania, Bologna,

Portogallo e Polonia, i referenti dei quattro paesi partner del progetto si sono riuniti in modalità mista ed hanno condiviso riflessioni, emozioni e informazioni sulle tappe successive del Progetto.

Nelle fasi di *"learning of the job"*, successive alla formazione, i partner, di ritorno nei propri contesti, hanno avuto modo di sperimentare le metodologie apprese, individuando le persone a cui proporre l'attività autobiografica del Gioco My Life e compilando un report nel quale evidenziare riflessioni, aspetti positivi e problemi, scaturiti nelle varie sessioni di gioco. Le esperte della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari hanno continuato a seguire con una supervisione a distanza le questioni metodologiche e operative riguardanti il metodo autobiografico, la dottoressa Lisa Bellini, all'interno del Master Unifi/lu, ha redatto un report sul laboratorio di scrittura autobiografica con il Gioco My Life, che si è svolto in presenza a Santa Croce sull'Arno, gli operatori dell'Agenzia informatica Nkey, capofila del Progetto, hanno utilizzato tutti i dati pervenuti dai vari report per migliorare gli aspetti tecnici del Gioco.

Durante il periodo successivo all'incontro internazionale di formazione che si è svolto a Porto, in Portogallo, dal 16 al 19 maggio 2022, a partire da giugno fino alla fine di settembre, si è svolta una fase di sperimentazione nella quale è stato utilizzato un test scientifico per valutare gli effetti della scrittura autobiografica, proposta nel Gioco My Life, sul benessere soggettivo e su altre dimensioni di salute positiva. Il test si compone di cinque scale validate messe a disposizione dal Prof. Sergio Ardis, Direttore Ospedaliero Medico di Lucca, Fondatore e Segretario Nazionale di GIF e Positive Health.

Un ringraziamento a tutti i partner del Progetto fondamentali per la realizzazione del Progetto e a tutti i partecipanti coinvolti nelle sessioni di gioco.

Un particolare ringraziamento al Prof. Sergio Ardis che ha gentilmente concesso i test per la sperimentazione e l'analisi dei dati.

Ricerca, individuare nuovi percorsi, sviluppare pensiero, attraverso

l'affermazione del valore della scrittura, rappresentano i fili conduttori del Progetto My Life in Europe le cui parole chiave sono: scrittura, sinergia, condivisione, connessione, benessere.

Riferimenti sitografici

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

<https://www.facebook.com/MyLifeinEuropeErasmusProject>

1

MEMORIA, NEUROPLASTICITÀ, MEMORIA AUTOBIOGRAFICA

Grazia Chiarini, Sara Calcini



MEMORIA, NEUROPLASTICITÀ, MEMORIA AUTOBIOGRAFICA

GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Numerose sono state le ricerche scientifiche nel corso dei secoli che si sono occupate della correlazione tra mente e cervello, senza raggiungere ad un quadro teorico definitivo. Grazie alle moderne tecniche di neuroimmagine (come la tomografia a emissione di positroni e la risonanza magnetica funzionale) e di stimolazione cerebrale non invasiva, i dati neuroscientifici hanno confermato la localizzazione, in aree cerebrali specifiche, di funzioni psichiche la cui alterazione era già stata evidenziata in persone con lesioni cerebrali.

Una lesione all'**ippocampo**, ad esempio, può portare a problemi di memoria e l'alterazione di altre strutture cerebrali, come l'**amigdala**, l'**insula** e la **corteccia orbito-frontale**, produce un quadro di modifiche del comportamento e dell'apprendimento emotivo.

In base alle numerose ricerche sperimentali e cliniche, gli scienziati hanno potuto così supporre che alcuni processi mentali, come quello della memoria, hanno una corrispondenza con l'attività cerebrale.

DAL PUNTO DI VISTA PSICOLOGICO E NEUROLOGICO, LA MEMORIA VIENE DEFINITA COME LA CAPACITÀ CHE IL NOSTRO CERVELLO HA DI CONSERVARE LE INFORMAZIONI CHE PROVENGONO DALL'ESTERNO ATTRAVERSO FATTORI PERCETTIVI COME GLI ORGANI DI SENSO.

Queste informazioni vengono decodificate, elaborate attraverso la mente ed il cervello ed immagazzinate sotto forma di ricordi che possono essere in seguito recuperati.

La **memoria** può essere definita come un archivio, in aree cerebrali diverse, di immagini ed esperienze, fondamentale per la sopravvivenza di ciascuno, alle quali

attingere per comprendere il presente ed aiutare a prendere decisioni future.

Il processo di elaborazione mnesica è caratterizzato da tre fasi: una di codifica delle informazioni, una di consolidamento ed una di recupero.

L'intero processo può essere influenzato da diversi fattori, dalla profondità di elaborazione dello stimolo nella fase di codifica, dalla rilevanza emotiva dello stimolo e dallo stato emotivo della persona. I processi di memoria sono possibili grazie alla **neuroplasticità cerebrale**, ovvero la capacità del cervello di modificare la propria struttura in risposta all'esperienza.

Il cervello funziona come una totalità in cui tutte le sue parti sono interconnesse come una ragnatela di processi. Un cambiamento strutturale può comportare la creazione o il rafforzamento di connessioni tra neuroni già esistenti oppure la crescita di nuovi neuroni producendo effettivi mutamenti (Siegel, 2017).

I **neuroni**, piccole cellule che partecipano alle funzioni legate al sistema nervoso, sono circa 80 milioni al momento della nascita per poi ridursi con l'età. Durante la giornata, perdiamo e generiamo costantemente neuroni. Alcune cellule attraverso i processi di rigenerazione dei neuroni, creano nuove connessioni, e questo è il processo chiamato **neurogenesi**, che dà origine a nuovi neuroni per tutta la vita della persona.

Ogni evento della vita produce delle modifiche alla struttura o alla funzione dei neuroni, sia temporaneamente che stabilmente. Gli eventi creano nuovi collegamenti (sinapsi) tra neuroni, rimodellando la mappa del cerebrale. L'enorme numero di connessioni possibili (più di 10.000 connessioni per neurone) conferisce al cervello una grande flessibilità che si può modificare anche in età avanzata.

Per capire meglio come avviene il consolidamento mnesico, quando dobbiamo memorizzare un discorso si attivano, ripetutamente e simultaneamente grazie al passaggio di segnali elettrici, ampi gruppi di neuroni. Le sinapsi permettono la trasmissione dei segnali elettrici da un neurone all'altro con l'aiuto di molecole

chimiche chiamate neurotrasmettitori. Più viene ripetuto il discorso e maggiore sarà la frequenza di questi segnali elettrici. Questo attiva un processo a livello cellulare, chiamato potenziamento a lungo termine, che rafforza la connessione tra i neuroni e assicura agli esseri umani di ricordare le informazioni con maggiore facilità e precisione. Il consolidamento mnesico diminuisce in alcune forme di deficit cognitivo. (Le Baron, Hernandez, Navarro et al., 2008; Rosenzweig, Barnes, McNaughton, 2002)

Tipi di memorie

Molti scienziati hanno studiato i processi di memoria, attraverso varie sperimentazioni e cercando di fare una classificazione. Secondo il più diffuso criterio di classificazione, basato sulla durata di ritenzione del ricordo, **si distinguono tre tipi principali di memoria: memoria sensoriale, memoria a breve termine, memoria a lungo termine.** (M. Atkinson e Shiffrin 1968).

La capacità di dimenticare, tuttavia, è molto importante perché permette di elaborare solo le informazioni essenziali per noi, non tutte quelle che ci giungono, numerose, ogni giorno.

La memoria sensoriale riceve le informazioni sensoriali (uditive, visive, tattili, olfattive, gustative) e le trattiene per pochi secondi o millisecondi.

La memoria a breve termine (MBT o Short-Term Memory) ha una capacità limitata (meno di un minuto) nella conservazione delle informazioni (massimo 5-9 elementi – Miller 1956).

La MBT viene classicamente suddivisa in:

- **memoria di lavoro** (Working Memory, o WM), che contiene informazioni che vengono tenute in mente per uno scopo;

- **memoria iconica**, che trattiene le informazioni visuali che continuano a persistere per qualche istante;

• **memoria ecoica** che trattiene le informazioni uditive che continuano a persistere per breve tempo.

La memoria a lungo termine (MLT o Long-Term Memory) ha la capacità di codificare le informazioni che sopraggiungono anche dalla MBT e di conservarle per un lungo periodo di tempo, come fa l'hard disk di un computer.

La MLT viene classicamente suddivisa nei seguenti sottotipi:

• **memoria implicita o procedurale** (strutture principali coinvolte: sottocorticali) che si compie nelle azioni e riguarda soprattutto le abilità motorie e fonetiche, che vengono apprese con l'esercizio e utilizzate senza il controllo volontario (ad esempio nuotare, sciare, guidare l'auto, andare in bicicletta).

• **memoria esplicita o dichiarativa** (aree principali coinvolte: corteccia prefrontale, area temporale e strutture connesse come amigdala e ippocampo) che si esprime con le parole, riguarda le informazioni comunicabili che vengono richiamate consciamente e che può essere ulteriormente suddivisa in: memoria episodica (memoria relativa ad eventi specifici); memoria autobiografica relativa ad episodi della persona che li evoca; memoria semantica, memoria legata alle conoscenze generali sul mondo esterno.

La memoria autobiografica

La memoria autobiografica immagazzina i fatti e gli eventi accaduti durante la vita di una persona ed unifica consapevolmente le varie esperienze dando loro un senso. Questo permette che situazioni accadute lontano nel tempo possano essere vive nella nostra memoria. La memoria autobiografica sarebbe conservata nell'ippocampo, che provvederebbe a collegare i ricordi agli specifici contesti spaziali in cui è avvenuto l'evento da ricordare. Esistono solide prove sperimentali che l'attività dell'ippocampo aumenti quando viene richiamato un ricordo e che lesioni all'ippocampo - dovute a traumi, ictus o malattie neurodegenerative come

l'Alzheimer - possano impedire il richiamo dei ricordi e in particolare la formazione di nuove memorie.

La nitidezza di un ricordo è dettata dal significato emotivo o comportamentale a esso correlato. La sfera delle emozioni, infatti, è importante per far rievocare ricordi o per far provare nuove emozioni come la nostalgia. In vari studi è stata dimostrata una connessione tra un odore e uno stato d'animo, che può essere rievocato facilmente percependo quell'odore in un periodo successivo. Così come viene ricordato l'episodio di vita correlato a quella emozione e a quell'odore o sapore. L'amigdala, che, come l'ippocampo, è situata nella regione sottocorticale del lobo temporale, consente il controllo delle informazioni sensoriali e l'attribuzione di un particolare significato affettivo e/o emotivo a tali informazioni.

È interessante sapere che le teorie dell'apprendimento, sul versante biologico, sostengono che la traccia mnestica viene consolidata quando un comportamento o stimolo è seguito da un rinforzo capace di suscitare piacere (Pavlov, 1927; Skinner, 1938; Thorndike, 1913; Watson, 1930).

Il grande scrittore francese Marcel Proust, nel suo romanzo *"Alla ricerca del tempo perduto"* (Primo volume *"Dalla parte di Swann"*, 1913), scrive che nel mangiare un piccolo dolcetto, una madeleine, inzuppato nel tè, improvvisamente comincia a ricordare di quando era piccolo e sua zia gli portava, tutte le mattine, al suo risveglio, una madeleine per colazione.

Anche la cultura, la società di appartenenza e la storia

RICORDI

LA NITIDEZZA
DI UN RICORDO
È DETTATA DAL
SIGNIFICATO
EMOTIVO O
COMPORTAMENTALE
A ESSO CORRELATO.

ANCHE LA
CULTURA, LA
SOCIETÀ DI
APPARTENENZA
E LA STORIA
PERSONALE
DI OGNUNO DI
NOI POSSONO
INFLUENZARE
QUESTO RICORDO
SENSORIALE.

personale di ognuno di noi possono influenzare questo ricordo sensoriale.

La memoria autobiografica, traendo informazioni dal passato, può aiutare a prendere decisioni per il presente e per il futuro, a capire meglio il comportamento degli altri e il contesto sociale nel quale una persona vive (Robinson e Swanson, 1990), a comportarsi diversamente quando certe condotte del passato abbiano procurato sofferenza a sé o agli altri (Bluck e Gluck, 2004).

La memoria autobiografica gioca un ruolo importante nel costruire un'immagine di sé nel corso del tempo (Bluck e Alea, 2008) e a dare continuità e stabilità al proprio sé.

I ricordi relativi ad aspetti importanti della vita parlano della nostra identità, degli anni in cui la nostra personalità ha preso corpo, come avviene per gli anni dell'adolescenza, della gioventù, della prima maturità.

Quando raccontiamo storie sul nostro passato, man mano ristrutturiamo il significato dei singoli ricordi, cosicché la realtà delle memorie diventa progressivamente meno importante rispetto alla sua ricostruzione "di parte" che implica distorsioni, abbellimenti, omissioni, trasformazioni, anche se il pensiero autobiografico rappresenta un'esperienza importante, un'avventura dai molti significati che può procurare benessere psicologico, come nota Duccio Demetrio (Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per raccontarsi, Ed. Guerini, 1997, pag.10): *"Difatti chi ha studiato la psicologia dell'autobiografo ci dice che il racconto di sé, pur non guarendoci dai brutti ricordi, in quanto sfogo, liberazione, impegno(anche) ci dà sollievo e ci fa provare un certo qual senso di piacere."*

Le aree cerebrali dello scrivere e del parlare

Anche se l'abilità nello scrivere si è sviluppata a partire dal linguaggio orale, scrivere e parlare sono da considerare, a livello cerebrale, due sistemi indipendenti se pur connessi. In un articolo pubblicato su Psychological Science un gruppo di ricercatori americani ha dimostrato che è possibile mantenere intatta la funzionalità

dell'area deputata alla scrittura anche se viene danneggiata l'area responsabile del linguaggio orale e viceversa; questo fenomeno si verifica anche per le componenti più piccole del linguaggio, i morfemi. (B. Rapp, S. Fischer-Baum, M. Miozzo, 2015).

Lo studio delle aree cerebrali coinvolte nel processo di scrittura e lettura ha avuto un grande impulso grazie allo sviluppo delle tecniche di risonanza magnetica funzionale (f MRI) e Positron Emission Tomography (PET). I dati ricavati dai vari studi sui deficit di scrittura e lettura hanno permesso di chiarire i rapporti funzionali e anatomici tra le varie aree cerebrali coinvolte.

Le strutture anatomiche e funzionali coinvolte nel processo di scrittura e lettura sono diverse ma strettamente interconnesse:

1. *area occipitale posteriore* nella quale avviene l'analisi visiva di base, il riconoscimento del simbolo;
2. *area temporale e occipitale inferiore* che rappresenta il deposito delle rappresentazioni ortografiche delle parole e favorisce il processo di riconoscimento delle parole;
3. *area temporale postero-superiore o Area di Wernicke* per la comprensione del linguaggio ascoltato;
4. *area di Broca*, sul lobo frontale dell'emisfero cerebrale sinistro, grazie alla quale viene attivato il programma neuromotorio per la produzione del suono (bocca, lingua, laringe). L'articolazione motoria delle parole richiede anche il coinvolgimento dell'area supplementare motoria della corteccia cerebrale e di strutture sottocorticali motorie extrapiramidali (gangli della base, cervelletto).

Per scrivere dobbiamo effettuare un movimento complesso, che è il risultato dell'azione congiunta del sistema nervoso e di quello muscolare. Impugnare una penna per scrivere è un'operazione costituita da componenti diverse: il movimento del braccio che raggiunge la penna o i tasti del computer o di un tablet, quello del polso e della mano che scrive.

Queste azioni sono controllate da due sistemi: il **Sistema piramidale** e il **Sistema extrapiramidale**. Il Sistema piramidale dipende dai neuroni situati nella corteccia motoria; il Sistema extrapiramidale dipende dai neuroni situati nei gangli alla base, nella zona subcorticale.

Nel cervelletto sono registrati gli schemi motori, ossia le azioni sequenziali dei muscoli che consentono di camminare, scrivere, saltare ecc. I movimenti automatici, come quelli dello scrivere, sono il risultato di esercizio che nel tempo favorisce l'instaurarsi di una memoria procedurale.

“

LA SCRITTURA A MANO E IN CORSIVO È PIÙ LENTA, MAGGIORMENTE STIMOLA I CIRCUITI NEURONALI E AGEVOLA L'ATTENZIONE, LA CONCENTRAZIONE, LA MEMORIA. LA SCRITTURA DIGITALE, ORMAI MOLTO DIFFUSA, È PIÙ VELOCE, PERMETTE DI CORREGGERE, AMPLIARE, RICOPIARE I PROPRI SCRITTI E DI CONDIVIDERLI RAPIDAMENTE. IMPORTANTE È TROVARE UN EQUILIBRO TRA L'USO DELLA PENNA E DELLA TECNOLOGIA, EDUCANDOCI E EDUCARE ALL'UTILIZZO DI TABLET, SMARTPHONE, PC, DOPO AVER CAPITO L'IMPORTANZA DELLA SCRITTURA A MANO.

”

I giochi cognitivi e i giochi “seri”

Alcuni processi cognitivi di base, con l'invecchiamento, diventano lentamente meno efficienti e possono compromettere il funzionamento cognitivo generale, compresa la memoria e i suoi sistemi. Una delle principali cause dell'invecchiamento mentale è la perdita di neuroni nel tempo.

La perdita di neuroni colpisce principalmente alcune strutture come l'ippocampo e la corteccia prefrontale.

Ci sono inoltre molte circostanze che possono causare i disordini di memoria,

quali l'alta pressione sanguigna, il diabete e la malattia della tiroide.

Grazie alla neuroplasticità e alla neurogenesi, possiamo attivare le risorse cognitive anche attraverso l'allenamento della memoria.

I giochi cognitivi sono utili per allenare la mente e le abilità cognitive e condividono alcune caratteristiche importanti: presentano un'attività strutturata, con uno scopo e un obiettivo riconoscibili; permettono l'acquisizione di nuove competenze e il consolidamento di quelle attuali; hanno istruzioni semplici, chiare ed esplicite; danno la possibilità di misurare i progressi e danno gratificazione in base al compito.

Alcuni esempi di giochi cognitivi:

- Giochi da tavolo
- Giochi di parole
- Memoria
- Diario
- Scrivere ricordi

I giochi cognitivi chiamati serious game, giochi seri, sono simulazioni virtuali interattive con un obiettivo ben strutturato in cui gli aspetti seri e giocosi sono bilanciati.

Sono progettati per scopi educativi nel contesto dell'educazione degli adulti con la prospettiva di imparare facendo. L'apprendimento esperienziale, infatti, incoraggia cambiamenti comportamentali più profondi e duraturi.

L'ossimoro (che combina parole con concetti opposti) gioco serio ha origini antiche. I primi ad usare questa terminologia furono i filosofi neoplatonici che coniarono l'espressione latina “*serio ludere*”, per indicare una combinazione di argomenti spensierati e seri.

Nel campo digitale, sono stati menzionati per la prima volta nel 2002 a seguito di

un'iniziativa guidata da David Rejeski e Ben Sawyer. Questi autori hanno sottolineato come utilizzare l'industria dei videogiochi per potenziare le organizzazioni pubbliche attraverso giochi basati sull'apprendimento e sulla simulazione (Ma et al, 2011).

La stimolazione cognitiva tramite il gioco è un metodo per consentire il mantenimento di un cervello sano e per limitare il decadimento delle funzionalità cognitive necessarie allo svolgimento di attività giornaliere anche negli anziani con demenza (Tziraki et al., 2017).

Le persone con deficit cognitivo non grave possono allenare le funzioni cognitive attraverso piccole sfide e semplici regole, nel raggiungimento di un obiettivo comune.

I serious game che sono facili da usare dopo una prima fase di familiarità (Zucchella et al. 2014) e possono essere utilizzati in diversi contesti (casa, case di cura) con il coinvolgimento di diverse figure (terapeuti, badanti) con una frequenza variabile (una volta alla settimana e/o ogni giorno) e possono essere ripetuti più volte.

La ricerca scientifica ha messo in luce che le attività online hanno effetti benefici sul funzionamento cognitivo degli anziani anche con demenza in diversi ambiti quali: tempi di reazione, memoria, span di attenzione, controllo delle funzioni cognitive ed incremento delle capacità di multitasking (Kyriazis, Kiourti, 2018).

Il Gioco My Life ha alcune caratteristiche dei giochi cognitivi e dei giochi seri:

- Usa le carte come stimolo per scrivere.
- Ha un'attività strutturata con un percorso che permette di arrivare alla fine del gioco.
- Ha delle semplici istruzioni.
- Consente di acquisire nuove competenze o consolidare i presenti (come giocare ai giochi online).
- Permette di misurare i progressi raggiunti (carte utilizzate, prodotti scritti).
- Favorisce la valorizzazione e la gratificazione legata al compito.

Riferimenti bibliografici

Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). *Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes*. In K. W. Spence, & J. T. Spence (Eds.), *The Psychology of Learning and Motivation: Advances in Research and Theory (Vol. 2, pp. 89-195)*. New York: Academic Press.

Brownsett SL, Wise RJ *The contribution of the parietal lobes to speaking and writing*. *Cerebral Cortex* 2010; 20: 517-23

Bluck, S., Alea, N. *Remembering Being Me: The Self-continuity Function of Autobiographical Memory in Younger and Older Adults*. (2008) In F. Sani, (Ed.). *Self-continuity: Individual and collective perspectives* (pp. 55-70). New York: Psychology Press.

Bluck, S., Glück, J. *Making Things Better and Learning a Lesson: Experiencing Wisdom Across the Lifespan*. (2004) <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00272>.

Demetrio D., *Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per raccontarsi* Ed. Guerini e ass., 1997, pag.10.

Frederiksen C. *Writing. The nature, development and teaching of written communication*. Hillsdale New Jersey, Laurence Erlbaum Associated Publishers 1982, vol 2

Hillis AE, Caramazza A *Category-specific naming and comprehension impairment: a double dissociation*. *Brain* 1991; 114(Pt 5): 2081-94

Hillis AE, Caramazza A *Mechanisms for accessing lexical representations for output: evidence from a category-specific semantic deficit*. *Brain Lang* 1999; 40(1): 106-44

Harrington GS et al *Comparison of the neural basis for imagined writing and dawning* *Hum Brain Mapp* 2007; 28(5): 450-59

Harrington GS et al *The neural basis for simulated deawing and the semantic implications*. *Cortex* 2009; 45(3): 386-93.

Kyriazis M., Kiourti E. (2018). *Video Games and Other Online Activities May Improve Health in Ageing*. *Front. Med.* 5 (8)

Manera V, Petit P-D, Derreumaux A, Orvieto I, Romagnoli M, Lyttle G, et al. (2015). *"Kitchen and cooking", a serious game for mild cognitive impairment and Alzheimer's disease: a pilot study*. *Front. Aging Neurosci.*, 7(24)

M.Ma, A. Oikonomou, L.C.Jain (Eds.) (2011). *Serious Games and Edutainment Applications*. Berlin Heidelberg New York: Springer

Miller, G. (1956). *The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information*. *The psychological review*, 63, 81-97.

Pavlov, I. (1927). *Conditioned reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*. Oxford University Press, Oxford, England.

Rapp, B., Fischer, S. M. Miozzo *Modality and Morphology: What We Write May Not Be What We Say*. *Psychological Science*, 2015)

Rejeski, D. e Sawyer, B. *Serious game: improving Public Policy through Game-based Learning and Simulation*. (2002), in <https://www.researchgate.net/publication/243771574>

Robinson, J.A., Swanson, K.L. *Autobiographical memory: The next phase* (1990). *Applied Cognitive Psychology*, 4, 321-335

Siegel, D. (2017) *La mente consapevole. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. Raffaello Cortina Editore, The Developing Mind (2012) MindYour Brain Inc. Published by Guilford Press, a Division of Guilford Publications Inc.

Shrode, Laura R., *The Influence of Odor and Emotion on Memory* (2012). Psychology Student Work.

Skinner, B. (1938). *The behavior of organisms*. New York: D. Appleton-Century.

Tziraki C., Berenbaum R., Gross D., Abikhzer J., Ben-David B.M. (2017). *Designing Serious Computer Games for People With Moderate and Advanced Dementia: Interdisciplinary Theory-Driven Pilot Study*. JMIR Serious Games. 5(3)

Watson, J. (1930). *Behaviorism*. New York: Norton.

Zucchella C., Sinforiani E., Tassorelli C., Cavallini E., Tost-Pardell D., Grau S. et al., (2014). *Serious games for screening pre-dementia conditions: from virtuality to reality? A pilot project*. *Functional Neurology*, 29 (3), 153-158

2

LA NARRAZIONE DI SÉ

Grazia Chiarini, Sara Calcini



LA NARRAZIONE DI SÉ

GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Il concetto di narrazione è molto ampio. Il termine narrare deriva etimologicamente dal latino *narrare* affine ad *agnarus*, che significa “consapevole”. L’arte di narrare storie inizia con l’inizio dell’umanità e, nel tempo, l’evoluzione e lo sviluppo del linguaggio hanno portato l’uomo ad arricchire le proprie narrazioni, colorandole spesso con un intenso coinvolgimento affettivo-emotivo. Nei miti, nelle fiabe o nelle favole, spesso le azioni dei protagonisti sono, infatti, accompagnate dalla descrizione degli stati d’animo, delle emozioni, dei vissuti interni, con i quali il lettore si può rispecchiare e identificare.

“[...]un uomo è sempre un narratore di storie, vive circondato delle sue storie e delle storie altrui, tutto quello che gli capita lo vede attraverso di esse e cerca di vivere la sua vita come se la raccontasse.” (J.P. Sartre, 2014 *La nausea*, Ed. Einaudi, pp.58,59.)

“Leggere racconti-scrive Umberto Eco - significa fare un gioco attraverso il quale si impara a dar senso alla immensità delle cose che sono accadute e accadono e accadranno nel mondo reale”. (U. Eco, *Sei passeggiate nei boschi narrativi*, 1994, pag.107)

Attraverso la narrazione l’individuo riesce ad organizzare l’esperienza e a interpretare gli avvenimenti che gli accadono, dando ad essi la struttura di storie, miti, riti e costumi di una cultura.

Secondo lo psicologo statunitense Jerome Bruner (1992) la narrazione di sé risponde proprio al bisogno dell’individuo di ricostruire la realtà dandogli un significato specifico a livello temporale o culturale. La narrazione è anche uno spazio di riflessione attraverso il quale emerge il quadro della propria esistenza, del mondo e delle relazioni. Un aspetto fondamentale del pensiero narrativo, secondo Bruner, è costituito dalla “*creazione narrativa del sé*”, dimensione essenziale di costruzione della

identità soggettiva e insieme di apertura costante all'Altro.

“Oggi con l'affermarsi delle neuroscienze e di tutte le loro meraviglie, è ancora più importante conservare la narrazione personale, considerare ogni paziente come un essere umano unico con la propria storia e le proprie strategie di adattamento e sopravvivenza” – scrive il medico e psicologo Oliver Sacks in *“L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello”*. (Ed. Gli Adelphi, 1986, pag.14).

“C'è un momento, nel corso della vita- scrive il filosofo Duccio Demetrio- in cui si sente il bisogno di raccontarsi in modo diverso dal solito. [...] Da quando, forse la scrittura si è assunta il compito di raccontare in prima persona quanto si è vissuto e di resistere all'oblio della memoria.” Tale bisogno prende il nome di pensiero autobiografico *“quell'insieme di ricordi della propria vita trascorsa, di ciò che si è stati e si è fatto, è quindi una presenza che da un certo momento in poi accompagna il resto della nostra vita.”* (D. Demetrio, *“Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé”* Raffaello Cortina Editore, 1996, pag.9)

“Scrivere è come correre da un innamorato e l'innamorato è il racconto, il romanzo.” – cita la scrittrice Dacia Maraini (1990).

L'oggetto d'amore, nel caso della scrittura autobiografica, è rappresentato dalla nostra storia. Quando scriviamo iniziamo un percorso di riconoscimento di Sé attraverso un movimento introspettivo alla ricerca di chi siamo, retrospettivo di chi siamo stati e proiettivo di chi potremmo essere ma siamo anche alla *“ricerca dei molti ruoli, delle molte parti recitate e della figura che più ci interessa impersonificare in quel momento o istante di vita”* (Duccio Demetrio, 1996, pag 35), dei nostri tanti lo che siamo stati, che siamo e che saremo.

Attraverso quella che Demetrio chiama bilocazione cognitiva, ci sdoppiamo, ci moltiplichiamo, prendiamo le distanze da noi stessi mentre ripercorriamo le nostre vicende. Il nostro lo tessuto ha la funzione di cucire insieme i nostri frammenti di storie, di dare legittimità agli altri lo che ci abitano, di chiamarci alla responsabilità di accettarci così come siamo e di dare spazio a sogni, aspirazioni, idee, a ciò che non

siamo riusciti ad esprimere prima (1996, pag14).

La scrittura autobiografica diventa allora risorsa e cura per *“ritrovare la pluralità perduta almeno nella memoria”* anche in una fase avanzata della vita. Permette di riflettere sul proprio operato, sulle proprie percezioni e la conoscenza di sé diventa la meta per prendersi cura di sé. La scrittura come cura di sé implica disciplina e costanza, guidandoci anche verso ciò che non pensavamo di raggiungere, pur con il timore di non farcela ma con la tensione che ci porta alla rivitalizzazione di sé.

Le scritture egografiche

Le scritture di sé comprendono un'ampia gamma di espressioni e possono essere distinte in due categorie principali: le scritture di sé minori o episodiche e le scritture maggiori. L'espressione maggiore o minore non esprime un giudizio ma vuole indicare il tempo dedicato alla scrittura.

Le scritture egografiche minori utilizzano preferibilmente il tempo presente, con caratteristiche diaristiche. Tra queste annoveriamo : l'engramma autobiografico che comprende le scritture elementari e primitive come il disegno, lo scarabocchio, le tracce simboliche che un individuo può lasciare al suo passaggio; i frammenti autografici che, a differenza degli engrammi mostrano una maggiore conoscenza della lingua come gli appunti, sms, cartoline, biglietti affettivi...); le lettere (le missive recapitate a mano) che hanno un andamento estemporaneo e diaristico (note di genitori, amici, amori, in caso di lutti); l'autofinzione nella quale chi scrive di sé maschera aspetti e tratti di sé con la scrittura; l'autoprofilo , scrittura autoreferenziale con la descrizione di sé fisicamente e psicologicamente, alla quale si ricorre anche all'interno di scritture maggiori e fa parte della confessione o dell'autobiografia.

Le scritture egografiche maggiori sono caratterizzate da un'attenzione particolare alla struttura narrativa e all'indagine retrospettiva. Tra queste possiamo includere:

l'egopoesia nella quale la ricerca compositiva è più curata; il diario; le scritture d'esperienza nelle quali vengono focalizzate alcune situazioni di vita familiare, professionale, fasi o passaggi della vita; la confessione in cui il racconto della propria vita si può accompagnare ad una richiesta di perdono o di reintegrazione sociale; memoriale che descrive in forma retrospettiva eventi memorabili come un viaggio avventuroso, una grande storia d'amore, un periodo di guerra, una malattia; l'autobiografia che "è la ricostruzione cronologica del proprio passato dove la memoria tenta di rendere conto delle stagioni della vita, dei vissuti pregnanti, delle vicissitudini, degli intrecci tra le diverse autobiografie di un'esistenza, autonome o fra loro interconnesse"(Demetrio, 2008). Vediamone alcune in maniera un po' più approfondita.

Il Diario

Il diario viene definito da P. Lejeune "un luogo in cui sperimentarsi e mettersi alla prova, un esercizio per la memoria, un auto schedario, una bozza di se stessi" e può svolgere una funzione di preparazione per scritture più impegnative.

Il termine diario deriva dal latino dies (giorno). Il diario è, infatti, una narrazione in prima persona singolare, scritta del momento, giorno dopo giorno, con indicazione della data del giorno in cui viene compilato e utilizzando un registro linguistico informale. Le sue funzioni sono quelle di cura, di auto aiuto con effetto liberatorio e catartico soprattutto nella diaristica giovanile e adolescenziale.

Il diario della maturità viene utilizzato maggiormente per sentirsi più presenti nel mondo, per poter narrare il non narrabile, per descrivere eventi, incontri, riflessioni in modo minuzioso.

Il diario viene scritto per se stessi o per un interlocutore immaginario. Generalmente vengono trovati e pubblicati post mortem.

Al diario, come all'autobiografia fin dalla scelta del titolo, vengono attribuite diverse metafore che esprimono il carattere consolatorio, purificatorio, liberatorio della scrittura diaristica. Il diario può essere visto come una bussola, un confessionale, un salvadanaio, un labirinto, un lucchetto, un rosario (Duccio Demetrio, 2008).

Alcuni esempi di diari: il diario di guerra De Bello Gallico di Giulio Cesare; il Diario di bordo, diario di viaggio di Cristoforo Colombo; i diari di Anna Frank e di Hetty Hillesum; i diari della poetessa americana, morta suicida, Sylvia Plath e tanti altri ancora.

Autobiografia e Biografia

La parola autobiografia deriva dal greco **αὐτός** "io stesso", **βίος** "vita", **γράφω** "scrivo stesso di me stesso. Se scrivo di te o di lui, di lei o di loro, scrivo una biografia."

L'autobiografia è un antico genere letterario per tutti coloro che vogliono raccontare se stessi e la propria vita, di ciò che hanno fatto e imparato nel corso degli anni. Attraverso la pratica autobiografica ciascuno, a qualsiasi età, impara a documentare la propria esperienza, a lasciare una testimonianza di sé agli altri, a pensare e riflettere meglio, a ridefinirsi.

L'autobiografia può essere definita come un metodo autoformativo che tutti, da soli o con l'aiuto di un facilitatore, possono sperimentare in prima persona in un percorso di

AUTOBIOGRAFIA

DERIVA DAL GRECO
ΑΥΤΟΣ «IO STESSO»,
ΒΙΟΣ «VITA», ΓΡΑΦΩ
«SCRIVO STESSO DI
ME STESSO

scoperta di sé, con la possibilità di mettere in luce potenziali narrativi precedentemente sconosciuti. Questo favorisce, dal punto di vista psicologico un aumento dell'autostima e una diminuzione del senso di solitudine.

E' ormai scientificamente stabilito che scrivere la propria storia, praticare la scrittura giorno dopo giorno e fare il punto, di volta in volta, su certi passaggi e fasi dell'esistenza, educa allo sviluppo del proprio mondo interiore, stimola a ricordare, a concentrarsi, ragionare su di sé. Si tratta di un percorso di crescita che affianca molte analisi terapeutiche individuali. L'autobiografia è anche considerata un metodo di auto-guarigione (Demetrio, 1996) perché dà significato ai ricordi e genera riflessività, oltre ad esplorare la propria identità.

Nella pratica autobiografica, come descritto precedentemente, avviene ciò che Demetrio (1996) definisce come "bilocazione cognitiva" ovvero la capacità che ciascuno ha di dividersi, come autore, come protagonista della storia ed anche come lettore dei propri scritti, senza perdersi o autonegarsi. L'operazione di distanziamento avviene sia nel tempo (allora-ora), sia nello spazio (lì e qui), sia nel diventare personaggi di più episodi della nostra storia. Questa "ubiquità temporale" ci permette di vivere il passato, il presente ed il futuro allo stesso tempo e di riscoprirsi attraverso l'immagine di un altro da sé. Questa fase implica una disposizione all'ascolto di se stessi (Formenti, 1998) con il desiderio, anche, di comunicare la propria esperienza ad un interlocutore, che ci ascolti o al lettore della nostra autobiografia.

BILOCAZIONE COGNITIVA

LA CAPACITÀ CHE
CIASCUNO HA DI
DIVIDERSI, COME
AUTORE, COME
PROTAGONISTA
DELLA STORIA
ED ANCHE COME
LETTORE DEI
PROPRI SCRITTI,
SENZA PERDERSI O
AUTONEGARSI.

Oltre ad essere un'attività spontanea e individuale, la scrittura autobiografica può essere utilizzata nell'educazione degli adulti (nei percorsi di orientamento professionale, nei corsi di lingua per adulti), nelle scienze sociali (a scopo di ricerca, come supporto a interventi politico-sociali), nel campo sanitario (salute mentale, malattie croniche, fine vita).

“

DURANTE IL PERCORSO EDUCATIVO, LA "PRATICA AUTOBIOGRAFICA", ATTRAVERSO LA SCRITTURA DEL PROPRIO VISSUTO, AIUTA LA PERSONA A SCOPRIRE COSE DI CUI PRIMA NON ERA CONSAPEVOLE, A DARE SIGNIFICATO A EVENTI DALLA STORIA DELLA PROPRIA VITA, A RIFLETTERE SU ESPERIENZE PERSONALI, A RITROVARE NUOVI EQUILIBRI QUANDO SI SONO PERSI COME NEL CASO DI MALATTIE CRONICHE.

”

La scrittura autobiografica diventa così uno strumento professionale molto importante in quanto riesce a dare dignità a qualsiasi storia di vita.

La raccolta delle biografie di persone che presentano sofferenza fisica, esistenziale, disagio sociale, che non possono o vogliono scrivere di sé, permette di dare loro voce, di non sentirsi soli.

È necessario, però, che coloro i quali desiderano professionalmente avvalersi di tale metodologia, intraprendano un percorso auto formativo prima di utilizzarlo per gli altri.

L'autobiografia interessa tre livelli ugualmente importanti : *il livello individuale* in cui l'autobiografia ha come obiettivo quello di cercare di costruire una narrazione coerente di sé, valorizzarne l'unicità, mostrare che la propria storia di vita è simile a quella di altri e aumentare, così, il senso di appartenenza sociale; *il livello collettivo* o *memoria collettiva*, attraverso la quale si conservano i ricordi che accomunano una generazione, un gruppo sociale, etnico, religioso; *il livello storico* o *memoria storica*, in cui il ricordo del passato attraverso le scritture autobiografiche si sedimenta negli

individui e nei gruppi sociali di un Paese e che Maurice Halbwachs ha definito come “un oceano in cui affluiscono tutte le memorie parziali”.

Questi livelli sono interconnessi in quanto tutte le storie di vita sono collegate e riguardano il singolo individuo ma anche la sua generazione, la collettività ed il periodo storico in cui vive.

Inoltre, risulta interessante il tema delle scritture “minuscole” introdotto da Pierre Michon (1984) o della “filosofia delle piccole cose” (2013) di Francesca Rigotti dove le microstorie e le microscritture hanno una rilevanza significativa in quanto portano alla luce persone, storie destinate ad andare nell’oblio.

Riferimenti bibliografici

- Bruner J., *A Study of Thinking*, John Wiley & sons, New York, 1956. trad. it. *Il pensiero. Strategie e categorie*, Armando, Roma, 1969.
- Bruner J., *Acts of Meaning*, Harvard University Press, Cambridge 1990, trad. it. *La ricerca del significato*, Bollati Boringhieri, Torino 1992.
- Bruner J., *Making Stories. Law, Literature, Life*, Farrar, Strauss and Giroux, New York 2002, trad. it. *La fabbrica delle storie. Diritto, letteratura, vita*, Laterza, Roma-Bari 2006.
- Cavarero A., *Tu che mi guardi, tu che mi racconti*, Feltrinelli, Milano 1997.
- Demetrio D. *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, 2008, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2008.
- Demetrio D., *Raccontarsi. L’autobiografia come cura di sé*, Raffaele Cortina Editore, Milano, 1996.
- Eco, U. *Sei passeggiate nei boschi narrativi*. Harvard University, Norton Lectures 1992-1993 Ed. Bompiani 1994, pag.107.
- Formenti, L., Gamelli, I. *Quella volta che ho imparato*, Ed.Cortina, 1998.
- Hilgard E.R., Bower G.H., *Theories of Learning*, Appleton, New York 1966, trad. it. *Le teorie dell’apprendimento*, Franco Angeli, 1971.
- Halbwachs M. *La classe ouvrière et les niveaux de vie. Recherches sur la hiérarchie des besoins dans les sociétés industrielles contemporaines*, Paris, Alcan, 1912 (trad. it. *Come vive la classe operaia. Una ricerca sulla gerarchia dei bisogni nella società industriale complessa*, a cura di D. Secondulfo e L. Migliorati, Carocci, Roma, 2014).
- Kaneklin C., Scaratti G. (a cura di), *Formazione e narrazione. Costruzione di significato e processi di cambiamento personale e organizzativo*, Cortina, 1998.
- Lejeune P., Bogaert C. *Un journal à soi, histoire d’une pratique*, Textuel, Paris, 2003, Leyeune P.

(Autore), Santini. F. (Traduttore), *Il patto autobiografico*, Il Mulino, 16 Maggio 1986

Maraini,D. *La lunga vita di Marianna Ucrìa*, Collana La Scala italiani, Milano, Rizzoli, 1990. *The silent duchess*, translated from the italian by Dick Kitto & Elspeth Spottiswood, Flamingo, London 1993.

Sacks,O. *L’uomo che scambiò sua moglie per un cappello*, Ed.Adelphi, 1986, pag.14. *The Man Who Mistook His Wife for a Hat : And Other Clinical Tales*, 1998.

Smorti A., *Il pensiero narrativo*, Giunti, Firenze 1994. Smorti A., *Narrazioni. Cultura, memorie, formazione del Sé*, Giunti, Firenze 2007. Taylor D., *The healing power of stories. Creating Yourself Through the Stories of Your Life*, Doubleday, New York 1996, trad. it. *Le storie ci prendono per mano. L’arte della narrazione per aiutare la psiche*, Frassinelli, Piacenza 1999.

Vygotskij L.S., *Myšlenie i reč Psicholodičeskie issledovanija*, 1934, trad. it., *Pensiero e linguaggio. Ricerche psicologiche*, trad. it., Laterza, Roma-Bari 2001.

3

BREVE STORIA DELL' AUTOBIOGRAFIA

Caterina Benelli, Sara Calcini, Grazia Chiarini



BREVE STORIA DELL'AUTOBIOGRAFIA

CATERINA BENELLI, SARA CALCINI, GRAZIA CHIARINI

La storia della scrittura autobiografica è così ampia e così tanti autori hanno contribuito negli anni ad arricchire con i loro testi questo genere letterario così affascinante, che diventa difficile citare anche solo i più rappresentativi senza essere riduttivi. Nei riferimenti bibliografici vengono riportati alcuni saggi di riferimento per poter maggiormente approfondire l'argomento.

Esempi di narrazione autobiografica sono presenti fin dalla Preistoria, anche se non in forma scritta, attraverso pitture e incisioni rupestri. Come esempio citiamo le incisioni della grotta del Romito, in particolare il graffito, su un grande masso esterno, che rappresenta un maestoso bovide (Uro o Bos primigenius), una delle più antiche testimonianze dell'arte preistorica in Italia e una delle più importanti a livello europeo, situata nel comune di Papisidero in Calabria. Grazie alle incisioni e ai reperti ritrovati, che coprono un arco temporale compreso tra 23.000 e 10.000 anni fa, è stato possibile ricostruire le abitudini alimentari, la vita sociale e l'ambiente dell'Homo sapiens.

L'esempio più antico di scrittura autobiografia risale al X secolo a.C. ed è attribuito all'autore egiziano Sinuhe, servo del faraone Sehetepibtawy (Ammenemat I), che ha scritto le Avventure di Sinuhe.

Anche i greci e i latini hanno scritto di sé, attraverso memorie, lettere, commenti e preghiere (Demetrio, 1996) anche se questi testi sono ben lontani dall'autobiografia e dal patto autobiografico, descritto da Lejeune (1986), in cui l'autore, nel desiderio di rappresentarsi, si impegna a dire la verità su se stesso.

S. Agostino fu il primo ad utilizzare la scrittura autobiografica in senso introspettivo. Nelle "Confessioni" (scritte dal 397 al 400 d.C.), che rappresentano l'inizio di questo genere, l'autore esprime le proprie riflessioni sulle proprie azioni,

con uno sguardo prevalentemente religioso, in un percorso che ha favorito la sua crescita personale e morale. Attraverso il ricordo si può conoscere meglio se stessi. **PER S. AGOSTINO CONOSCERE SIGNIFICA RICORDARE. INTERESSANTE LA SUA CONCEZIONE DEL TEMPO. IL TEMPO ESISTE COME DIMENSIONE SOGGETTIVA, CHE PONE GLI EVENTI IN SUCCESSIONE: PRIMA IL PASSATO, ATTRAVERSO LA MEMORIA, POI IL PRESENTE, ATTRAVERSO L'ATTENZIONE, E INFINE IL FUTURO ATTRAVERSO L'ATTESA.**

I primi scritti autobiografici a carattere prevalentemente religioso, come i testi di George Fox, predicatore inglese fondatore del quaccherismo, e del teologo inglese John Wesley, fondatore del metodismo, con l'avvento dell'Umanesimo, vengono progressivamente abbandonati per cedere il posto ad opere a carattere più personale ed evolutivo.

Da ricordare sono le opere di Francesco Petrarca, con la raccolta di epistole "Familiares" e nel "Secretum"; Enea Silvio Piccolomini, autore dei "Commentarii rerum memorabilium"; Benvenuto Cellini con "La Vita", del 1570, una storia personale nel contesto di un'epoca storica, scoperta e pubblicata nel corso del XVIII secolo.

Un altro importante autore del pensiero autobiografico fu Michel de Montaigne: i suoi "Saggi" (1588) sono una raccolta di scritti su vari argomenti e con numerose riflessioni personali.

Nel corso dell'Illuminismo le vicende personali si intrecciano con una particolare attenzione alla vita sociale contemporanea e nasce l'interesse per l'avventura. Come esempi ricordiamo le Memorie (1787) di Carlo Goldoni, 1784-87), Histoire de ma vie (1822) di Giacomo Casanova, le Memorie scritte da esso (1823-29) di Lorenzo Da Ponte e la Vita scritta da esso di Vittorio Alfieri, pubblicata postuma nel 1806.

Le "Confessioni" (1782- 1789) di Jean Jacques Rousseau rappresentano uno degli esempi più significativi della letteratura autobiografica, che raccontano i primi 53 anni della vita dell'autore in 12 libri.

Da Rousseau in poi si assiste alla nascita di una serie di scritture autobiografiche su varie tematiche, sull'infanzia, il passato, la memoria.

Nel corso del Novecento la tradizione autobiografica tende a contaminarsi con la forma romanzesca, dando origine al romanzo autobiografico.

Tra le opere più importanti ricordiamo "Alla ricerca del tempo perduto" (A la recherche du temps perdu) di Marcel Proust, pubblicato in sette volumi tra il 1913 e il 1927, "Dedalus" di James Joyce (1916), "La coscienza di Zeno" di Italo Svevo (1923) e L'uomo senza qualità di Robert Musil, (1930-1943).

Ricordiamo anche autobiografie caratterizzate da un forte impegno politico e civile come "Le parole (Les Mots, 1964)" di Jean-Paul Sartre e "Memorie d'una ragazza perbene" (Mémoires d'une jeune fille rangée, 1958) di Simone de Beauvoir.

Con lo sviluppo della psicologia di relazione e della psicoanalisi, l'autobiografia diventa uno strumento di ricerca e cura dell'identità ed accompagna molti percorsi psicoterapici, nei quali il paziente viene incoraggiato attraverso la narrazione a ricostruire e rivelare la propria storia intima, a cogliere la struttura narrativa del Sé, a capire il proprio modo di essere attuale per poter perseguire un percorso di cambiamento.

Un'interessante sintesi di scrittura autobiografica e di psicoanalisi autoanalitica è il libro Ricordi, sogni, riflessioni di Carl Gustav Jung, scritto in collaborazione con Aniela Jaffé e pubblicato nel 1965. A questo tipo di corrente autobiografica appartiene anche il romanzo di Marie Cardinal *Le parole per dirlo* (2017).

Negli anni Ottanta la scrittura autobiografica suscita l'interesse di molti studiosi francesi, canadesi, svizzeri e italiani appartenenti a diversi campi del sapere: psicologico, sociologico e pedagogico (Lejeune, 1986; Pineau, 1989; Dominicè, 1992; Jedlowsky, 1994; Demetrio, 1996; Formenti, 1998; Fabbri, 1991). La scrittura di sé e le storie di vita diventano, per questi autori, occasioni di meditazione e di rigenerazione intellettuale.

La scuola francese in ambito autobiografico ha visto il suo sviluppo in particolare con gli studi di Philippe Lejeune ad iniziare dal noto volume “Le pacte autobiographique” (1975). L’opera di Lejeune iniziata dagli anni settanta del secolo scorso, risulta di grande interesse culturale e scientifico in quanto attraversa la storia degli studi autobiografici in letteratura a partire dai classici dell’autobiografia francese (Rousseau, Stendal, Proust) per poi arrivare allo studio delle autobiografie di “gente comune” attraverso la fondazione dell’Association pour l’Autobiographie et le patrimoine culturelle” (www.autopacte.org).

Lejeune si pone sul panorama internazionale come il massimo studioso di autobiografia la cui traiettoria scientifica merita di essere attenzionata e conosciuta (Benelli, 2006).

L’interesse per l’approccio biografico nasce in America negli anni ’20 e ’30 del Novecento con la Scuola di Chicago di Sociologia attraverso la raccolta di scritture autobiografiche relative al disagio e alla marginalità sociale urbana.

Il modello sociologico biografico sarà ripreso negli anni Settanta dalla scuola francese che sceglierà, come soggetti della ricerca, gli artigiani e le loro famiglie come descrivono Manuela Olagnero e Chiara Saraceno nel loro saggio *Che vita è. L’uso dei materiali biografici nell’analisi sociologica*, Editore Carocci, 1993.

L’analisi delle storie di vita in campo pedagogico viene riscoperto e utilizzato dal 1970, ad opera di ricercatori francesi, Gaston Pineau e Pierre Dominicè e italiani, particolarmente da Duccio Demetrio, anche se, attualmente, è possibile parlare di una vera e propria scuola internazionale, alla quale appartengono numerosi studiosi di vari paesi.

In Italia, all’inizio degli anni Novanta, nasce a Milano un gruppo di ricerca dell’Università degli Studi Bicocca, coordinato da Duccio Demetrio, già professore ordinario di Filosofia dell’Educazione e di Teorie e pratiche della narrazione degli adulti.

Il 10 Settembre 1998 Duccio Demetrio e Saverio Tutino, animatore e organizzatore dell’Archivio Diaristico di Pieve Santo Stefano, firmarono la costituzione della Libera Università dell’Autobiografia, associazione culturale no-profit, con sede ad Anghiari, in Toscana, che è diventata una comunità di ricerca, di formazione, di diffusione della cultura della memoria in ogni campo.

Il 5 settembre 1998, a Pieve Santo Stefano, per la prima volta si sono incontrati i rappresentanti degli archivi europei che hanno caratteristiche comuni di conservazione e divulgazione dell’autobiografia. Durante il convegno internazionale Archivi autobiografici in Europa, tenutosi a Rovereto nel gennaio 1998, è stata costituita l’Associazione Europea per l’Autobiografia (AEA) che ha promosso molte iniziative e progetti, nel tentativo di trovare convergenze europee sul tema dell’autobiografia popolare e di costruire una rete. The European Diary Archives and Collections Network (EDAC) è stato fondato nel giugno 2015 ad Amsterdam, con l’obiettivo di scambiare le migliori pratiche, dati e competenze tra i diversi archivi di diari in Europa e di promuovere la ricerca accademica sui diari.

Il genere autobiografico è in continua evoluzione e con il tempo si compone di nuovi elementi. Negli ultimi anni, la scrittura autobiografica dai libri si è trasferita anche su reti sociali come facebook, instagram, blog personali, dove gli autori condividono esperienze, vissuti, emozioni attraverso immagini, video, post o tweet.

Ma ancora le ricerche in questo ambito non sono ancora mature e comunque, ci interrogano sul potere della scrittura di sé in luoghi e contesti differenti e sulle funzioni della scrittura autobiografica pubblica come forma di comunicazione.

Riferimenti bibliografici

Agostino d'Ippona, *Le confessioni*, trad. e cura di Dag Tessoro, Introduzione di Vittorino Grossi, Roma, Newton Compton, 2012. Titolo originale: *Confessionum libri XIII*.

Benelli, C. Philippe Leune. *Una vita per l'autobiografia*, Milano, Unicopli, 2006.

Bresciani, E. *Letteratura e poesia dell'antico Egitto*, Torino II ed., 1990.

Bolletti, S. Meo, V. et al., *Scrivere Oltre il Silenzio: la metodologia Autobiografica in aiuto alle donne che hanno subito violenza*, 2015, Ed. Youcanprint, *Writing beyond The Silence: promoting autobiographical competence to help survivors of gender violence*.

Casanova, G. *Histoire de ma vie (12 voll.)*, Wiesbaden-Paris, F. A. Brockhaus-Librairie Plon, 1960-62.

Cellini, B. *La Vita*, A cura di L. Bellotto, Collana Biblioteca di scrittori italiani, Parma, Guanda, 1996.

Demetrio D., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaele Cortina Editore, Milano, 1996.

Goldoni, C. *Memorie* Ed. Mondaori, 1993, *Memoires (1787)*.

Joyce, J. *A Portrait of the Artist as a Young Man*, Dedalus. *Ritratto dell'artista da giovane*, traduzione di Cesare Pavese (col testo inglese a fronte) Collana I grandi libri, Milano, Garzanti, 2021.

Leyeune P. (Autore), Santini. F. (Traduttore), *Il patto autobiografico*, Il Mulino, 16 Maggio 1986, Lejeune P., Bogaert C. *Un journal à soi, histoire d'une pratique*, Textuel, Paris, 2003.

Martini F., Lo Vetro D. 2018, *Grotta del Romito a Papasidero. Una storia calabrese da 24.000 anni fa*, Parco Nazionale del Pollino, Rotonda.

Martini F., Lo Vetro D. 2018, *Grotta del Romito. Il sito e le ricerche*, in De Pascale A., Tarantini M., a cura di, *Segni dalla Preistoria, siti dell'arte rupestre italiana nell'archivio dell'Istituto Italiano di Preistoria e Protostoria*, Sguardi sulla Preistoria 2, IIPP, pp. 187-200.

Martini F., *Grotta del Romito. Le evidenze figurative*, in De Pascale A., Tarantini M., a cura di, *Segni dalla Preistoria, siti dell'arte rupestre italiana nell'archivio dell'Istituto Italiano di Preistoria e Protostoria*, Sguardi sulla Preistoria 2, IIPP, pp. 201-205

Montaigne, M. *Saggi*, nuova edizione ritradotta sul testo stabilito da André Tournon, testo francese a fronte, Collana Classici della Letteratura Europea, Milano, Bompiani, 2012

Naguib Mahfouz, *The Return of Sinuhe in Voices from the Other World* (tradotto da Robert Stock), Random House, 2003

Petrarca, F. *Secretum o De secreto conflictu curarum mearum ("Riguardo al segreto conflitto delle mie angosce"* Introd. trad. e note di Ugo Dotti. Ediz. con testo a fronte. Roma, Archivio Guido IZZI Ed. 1993, cm. 16,5x24, pp. XLVIII-223, br. Coll. Francesco Petrarca. Opere Latine.

Piccolomini, E.S. *Papa Pio II I Commentarii*, edizione a cura di Luigi Totaro, Adelphi, 1984.

Proust, M. *À la recherche du temps perdu*, traduzione it. di Maria Teresa Nessi Somaini, 7 voll., a cura di Giovanni Bogliolo, Collana BUR Classici, Milano, BUR, 1985-1994,

Rousseau, J.J. *Les Confessions (1782-1789)*, Le Confessioni trad. di Michele Rago, con introduzione di Jean Guéhenno (Einaudi, 1978), ripresa in *Scritti autobiografici*, a cura di Lionello Sozzi (Einaudi-Gallimard, Torino, 1997);

Svevo I. *La coscienza di Zeno*, Edizione illustrata da Alessio Balduzzi, Brescia, Temperino rosso edizioni, 2018.

Riferimenti sitografici

European Ego-Documents Archives and Collections Network – EDAC
www.edac-eu.org

Archivio diaristico Pieve di Santo Stefano

<http://archiviodiari.org/index.php/collaborazioni/archivi-europei.html>

Association pour l'Autobiographie et le patrimoine culturelle (APA)

<http://edac-eu.org/the-network/apa-association-pour-lautobiographie-et-le-patrimoine-autobiographique/>

4

LA LIBERA UNIVERSITA' DELL'AUTOBIOGRAFIA DI ANGIARI

Caterina Benelli, Grazia Chiarini, Sara Calcini



LA LIBERA UNIVERSITA' DELL'AUTOBIOGRAFIA DI ANGHIAIARI

CATERINA BENELLI, GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

La **Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari**, fondata con il patrocinio della Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca e del Comune di Anghiari, fin dal 1998, anno della sua fondazione, segue l'aspirazione di costituire un luogo nel quale poter accogliere tutti coloro che intendano riflettere, approfondire ma anche sperimentare il valore della scrittura autobiografica.

Nell'Agosto 2011, il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca italiano ha accreditato la LUA tra gli enti formativi per la formazione e l'aggiornamento degli insegnanti. Duccio Demetrio, già docente di Filosofia dell'Educazione e Teoria e pratica della narrazione e dell'autobiografia presso l'Università di Milano-Bicocca, è il Direttore Scientifico, assistito da un Consiglio scientifico e didattico, (formato da docenti provenienti da diverse università italiane e da insegnanti della Scuola della LUA) e una cinquantina collaboratori territoriali.

La LUA ha una vocazione pedagogica politico sociale ed è una vera e propria comunità di pratica autobiografica in continua evoluzione la quale, attraverso le esperienze maturate dai singoli o dai gruppi ad essa appartenenti nei diversi territori di riferimento o ambiti disciplinari, si alimenta, oltre che di contributi teorici, anche dei risultati delle attività di tipo sperimentale ed innovativo sviluppati "*sul campo*", in grado di prefigurare nuovi orientamenti e spazi di riflessione, che vengono condivisi in riunioni periodiche, seminari e workshop nel corso dell'anno.

Le finalità auto-formative dell'approccio autobiografico, che costituiscono gli elementi cardine delle attività svolte dalla LUA, sono quelle di favorire l'acquisizione della competenza di scrivere la propria storia ma anche di rileggere e reinterpretare il proprio vissuto, un vissuto che contempla cambiamenti ed eventi dolorosi.

Gli obiettivi di apprendimento permettono di acquisire la consapevolezza personale

attraverso la scrittura di sé e l'acquisizione di capacità specifiche nell'utilizzo delle metodologie autobiografiche e biografiche, al fine di operare, in modo professionale, nell'ambito dell'educazione degli adulti, nella consulenza autobiografica individuale con persone in difficoltà esistenziali, nella raccolta e la promozione delle memorie locali e del territorio.

L'Associazione organizza percorsi di formazione e ricerca attraverso varie attività: il Centro di ricerche e studi autobiografici Athe Gracci, seminari, le settimane estive, la Scuola di econarrazione, i corsi per referenti e formatori, la **Scuola Mnemosyne** che è la dea della memoria nella mitologia greca. Mnemosyne deriva dalla stessa fonte della parola mnemonica, che è la parola greca mnēmē, che significa "memoria".

*La Scuola Triennale di Scrittura Autobiografica e Biografica, denominata Mnemosyne, presenta un primo anno preparatorio (Graphein), nel secondo anno quattro percorsi avanzati (Morphosis/Mnemon I° livello, Koinonia, Mimesis I° e II° livello e Ta Eis Heauton) e nel terzo anno tre percorsi di specializzazione (Biblos, Morphosis/Mnemon II° livello, Kliné). Il corsista può acquisire al termine del primo anno il titolo di *Cultore in scrittura autobiografica*, e, se decide di continuare il suo percorso di studi, al termine di uno dei percorsi del secondo anno rispettivamente il titolo di *Esperto nella conduzione di laboratori autobiografici e nella raccolta autobiografica*; di *Esperto facilitatore*, attraverso la scrittura e la metodologia autobiografica, al dialogo e alle relazioni cooperanti nel rispetto delle diversità; *Esperto in scrittura narrativa*; *Esperto in metodologie autobiografiche e scrittura autoanalitica*, al termine di uno dei percorsi di specializzazione del terzo anno rispettivamente il titolo di *Consulente per la promozione della letteratura autobiografica contemporanea*: nella scuola, nelle famiglie, nei servizi culturali e sociali, di *Formatore esperto nella progettazione e realizzazione di laboratori e di raccolte biografiche di comunità*, di *Consulente in scrittura autobiografica*.*

Il percorso di Mnemosyne, nelle sue varie declinazioni, consente ai partecipanti di ottenere una preparazione nello specifico ambito della formazione con adulti,

preparazione volta alla progettazione, realizzazione e conduzione di laboratori in vari ambiti: scolastico, ospedaliero, nella cura come nella prevenzione, nelle case di riposo, negli istituti penitenziari e nei contesti della multiculturalità con la finalità della promozione del benessere e del miglioramento delle condizioni esistenziali delle varie fasce di popolazione.

Amministrazioni locali, istituzioni, associazioni culturali e sociali, nella complessità del difficile periodo storico che stiamo vivendo, caratterizzato da importanti cambiamenti sociali, economici e politici, influenzati sia alla pandemia da Coronavirus iniziata nel 2020, sia dalle ripercussioni della guerra in Ucraina iniziata il 24 febbraio 2022, richiedono sempre di più progetti e percorsi di valorizzazione delle storie personali e di comunità per rispondere alle esigenze delle varie fasce di popolazione.

Tra le attività organizzate dalla LUA annoveriamo i Congressi, le Conferenze, i Festival dell'Autobiografia, la partecipazione a Progetti europei e l'attivazione, insieme al Dipartimento di Formazione, Lingue, Intercultura, Letterature e Psicologia dell'Università degli Studi di Firenze, nel 2022, del Master di I° livello Metodologie della ricerca auto-bio-grafica, pratiche di narrazione, educazione degli adulti: per le professioni educative, scolastiche, culturali e di cura coordinato per la parte della Lua, da Duccio Demetrio e Caterina Benelli.

Infine, ad opera della LUA con la collaborazione della casa editrice Mimesis di Milano, dal 2020 e con la direzione di Caterina Benelli, è nata la rivista internazionale "Autobiografie. Ricerche, pratiche esperienze". La Rivista si avvale di un comitato scientifico internazionale e di un comitato redazionale ed è consultabile in open access sul sito della casa editrice Mimesis. Una rivista unica nel panorama internazionale che ospita riflessioni, studi, ricerche e buone pratiche autobiografiche: un punto di riferimento per sviluppare progetti, idee e riflessioni in campo narrativo, biografico ed autobiografico.

Riferimenti sitografici

<http://lua.it/>

<https://www.facebook.com/AutobiografiaAnghiari/>

<https://www.facebook.com/groups/100793335017/>

https://www.youtube.com/channel/UCz6JPF_KW6BIRzPMag8uheg<https://journals.openedition.org/mimesis/>

5

**LA NARRAZIONE DI SÉ
NELLA MALATTIA E NEL TRAUMA**

Grazia Chiarini, Sara Calcini



LA NARRAZIONE DI SÉ NELLA MALATTIA E NEL TRAUMA

GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

La malattia è un'alterazione transitoria dello stato psicofisico di un organismo capace di ridurre o modificarne la funzionalità. È la rottura di un equilibrio, un passaggio da un tipo di vita ad un altro soprattutto se si tratta di malattie croniche.

È importante sapere come e perché l'alterazione si è prodotta, trovandone la causa ma anche il senso che questa alterazione ha nella vita di una persona e di quanti le stanno accanto. Conoscere tutto questo può influenzarne l'insorgenza ma soprattutto il decorso e la prognosi.

È IMPORTANTE ANCHE RIFLETTERE SULLA DIFFERENZA TRA CURARE E PRENDERSI CURA.

Curare (dal Latino Cura- ae) è il complesso dei mezzi terapeutici e delle prescrizioni mediche relative a determinate malattie o a stati morbosi generali. Il termine inglese è to cure e fa riferimento alla malattia in senso organico (disease). Il corpo è un oggetto da studiare.

Prendersi cura è un impegno assiduo e diligente nel perseguire un proposito o nel praticare un'attività, nel provvedere a qualcuno o a qualcosa; aver cura di sé, della propria persona, della propria salute. Il termine inglese è to care e fa riferimento alla malattia come vissuto (illness). Il corpo diventa soggetto, persona.

Il prendersi cura è una pratica relazionale di scambio comunicativo verbale e non verbale, che coniuga conoscenze scientifiche, competenza tecnica e interesse umano per la persona malata. Nello spazio di cura, come in ogni interazione tra esseri umani, c'è uno scambio di narrazioni e di reciproco ascolto.

L'ascolto e **la comprensione** permettono di individuare la chiave per allinearsi con la persona malata ed ottenere la sua complicità; le storie aiutano a toccare

con mano le conseguenze della malattia sulla vita delle persone.

La Medicina Narrativa

Attraverso la Medicina Narrativa si può formulare meglio la diagnosi, valutare l'efficacia di una cura ed individuare le risposte efficaci rispetto alle richieste.

“Un paziente, molto prima che diventi l'oggetto di un'indagine medica, è un semplice narratore di storie, un narratore di sofferenze – un viaggiatore che si è recato nel paese dei malati” (Spinsanti 2015)

Il concetto di narrazione in Medicina è nato negli Stati Uniti negli anni '90, nell'ambito della Harvard Medical School, dove gli psichiatri e antropologi Byron Good e Arthur Kleinman sono stati tra i primi a sottolineare l'importanza delle “storie” come strumento per valutare l'efficacia del trattamento e costruire una solida relazione terapeutica.

In *Narrare la malattia*, Good sostiene che il significato della malattia è costruito attraverso pratiche narrative che vedono protagoniste le persone che vivono la malattia, le loro famiglie, tutti coloro che intervengono nel percorso di cura. Le storie di malattia fanno riferimento all'esperienza personale, alla percezione soggettiva (illness) che ciascuna persona ha della propria malattia (disease), a come la società percepisce una malattia o una situazione di squilibrio (sickness).

“Ascoltare una storia di malattia non è [solo] un atto

terapeutico ma è dare dignità a quella voce” (A. Frank, 1995).

L'ascolto attivo delle storie di malattia aiuta anche gli operatori sanitari ad acquisire una specifica competenza, la competenza narrativa.

“Il diritto di vedersi riconosciuta l'assoluta libertà nel parlare di sé resta sempre la regola di base dell'autobiografia. Dobbiamo sentirci autorizzati e destinatari di attenzione per tutto quel che diciamo. [...] Nessun giudizio deve inquinare la testimonianza autobiografica; nessuno può permettersi di correggerci, indurci a variare una sfumatura o un'opinione” (D. Demetrio, 1995). Non tutte le persone, però, hanno il desiderio di raccontarsi. Ecco che la competenza narrativa e comunicativa diventa fondamentale per un professionista della cura.

Il termine Medicina Narrativa (MN) è stato coniato da Rita Charon, medico internista della Columbia University di New York, per indicare questo genere di medicina praticata con competenze narrative, che si contraddistingue dalla medicina tradizionale per una maggiore comprensione delle complesse situazioni narrative che si creano tra personale medico, pazienti e tutti gli altri soggetti che si trovano in relazione con loro.

La medicina narrativa è [...] *“un modo per dotare il medico, l'operatore sociale, o il fisioterapista della capacità di vedere, interpretare, immaginare, adottare la prospettiva dell'altra persona, di modificare le proprie priorità, di muoversi in quella zona liminale tra di loro. Per offrire, modestamente, qualunque cosa possa aiutare”* (Rita Charon, 2000).

Per *competenza narrativa* Rita Charon intende quell'insieme di abilità che riguardano il riconoscere, assorbire, interpretare ed essere in qualche modo condizionato dalle storie della vita di altre persone nel contesto di un'interrelazione narrativa. Nel campo della scrittura di sé si può parlare anche di competenza autobiografica. Entrambe le terminologie possono essere considerate parte di un rapporto di aiuto e cura in senso olistico.

MEDICINA NARRATIVA

UN MODO PER
DOTARE IL MEDICO,
L'OPERATORE
SOCIALE, O IL
FISIOTERAPISTA
DELLA CAPACITÀ
DI VEDERE,
INTERPRETARE,
IMMAGINARE,
ADOTTARE LA
PROSPETTIVA
DELL'ALTRA
PERSONA, DI
MODIFICARE LE
PROPRIE PRIORITÀ,
DI MUOVERSI IN
QUELLA ZONA
LIMINALE TRA DI
LORO.

Jerome Bruner ci ricorda come le competenze narrative (ed anche autobiografiche), pur se motivate da un'esigenza originaria, hanno bisogno di costruzione culturale, adattamento e apprendimento.

In Italia, a Roma (11-12-13 Giugno 2014) l'**Istituto Superiore di Sanità**, insieme al **Centro Nazionale Malattie Rare**, nella **Consensus Conference** "Linee di indirizzo per l'utilizzo della medicina narrativa in ambito clinico-assistenziale, per le malattie rare e cronico-degenerative", ha dato la definizione di Medicina Narrativa e le indicazioni per la formazione. Di seguito alcuni punti rilevanti: "Con il termine di Medicina Narrativa (mutuato dall'inglese Narrative Medicine) si intende una metodologia di intervento clinico-assistenziale basata su una specifica competenza comunicativa. La narrazione è lo strumento fondamentale per acquisire, comprendere e integrare i diversi punti di vista di quanti intervengono nella malattia e nel processo di cura. Il fine è la costruzione condivisa di un percorso di cura personalizzato (storia di cura). La Medicina Narrativa (NBM) si integra con l'Evidence Based Medicine (EBM), e tenendo conto della pluralità di prospettive, rende le decisioni clinico-assistenziali più complete, personalizzate, efficaci e appropriate. La narrazione del paziente e di chi se ne prende cura è un elemento imprescindibile della medicina contemporanea, fondata sulla partecipazione attiva dei soggetti coinvolti nelle scelte. Le persone, attraverso le loro storie, diventano protagoniste del percorso di cura."

La raccomandazione per la formazione degli operatori cita:

"La Medicina Narrativa è un metodo di lavoro che offre potenzialità non ancora esplorate nel rapporto di cura. Accanto a percorsi formativi specialistici, e quindi destinati a un numero di operatori contenuto, va sottolineata la necessità di utilizzare diverse modalità (letteratura, cinema, teatro, canzoni, pittura ecc.) attraverso le quali una storia può essere narrata. In tal modo si può creare una preparazione di base per una cultura della narrazione negli operatori sanitari.

Raccomandazione: Si raccomanda di introdurre la competenza narrativa in tutti i suoi aspetti e ambiti di applicazione nei percorsi formativi accademici e di sanità pubblica degli

operatori sanitari e socio-sanitari. Si raccomanda la progettazione di percorsi multidisciplinari e interprofessionali con uso di metodi attivi e strumenti come: - raccolte di storie di pazienti, familiari e operatori sanitari; - scrittura riflessiva; - letteratura, cinema e altre arti espressive; - web 2.0.

Motivazioni: La medicina narrativa deve diventare parte integrante della formazione e dell'aggiornamento, in modo che gli operatori socio-sanitari dispongano di adeguati strumenti di supporto ai trattamenti farmacologici, chirurgici e fisici. L'utilizzazione delle opere di scrittori, artisti, registi è enormemente più efficace e penetrante delle stesse storie reali e permette un distacco molto utile in ambito didattico."

"La Medicina Narrativa fa riferimento prevalentemente a tre differenti approcci analitici derivanti da diversi ambiti disciplinari: 1. narratologico (letteratura); 2. fenomenologico-ermeneutico (filosofia); 3. socio-antropologico (scienze sociali). Nella letteratura scientifica esiste una pluralità di strumenti proposti in rapporto a differenti contesti, obiettivi e attori. Non esistono prove che uno strumento sia migliore dell'altro. Di seguito alcuni esempi: - colloquio condotto con competenze narrative; - interviste narrative semi-strutturate; - parallel charts; - Story Sharing Intervention (SSI); - scrittura riflessiva; - narratore vicario; - Time Slips; - Videointervista.

Criteri di utilizzo degli strumenti: - importanza di lasciare libero l'intervistato nell'usare la modalità narrativa a lui più confacente; - contenere la dimensione del racconto, finalizzandolo ad un risvolto operativo nelle cure."

Alcune note sulla metodologia:

"LA METODOLOGIA NARRATIVA HA UNA PRECISA ARTICOLAZIONE CHE PROCEDE PER STADI: STIMOLARE LA NARRAZIONE, RACCOGLIERNE I CONTENUTI, MARCARE E INDICIZZARE GLI STESSI, COSTRUIRE DEI SIGNIFICATI, ELABORARE IL LINGUAGGIO NARRATIVO, VALUTARE IN BASE ALL'IMPATTO" (Vedi Relazioni degli esperti in bibliografia).

La Medicina Narrativa permette di avvicinarsi alle “ragioni” del paziente, attraverso il confronto tra il punto di vista dei diversi operatori, facilita il lavoro di gruppo, diminuendo inefficienze ed errori; aiuta a riflettere su di sé, sulla pratica clinica quotidiana ed a promuovere la cura di sé prevenendo il burnout. (Zannini L.-2008).

La scrittura di sé nel trauma: la scrittura espressiva

Nel 1983 il Prof. James Pennebaker, psicologo e ricercatore, interessato alla relazione tra scrittura e salute (Pennebaker, 1997), accogliendo l’idea di una sua allieva Sandra Beall, che voleva fare una tesi di Master su quanto esprimere le emozioni potesse influire positivamente sul benessere delle persone, condusse un esperimento su due gruppi di studenti universitari di psicologia al primo anno.

Ai due i gruppi fu detto di presentarsi in laboratorio per 4 giorni consecutivi e di scrivere per 15 minuti al giorno, senza fermarsi e senza fare attenzione all’ortografia, seguendo le istruzioni.

Il primo gruppo doveva scrivere su fatti traumatici personali mai narrati in uno dei tre modi seguenti: limitandosi a esprimere le proprie emozioni durante la sessione di scrittura; limitandosi a trattare i traumi nei loro aspetti fattuali, concreti; trattando i fatti ed esprimendo le emozioni provate nell’affrontare i traumi.

Il secondo gruppo doveva scrivere sulla vita quotidiana e sull’ambiente dove vivevano.

Con il permesso dei soggetti, ai quali fu garantito l’anonimato, i ricercatori avrebbero valutato il loro stato di salute raccogliendo e confrontando le informazioni sul numero di visite per cure mediche, effettuate presso l’ambulatorio dell’università riservato agli studenti, nei mesi precedenti e successivi all’esperimento.

I risultati mostrarono che: gli studenti del primo gruppo diradarono le visite mediche nei mesi successivi, con miglioramento della salute fisica e del tono dell’umore. Coloro che avevano scritto dei loro pensieri e sentimenti più profondi

si erano rivolti all’ambulatorio meno di 0,5 volte – un calo del 50% nella frequenza mensile delle visite. Invariati gli studenti del secondo gruppo.

Tutte le informazioni emerse dai vari questionari compilati dagli studenti, insieme ai dati forniti dall’ambulatorio, confermavano che “il fatto di scrivere sui pensieri e i sentimenti più profondi relativi ai propri traumi aveva innescato un miglioramento dell’umore, un atteggiamento più positivo e una salute fisica migliore” (Lo Iacono G. G., 2016)

Pennebaker pensò che gli effetti benefici della scrittura, che chiamò scrittura espressiva, fossero dovuti all’espressione di pensieri ed emozioni taciuti agli altri e in parte nascosti a se stessi. L’esperienza traumatica, tradotta in scrittura, può essere meglio compresa e superata.

Riferimenti bibliografici

Balint M. *The Doctor, His Patient and the Illness*. London: Churchill Livingstone, 1957. Trad. it *Medico, paziente e malattia*, Feltrinelli, Milano, 1961

Belcari C, Chiarini G., Roncato B. *The parallel chart as a cognitive and empathetic tool for a solid alliance between caregiver and caretaker*, tr.it *La cartella parallela come strumento conoscitivo ed empatico per una solida alleanza tra curante e curato*, in Tutor/ Società Italiana Pedagogia Medica, Vol.21 N2,2022:54-65

Bert G. *Medicina narrativa. Storie e parole nella relazione di cura*, Il Pensiero Scientifico, Roma, 2007

Bruner J.S. *La ricerca di significato. Per una psicologia culturale*, tr.it. Bollati Boringhieri, Torino, 1992

Castiglioni M. *La parola che cura*, Ed. Cortina, 2016

Charon R. *Medicina narrativa. Onorare le storie dei pazienti*, Edizione italiana a cura di Micaela Castiglioni, Raffaello Cortina Editore, 2019

Cima R., Moreni L., Soldati M.G., *Dentro le storie: educazione e cura con le storie di vita*, Francoangeli, Milano, 2000

Demetrio D. *Raccontarsi. L’autobiografia come cura di sé*. Milano: Raffaello Cortina, 1995.

Demetrio D., *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, Raffaello Cortina Editore, 2008

Formenti L. *La formazione degli operatori alla relazione di cura: contesti, livelli e apprendimenti trasformativi*, in M. Castiglioni (a cura di), *Narrazione e cura*, Mimesis Edizioni, Milano - Udine, 2014

Frank A. *The Wounded Storyteller: Body, Illness, and Ethics*, Chicago: The University of Chicago Press, 1995; p. 65

Frank A. *Il narratore ferito: corpo, malattia, etica*, Ed. Einaudi, 2022

Garrino L, *La medicina narrativa nei luoghi di formazione e di cura*. Edi.Ermes - divisione Centro Scientifico Editore, Milano: 2010.

Good B.J. *Narrare la malattia. Lo sguardo antropologico sul rapporto medico-paziente*, Einaudi, Torino, 2006

Greenhalgh T, Hurwitz B, *Narrative Based Medicine. Dialogue and Discourse in Clinical Practice*. London: BMJ Books, 1998.

Kleinman A *The illness narrative, suffering, healing and the human condition*. New York, Basic Book, 1989

Lippi D. *Specchi di carta. Percorsi di lettura in tema di medicina narrativa*, Lexis, 2010

Lo Iacono G. *Lo studio sperimentale della scrittura autobiografica: la prospettiva di James Pennebaker* in Rivista di Psicologia dell'Emergenza e dell'Assistenza Umanitaria N 16/2016.

Marinelli M. *Trattare le malattie, curare le persone. Idee per una Medicina Narrativa* FrancoAngeli, 2015

Marini M. G. *Medicina Narrativa. Colmare il Divario tra Cure Basate sulle Evidenze e Humanitas Scientifica*, Edizioni Effedi, 2019

Masini V. *Medicina narrativa. Comunicazione empatica ed interazione dinamica nella relazione medico-paziente*, Franco Angeli, Milano, 2005

Moja E.A. E. Vegni, *La visita medica centrata sul paziente*, Raffaello Cortina, Milano, 2000

Pennebaker J.W. e Francis M. (1996), *Cognitive, emotional, and language processes in disclosure, "Cognition and Emotion"*, 10, 601–626.

Pennebaker J.W. (1997a), *Opening up. The healing power of expressing emotions*, Guilford Press, New York. Trad. it: *Scrivi cosa ti dice il cuore*, Edizioni Erickson, Trento, 2004.

Pennebaker J.W. (1997b), *Health Effects of the Expression (and Non-Expression) of Emotions through Writing*. In A. Vingerhouts, F. van Bussel e J. Boelhouwer (a cura di), *The (non) expression of emotions in health and disease*, Tilburg University Press, Tilburg.

Pennebaker J.W. (2002), *What our words can say about us: Toward a broader language psychology*, "Psychological Science Agenda", 15, 8-9.

Polvani S. *Cura alle stelle. Manuale di salute narrativa*, Emmebi Edizioni Firenze, 2016

"Relazioni degli esperti", allegato al documento della Consensus Conference *Linee di indirizzo per l'utilizzo della medicina narrativa in ambito clinico-assistenziale, per le malattie rare e cronico-degenerative*, disponibile nella sezione "medicina narrativa" del sito web del Centro Nazionale Malattie Rare dell'Istituto Superiore di Sanità www.iss.it/cnmr.

Spinsanti S. *La bioetica. Biografie per una disciplina*, Franco Angeli, Milano, 1995

Spinsanti S. *La medicina vestita di narrazione*, Il Pensiero Scientifico, 2016

Spinsanti S. *La Cura con Parole Oneste. Ascolto e trasparenza nella conversazione clinica*, Il Pensiero Scientifico, 2019

Zannini L. *Medical humanities e medicina narrativa. Nuove prospettive nella formazione dei professionisti della cura*, Raffaello Cortina, Milano, 2008

Zannini L. *Salute, malattia e cura*, Franco Angeli, Milano, 2001

Riferimenti sitografici

Società Italiana di Medicina Narrativa SIMeN

<https://www.medicinanarrativa.it/it/simen/medicina-narrativa>

Fondazione ISTUD Milano

<https://www.istud.it/sanita/medicina-narrativa/>

Istituto Superiore di Sanità Italia

<http://www.iss.it>

6

**LA METODOLOGIA
E LA PRATICA AUTOBIOGRAFICA**

Caterina Benelli, Grazia Chiarini, Sara Calcini



LA METODOLOGIA E LA PRATICA AUTOBIOGRAFICA

CATERINA BENELLI, GRAZIA CHIARINI, SARA CALCINI

Le esperienze umane, rielaborate attraverso la narrazione e la scrittura autobiografica, producono una maggiore conoscenza di sé e del contesto socioculturale in cui viviamo. Ripercorrere le vicende della nostra vita ci offre l'opportunità di raccontarla a noi stessi e agli altri, di condividere esperienze, riflessioni, di cercare di comprendere e di dare un significato al nostro agire ma anche a quello di chi ci è o ci è stato vicino. La narrazione individuale, infatti, si intreccia con le storie di altre vite e contribuisce a dare un senso alle proprie vicende ed alla propria esistenza.

La scrittura autobiografica permette la presa di coscienza della nostra storia e del valore della memoria personale. Non si tratta semplicemente di un viaggio a ritroso nel tempo secondo un'ottica narcisistica ma di scrivere di sé in un'ottica formativa che porta all'autoconsapevolezza e alla rivitalizzazione di sé.

"L'autobiografia [...] non concerne soltanto il passato: compare ogni qualvolta il protagonista del racconto trascenda il puro esperire della propria vita e le rivolga (si rivolga) delle domande" (Demetrio, 1998).

L'autobiografia, inoltre, è sempre corale perché dà voce alle persone che abbiamo conosciuto, anche quelle che non ci sono più. In qualsiasi età può nascere l'urgenza del pensiero autobiografico ovvero scrivere di sé per recuperare la nostra memoria ma anche per acquisire un nuovo habitus mentale che ci permette di prenderci cura della nostra storia, darle nuovi significati e condividerli con altri.

Relativamente a questi aspetti Bruner (1992) evidenzia che il metodo consiste nel proporre e riproporre una negoziazione sui significati con la mediazione dell'interpretazione narrativa, costituendo uno dei grandi risultati dello sviluppo umano in senso ontogenetico, culturale e filogenetico. Tra la fine degli anni settanta

e l'inizio degli ottanta ha fatto la sua comparsa la nozione di un Sé narratore, che viene definito da Bruner (1992) come un Sé che narra storie in cui la descrizione del Sé fa parte della storia.

La metodologia autobiografica offre gli strumenti perché una persona possa ricostruire la trama delle relazioni con sé, con gli altri, recuperare il senso della sua esperienza di vita, delle proprie vicende esistenziali, per comprenderle più a fondo e riprogettare se stessa.

Si tratta di una pratica formativo-biografica, un percorso di ricerca, una prospettiva di autoformazione, che ha come contenuti le diverse dimensioni della vita umana: personali, sociali, professionali, morali, spirituali, religiose.

La scrittura autobiografica è prevalentemente individuale ma si può svolgere anche in con narrazione e/o in gruppo. Alla sede della LUA si svolge in gruppo. Per essere più precisi si tratta di un lavoro individuale fatto insieme ad altri.

Le persone, disposte prevalentemente a cerchio, scrivono individualmente, intorno ad un tavolo o, a seconda delle sollecitazioni o dei momenti della giornata, in altri luoghi da loro scelti. Il gruppo, metaforicamente, si ritrae inizialmente sul fondo perché viene data importanza e valore all'unicità della storia di ciascuno. Nella condivisione il gruppo viene a rappresentare la corallità della narrazione in uno spazio in cui prevale l'astensione dal giudizio.

All'inizio del percorso autobiografico le persone sono invitate a stipulare un patto (Lejeune P. 1986) in cui si impegnano sempre ad essere autentiche, a dire la verità nel raccontare la loro vita (o una parte o un aspetto di essa); a evidenziare se la scrittura ha riguardato il primo periodo, la genesi della propria identità. Il patto autobiografico si oppone alla finzione anche se, in una scrittura autobiografica, possono entrare elementi di finzione che aiutano dove vi siano vuoti di memoria oppure quando l'autore riporta episodi della sua vita raccontati da altri, prevalentemente da genitori o parenti, quando si tratta di ricordi infantili.

“Il patto, - scrive Duccio Demetrio - che l'autobiografo stringe (di sincerità rispetto alla veridicità della fonte) non concerne solo il lettore, destinatario potenziale di tale scritto” [...] “ma, al di là di tale rapporto, l'intesa si stringe in primo luogo tra lo scrittore e il personaggio che vuole consapevolmente divenire l'autore: una figura chiamata a costruirsi un diverso da sé, giocando ad entrare e a uscire dall'una o dall'altra parte. Il patto con se stesso dovrà corrispondere alla somiglianza tra l'io narrante e il personaggio.” (2008, pag.222)

La metodologia autobiografica è un approccio non rigido che può essere adattato creativamente in contesti diversi, che ha, comunque, alcune caratteristiche precise e strutturate: la scrittura individuale, la condivisione del testo non obbligatoria, la riflessione, la restituzione.

Negli incontri si crea uno spazio-tempo circoscritto, uno spazio di benessere e di libertà in cui ognuno può prendersi il tempo per sé, aprendosi a nuove possibilità e prospettive.

Attraverso esercizi guidati da un facilitatore, letture e commenti di passaggi letterari, condivisione di testimonianze, i partecipanti sviluppano un profondo ascolto di sé e una riflessione sulle esperienze vissute.

L'aspirante autobiografo inizia un percorso nel quale viene invitato a *“incamminarsi progressivamente verso l'onere di ritrovarsi e di legittimarsi esistenzialmente scrivendo pagine connesse con le situazioni vissute, in relazione a ricordi evocatori di:*

- *percezioni sensoriali e fisicamente salienti (l'onere della corporeità);*
- *stati d'animo (l'onere dell'emotività);*
- *stagioni, periodi, fasi, non necessariamente rispettando cronologie e antefatti (l'onere temporale);*
- *luoghi nei quali si è vissuto (l'onere spaziale);*
- *accadimenti: esito delle proprie scelte per decisioni assunte o perché decisi, condizionati, in balia degli eventi (l'onere degli accadimenti apicali);*

•figure portanti e significative che hanno determinato la sua esistenza (l'onere relazionale);

•valori, credenze (l'onere etico);

•riflessioni sulle conseguenze delle proprie azioni, sui vissuti emozionali, sulle conseguenze di taluni eventi (l'onere interpretativo e simbolico);

•enigmi connessi ai momenti inspiegabili e oscuri dell'esistenza, non solo autobiograficamente connotati (l'onere filosofico e religioso)." (Demetrio, 2008, pag. 242)

La ricerca dei nessi tra le varie dimensioni esistenziali anche nei momenti di condivisione di gruppo o nella relazione duale con un consulente autobiografo apre occasioni di discussione, riflessione, crescita.

A seconda del contesto educativo autobiografico, il facilitatore progetta un percorso in cui fornisce specifiche sollecitazioni alla scrittura. Il contesto potrebbe essere una consulenza individuale o di gruppo; un singolo incontro o un percorso a lungo termine. La facilitazione autobiografica si prende cura del comfort di chi partecipa, assicurando un ascolto attivo, il riscontro di quanto emerso, prestando attenzione alla qualità delle interazioni.

PERCHÈ IL RACCONTO DI SÈ DIVENTI VERAMENTE UNO STRUMENTO EFFICACE DI CRESCITA, DI CURA E DI VALORIZZAZIONE DELLE PERSONE, È ESSENZIALE CHE COLORO CHE PARTECIPANO AI LABORATORI SIANO DISPONIBILI AD APPROFONDIRE LA CONOSCENZA DI SE STESSI, DEGLI ALTRI E A METTERSI IN GIOCO.

Per facilitare questo, la pratica autobiografica di gruppo deve prevedere la creazione di un contesto narrativo in cui i partecipanti possono scambiare le proprie narrazioni, senza timore di essere giudicati. La storia individuale comincia a entrare in un'altra storia, quella del gruppo che partecipa ed entra in contatto progressivamente con la storia di tutti. Emergono aspetti emozionali, frammenti di sé, contenuti auto-riflessivi, significati che si mescolano ed aiutano la crescita

individuale e di gruppo. È un lavoro di co-costruzione dove il contesto narrativo è un'occasione di conoscenza e di arricchimento reciproco.

È importante che il setting dove si svolge il laboratorio sia un luogo accogliente e silenzioso, con un tavolo sufficientemente ampio, con fogli, penna ed eventualmente matite o pennarelli a colori. Vengono accolte dai partecipanti le regole del patto autobiografico.

La scrittura è il medium principale utilizzato, supportata da letture di poesie, brani narrativi, frammenti riflessivi, fotografie. L'obiettivo non è quello di scrivere bene o di essere nel tema ma di intraprendere una ricerca su se stessi e sugli eventi della propria esistenza. Le regole importanti da seguire sono la sospensione del giudizio rispetto alla propria scrittura e a quella altrui. È importante che i partecipanti accolgano le parole che giungono senza dare interpretazioni o commenti bensì con un atteggiamento di ascolto in risonanza, ad eco. Questo permette loro di chiedersi che cosa quelle parole stimolano in loro, quali parti della loro storia aiutano a risvegliare, di rispecchiarsi in un'altra persona. Un'altra regola è mantenere il silenzio durante la scrittura per meglio avvicinarsi alla memoria, al proprio pensiero. La scrittura è individuale ma può essere intercalata da un lavoro a coppie. La condivisione poi degli scritti perché permette la meta riflessione su quanto è accaduto nella scrittura e con la scrittura, quali aspetti nuovi sono emersi, quali sguardi o contenuti sono stati attivati. Vengono letti ad alta voce i brani da chi lo desidera ma viene anche dato ampio spazio alle riflessioni, alle scoperte, ai rispecchiamenti. Le sollecitazioni utilizzate dai facilitatori hanno un andamento progressivo, con la funzione, all'inizio del percorso, di riscaldare il pensiero e la penna, attraverso engrammi o frammenti di scritture, successivamente attraverso forme narrative più complesse per favorire una riflessione formativa.

I percorsi di formazione della LUA sono rivolti a persone di età diversa (dai 25 anni ai 60 o più) che siano motivate alla scrittura per motivi personali e che siano disposte ad affrontare una fase di propedeutica autobiografica della durata di almeno sei mesi, che prevede tre momenti intensivi (dal mercoledì o giovedì alla domenica

mattina) a carattere laboratoriale, con momenti di tempo e spazio personali. Le modalità di lavoro appartengono alla categoria delle scritture sollecitate, come sopra citato, suggestioni non improvvisate ma coerenti con i modelli proposti da specialisti in autobiografia e seguendo studi ed esperienze internazionali. I vari percorsi di formazione, proposti dalla LUA, permettono a coloro che li hanno frequentati, non solo di scrivere la propria autobiografia ma anche di avere le competenze autobiografiche per diffondere le teorie e pratiche acquisite in vari ambiti: scuola, luoghi di cura, residenze per anziani, in situazioni di disagio e di fragilità, nella consulenza individuale alla persona.

Le parole di Duccio Demetrio ben descrivono la pratica autobiografica:

“Scrivendo della nostra vita, nella presunzione coraggiosa di raccontarla nella sua complessità e interezza, o soltanto rispetto a scene salienti e cruciali, ciascuno si avvede che per raccontare deve dare una successione cronologica agli accadimenti; deve avvalersi delle regole stesse dello scrivere; deve darsi un metodo e un’autodisciplina sia cognitiva che inerente le condizioni di cui qualsiasi scrittore o scrittrice ha bisogno: silenzio, solitudine cercata, concentrazione, continuità applicativa, ecc. Inoltre, deve scegliere temi, argomenti, fatti, classificare ricordi: introducendo criteri ordinatori inerenti che cosa e come dire e tacere, che cosa mettere al primo posto e che cosa ritenere secondario. Da quanto accennato come potrebbe una scrittura portata a

**LA PRATICA
AUTOBIOGRAFICA
DIVENTA UNA
POSTURA DI CHI
SI PRENDE CURA
DI SE' E DEGLI
ALTRI**

termine secondo questi metodi auto-indotti o sollecitati nelle esperienze formative (così come le proponiamo alla Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari da oltre quindici anni), non generare cambiamenti dentro di sé e nelle nostre relazioni sociali ed affettive?” (Demetrio D. 2015, pag, 67-68).

La pratica autobiografica nei processi di formazione prende in esame due principali triettorie: **Il perchè della scrittura di sé e il cosa avviene con la scrittura autobiografica.**

*Nel primo caso, possiamo fare riferimento al volume **Perché amiamo scrivere. Filosofia e miti di una passione** di Duccio Demetrio (2011) che ci conduce al desiderio di scrittura autobiografica che nasce più da una necessità inconscia che da un tornaconto, da un obiettivo ben preciso. **Tra i principali benefici della scrittura autobiografica, rintracciamo:***

- Comprensione:* scrivere di noi stessi e della nostra vita ci porta ad un più profondo livello di consapevolezza del vissuto perché scrivendo lo osserviamo con lucidità e chiarezza.

- Guarigione:* la scrittura autobiografica guarisce o lenisce molte ferite, ci permette di portare “pace” nella nostra storia. Il poter vedere con uno sguardo molto più ampio ciò che ci è accaduto spesso comporta una maggiore indulgenza, si comprende perché si è agito in un certo modo e che forse chi ci ha ferito (per quanto non sia certo una giustificazione) l'ha fatto senza rendersene conto o perché la sua situazione, la sua condizione non gli consentivano di agire diversamente.

- Testimonianza sociale:* attraverso le nostre scritture autobiografiche diamo testimonianza sociale di un'epoca, di una società civile, di una situazione politica e culturale. Pensiamo a grandi storie del passato all'opera del Vasari, per esempio, che raccontando le vite di pittori, scultori e artisti in realtà ci parla in modo approfondito della società dell'epoca.

- Denuncia:* la scrittura autobiografia è scrittura di denuncia, come vari sono gli esempi di testi dove le persone che raccontando le proprie vicende.

- Pareggio dei conti emotivi:* la scrittura lavora sul risentimento, una delle emozioni

che possono farci più male perché stagnanti. Scrivendo portiamo luce, arieggiamo le stanze in cui ci sono sentimenti negativi che covano come braci sotto la cenere.

• *Il filo conduttore della nostra vita*: c'è. C'è il filo conduttore, la tematica, la costante musica che si ripete rivelando i nostri talenti, la nostra attitudine, il dono che dobbiamo portare al mondo.

Nel secondo caso, ovvero il **cosa succede con la pratica della scrittura autobiografica**, queste sono tra le principali funzioni e ricadute formative e didattiche della metodologia autobiografica:

Educazione all'ascolto di sé

- ✓ Bisogno di ascoltarsi, di sostare su di sé.
- ✓ Bisogno di fare silenzio in un mondo di caos e di urgenza di auto-ascolto.
- ✓ Lasciare traccia per guardarsi per crescere.
- ✓ Bisogno di conoscersi, a tutte le età della vita.

Educazione all'alterità e ad una nuova attenzione alle altrui storie

- ✓ Bisogno di educare all'ascolto, all'attenzione alle storie e alle vite degli altri per conoscerle, per un'educazione alla relazione con l'altro da sé.
- ✓ Bisogno di partecipare alle storie degli altri e di *allenare l'empatia*.
- ✓ Bisogno di mettere in comunicazione.

Educazione alla memoria, al ricordo

- ✓ Bisogno di creare un ponte tra prima, oggi e domani.
- ✓ Bisogno di far parte di una storia e conoscerla, dall'interno e attraverso le "storie comuni, ordinarie e di creare la "memoria del futuro.
- ✓ Ricercare, documentare, salvare le storie (Benelli, 2020).
- ✓ Bisogno di valorizzare l'unicità e l'originalità delle storie

La scrittura autobiografica potenzia la capacità narrativa

Infine, dopo tanto lavoro sui ricordi e su di sé, occorre che la scrittura ritrovi la via della costruzione di *storie plausibili*, ispirate ai fatti cui si è assistito. Sceneggiandoli, scoprendo i poteri del linguaggio, la ricerca della trama, delle varietà lessicali a disposizione per imparare a raccontarsi anche agli altri.

In sostanza, tener presenti il perchè proponiamo la pratica autobiografica e le possibili ricadute formative e didattiche, diventa una *postura del formatore*, dell'insegnante e dell'educatore che si prende cura degli altri (prima ancora, di sé) attraverso tutte le forme e le declinazioni della narrazione di sé in forma scritta, narrative e ludica.

Riferimenti bibliografici:

Benelli, C., *Raccontare comunità*, Unicopli Milano, 2020

Bruner J., *La ricerca del significato*, Torino, Ed. Bollati Boringhieri, 1992, *In search of mind: essay in autobiography*, 1983.

Demetrio D. *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*. Milano: Raffaello Cortina, 1995

Demetrio D. *Perché amiamo scrivere*. Milano: Raffaello Cortina, 2011.

Demetrio D., *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, Raffaello Cortina Editore, 2008.

Demetrio D. *La metodologia trasformativa autobiografica nei soggetti vulnerabili in "Writing Beyond the Silence - Promoting autobiographical competences to help survivors of gender violence"*, 2015, pag. 64-69)

Lejeune P. *L'autobiographie in France*, Paris, Colin, 1971 ; *Il patto autobiografico*, Ed. Il Mulino, 1986

Castiglioni M. *La parola che cura* Raffaello Cortina Editore, 2016.

Riferimenti sitografici

Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari
http://lua.it/argomento_publicazione/p/
Fondazione Archivio Diaristico Nazionale onlus

7

**IL GIOCO
MY LIFE IN EUROPE**

Sara Calcini, Grazia Chiarini



IL GIOCO MY LIFE IN EUROPE

SARA CALCINI, GRAZIA CHIARINI

Il Gioco è il prodotto finale del Progetto Europeo Erasmus + My Life in Europe, una nuova metodologia per inserire l'autobiografia nel contesto europeo, insieme al manuale metodologico e al libretto tecnico di istruzioni.

Il Gioco si propone di far avvicinare le persone all'approccio autobiografico, stimolando in modo accattivante la scrittura di episodi della propria vita; di aiutare a costruire la propria autobiografia, attraverso la raccolta dei propri scritti; di far conoscere storie di vita, stimolando la costruzione di nuove relazioni anche con persone di paesi diversi e aumentando, così, il senso di appartenenza alla Comunità Europea; di prendersi cura di sé e degli altri per migliorare il benessere psico-fisico dei cittadini, in particolare delle fasce più deboli.

Questo stato di benessere può essere anche correlato al fatto che quando scriviamo di noi si attiva un processo che aiuta a far emergere episodi di vita rimasti nascosti, a prenderne coscienza, a mettere ordine in ciò che stiamo vivendo (o che abbiamo vissuto), proponendo anche nuove prospettive, un progetto da costruire. Quando con la scrittura riusciamo a raggiungere una certa chiarezza e consapevolezza, possiamo percepire un certo sollievo, soprattutto nel caso di avvenimenti dolorosi.

Il Gioco può essere inserito tra i cosiddetti giochi seri, ovvero l'ultima generazione di giochi digitali pensati per scopi educativi nel contesto dell'educazione degli adulti, in un'ottica di lifelong learning e, ancora più nello specifico, di learning by doing (imparare facendo).

Attraverso il gioco, nelle sue varie versioni, qualsiasi educatore potrà utilizzare la tecnica della scrittura autobiografica in modo facile e divertente, come percorso utile da integrare ai programmi terapeutici, riabilitativi e ricreativi.

Da sottolineare che l'attività ludica in ambito autobiografico rappresenta un

dispositivo formativo significativo per creare narrazioni di storie attraverso attività didattiche di tipo **"ludobiografico"** (Staccioli, 2010).

Da un punto di vista educativo, soprattutto in riferimento alla teoria dell'Educazione degli Adulti (Knowles 1980), ciascun educatore potrà stimolare le persone a trovare varie risposte alla domanda *"cosa è importante imparare per me?"*, in riferimento anche alla propria storia di vita.

La pratica autobiografica, attraverso il Gioco My Life, può coinvolgere varie tipologie di destinatari, principalmente con due differenti approcci: individuale e di gruppo, come vedremo di seguito.

Anche se il target di riferimento è rappresentato da soggetti di oltre 56 anni di età e soggetti disabili di oltre 40 anni di età, secondo le indicazioni fornite dalla Fondazione ASPHI di Bologna, possono partecipare alle sessioni di gioco tutti coloro che desiderano utilizzare questo specifico metodo sia per scrivere di sé sia per estendere le proprie competenze professionali con strumenti tecnologici innovativi in grado di supportare l'apprendimento permanente e la formazione.

Le versioni del gioco sono tre:

- una versione del tipo web app, facilmente scaricabile su smartphone o PC, completamente gratuita, con la quale si può giocare offline oppure online e che, grazie al contributo di ASPHI, è accessibile agli ipovedenti e ai ciechi;
- una versione cartacea anche questa facilmente scaricabile dal sito di My Life in Europe.
- una versione ibrida.

Di ciascuna versione esistono vari mazzi di carte, in bianco e nero e a colori, con i quali si può giocare. È prevista anche la possibilità di costruire nuovi mazzi di carte.

Le modalità di gioco sono principalmente due:

- gioco individuale se prevale il desiderio di scrivere autonomamente la propria storia, prendendosi tutto il tempo necessario, senza condividere con

altri, almeno per il momento. Le carte nelle varie versioni vanno a costituire il *"fil rouge"* per poter scrivere la propria autobiografia da arricchire strada facendo.

- gioco di gruppo preferibilmente coordinato da un facilitatore/master. Sia che si svolga in presenza che online la pratica autobiografica di gruppo necessita di un contesto narrativo dove ciascun partecipante può scrivere e condividere frammenti della propria storia, senza la paura del giudizio. La presenza del master è determinante per la creazione di questo contesto e per dare tutte le informazioni e il supporto necessario perché i partecipanti possano procedere nel gioco.

Nella versione online una partita di gruppo è costituita da due sottogruppi:

- Partita di gruppo: prevede che ciascun partecipante giochi con tutte le carte del mazzo;
- Partita collaborativa: le carte del mazzo prescelto saranno suddivise dal Master tra i giocatori.

Le caratteristiche

Il gioco è caratterizzato da una serie di carte, utilizzate come sollecitazioni alla narrazione, denominate anche dispositivi narrativi, che costituiscono due tipi di mazzi principali: il mazzo di 64 carte e quello di 22. La scelta del numero delle carte ha un significato:

•**64** è il numero delle caselle del gioco dell'oca classico, 63 caselle + 1 che rappresenta il centro, la fine del gioco. Secondo la simbologia dei numeri, $6+4=10$ e $1+0=1$ che rappresenta il simbolo dell'Unità come l'Unità Europea.

•**22** è il numero degli arcani maggiori dei Tarocchi, carte di origine antica con implicazioni psicologiche di cui si sono occupati vari studiosi, tra cui lo psicoanalista Carl Gustav Jung e lo scrittore Alejandro Jodorowsky, secondo il quale le immagini simboliche delle carte dei Tarocchi sono la rappresentazione mentale e interiore

delle situazioni della vita e permettono un'infinità di letture. Cambiando strategia di lettura, ciascuna carta dice cose diverse. (2021 Alejandro Jodorowsky, 2021). Secondo la simbologia dei numeri il 22 rappresenta l'Universo e la sua energia.

La scelta dei due tipi di mazzi dipende dal tempo che si vuole dedicare al gioco e alla scrittura. Il mazzo di 64 carte può essere più utile nel gioco individuale e se vengono organizzati laboratori di scrittura di più giorni o più settimane, senza l'urgenza di arrivare presto alla fine del gioco. Offre maggiori possibilità di esplorare più aspetti della propria storia di vita. Se, invece, il tempo a disposizione è minore, il mazzo di 22 carte permetterà facilmente di arrivare alla fine del gioco. Si può iniziare anche dal mazzo più breve per poi utilizzare il mazzo più lungo in un periodo successivo.

Il gioco può essere ripetuto più volte anche scegliendo un nuovo tema su cui scrivere, perché tanti sono gli episodi della nostra vita.

Ciascuna carta contiene un numero, un'immagine, una parola, talvolta un suono, la descrizione dell'immagine e una proposta di scrittura come esempio. Questi stimoli hanno lo scopo di dissodare, arare, smuovere i ricordi, far riaffiorare eventi di vita che i giocatori possono scrivere in uno spazio dedicato del gioco online oppure su qualsiasi altro mezzo a disposizione.

La proposta di scrittura può essere utile in una prima partita di gioco per superare un iniziale momento di smarrimento. Le immagini sulle carte e soprattutto le parole non danno indicazioni precise ma offrono la possibilità di spaziare nella memoria o per meglio dire nelle memorie, come scrive Duccio Demetrio: *"Disponiamo infatti di molti tipi di ricordo, ognuno assolve a una funzione diversa a seconda dello scopo che vogliamo raggiungere"*, come ritroviamo nei verbi italiani che derivano dal latino: rievocare (ridare voce ai ricordi); ricordare (riportare al cuore con le emozioni); rimembrare (rimettere

insieme ciò che è disperso); commemorare (ricordare e rievocare con qualcuno, su qualcuno che riteniamo degno di memoria); rammentare (richiamare alla mente un evento, una situazione non chiara).

I ricordi che affiorano in maniera confusa potranno essere allineati dando loro una trama, un senso. Con la web app del gioco tutti gli scritti che nascono dai ricordi, possono essere salvati in PDF ed utilizzati per costruire la propria autobiografia.

Esistono anche altri mazzi con cui si può giocare: il mazzo delle carte europee; il mazzo delle carte in libertà, costituito solo da immagini con la descrizione per i non vedenti nella versione online, senza altre indicazioni.

Le regole

Le regole sono molto semplici.

Per la versione cartacea occorrono: uno o due dadi, dei segnaposto, le carte a colori o in bianco e nero, un quaderno, una penna, dei colori per eventuali disegni.

Per la versione online occorrono: un computer, un tablet o uno smartphone, la connessione ad Internet per giocare online.

Per la versione ibrida occorrono: un computer, un tablet o uno smartphone, eventualmente un proiettore, con i cavi relativi, per poter visualizzare il mazzo scelto su grande schermo, materiale per scrivere.

Nel libretto di istruzioni vi sono tutte le indicazioni tecniche su come procedere.

Nel gioco di gruppo il numero ideale è di 7-8 giocatori ma possono essere anche di più. È preferibile sia presente un facilitatore, Master, che segue i partecipanti ed aiuta se ci sono difficoltà. Una sessione del manuale è dedicata proprio al ruolo del Master.

Nella versione cartacea le carte vengono poste su un piano, in sequenza numerica dal numero più basso a quello più alto, nella forma che viene decisa all'inizio del

gioco (a spirale, in verticale, in orizzontale) oppure le carte possono essere estratte direttamente dal mazzo.

Ciascun partecipante tirerà il dado per decidere in quale ordine giocare. Ad esempio, chi ha il numero più alto tirerà per primo e poi, successivamente, tireranno i numeri più bassi.

Ogni giocatore tira, a turno, il dado e procede di tante carte quanto è il numero indicato dal dado. In base all'immagine e alla parola della carta, il giocatore scrive un episodio della sua vita che legge poi agli altri partecipanti. Tutti, se lo desiderano, possono scrivere di sé relativamente alla sollecitazione di una carta ma, in base al tempo disponibile, la lettura del proprio scritto potrà essere riservata solo a chi ha tirato il dado.

La proposta di scrittura è da usare in modo facoltativo ed è una delle tante proposte che si possono trovare in questo manuale. Può essere utile in una prima partita per *"rompere il ghiaccio"*.

Vince chi per primo arriva alla casella **64** o alla **22** dei rispettivi mazzi. Se dovesse superarla, dovrebbe tornare indietro di un numero di carte pari a quelle in eccesso e continuare il gioco.

Prima di iniziare i partecipanti, insieme al Master, potrebbero decidere di variare il gioco, scegliendo un tema specifico su cui scrivere, come vedremo proseguendo nella lettura del manuale.

All'inizio di una partita, può essere stabilito un premio per chi arriva per primo/a alla fine del gioco.

Nella versione online di gruppo il Master può leggere tutti gli scritti dei giocatori e salvarli in PDF.

Le carte come dispositivi narrativi

La narrazione autobiografica è il racconto che una persona decide di fare sulla vita che ha vissuto e contiene gli eventi più importanti, le esperienze significative che vuol far conoscere agli altri. Può ricoprire il periodo che va dalla nascita al presente o una parte più limitata della vita.

Ciascuna delle carte del Gioco My Life è utilizzata come dispositivo narrativo che ha lo scopo di far riaffiorare i ricordi.

Alcune parole o immagini hanno un chiaro significato come famiglia, scuola, amici, altre hanno un senso più oscuro, metaforico, come conquiste, cadute, fermate, cambiamenti. Questo tipo di sollecitazioni sono state scelte per dare più spazio alla personale interpretazione, alla creatività e alla riflessione.

Quando un giocatore si trova davanti una carta, sia nella versione cartacea che in quella online, la osserva nelle sue componenti, può chiudere gli occhi, se vuole, e lasciare che la sua mente viaggi liberamente, in un percorso che lo riporta alle sue esperienze passate, a ciò che era e che ha vissuto e lo fa riflettere sul significato che queste esperienze hanno avuto per lui/lei.

Quando riaffiora un ricordo passato o recente, un'emozione, una persona, un oggetto, una canzone, un libro, un film, che hanno un significato per lui/lei, il giocatore scrive su un quaderno, se utilizza la versione cartacea o la versione ibrida del gioco, oppure nell'apposito spazio della versione online.

La scrittura autobiografica può assumere la forma, l'aspetto e lo stile che ogni giocatore decide di darle: micronarrazione, forma poetica, lettera, racconto od altra forma creativa.

I numeri, le immagini e le parole delle carte sono posti in un certo ordine, dall'infanzia verso l'età adulta e possono essere inserite nell'ambito di alcune categorie: tempo, spazio, corpi/ figure/volti, azioni/fatti, emozioni, percezioni sensoriali, oggetti,

categorie che Platone avrebbe chiamato “eidetiche” (dalla parola greca antica εἶδος, “forma”, “aspetto”, da una delle radici del verbo che indica la vista, ὁράω). A queste categorie, chiamate anche “descrittori”, se ne aggiungono altre: nomi, date, animali.

Il giocatore può attenersi alla sequenzialità proposta oppure può scrivere in modo più libero e meno ordinato, ad esempio scrivere fin dall’inizio della partita su un periodo diverso della propria vita, da quello indicato sulla carta. “Il mio primo ricordo” potrà allora riferirsi non solo all’infanzia ma ad un qualsiasi primo ricordo che viene alla mente che riguarda periodi diversi della vita. Se una carta non suscita ricordi oppure fa affiorare episodi così dolorosi da non poter essere scritti, almeno nell’immediato, può essere saltata e ripresa successivamente. Non si tratta, infatti, di compiti scolastici ma di sollecitazioni per evocare ricordi.

Accanto ad una breve descrizione delle carte, sono indicate alcune proposte di scrittura che possono essere utilizzate per scrivere di sé oppure servire da stimolo per cercarne di nuove. Rispetto ad un’immagine e a una parola, infatti, tanti sono gli episodi rievocabili e, per ogni nuova partita, i giocatori hanno l’opportunità di scrivere ricordi diversi e di costruire a poco a poco la propria autobiografia.

Scegliendo un tema specifico, prima di iniziare il gioco, per ogni nuova partita, potranno essere create più autobiografie legate ad un periodo della vita particolare: sul lavoro, sugli studi, sulla salute, sugli amori, sugli eventi bui e così via. In questa scelta il Master può essere di grande aiuto.

Il mazzo di 64 carte

Questa sezione del Manuale è dedicata al mazzo da 64 carte in bianco e nero nell’ordine in cui appaiono nel gioco online. Tra parentesi è indicato l’ordinamento delle carte nel mazzo da 22. Le carte inserite di seguito sono in inglese, con la traduzione nella lingua di ciascun paese partner.

Ogni carta contiene: un’immagine, il nome dato alla carta, la descrizione dell’immagine per i non vedenti o gli ipovedenti, una proposta di scrittura. Di seguito sono inserite alcune brevi note, curiosità, informazioni e sei proposte di scrittura oltre a quella indicata dalla carta, che possono servire come stimoli per ulteriori approfondimenti e alle quali può attingere sia il Master sia chi gioca individualmente. consapevoli che ciascuno dei giocatori è libero di esprimere liberamente ricordi, sentimenti e riflessioni indipendentemente dalle proposte di scrittura citate.

Ricordiamo, infatti, che l’obiettivo del Gioco My Life, con riferimento alle parole di Duccio Demetrio, è quello di “sviluppare la narrazione, [...] invogliare al ritorno alla scrittura personale e al piacere di leggere le autobiografie degli altri, i romanzi biografici e tutto ciò che può contribuire a quella educazione alla memoria oggi così a rischio”.

Riferimenti bibliografici:

Demetrio D., *Raccontarsi. L’autobiografia come cura di sé*, Raffaele Cortina Editore, Milano, 1996.

Jodorowsky, A., Costa, M. *La via dei tarocchi*, traduzione di Finassi Parolo, M. E. Feltrinelli, 2008.

Jodorowsky, A., *Io, i tarocchi. Con 22 Carte*. Lo Scarabeo, 2021.

Nichols S. Jung and Tarot: *An Archetypal Journey* Ed. Weiser; New edition, 1994

Knowles, M., Elwood F., Holton III, Richard A. Swanson *Quando l’adulto impara. Andragogia e sviluppo della persona*, Ed. Franco Angeli 2016. *The Adult Learner, Sixth Edition: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development*, Ed. Butterworth-Heinemann, 2005.

Staccioli, G. *Ludobiografia: raccontare e raccontarsi con il gioco*, Ed. Carocci, 2010.

Nome

Immagine di una carta di identità.

Sai chi ha scelto il tuo nome e perché?



Il termine "nome" ha una varietà di significati molto ampia. Presenta la stessa radice in quasi tutte le lingue indoeuropee, in

greco ὄνομα (onoma), in latino nomen, che ha assonanza con numen, potenza divina. La locuzione latina Nomen omen (o al plurale nomina sunt omina) significa letteralmente "un nome un presagio" ed esprime il concetto del valore augurale attribuito al nome, secondo la credenza dei Romani che nel nome della persona fosse indicato il suo destino.

I nomi comuni indicano in modo generico persone, animali, cose, azioni o idee della stessa specie. Sono nomi comuni ad esempio: uomo, donna, cane, fiume, mela. I nomi propri indicano in un modo specifico una determinata persona, un luogo, una cosa, un animale.

Dare un nome a qualcuno o a qualcosa significa identificarlo per capire di che cosa o di chi si parli. Ecco che dare un nome e riceverlo è molto importante. Il nostro nome di solito, lo portiamo con noi per tutta la vita.

Altre proposte di scrittura:

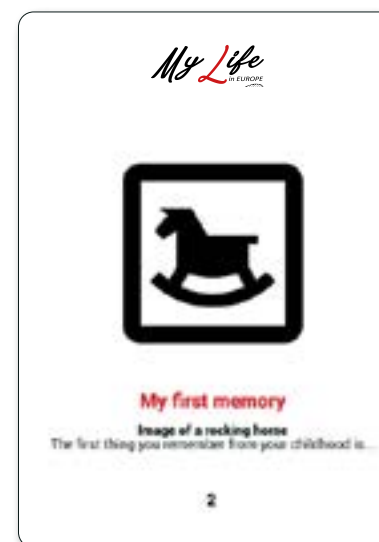
- Chi ti ha dato il nome e sai perché lo ha scelto?
- Conosci il significato del tuo nome?
- Senti che il tuo nome ti rappresenta?
- Se tu volessi cambiare nome, come ti chiameresti?
- Che sensazione ti dà sentire pronunciare il tuo nome?
- Hai scelto il nome per qualcuno? Può essere una persona ma anche un animale, un oggetto...

Il mio primo ricordo

Immagine di un cavallino a dondolo.

La prima cosa che ricordi della tua infanzia è...

(N° 1 nel mazzo da 22)



Il ricordo di un evento accaduto nella prima infanzia può non essere legato all'esperienza personale quanto ai racconti dei familiari, alle immagini di fotografie o ai filmati casalinghi condivisi. La loro combinazione verrebbe poi vissuta come un ricordo personale. (Duccio Demetrio).

Riferimento bibliografico

Demetrio D., Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per raccontarsi Ed. Guerini e ass., 1997.

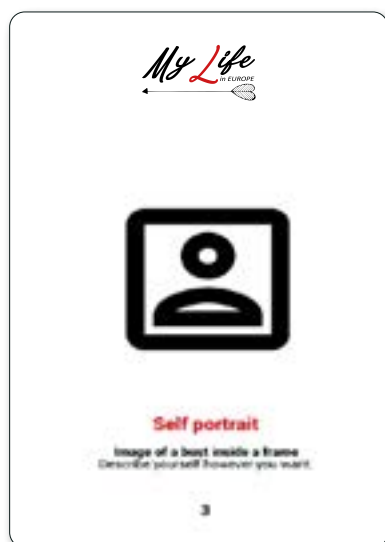
Altre proposte di scrittura:

- Se pensi ai primi ricordi dell'infanzia quale immagine ti viene in mente? Quanti anni pensi di aver avuto?
- Che cosa ricordi quando accadde la prima volta che...
ti sei accorto che eri al mondo
hai scoperto qualcosa di importante
hai voluto bene a qualcuno
hai imparato qualcosa di utile

Autoritratto

Immagine di un mezzo busto all'interno di una cornice

Descrivi te stesso come vuoi.



Nel descrivere se stessi, Duccio Demetrio invita a scrivere di getto senza interruzione e, al termine della scrittura, invita a rileggere il proprio scritto per scoprire quale dei seguenti stili hai adottato:

Curricolare: uno stile impersonale e formale senza connotazioni emotive. Una specie di cronaca di chi si è.

Autoriflessivo: una sorta di esame di coscienza, senza particolare distinzione dei tempi di vita e trascurando i fatti.

Poetico-metaforico: uso di metafore, simboli, immagini per descriversi.

Composito: utilizza gli stili precedenti mescolandoli insieme.

È possibile che emergano circostanze, luoghi, periodi della vita legati in qualche modo alla descrizione di sé. È possibile anche che molti ritratti di sé emergano nella memoria (mi rappresento a cinque anni, a venti, a trenta...) che stimolano a riflettere se ci sono stati mutamenti nel tempo, che cosa è cambiato e che cosa è rimasto uguale.

Riferimento bibliografico

Demetrio D., Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per raccontarsi Ed. Guerini e ass., 1997.

Altre proposte di scrittura:

- Quali delle tue caratteristiche fisiche ti piacciono?
- Quali delle tue caratteristiche psicologiche ti piacciono?
- Se tu volessi cambiare qualcosa di te che cosa cambieresti e perché?
- C'è una caratteristica di te che vorresti regalare ad una persona a te cara?
- Che cosa vorresti che una persona a te cara ti donasse di sé come caratteristica fisica o psicologica?
- Scrivi una lettera al tuo corpo o a una parte di esso.

Famiglia

Immagine di persone adulte con bambino.

Descrivi la tua famiglia compreso te stesso. Ricordi qualche episodio in particolare?



Il termine "famiglia" deriva dal latino familia, "gruppo di servi e schiavi patrimonio del capo della casa", da famulus, "servo, schiavo". Nella familia romana erano inclusi anche la sposa e i figli del pater familias, dal momento che legalmente appartenevano a lui.

Nel corso degli anni la famiglia ha assunto strutture e funzioni diverse, modificandosi in base ai cambiamenti storici, economici e sociali dei vari paesi. Oggi il termine "famiglia" può essere inteso in vari modi.

Altre proposte di scrittura:

- Scrivi le caratteristiche rilevanti di ciascun componente della tua famiglia, evidenziando, se vuoi, pregi e difetti.
- Prova a costruire un albero genealogico della tua famiglia. Ci sono persone che non ci sono più o che non vedi da tempo?
- Ricordi un episodio con un tuo familiare? Con i genitori, con i nonni, con i fratelli...? Che cosa è successo? Dove eri? Quanti anni avevi?
- Ricordi una festa in famiglia? Racconta.
- C'è stato un momento in cui non ti sei sentito/a in famiglia?
- Rifletti sul significato che ha il termine famiglia per te.

Insegnante

Immagine di una persona con una bacchetta in mano
che indica alcune frasi su una lavagna.
Se pensi ad un tuo insegnante, chi ti viene in mente?



Il termine italiano insegnante deriva dal latino *in*signare 'incidere, imprimere dei segni', (sottinteso, nella mente), composto da *in-* e *signare* da *signum* segno. Con il significato di esporre, spiegare qualcosa in modo che venga appreso, comunicare un sapere.

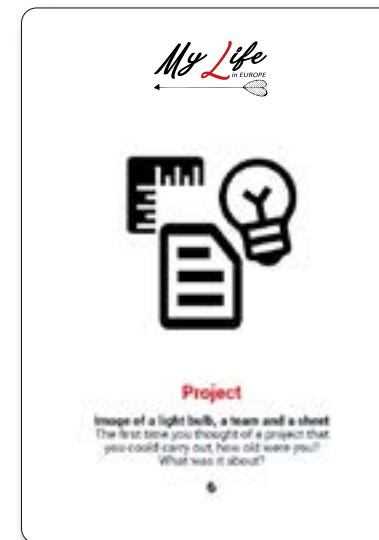
Se pensiamo agli insegnanti che ci sono stati e che ancora ci sono nella nostra vita il numero è piuttosto grande perché tante le persone che abbiamo conosciuto o che conosciamo che ci hanno comunicato un sapere, che ci hanno insegnato qualcosa. Nonni, genitori, fratelli, sorelle o altri familiari, insegnanti scolastici, amici, conoscenti o persone che abbiamo conosciuto per poco tempo ma anche animali possono averci insegnato qualcosa che ci è servito, che è rimasto impresso nella nostra mente.

Altre proposte di scrittura:

- Prova a pensare e a descrivere gli insegnanti che hai avuto e che cosa hai imparato:
 - 1.nell'infanzia
 - 2.nell'adolescenza
 - 3.in età adulta
- Quella volta che hai imparato a ... Chi te lo aveva insegnato? Che età avevi?
- Ricordi qualche insegnante di una Nazione diversa dalla tua?

Progetto

Immagine di una lampadina, una squadra e un foglio
La prima volta che hai pensato ad un progetto che potevi realizzare, quanti anni avevi? Di che cosa si trattava?



Il termine "progetto" deriva dal latino: *pro* avanti e *jacere* gettare. Ciò che viene gettato davanti. Ha vari significati. Tra questi per progetto si intende l'ideazione di solito accompagnata da uno studio relativo alle possibilità di attuazione o di esecuzione di ciò che è stato pensato (ad esempio: progetto di un palazzo, di un corso, di un ponte).

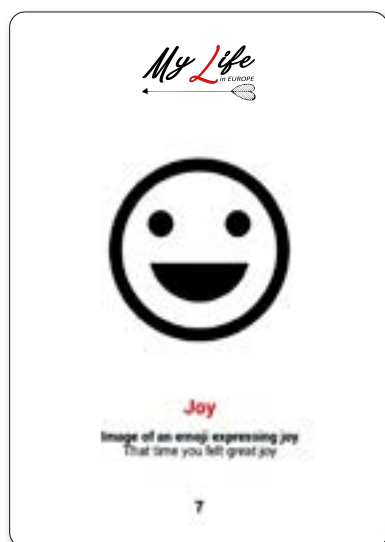
Per la filosofia di indirizzo esistenziale, è la concretizzazione di quell'esser-ci che è sempre proiettato avanti rispetto a sé. Il progetto è la cura che si ha di sé, delle altre persone, del proprio mondo.

Altre proposte di scrittura:

- Pensa ad un progetto realizzato e al percorso che hai fatto per portarlo a termine. Che cosa è successo? Quali persone hai conosciuto che ti hanno aiutato od ostacolato?
- Pensa ad un progetto che non hai realizzato e al percorso che hai fatto per cercare di portarlo a termine. Che cosa è successo? Quali persone hai conosciuto che ti hanno aiutato od ostacolato?
- Quella volta che hai cercato di fare...
- Quali piccoli progetti vorresti realizzare per il futuro?
- Quali grandi progetti vorresti realizzare per il futuro?
- Conosci un progetto di un tuo familiare o conoscente? In che modo potresti aiutare?

Gioia

Immagine di un emoji che esprime gioia
Quella volta che hai provato una grande gioia



Le emozioni sono reazioni affettive intense, di breve durata, determinate da uno stimolo interno o esterno, la cui comparsa provoca modificazioni a livello psicosomatico. Le classificazioni delle emozioni sono numerose. Secondo lo psicologo statunitense Paul Ekman le emozioni possono essere raggruppate in due grandi categorie: primarie e secondarie. Le primarie sono presenti fin dalla nascita e sono comuni a tutti gli esseri umani. Per Ekman (1972), sono sette: gioia, paura, rabbia, disgusto, tristezza, sorpresa, disprezzo.

Le emozioni secondarie, più complesse, come vergogna, gelosia, nostalgia, si sviluppano durante la crescita con le interazioni sociali e differiscono nelle diverse culture. I ricordi legati alle emozioni sono più vivi.

Riferimento bibliografico:

Ekman, P. (1972) Universals and Cultural Differences in Facial Expressions of Emotion. In J. Cole (Ed.), Nebraska Symposium on Motivation (Vol. 19, pp. 207-282). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Altre proposte di scrittura:

- Quella volta che hai provato una grande gioia.
- Che cosa significa per te gioia?
- Se ripensi a un episodio in cui ti sentivi felice che cosa ti viene in mente?
- Quando eri piccolo avevi paura di qualcosa? Racconta.
- Se pensi alla gioia quale immagine ti viene in mente?
- Quale differenza trovi tra gioia e felicità?

Casa

Immagine di una casa
Se pensi ad una casa dove hai abitato che cosa ti viene in mente?



Da quando, tra i 10.000 e gli 8.000 anni fa, la specie umana ha abbandonato il nomadismo per diventare più sedentaria, la casa è diventata il simbolo della sicurezza, della pace, un luogo dove poter far crescere la famiglia. La casa è uno spazio fisico ma è anche un luogo pieno di significati simbolici che rappresenta il riflesso della nostra interiorità e delle nostre relazioni. Secondo lo psicoanalista Alberto Eigue(2007), la casa ha una funzione di contenimento, che ci protegge da ciò che è fuori, che può essere vissuto come negativo, e crea un clima di sicurezza e di intimità. La casa è anche la rappresentazione di chi la abita e può trasmettere la memoria familiare, qualora venga ereditata dai propri parenti. All' interno della casa, infatti, possono esserci oggetti, anche non di valore, che hanno la funzione di collegare il presente con il passato.

Riferimento bibliografico:

Eiguer, A. L'inconscio della casa Ed. Borla, 2007; L'inconscient de la maison Ed. Dunod,2004.

Altre proposte di scrittura:

- La casa dei tuoi nonni.
- La casa dei tuoi genitori.
- Che cosa ti piace e non ti piace della casa in cui vivi adesso?
- Ricordi una casa in particolare che hai visto nel corso della tua vita?
- Che tipo di casa ti piacerebbe avere?
- Quale significato dai alla parola casa?

Viaggiare in Europa

Immagine dell'Europa con due auto, moto, bicicletta.

Hai visitato altri stati europei oltre al tuo? Quale ti piacerebbe visitare?



L'Unione europea si fonda sui seguenti valori, enunciati all'articolo 2 del trattato di Lisbona e nella Carta dei diritti fondamentali dell'UE: la dignità umana; la libertà; la democrazia; l'uguaglianza; lo stato di diritto; i diritti umani.

In quanto cittadini dell'UE, si ha il diritto di libera circolazione. Se si è cittadini di un paese dell'area Schengen siamo anche liberi di recarci in altri paesi Schengen senza bisogno di controlli alle frontiere. Si può anche beneficiare dei diritti dei passeggeri in tutta l'UE quando si usa l'aereo, il treno, il pullman o la nave per i viaggi da, per o nell'UE. Si possono portare con sé animali domestici e altri animali a condizione di rispettare le norme. L'UE prevede limiti per le quantità di alcol, tabacco o denaro contante da portare con sé in un altro paese membro. Ogni paese dell'UE può stabilire i propri limiti o restrizioni.

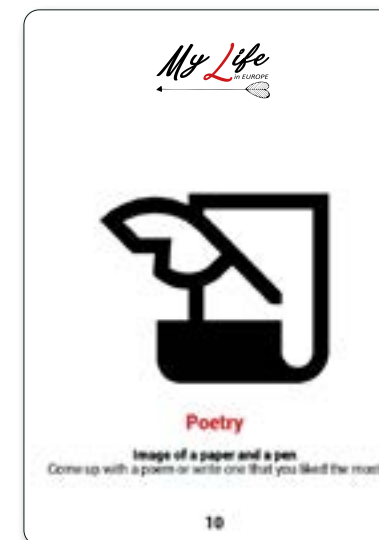
Altre proposte di scrittura:

- La prima volta che hai potuto viaggiare liberamente in Europa.
- La prima volta che qualcuno ti ha raccontato di aver viaggiato liberamente in Europa.
- Che cosa ti è piaciuto di più o di meno del paese che hai visitato?
- Tra i valori dell'UE, sopra elencati, ce n'è qualcuno che ti sembra più importante? Perché?
- In che ordine metteresti, dal più importante a quello meno importante per te, i valori dell'UE? Perché?
- Racconta dell'ultimo viaggio in Europa tuo o di qualche tuo conoscente.

Poesia

Immagine di un foglio e di una penna

Inventa una poesia oppure scrivi una di quelle che ti sono piaciute di più



Lo psicoanalista S. Freud ha definito la poesia come gioco (1907). Il poeta, secondo Freud, è come un bambino che "[...] si costruisce un suo proprio mondo [...]"; "crea un mondo di fantasia, che prende molto sul serio pur distinguendolo nettamente dalla realtà".

Per K. G. Jung, che trattò il legame tra psicologia e poesia in "Poesia e psicologia", (1979), la poesia, attraverso la parola, ha la possibilità, come l'inconscio, di "dire" l'"indicibile", per portare in superficie emozioni e vibrazioni, sogni e ricordi. La creazione si realizza quando una parte del non detto comincia ad emergere.

La poesia è un potente mezzo conoscitivo, liberatorio, che può essere utilizzato in ambito psicologico, ad esempio durante una psicoterapia per aiutare il paziente a rielaborare vissuti.

Il Petit Onze è una struttura poetica caratterizzata da cinque versi costituiti da 1 – 2 – 3 – 4 – 1 parole, per un totale di 11. È una composizione breve di origine europea, attribuita al poeta e scrittore surrealista francese André Breton (1896-1966). In francese ONZE = undici, dunque "piccolo undici". Se si scrivono le parole al centro del foglio, in alto una poi, procedendo oltre, due, tre e quattro, concludendo sempre con una sola parola, si ha un piccolo albero di parole col tronco.

Riferimenti bibliografici:

Ethel Spector Person, E.S.; Fonagy, P., Figueira S.A. On Freud's "Creative Writers and Day-dreaming" Ed. Yale University Press, 1995; Freud, S. Creative Writers and Day-dreaming, 1907.

Jung, C.G. Poesia e psicologia", Ed it. Bollati Boringhieri, 1979, Psychologie und Dichtung, 1922-50.

Altre proposte di scrittura:

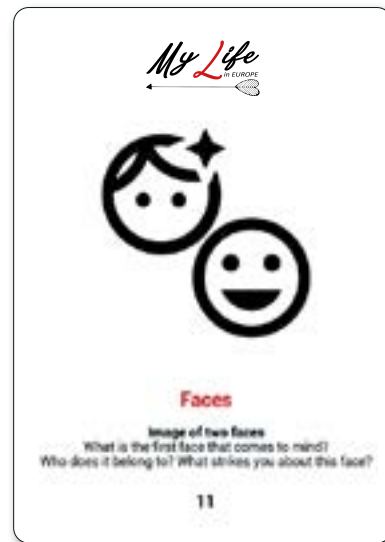
- Hai mai scritto una poesia? A che età?
- Pensando ad una poesia che ti piace puoi dire perché? Quali caratteristiche ha?
- Pensando ad una poesia che non ti piace puoi dire perché? Quali caratteristiche ha?
- Scrivi un Petit Onze su ciò che vuoi tu.
- Potresti citare qualche poeta che ti affascina di più? Perché?
- Puoi citare qualche poeta di un paese europeo diverso dal tuo che ti piace

Volti

Immagine di due volti.

Qual è il primo volto che ti viene in mente? A chi appartiene?

Che cosa ti colpisce di questo volto?



Tante persone abbiamo conosciuto nella nostra vita che ci hanno colpito in qualche modo, per il sorriso, per lo sguardo, per l'atteggiamento. A partire dalla mamma e dal babbo quando siamo venuti al mondo, poi i nonni, gli zii, i cugini, i primi amici, i primi amori hanno arricchito man mano il nostro album di ricordi. Non solo volti di persone che conosciamo bene ma anche volti di sconosciuti che abbiamo visto casualmente da qualche parte, durante un viaggio o alla fermata dell'autobus. Abbiamo colto, magari, non solo i tratti somatici ma anche le emozioni che trasparivano da un volto in particolare che ci hanno colpito: gioia, dolore, sorpresa, disperazione, amore. Quel volto è rimasto nella nostra memoria. Nel "Fedro" (370 a.C.) Platone diceva che gli occhi sono lo specchio dell'anima in quanto sanno esprimere le nostre emozioni e i nostri sentimenti, parlano di noi e della nostra vita.

Altre proposte di scrittura:

- Che cosa ti colpisce di più, in generale, in un volto?
- Durante la pandemia da Coronavirus i volti sono stati in parte coperti dalla mascherina eccetto gli occhi. Ti ricordi qualche sguardo in particolare?
- Descrivi gli occhi di un tuo familiare o di un tuo amico. Che cosa ti raccontano?
- Ci sono dei volti, nel corso della tua vita, che ti ricordi in particolare?
- Pensando a un film, un'opera teatrale, una fotografia o un'opera artistica che hai visto, ti viene in mente un volto in particolare?
- Pensa allo sguardo di un piccolo o grande animale che hai visto o che hai. Descrivi.

Ponte

Immagine di un ponte

Un passaggio fisico da una parte all'altra di una città oppure un passaggio importante della tua vita.



Il ponte è un passaggio fisico su un fiume, un torrente, un ruscello, una strada più grande. È una struttura fisica che unisce ciò che è diviso, che permette di arrivare dall'altra parte. Può essere metaforicamente anche un periodo di passaggio nella tua vita: dall'infanzia all'adolescenza, dall'adolescenza all'età adulta, dall'età adulta alla vecchiaia ma anche da una scuola ad un'altra. Dal punto di vista psicologico il ponte rimanda a ciò che l'essere umano ha imparato a costruire per superare la condizione dolorosa di separazione e isolamento tra sé e l'altro (dimensione interpersonale) o tra parti di sé (dimensione intrapsichica). L'esperienza del conflitto, della separazione e nello stesso tempo l'attrazione verso ciò che è sconosciuto, verso l'altro, il diverso, ha attivato nell'essere umano la capacità di gettare ponti (il linguaggio, la metafora, il dialogo...) che permettono di comunicare, di incontrarsi tra differenti sponde senza ostacolare ciò che fluisce nel mezzo (Gordon, 2003).

Riferimento bibliografico:

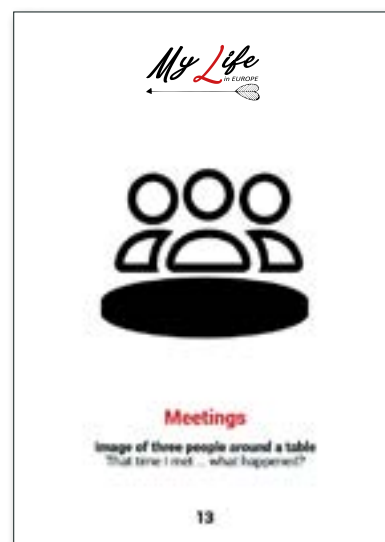
Gordon, R. Il ponte: una metafora dei processi psichici, Ed. Boringhieri, 2003, Bridges: Metaphor for Psychic Processes 1st Edition Routledge; 1st edition, 1993.

Altre proposte di scrittura:

- La prima volta che hai visto quel ponte.
- Quella volta in cui hai attraversato quel ponte...
- Se pensi ai ponti che hai attraversato o che hai costruito nella tua vita ...
- Ponti di paesi europei: quali ti vengono in mente?
- Il crollo di un ponte: descrivi le tue sensazioni. A quale ponte pensi?
- Quella volta che hai gettato un ponte tra te e un'altra persona, quando prima c'era un muro. Descrivi una tua esperienza oppure quella di un conoscente.

Incontri

Immagine di tre persone intorno ad un tavolo.
Quella volta che ho incontrato ... che cosa è successo?



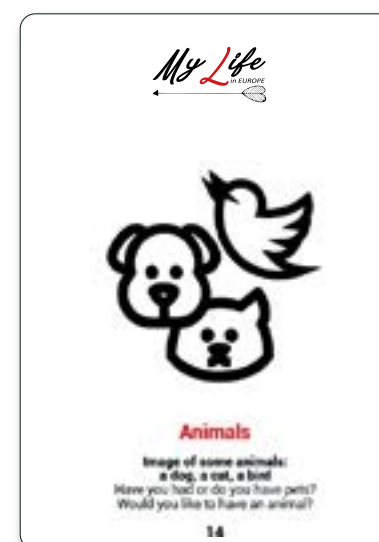
Nell'incontro con gli altri possono nascere nuove amicizie, amori, nuove collaborazioni di lavoro o di studio. In ogni situazione nascono nuove relazioni tra persone, che possono arricchirsi nel tempo oppure finire. Se diamo uno sguardo indietro nella nostra vita oppure guardiamo al presente o al futuro, ci rendiamo conto dei numerosi incontri che abbiamo fatto e che in qualche modo ci hanno segnato, nel bene o nel male.

Altre proposte di scrittura:

- Un incontro che non ti aspettavi.
- La prima volta che hai incontrato l'amore.
- La prima volta che hai incontrato l'amicizia.
- La prima volta che hai incontrato il dolore.
- Quella volta che hai partecipato ad un incontro.
- Un incontro speciale.

Animali

Immagine di alcuni animali: un cane, un gatto, un uccellino.
Hai avuto o hai animali? Ti piacerebbe avere un animale?



La compagnia di un animale domestico svolgerebbe, secondo alcuni studiosi (Shoda, Stayton e Martin, 2011), importanti funzioni di supporto contro la solitudine e l'isolamento, di sostegno sociale, specialmente per le persone anziane, di protezione contro problemi e disturbi di natura psicosomatica in quanto stimolerebbero le funzioni del sistema immunitario. Semplicemente accarezzare un animale sarebbe un fattore calmante sul battito cardiaco e la respirazione. (Solano, 2013)

Riferimenti bibliografici:

- Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239–1252.
- Solano, L., Tra mente e corpo: come si costruisce la salute, Ed Cortina, 2013.

Altre proposte di scrittura:

- Se pensi a te stesso come un animale che animale saresti e perché?
- La prima volta che hai visto un animale...
- Quale tra i vari animali ti piace di più e quale di meno? Perché?
- Ci sono persone che per le loro caratteristiche fisiche e / o psicologiche ti fanno venire in mente un animale? Ti ricordi qualcuno in particolare?
- Descrivi una tua esperienza con un animale.
- Pensa di regalare un animale a qualcuno che conosci. Che cosa faresti? Quale animale sceglieresti? A chi lo regaleresti?

Giochi d'infanzia

Immagine di ragazze e/o ragazzi che giocano con una palla
C'è un gioco preferito a cui giocavi quando eri bambino o bambina?



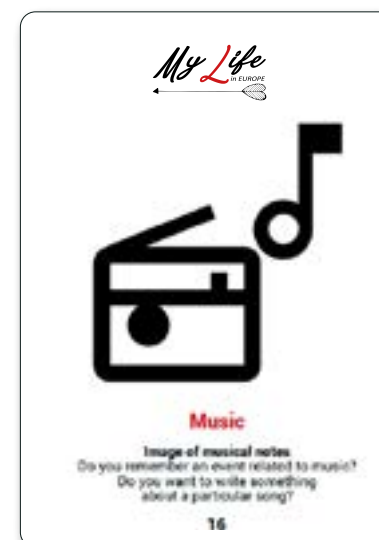
Questa sollecitazione ci conduce subito nel periodo dell'infanzia. Ogni paese europeo ha giochi diversi oppure uguali ma con nomi diversi. È importante conoscere quali sono i giochi dell'infanzia nella Comunità Europea. I giochi infantili, poi, possono variare nel corso degli anni ed è interessante un confronto intergenerazionale per conoscere i giochi dei nostri nonni e genitori. Giocare insieme ad altri significa molte cose: comunicare, creare nuove relazioni, gioire, discutere, prendere accordi... Si tratta di un'esperienza di vita che fa parte dell'educazione dell'individuo. Il gioco non è limitato solo al periodo dell'infanzia ma coinvolge anche le persone adulte e si è rivelato uno strumento utile nella didattica terapeutica, nell'apprendimento e nella riabilitazione a qualsiasi età, in assenza o in presenza di disabilità. Il gioco può essere utile anche per elaborare vissuti dolorosi e traumatici, in ambito psicologico.

Altre proposte di scrittura

- Quali erano i tuoi giochi nell'infanzia?
- I tuoi compagni di gioco
- I giochi raccontati dai tuoi nonni
- I giochi dei tuoi genitori
- I giochi che ti piacciono oggi
- Quale è il tuo rapporto con il gioco?

Musica

Immagine di note musicali
Ricordi un evento legato alla musica? Vuoi scrivere qualcosa su una canzone in particolare?



La musica ci ha accompagnato per tutta la vita, dalle ninne nanne, alle canzoni dell'adolescenza, alla musica preferita dell'età adulta. Possiamo aver imparato a suonare uno strumento oppure aver visto un nostro amico o un familiare suonare il piano, la chitarra, il violino o qualsiasi altro strumento. Magari lo abbiamo accompagnato con la nostra voce perché ci piace cantare.

La musica può dare conforto, rilassare, dare emozioni, migliorare il tono dell'umore, come dimostrano vari studi sugli effetti della musica sulla psiche umana.

La musica può essere anche un'attività sociale e cantare o suonare insieme può aiutare le persone ad avvicinarsi e ad aumentare il senso di appartenenza al gruppo. Un altro aspetto interessante è che la musica può evocare nelle menti dell'ascoltatore specifici colori. Nello studio di S. Palmer e colleghi dell'Università della California (2013), le persone provenienti da Messico e USA mostravano notevoli somiglianze nel collegare colori scuri con brani

tristi e colori più vivaci con brani più allegri. Queste associazioni tra musica e colori rifletterebbero il contenuto emotivo della melodia.

Riferimento bibliografico:

Palmer, S. E., Schloss, K. B., Xu, Z., & Prado-León, L. R. (2013). Music-color associations are mediated by emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(22), 8836-8841.

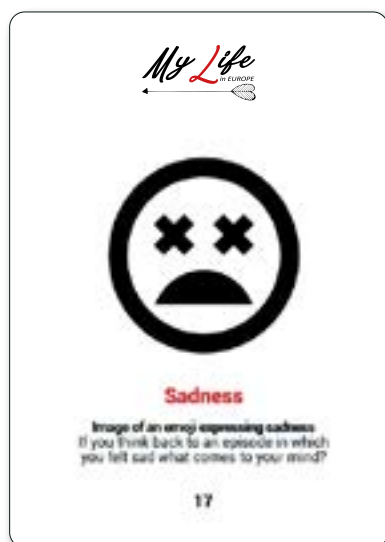
Altre proposte di scrittura:

- Quali sono le canzoni che consideri importanti nella tua vita? In quale occasione le hai ascoltate?
- Quali brani musicali ti piacciono?
- Quella volta che hai cantato...
- Se tu fossi uno strumento musicale quale strumento sceglieresti?
- Quella volta che hai sentito cantare...
- Suoni uno strumento musicale o ti piacerebbe suonarlo?

Tristezza

Immagine di un emoji che esprime tristezza

Se ripensi a un episodio in cui ti sentivi triste che cosa ti viene in mente?



Le emozioni sono molto importanti perché svolgono funzioni indispensabili per la nostra qualità di vita. Ci aiutano, ad esempio, a prendere decisioni e a effettuare scelte per noi adatte in quel determinato momento.

Esprimere l'emozione della tristezza permette di segnalare a chi ci sta vicino il bisogno di accudimento e di sostegno in particolari momenti. Pensiamo ai bambini che manifestano i loro bisogni attraverso il pianto. Tanti momenti di tristezza hanno attraversato la nostra vita e ci hanno aiutato a trovare un senso a quello che ci stava accadendo, a elaborare eventi spiacevoli, a sollecitarci ad un cambiamento teso a raggiungere un nuovo equilibrio. Ci stimola in sostanza a conoscerci meglio, a migliorarci e a comprendere meglio gli altri.

Altre proposte di scrittura:

- La prima volta in cui hai provato tristezza. Quanti anni avevi? Con chi eri?
- Quella volta in cui hai visto un tuo amico piangere. Che cosa hai provato? Che cosa è successo?
- Se pensi alla tristezza che immagine ti viene in mente?
- Quale altra parola o emozione puoi associare alla tristezza?
- Se pensi alla tristezza come un fiore che cosa ti appare?
- Prova a scrivere una lettera o un messaggio ad una persona cara che non c'è più.

Europa

Immagine della bandiera europea

Scrivi liberamente riflessioni, idee, proposte, desideri su ciò che il motto europeo "unita nella diversità" stimola in te. Scrivi un messaggio ad una persona di un altro paese europeo.



La bandiera europea nasce nel 1955 e simboleggia l'unità e l'identità europea. È costituita da un cerchio di 12 stelle dorate su uno sfondo blu. Il numero 12 è simbolo di perfezione e interezza. Il cerchio è simbolo di unità, solidarietà e armonia tra i popoli d'Europa. I valori fondamentali dell'UE sono: la dignità umana, la libertà di circolazione, la democrazia, l'uguaglianza, lo stato di diritto, i diritti umani.

"Unita nella diversità" è dal 2000 il motto ufficiale dell'Unione europea, tradotto nelle lingue dei paesi membri. La frase sottolinea che i cittadini di ogni nazione europea, pur mantenendo la ricchezza della storia e dell'identità della propria cultura, cercano di andare oltre le differenze e le divisioni tra i popoli, al centro di conflitti, cooperando per la prosperità, la pace in tutta Europa e per costruire un'identità comune.

La melodia utilizzata dal 1972 per rappresentare l'UE è tratta dalla "Nona sinfonia", composta nel 1823 da Ludwig van Beethoven, che ha messo in musica "l'Inno alla gioia", scritto da Friedrich von Schiller nel 1785. L'inno, privo di testo, esprime gli ideali di libertà, pace e solidarietà perseguiti dall'Europa.

Il giorno europeo o festa dell'Europa è il 9 maggio di ogni anno e celebra la pace e l'unità. La data segna l'anniversario della dichiarazione Schuman, rilasciata dall'allora ministro degli Esteri francese Robert Schuman il 9 maggio 1950, che espone l'idea di una nuova forma di cooperazione politica in Europa, che avrebbe reso impensabile la guerra tra le nazioni europee.

Riferimento sitografico:

https://european-union.europa.eu/index_it

Altre proposte di scrittura

- Scrivi liberamente riflessioni, proposte, desideri su ciò che essere cittadini europei ti fa pensare.
- Inventa un tuo motto.
- Se immagini l'Europa guardandola dall'alto che cosa ti viene in mente?
- Quale tra i valori fondamentali dell'UE ti coinvolge maggiormente? Quale significato ha per te?
- Se pensi ai diritti umani che cosa ti viene in mente?
- Che cosa vorresti che l'UE realizzasse prima del 9 maggio del prossimo anno?

Avventura

Immagine di una cartina e una bussola

Racconta di un'avventura, tua o di altri. Quanti anni avevi? Cosa è successo?



Per avventura si intende un'esperienza entusiasmante o inusuale, che può anche presentare dei rischi, ad esempio dal punto di vista fisico, finanziario o sentimentale. Attività avventurose all'aperto possono essere effettuate con finalità ricreative come il turismo di avventura ma anche con finalità terapeutiche come la terapia dell'avventura, una forma di terapia esperienziale che coinvolge vari tipi di attività all'aria aperta (Russell, 2017).

L'obiettivo della terapia dell'avventura, diffusa in molti paesi, è quello di aiutare i partecipanti a sviluppare importanti abilità di vita, utili nella quotidianità. Adatta a tutte le età, può essere indicata per chi soffre di patologie croniche come la depressione, il diabete, l'obesità o patologie neoplastiche, ma viene utilizzata anche per imparare e praticare nuovi comportamenti, per migliorare le capacità interpersonali, per affrontare le paure, per provare nuove emozioni positive, con l'aiuto di operatori specializzati.

Riferimento bibliografico:

Russell, K.C. (2017). Process Factors Explaining Psycho-Social Outcomes in Adventure Therapy. *Psychotherapy (Chic)* 54 (3), 273-280.

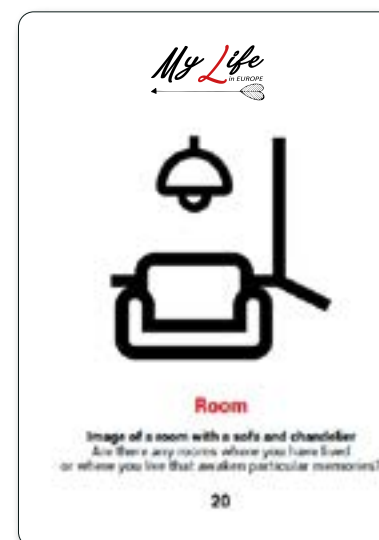
Altre proposte di scrittura:

- Se pensi ad un film di avventura quale ti viene in mente? Descrivi.
- Se pensi ad un libro di avventure che cosa ti viene in mente? Che età avevi quando lo hai letto? Quale personaggio ti ha colpito di più e perché?
- Nella tua famiglia c'è qualche persona vivente, oppure no, coinvolta in qualche piccola o grande avventura?
- Se pensi a un'avventura in cui potresti arrischiarti quale ti piacerebbe fare e con chi?
- Per te un'avventura è....

Stanza

Immagine di una stanza con un divano e lampadario

Ci sono stanze dove hai vissuto o in cui vivi che ti risvegliano particolari ricordi?



Per stanza si intende solitamente ciascuno degli ambienti delimitati da pareti, che costituiscono l'interno di un edificio: ad esempio stanza da pranzo, da letto, di lettura. Se pensiamo all'infanzia, alla giovinezza e all'età adulta abbiamo frequentato diverse case con le relative stanze, le abbiamo abitate oppure le abbiamo abbandonate.

Secondo Misner, Emery e Sapio (2022), la vita è come una stanza senza limiti di spazio ma con una sola porta d'entrata dalla quale le persone che facciamo entrare non potranno più uscire, influenzando la nostra vita e le nostre scelte. Gli autori vogliono stimolare ad un'autoriflessione per comprendere meglio se stessi, i propri valori e le scelte fatte o da fare.

Nei sogni, la stanza può rappresentare uno spazio psichico ed emotivo di base della nostra personalità.

Riferimento bibliografico:

Misner, I., Emery, S., Sapio, R. Chi c'è nella tua stanza? Independently published 2022, Who's in Your Room?, 2018 Ed. Indigo River Publishing, 2018.

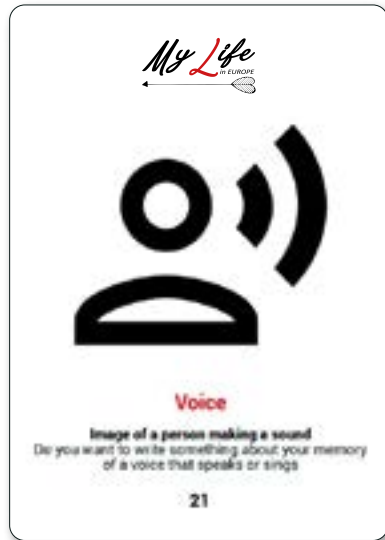
Altre proposte di scrittura:

- Quale stanza della tua casa ti piace di più? Perché?
- La prima volta in cui sei entrato in quella stanza ...
- Immagina di essere in una stanza con un'unica porta dalla quale si può solo entrare ad un tuo cenno. Fuori ci sono alcune persone che aspettano. Chi faresti entrare?
- Quella volta in cui hai sognato quella stanza...
- La stanza dei tuoi sogni.
- Un ripostiglio, una soffitta, uno stanzino nascosto in un giardino sono stanze che ci hanno fatto fantasticare, riflettere, desiderare. Ti viene in mente una di quelle piccole stanze?

Voce

Immagine di una persona che emette un suono

Vuoi scrivere qualcosa riguardo a un tuo ricordo di una voce che parla o che canta?



Tante voci ci accompagnano dalla nascita in poi a partire dalla nostra. Ogni voce ha un timbro diverso che identifica una persona: una voce può essere dolce, secca, cantilenante, squillante, allegra, passionale, profonda, rabbiosa, melodiosa, triste, rassicurante, calda ... Ci sono voci che cantano ninna nanne, che dicono parole seducenti oppure dure come pietre che feriscono. Esiste poi un'altra voce, quella che sentiamo dentro di noi.

Altre proposte di scrittura:

- Quella volta che lui/lei ti sussurrò...
- C'è una voce in particolare che ti viene in mente in questo momento? A chi appartiene? In che occasione l'hai ascoltata?
- Ti ricordi di una poesia, una filastrocca, un brano che ti hanno letto? Che età avevi? Chi stava leggendo?
- Prova a registrare la tua voce ed ascoltalà: come ti sembra? Potresti descriverla? Ti piace? Quale colore ti viene in mente?
- Pensando ad un cantante o una cantante, chi ti viene in mente?
- Pensa ad una discussione a cui assistito o che qualcuno ti ha raccontato, con voci alterate e arrabbiate...

Zaino

Immagine di uno zaino

Uno zaino pronto per una gita oppure uno zaino carico di ricordi, dolori, gioie. Descrivi uno di questi zaini, che cosa metteresti dentro quello che hai scelto?



Lo zaino è di solito costituito da un sacco di grossa tela o di altro materiale molto resistente e impermeabile, che si porta appeso alle spalle e viene usato per trasportare oggetti vari. Lo zaino, infatti, viene usato durante il periodo scolastico per trasportare libri e quaderni oppure durante escursioni, percorsi spesso a piedi, da soli o con altre persone. È necessario che il viaggiatore scelga che cosa mettere dentro per non appesantirlo troppo e durare troppa fatica durante il percorso.

Lo zaino viene anche considerato come metafora della vita ed è associato a tutto ciò che ci portiamo dietro, anche tutto ciò che può appesantirci: cose materiali, preoccupazioni, paure, relazioni ingombranti. Difficile diventa camminare, anche nella vita, se non togliamo ciò che è troppo pesante, se non stabiliamo delle priorità.

Altre proposte di scrittura:

- Ricordi uno degli zaini che hai usato in uno o più periodi della tua vita? Descrivi.
- Che cosa contiene lo zaino per un tuo viaggio ideale?
- Se pensi allo zaino come metafora della vita che cosa toglieresti dal tuo zaino?
- Immagina di fare un viaggio a piedi con un amico o amica. Con chi sceglieresti di andare?
- Lo zaino a cui sei più affezionato, tuo o di qualcuno che conosci.
- Pensa ad una persona cara, quale cosa, che hai nel tuo zaino, regaleresti?

Lettera

Immagine di una busta di carta con un foglio dentro
Scrivi una lettera ad una persona che non hai visto da tempo.



La lettera è un tipo di testo in cui colui che scrive ha l'intenzione precisa di mettersi in comunicazione con colui o coloro a cui la lettera è indirizzata.

Si distinguono vari tipi di lettere a seconda del mittente e del destinatario.

La lettera personale è quella che si invia, con linguaggio semplice e diretto, a persone con cui abbiamo confidenza: familiari, amici o innamorati.

Solitamente la lettera di carta si scrive a mano e si spedisce per posta, piegata e racchiusa in una busta, che reca l'indirizzo del destinatario e del mittente.

Al giorno d'oggi, la lettera di carta viene sostituita da altre forme di comunicazione, ad esempio sms, e-mail, applicazioni di messaggistica istantanea.

Una lettera scritta in forma letteraria come lettera aperta si dice epistola.

Alcuni scrittori scelgono di scrivere un romanzo epistolare, in cui il protagonista racconta ciò che gli accade attraverso le lettere che manda a un destinatario oppure attraverso uno scambio di lettere tra più personaggi. Un esempio di romanzo epistolare è "Dracula" di Bram Stoker.

Altre proposte di scrittura:

- C'è una lettera che ricordi particolarmente?
- Scrivi una lettera ad una persona cara.
- Scrivi una lettera a te stesso e rispondi alla tua lettera.
- Scrivi una lettera a chi vuoi tu: può essere un animale, la natura, un luogo, un personaggio storico...
- Una lettera che hai scritto o che hai ricevuto in età adolescenziale.
- Una lettera che non avresti voluto ricevere.

Europa

Immagine di cibi diversi
C'è qualche piatto di un paese diverso dal tuo che ti piace? Dove lo hai mangiato?



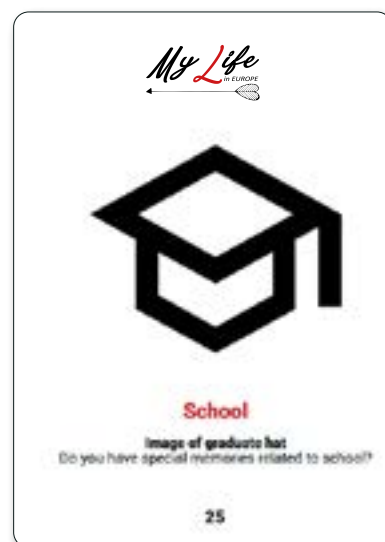
Durante qualche viaggio, su un libro, una rivista o in un negozio vicino casa, possiamo aver visto qualche cibo cucinato in maniera diversa da quella usata nel nostro paese, oppure ne abbiamo sentito il profumo, che ci ha fatto venire il desiderio di mangiarlo per sentirne il sapore. Può piacere o non piacere quel cibo ma in ogni caso è un modo per conoscere meglio gli altri e noi stessi. Anche provare ad assaggiare un cibo di un paese diverso dal nostro può farci riflettere su quanto siamo disponibili ad aprirci verso l'altro, il diverso, mettendoci in gioco. Il cibo è un mezzo per conoscere la storia, la cultura, le abitudini di un altro paese, oltre che il nostro e ci aiuta a guardare oltre i nostri confini, aprendoci all'inclusione e alla condivisione.

Altre proposte di scrittura:

- Conosci una ricetta di un piatto di un altro paese? Scrivila.
- C'è qualche piatto di un paese europeo che hai mangiato e che non ti piace? Per quale motivo? Dove ti trovavi?
- Ricordi qualche occasione in cui hai mangiato insieme a persone di diversi paesi. Che cosa hai provato? Che cosa avete mangiato?
- C'è un piatto del tuo paese che ti piace di più? Quale? Prova a scriverne la ricetta.
- Come è composto il tuo menù giornaliero? Quali cibi preferisci mangiare?
- Pensando a cibo ed emozioni che cosa ti viene in mente?

Scuola

Immagine di un cappello da laureati
Hai ricordi particolari legati alla scuola?



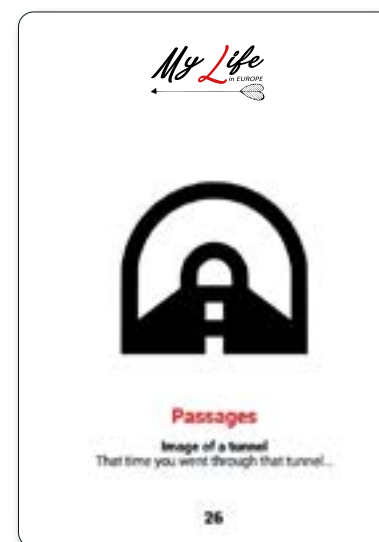
La scuola è un'istituzione sociale, pubblica o privata, che si occupa di educazione e di istruzione con lo scopo di trasmettere agli allievi il patrimonio di conoscenze proprio della cultura di appartenenza e di offrire una formazione specifica in una determinata disciplina, arte, tecnica o professione, mediante un'attività didattica organizzata secondo regole condivise. Al di là delle differenze tra paese e paese, l'elemento comune tra le varie scuole è rappresentato dalla formazione e dal consolidamento dei saperi secondo determinati obiettivi di apprendimento. La scuola, inoltre, in una cornice diversa da quella familiare, può fornire lo sviluppo di contesti relazionali con adulti e coetanei, nello stesso tempo. È un luogo in cui nascono e crescono affetti, sentimenti, si sviluppano amicizie che, talvolta, durano tutta la vita. Una funzione importante, della scuola è, quindi, quella di fornire gli strumenti necessari per crescere culturalmente, psicologicamente e socialmente e per acquisire responsabilità e autonomia nelle proprie scelte.

Altre proposte di scrittura:

- Come è organizzato il percorso scolastico nel tuo paese?
- Il primo giorno di scuola, i compagni, gli insegnanti: quanti ricordi, quante speranze, quante delusioni, quanti desideri.
- Il tuo percorso scolastico: con chi eri, i tuoi insegnanti, la scuola.
- Le scelte scolastiche: ti ha consigliato qualcuno? Le tue motivazioni e riflessioni.
- Le tue aspettative riguardo agli studi.
- Quella volta che hai aperto il quaderno e hai visto...

Passaggi

Immagine di un tunnel
Quella volta in cui sei passato da quel tunnel.



Il termine passaggio ha numerosi significati. Tra questi, per passaggio si intende un luogo fisico attraverso il quale si passa ma anche il transito per andare da un luogo ad un altro. Il tunnel è l'esempio più classico di passaggio, che può essere fisico ma anche avere un significato metaforico. In questa ottica il tunnel è un percorso al termine del quale possono avvenire dei cambiamenti in chi lo ha attraversato, cambiamenti che possono interessare la vita sociale, lavorativa, affettiva, professionale.

Per alcune persone non è facile uscire da un tunnel (ad esempio della droga, della depressione) ed è necessario il sostegno di familiari e professionisti.

Altre proposte di scrittura:

- Quella volta in cui hai attraversato un momento buio della tua vita...
- Se pensi alla tua vita fino ad oggi quanti passaggi pensi di aver attraversato? A quale età?
- Se pensi ad un passaggio in particolare potresti riflettere su come eri prima e come sei diventato/a?
- Se pensi a un tunnel che cosa ti viene in mente?
- Ricordi un tunnel o più che hai attraversato in qualche paese europeo?
- Ricordi qualche situazione in cui hai aiutato un amico/a o familiare ad attraversare un periodo particolare della sua vita?

Studio e lavoro in Europa

Immagine della bandiera europea e di due persone che leggono ad un tavolo di fronte ad una persona che ascolta.

Hai avuto o hai un'esperienza di studio o lavoro in un altro paese europeo? Scrivi le tue impressioni. Qualche tuo familiare o amico ha avuto esperienze di questo tipo?



L'Unione europea aiuta i paesi membri a fornire ai loro cittadini le migliori opportunità di istruzione e formazione. Promuove inoltre l'apprendimento delle lingue in Europa: incoraggiando un maggior numero di insegnanti e studenti ad insegnare e imparare le lingue; incoraggiando studenti, tirocinanti, insegnanti e giovani a viaggiare e studiare/lavorare all'estero; creando reti per condividere conoscenze ed esperienze. Esistono diversi programmi dell'UE che possono aiutare a migliorare istruzione, competenze e sviluppo personale in molti paesi dell'UE.

I cittadini dell'UE che lavorano nell'Unione europea, inoltre, godono di alcuni diritti ai sensi del diritto dell'UE. Ad esempio: nel luogo di lavoro all'estero, godono gli stessi diritti dei cittadini di quel paese (retribuzione, salute e sicurezza, previdenza sociale e agevolazioni fiscali e reintegrazione in caso di licenziamento ingiustificato).

Riferimento sitografico:

https://european-union.europa.eu/live-work-study/studying-and-training-eu_it ;

https://european-union.europa.eu/live-work-study/working-eu_it

Altre proposte di scrittura:

- Ci sono aspetti degli altri stati europei che vorresti conoscere meglio? Quali?
- Se tu ne avessi l'opportunità andresti a studiare o lavorare in un altro paese europeo? Dove ti piacerebbe andare?
- Ti piacerebbe che un tuo familiare andasse a studiare o a lavorare in un altro paese europeo? Perché?
- Quale tipo di studio ti piacerebbe fare in un altro paese europeo?
- Quale tipo di lavoro ti piacerebbe fare?
- Quali opportunità pensi di poter avere andando a studiare o a lavorare in un altro paese?

Desiderio

Immagine di una stella cadente e qualcuno che esprime un desiderio

Uno dei tuoi più grandi desideri è...



Dal latino desiderium, composto da de e sidera, mancanza di stelle, la parola indica la mancanza di qualcosa che è lontano, a cui aspirare.

Desideri nel passato, nel presente, nel futuro. Scegli la proposta di scrittura che sul momento ti ispira di più.

Altre proposte di scrittura:

- La prima volta che hai provato il desiderio di... quanti anni avevi?
- Nel futuro ti piacerebbe...
- I desideri che hai realizzato.
- I desideri di qualcuno che hai aiutato a realizzare.
- I desideri che non hai realizzato.
- Esprimi un desiderio.

Amici

Immagine di alcune persone insieme.
Hai ricordi legati alle tue amiche o ai tuoi amici?



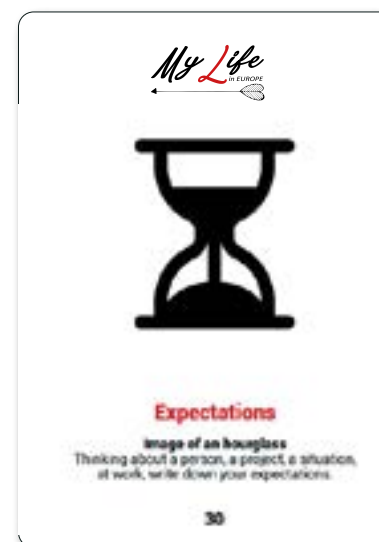
L'immagine della carta mostra due figure ai lati della persona centrale, come gli amici che ti stanno accanto, ti aiutano nei momenti del bisogno e condividono con te gioie, dolori e tante esperienze insieme. L'amicizia, infatti, è una relazione interpersonale accompagnata da sentimenti di fiducia, rispetto, sincerità e disponibilità reciproca.

Altre proposte di scrittura:

- Descrivi il tuo amico/a più caro/a. Quando lo/la hai conosciuto/a? Quali caratteristiche avete in comune e quali sono diverse?
- Hai dei ricordi di uno o più episodi passati insieme a un amico/a ?
- Che cosa vuol dire "amicizia" per te?
- Quella volta in cui ti sei sentito ferito da un amico o amica. Scrivi.
- Scrivi una lettera a un tuo amico/a.
- Quella volta che con i tuoi amici...

Aspettative

Immagine di una clessidra
Pensando a una persona, ad un progetto, ad una situazione, al lavoro scrivi le tue aspettative.



La clessidra è uno strumento che è stato inventato nel passato per misurare il trascorrere del tempo ed indica, simbolicamente un collegamento con la memoria e il tempo, con le esperienze fatte nella vita e i cambiamenti che sono avvenuti.

Un'aspettativa è un comportamento o una qualità che ci attendiamo da una situazione e dalle altre persone in determinati contesti e circostanze che riguardano anche noi. Un'aspettativa è unidirezionale in quanto nasce da noi stessi e rappresenta la nostra convinzione personale che uno o più eventi si verifichino.

Le nostre aspettative si formano a partire dalle informazioni che possediamo in base alla nostra esperienza passata o per esperienza indiretta e possono essere utilizzate come guida di comportamento.

Altre proposte di scrittura:

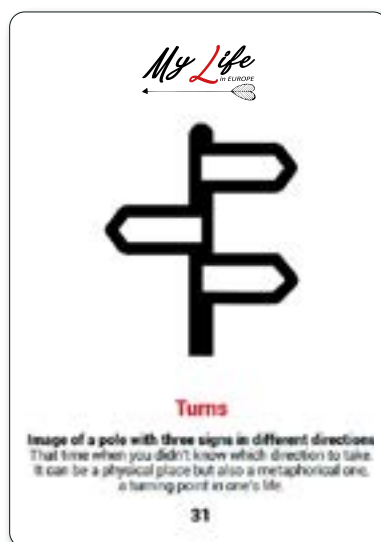
- Sei mai rimasto/a deluso/a dalle aspettative che avevi su una persona?
- Sei mai rimasto/a deluso/a dalle aspettative che avevi su una situazione, lavoro o progetto?
- Quella volta che ti aspettavi ... Invece ...
- Quante volte nella tua vita ti sei creato delle aspettative?
- Quando ho visto la clessidra mi è venuto in mente...
- Il tempo dell'attesa...

Svolte

Immagine di un palo con tre cartelli in direzioni diverse

Quella volta in cui non sapevi quale direzione prendere.

Può essere un luogo fisico ma anche metaforico, una svolta nella propria vita



Nella vita capita tante volte di trovarci di fronte a un cambiamento di direzione, a una svolta, mentre stiamo viaggiando in auto o con qualsiasi altro mezzo oppure stiamo camminando a piedi. Possiamo vedere paesaggi, nuovi, luoghi diversi più o meno belli. Nella segnaletica stradale, il segnale indicante una curva può farci prestare maggiormente attenzione alla strada che stiamo percorrendo o vietarci di svoltare in una determinata direzione (ad esempio divieto di s. a destra).

In senso figurato, la svolta può implicare la necessità di prendere una decisione, di fare una scelta, quando si verificano situazioni capaci di cambiare radicalmente il corso degli eventi, di dare una svolta importante nella nostra vita (ad esempio nel lavoro, nella vita affettiva). Alcuni eventi possono cambiare radicalmente la vita nostra o di chi ci sta accanto. Questo può verificarsi, ad esempio, nel caso di una malattia o dopo un incidente stradale. Occorre allora trovare nuovi significati e nuovi modi per procedere nel nostro cammino di vita.

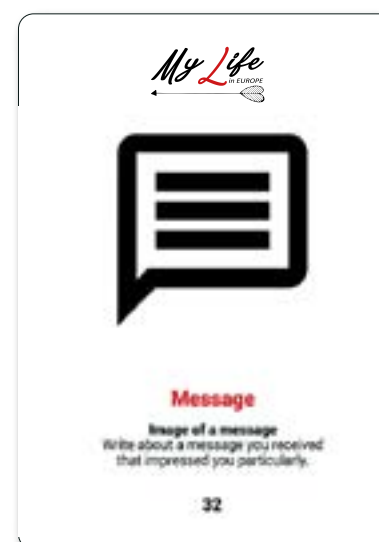
Altre proposte di scrittura

- Quella volta in cui hai dovuto scegliere una strada diversa... con chi eri? Quanti anni avevi?
- La prima volta che, svoltato l'angolo, ...
- Se pensi alle svolte della tua vita che cosa ti viene in mente?
- Un evento di vita che non ti aspettavi. Ha portato cambiamenti nella tua vita?
- Se guardi la tua vita dall'alto quante svolte hai dovuto o voluto fare?
- Se tu volessi oggi dare una svolta nella tua vita che cosa faresti?

Messaggio

Immagine di un messaggio

Scrivi un messaggio che hai ricevuto che ti ha colpito particolarmente.



Il messaggio è una notizia, un annuncio indirizzato ad una o più persone, a voce o per iscritto, attraverso un mezzo di comunicazione di qualsiasi tipo o per mezzo di un incaricato (un amico, un familiare...).

Può essere anche un discorso pronunciato da personalità importanti, in speciali occasioni e in forma particolarmente solenne (ad esempio m. di fine anno del Capo di Stato, m. di personalità religiose).

Un messaggio può rappresentare anche una proposta di riflessione su un determinato tema, un insegnamento che l'autore di un'opera letteraria, cinematografica o artistica vuole dare agli altri.

Scrivendo la nostra autobiografia, trasmettiamo un nostro personale messaggio a chi ci leggerà.

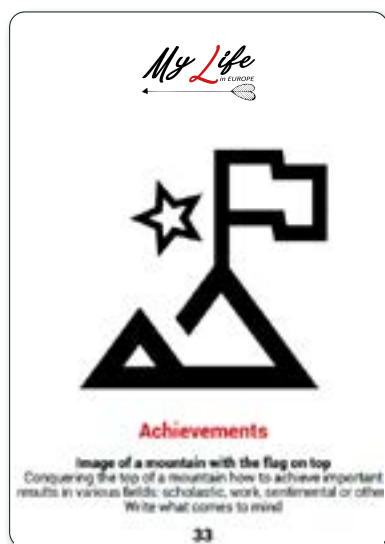
Altre proposte di scrittura:

- C'è un messaggio che ricordi particolarmente?
- Scrivi un messaggio ad una persona cara.
- Pensa di mettere un tuo messaggio in una bottiglia che lascerai andare in mare e che qualcuno troverà. Che cosa scriveresti?
- Un messaggio che non avresti voluto ricevere.
- Ricordi un film che ti ha trasmesso un messaggio importante?
- Quale messaggio ti piacerebbe dare agli altri con la tua autobiografia?

Conquiste

Immagine di una montagna con in vetta la bandiera

Conquistare la cima di una montagna come raggiungere importanti risultati in vari campi: scolastico, lavorativo, sentimentale o altro. Scrivi ciò che ti viene in mente.



Quando pensiamo al termine "conquista", usando l'inglese "conquest", ci viene in mente la presa di possesso di un paese, di una città, di una popolazione, generalmente mediante l'uso delle armi.

Se ci riferiamo, invece, al termine inglese di "achievement", la conquista rappresenta il raggiungimento di una meta, di un obiettivo che ci siamo prefissati, impegnandoci intensamente, ad esempio nello studio, nel lavoro, nello sport.

Può essere la soddisfazione di un desiderio d'amore, conquistare la simpatia e la stima di qualcuno ma anche il raggiungimento della vetta di una montagna, di arrivare a piedi a Santiago di Compostela, di scrivere un libro...

In senso più ampio si intende anche il faticoso raggiungimento di qualche cosa nel corso degli anni (ad esempio: le conquiste dei lavoratori, delle donne, i progressi della scienza).

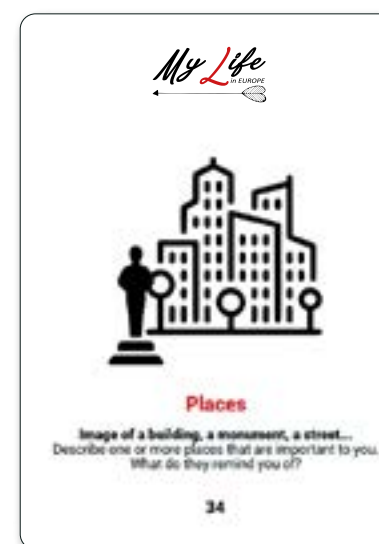
Altre proposte di scrittura:

- Hai raggiunto un obiettivo per te importante? Quale? In quale campo?
- Vuoi raggiungere un obiettivo che ti sei da tempo prefissato? Quale? Come pensi di raggiungerlo?
- Quando la bellezza di quel panorama ti ha conquistato...
- Quella volta in cui e pensavi di non farcela.
- La prima volta che hai raggiunto...
- Le conquiste che con l'Unione Europea, i cittadini hanno raggiunto.

Luoghi

Immagine di un palazzo, di un monumento, di una via..

Descrivi uno o più luoghi per te importanti. Che cosa ti ricordano?



Il termine "luogo" ha moltissimi significati. Vediamone alcuni: genericamente è una parte di spazio fisico che può essere occupato da qualcuno o qualcosa (ad esempio un luogo dove riposare); può indicare una città, un paese, un villaggio; un luogo aperto, non limitato da ripari naturali o artificiali; un luogo fortificato; un posto dove accade o è accaduto qualcosa (ad esempio il l. del delitto; l. della battaglia); un edificio o parte di esso destinato a un uso particolare (l. di divertimenti, di studio, di pena, di preghiera).

Un luogo può essere simbolo di appartenenza e richiama valori, tradizioni, eventi condivisi. "Ogni paesaggio è in sostanza una concrezione di eventi, un insieme di orme, di segni, di «memorie»" (Turri, 1974).

Dal punto di vista psicologico, il luogo è un paesaggio culturale costruito e sul quale si proiettano significati.

Ogni giorno, per vari motivi, ci troviamo a frequentare una molteplicità di luoghi: il quartiere dove viviamo, la strada per raggiungere il luogo di lavoro, le abitudini che ci portano a preferire un luogo piuttosto che un altro. Ogni luogo ha per noi un determinato significato, ci desta particolari emozioni.

Riferimento bibliografico:

Turri E., Antropologia del paesaggio, Edizioni di Comunità, Milano 1974, p. 80.

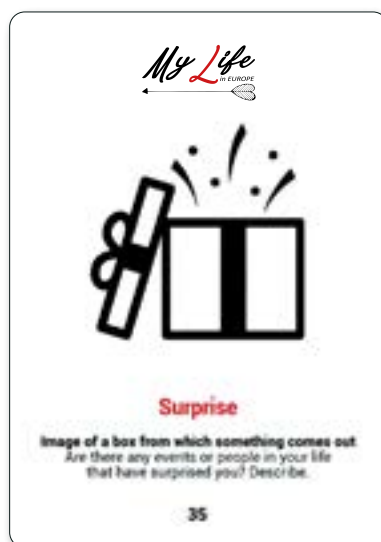
Altre proposte di scrittura:

- I luoghi della tua infanzia
- I luoghi della tua adolescenza
- Un luogo, in un paese diverso dal tuo, dove ti piacerebbe ritornare.
- Qual è il luogo dell'Europa?
- I luoghi del mito: Europa che cavalca il toro.
- Un luogo dove non vorresti andare.

Sorpresa

Immagine di una scatola da cui esce qualcosa

Ci sono eventi o persone della tua vita che ti hanno sorpreso? Descrivi.



La sorpresa è uno stato emotivo, di breve durata, conseguente ad un evento inaspettato o contrario all'aspettativa di chi lo sperimenta. La sorpresa stimola le successive reazioni emotive e comportamentali a partire dall'analisi di una nuova situazione. Le emozioni successive possono essere, infatti, la gioia, la rabbia, la tristezza, il disgusto o la paura.

Nella filosofia aristotelica, nel testo "Poetica", la sorpresa, l'emozione della meraviglia, è intesa come fonte di conoscenza, nel momento preciso in cui un personaggio irrompe in un gioco. L'individuo, infatti, prendendo coscienza di ciò che pensava, credeva, vedeva in confronto a ciò che avviene nella realtà, può trovare il modo di adattarsi al nuovo.

Può essere anche un piccolo dono inserito in una confezione dolciaria.

Altre proposte di scrittura:

- Una sorpresa che mi ha fatto piacere. Quanti anni avevo?
- Una sorpresa davvero disgustosa.
- Dopo quella sorpresa tutto è cambiato.
- Mi piacerebbe fare una sorpresa a...
- La prima volta che ho provato meraviglia.
- Una sorpresa dolorosa.

Città Europea

Immagine di una città

Hai visitato qualche città europea? Quale ti piacerebbe visitare?



In Europa vi sono molte città ricche di storia, di bellezze naturali, di monumenti e luoghi caratteristici.

I simboli delle città si esprimono sia nelle strutture fisiche (strade, piazze, monumenti) sia nei modi di vita, nelle abitudini, nei rituali, nelle cerimonie tipiche che ne rappresentano l'identità.

Da questo insieme complesso si generano il senso di appartenenza dei suoi cittadini e la cultura della memoria collettiva e condivisa, collegata alle parlate locali, alla narrazione della vita urbana, ai lavori caratteristici. Tutto questo sistema di valori, usi, tradizioni vanno a costituire il volto e il fascino di una città.

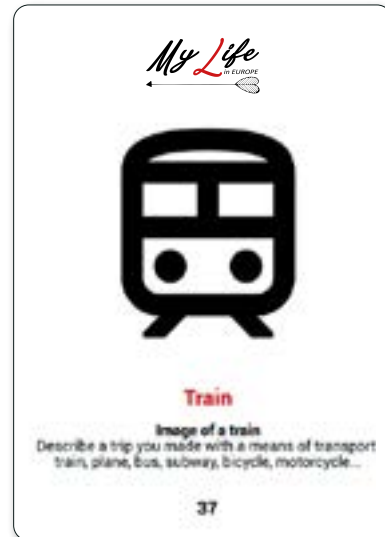
Altre proposte di scrittura

- Ogni città europea ha uno o più simboli che la caratterizzano: ne ricordi qualcuno?
- Ci sono luoghi della tua città che ti piacciono in modo particolare?
- Ci sono cerimonie, eventi che caratterizzano la tua città? Quali?
- Pensando ad una città europea che hai visitato che cosa ti è piaciuto di più?
- Hai assistito o sentito parlare di eventi o cerimonie di una città europea in particolare? Quali?
- Descrivi un tuo viaggio reale o immaginario in una città dove vorresti andare.

Treno

Immagine di un treno

Descrivi un viaggio che hai fatto con un mezzo di trasporto: treno, aereo, autobus, metropolitana, bicicletta, moto ...



Il treno è un mezzo di trasporto, costituito da elementi identificabili, i vagoni, uniti permanentemente o temporaneamente a formare un unico convoglio. Ha rappresentato un punto di svolta per le nazioni ottocentesche, nel periodo della rivoluzione industriale, ed ha rivestito per molti anni un ruolo centrale nella struttura politica, economica e sociale dei vari paesi.

Dal punto di vista psicologico il treno può essere visto come la metafora della vita, con i suoi vagoni, le sue stazioni, i suoi cambi, i binari, i suoi incidenti. Al momento di salire sul treno, alla nascita, troviamo i nostri genitori e i nostri nonni poi, nel tempo, sul nostro treno saliranno molte altre persone, alcune di queste per noi significative: fratelli, sorelle, amici, amori, figli. Altre persone saranno meno importanti e scenderanno in fretta. Altre, quando scenderanno, lasceranno un vuoto dentro di noi. Continueremo a viaggiare senza sapere a quale stazione scenderemo ma è importante prestare attenzione a chi si siederà al nostro fianco.

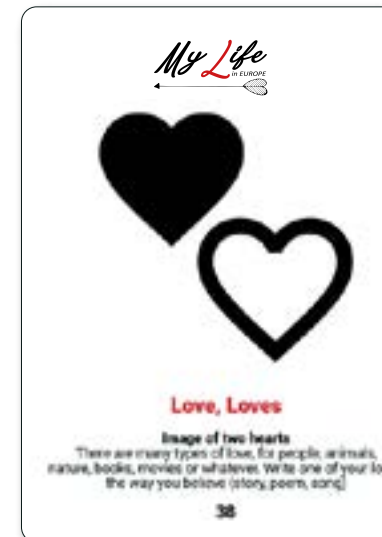
Altre proposte di scrittura:

- Con quale mezzo di trasporto preferisci viaggiare? Perché?
- La prima volta che hai preso ... (l'aereo, il treno, la bicicletta...)
- Se tu attraversassi in treno la tua vita quali paesaggi vedresti?
- Se la tua vita fosse composta da tanti vagoni, che cosa o chi metteresti in prima classe? Che cosa o chi metteresti in seconda classe e chi o che cosa nel vagone merci? E tu dove ti trovi? Dai un nome al tuo treno.
- Un passeggero che ti si è seduto accanto.
- Chi faresti scendere dal tuo treno?

Amore, Amori

Immagine di due cuori

Ci sono tanti tipi di amore, per persone, animali, natura, libri, film o altro. Scrivi su uno dei tuoi amori nel modo in cui credi (racconto, poesia, canzone).



Quante forme d'amore esistono nella vita!

Amore romantico, amore passionale, amore platonico, amore genitoriale, amore filiale, amore fraterno, amore amicale, amore tradito, amore per il lavoro, amore per gli animali, amore per la natura, amore per i libri, amore e talvolta disamore per la vita...

Tanti libri, film, poesie, opere d'arte sono state realizzate in nome di un amore.

Tanti ricordi e tante storie da raccontare.

Alcune proposte di scrittura

- La prima volta che ti sei innamorato/a.
- Scrivi dei tuoi amori o amore. Puoi parlare di persone ma anche di animali, di natura, di libri, di film ed altro.
- Rifletti sul significato che ha il termine "amore" per te
- Scrivi un messaggio, una lettera, una poesia o una canzone al tuo amore.
- Scrivi al tuo corpo una lettera d'amore.
- Quella volta che avresti voluto sentirti dire "ti amo".

Cadute

Immagine di una persona che cade

*Nella vita ci sono tanti momenti in cui si può cadere ed anche rialzarsi.
Scrivi ciò che ti viene in mente.*



Nella vita ci sono dei momenti in cui si può cadere, realmente o metaforicamente. Si può cadere dalle scale, dalla bicicletta, da una sedia, farci male oppure no. Si può anche cadere perché lo zaino che portiamo sulle spalle è troppo pesante: può contenere sofferenza, tristezza, ingratitudine, dolore, bisogni non appagati.

L'atto di cadere, che nell'immaginario collettivo è frequentemente sinonimo di fallimento, di sconfitta e di resa, può essere anche uno strumento di conoscenza, di accettazione, un punto di forza che permette di prendere consapevolezza di ciò che ci sta capitando e di andare avanti.

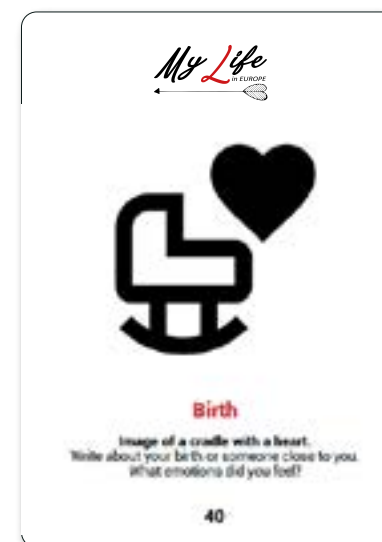
Alcune proposte di scrittura

- Quella volta che sei caduto ... Eri da solo? Chi c'era con te?
- Quando ti sei sentito "a terra" per qualcosa che volevi fare e che non sei riuscito a fare? Di che cosa si trattava? Con chi eri? Che cosa è successo dopo?
- Quella volta che hai visto un'altra persona cadere. Che cosa hai fatto?
- Quella volta in cui hai sognato di cadere. Che cosa poteva significare per te?
- Quando ti sei rialzato, dopo una caduta, come ti sei sentito? Che cosa hai pensato? Scrivi.
- Le risalite dopo le cadute: che cosa è cambiato?

Nascita

Immagine di una culla con un cuore

Scrivi della tua nascita o di qualcuno che ti è caro. Quali emozioni hai provato?



In Europa l'uso della culla è antichissimo (dal latino cuna; cunarius o cunaria era la persona preposta a far dondolare la culla) ed ogni cultura ha un rito particolare di accoglimento di un nuovo nato. La culla viene realizzata con l'intento di riprodurre il movimento vissuto dal neonato nel grembo materno per dare sicurezza, per tranquillizzare.

La culla rappresenta anche simbolicamente la nascita, che è l'atto di venire al mondo, l'inizio della vita per ogni essere ma anche l'inizio di qualcosa, di una qualsiasi attività, ad esempio la nascita di un movimento artistico, di un grande complesso industriale, di un partito...

Altre proposte di scrittura

- Hai un ricordo particolare legato alla tua nascita che ti hanno raccontato?
- Hai mai assistito alla nascita di qualcuno?
- Hai mai accudito un animale appena nato?
- Quella volta in cui hai partecipato alla nascita di ...
- Conosci una o più immagini simboliche legate alla nascita?
- Pensando a quella foto di famiglia ...

Scoperte

Immagine di una persona che scava e trova qualcosa

Hai mai avuto la sensazione di aver scoperto qualcosa? Quando? Come?



Nel corso degli anni scienziati ed esploratori hanno fatto grandi scoperte: di continenti, di nuove specie animali, di costellazioni, del DNA, scoperte che hanno coinvolto l'intera umanità. Ci sono poi scoperte personali che coinvolgono o sconvolgono la vita di un individuo: scoprire un tesoro, una città, un libro prezioso nascosto in un baule, una nuova strada, i propri talenti, che una persona ci piace o che piace a una persona e così via. In ogni caso le scoperte portano dei cambiamenti piccoli o grandi, in bene o in male.

Altre proposte di scrittura:

- Aprendo quel cassetto hai trovato...
- Quella volta che hai scoperto l'ingiustizia...
- Quella volta che hai scoperto la solitudine.
- Quando hai scoperto che eri capace di...
- Quando hai aperto quella porta, quel cassetto, quella busta...
- Quella volta in cui sei stato scoperto/a ...

Viaggi

Immagine di una valiga

Ricordi qualcosa su uno dei tuoi viaggi? Quale viaggio ti piacerebbe fare?



“Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi” afferma lo scrittore francese Marcel Proust (1871 - 1922).

È importante, per conoscersi meglio, riflettere sulla modalità con cui ti metti in viaggio, se ti piace pianificare oppure se preferisci un viaggio già organizzato, che tipo di viaggiatore sei e che tipo di viaggio ti si addice di più. Può essere un viaggio lontano da casa oppure vicino. Può essere un viaggio sognato o desiderato.

Alcune proposte di scrittura:

- I viaggi della tua vita. Quali sono
- La prima volta che sei andato...
- Camminando, camminando sei arrivato a...
- I paesi europei che hai visitato o che ti piacerebbe visitare.
- Che cosa significa “viaggio” per te?
- I viaggi nella fantasia.

Rabbia

Immagine di un emoji che esprime rabbia

Ricordi un episodio o più episodi in cui ti sei sentito arrabbiato? Scrivi liberamente.



La rabbia è un'emozione primordiale, universale che appartiene all'esperienza umana, deriva dall'istinto di difendersi per sopravvivere nell'ambiente in cui ci si trova ed ha diversi gradi di intensità. Può avere, dunque, una funzione adattiva in quanto funge da segnale in particolari circostanze, come avviene quando ci troviamo di fronte ad un pericolo. Ciascuno di noi esprime in modi diversi la rabbia e talvolta può reprimerla. Si può parlare di rabbia disadattiva o disfunzionale, quando crea sofferenza individuale oppure compromette le relazioni sociali. La rabbia è diversa dall'aggressività in quanto non è seguita sempre da comportamenti aggressivi fisici o verbali.

Altre proposte di scrittura:

- Se pensi alla rabbia quale immagine ti viene in mente?
- Quella volta che la rabbia ti ha portato qualcosa di buono.
- La prima volta che ho provato rabbia
- Che cos'è che ti fa arrabbiare di più?
- Quella volta in cui quella persona si è arrabbiata con te. Rabbia e dolore: riflessione.

Oggetti

Immagine di alcuni oggetti: una lampadina, un'ancora, un ferro da stiro.

Pensa ad oggetti, cose che hai usato, visto, costruito, in diversi periodi della tua vita. Descrivi uno di questi oggetti, collocandolo nello spazio e nel tempo.



Oggetti, foto, vestiti, cartoline riempiono le nostre case. A volte rimangono chiusi in un baule o in un cassetto e vengono dimenticati. Eppure, aprendo quel cassetto o quel baule e rivedendoli, riaffiorano tanti ricordi e tante emozioni. Gli oggetti rappresentano la nostra memoria ed hanno per noi tanti significati.

Alcune proposte di scrittura:

- Pensa a oggetti, foto od altro che hai usato, visto, costruito, in diversi periodi della tua vita. Collocali nei luoghi della tua vita, nelle strade, nelle case, nelle stanze, all'aria aperta. Che cosa ti ricordano? Quale avvenimento?
- Pensa ad un oggetto in particolare. Perché è importante per te?
- Un oggetto che ti è caro: ti è stato regalato da qualcuno? Che cosa rappresenta per te?
- Pensa a degli oggetti che hai e costruisci una novella: ad esempio la caffettiera che parla, la tazzina che risponde, il cucchiaino che saltella. Lasciati trasportare dalla tua fantasia.
- Ci sono degli oggetti che hai e che vorresti gettar via?
- Quella volta che hai perso...

Moneta europea

Immagine della bandiera europea e dell'Euro

Che cosa rappresenta per te avere un'unica moneta europea?



L'euro è stato introdotto nell'UE il 1° gennaio 1999. Per i primi tre anni è stata una moneta scritturale, utilizzata unicamente per fini contabili. Il contante è entrato in circolazione il 1° gennaio 2002. Il nome "Euro" è stato scelto dal Consiglio europeo di Madrid del 1995. Il simbolo dell'euro (€) si ispira alla lettera greca epsilon (€) e rappresenta inoltre la prima lettera della parola "Europa", mentre le due barrette parallele stanno a significare stabilità.

La Banca centrale europea e la Commissione europea sono incaricate di mantenerne il valore e la stabilità e di fissare i criteri richiesti ai Paesi dell'Ue per entrare nell'area dell'euro. Oggi le banconote e monete in euro hanno corso legale in 19 dei 27 Stati membri dell'Unione europea, inclusi isole, dipartimenti e territori d'oltremare che fanno parte di tali paesi o sono associati a essi. Questi paesi formano l'area dell'euro.

Riferimenti sitografici:

<https://www.ecb.europa.eu/euro/intro/html/index.it.html>

<https://www.ecb.europa.eu/pub/pdf/other/euroleafletit.pdf>

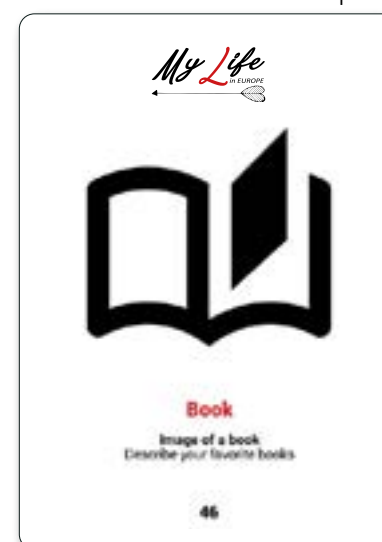
Altre proposte di scrittura:

- Guarda una moneta, metallica o cartacea, che hai: quali immagini ci sono? Che cosa ti fanno venire in mente?
- Leggi sul sito, indicato qui sopra, le immagini sulle monete degli altri paesi. A che cosa ti fanno pensare?
- Hai monete con immagini diverse?
- Hai monete di altri paesi che non si trovano nell'area dell'euro?
- Le monete del passato: che cosa ti viene in mente?
- Quella volta in cui ti sei trovato quella moneta in mano...

Libro

Immagine di un libro

Descrivi i tuoi libri del cuore



Un libro è un'opera composta da un insieme di fogli di carta o altro materiale, rilegati e protetti da una copertina.

Nel corso della storia i libri sono passati dall'essere scritti a mano e/o dipinti, ad essere volumi stampati, grazie all'invenzione della stampa da parte di Johannes Gutenberg, che ha pubblicato la prima Bibbia nel 1455.

Attualmente il libro sta vivendo una rivoluzione nel passaggio al formato digitale, noto come ebook, o nel suo adattamento al formato audio, quando si tratta di audiolibri.

I libri possono trattare qualsiasi argomento: scienza, letteratura, narrativa, medicina, biografia, ecc. I libri possono essere consultati per scopi diversi: per studio, consultazione, diletto...

Da sempre il libro è stato ed è estremamente importante per l'umanità, in quanto strumento fondamentale per conservare e trasmettere conoscenze, credenze e cultura.

Altre proposte di scrittura:

- Quali sono i libri che hai letto e che ti piacciono di più?
- Libri in versione cartacea, ebook, audiolibri: che cosa preferisci?
- Descrivi un personaggio di un libro che ti ha affascinato.
- Il primo libro che ti hanno regalato. Quanti anni avevi? Di che libro si trattava?
- Se tu scrivessi scrivere un libro sulla tua storia di vita che titolo gli daresti? Che copertina sceglieresti?
- I libri del periodo scolastico: gioie e dolori.

Fermata

Immagine di una mano che fa un segnale di fermata

*Ci sono momenti in cui hai bisogno di fermarti o sei costretto a fermarti. Ti è mai capitato?
Scrivi ciò che ti viene in mente.*



Nella vita le fermate possono essere tante: quelle di un autobus, di un treno, di un aereo, di una nave, fermate per una malattia, per un lutto, per prendere tempo e spazio per noi stessi.

In alcune situazioni possono essere viste come negative ma sono anche opportunità per riflettere e cambiare.

Altre proposte di scrittura

- Le tue fermate mancate: quando ti saresti voluto fermare e non l'hai fatto.
- Ti sei fermato e hai visto, scoperto, immaginato...
- Quando il medico ti disse che...
- Quella volta in cui sei sceso dall'autobus e hai visto...
- Quella volta in cui non sapevi che cosa fare quando hai visto qualcuno fermarsi.
- Quali sono le fermate che nella tua vita ti hanno permesso di riflettere sulla strada da intraprendere? Che cosa stavi facendo?

Giardino

Immagine di un annaffiatoio che bagna dei fiori

Ricordi in particolare un giardino che hai visto e che ti ha affascinato?



Un giardino è uno spazio, pubblico o privato, grande o piccolo nel quale sono coltivati fiori, piante ornamentali, piante aromatiche.

Molte città hanno bellissimi giardini dove sostare, rilassarsi, ammirare fiori bellissimi e profumati. Pensiamo anche ai giardini di molte ville reali che si possono visitare.

Si possono poi trovare giardini condominiali che permettono ai condomini di uno o più edifici di godere di uno spazio decorativo comune, delimitato solitamente da un muro o da una cancellata. Chi non ha una casa con giardino può ritagliarsi uno spazio sul proprio balcone per coltivare fiori ma anche adibire a piccolo orto.

Coltivare il proprio giardino, prestare attenzione alla pianta che cresce è un atto di cura verso noi stessi e verso gli altri.

“È il tempo che tu hai perduto per la tua rosa che ha fatto la tua rosa così importante”. (Antoine de Saint-Exupéry, 2016)

Riferimento bibliografico:

Saint-Exupéry, Il piccolo principe, traduzione di Maurizia Balmelli, Milano, Rizzoli, 2016, The Little Prince. Reynal & Hitchcock, New York, 1943.

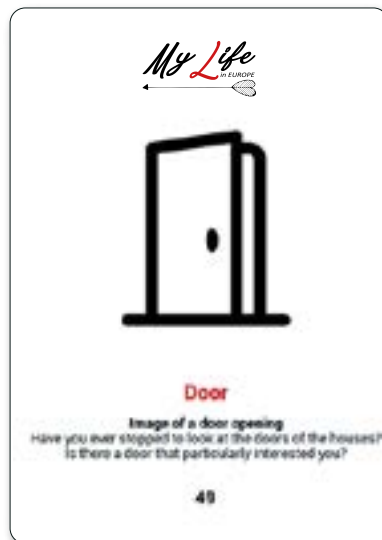
Altre proposte di scrittura:

- Ricordi un giardino che ti è piaciuto in modo particolare o che ti piace?
- Se hai un giardino, come è il tuo giardino? Chi se ne prende cura?
- Se ti dovessi descrivere con un fiore quale fiore sceglieresti? Perché?
- Il giardino al tempo dei tuoi nonni. Hai qualche particolare ricordo?
- Se pensi ai tuoi familiari quale fiore sceglieresti per ciascuno di loro? E per te?
- Quella volta in cui ti hanno regalato un fiore.

Porta

Immagine di una porta che si apre.

Ti sei mai fermato ad osservare le porte delle case? C'è una porta che ti ha interessato particolarmente?



Comunemente si intende per porta un'apertura caratterizzata da una barriera, incernierata, scorrevole o girevole all'ingresso di un edificio, di una stanza, di un veicolo o nella struttura di un armadio. E', comunque, uno spazio che delimita e definisce due ambienti distinti.

Le porte possono essere costituite da vari materiali, frequentemente di legno, e possono avere dimensioni, decorazioni e colori diversi.

Fin dai tempi antichi la porta ha assunto anche un significato simbolico che evoca l'idea di un confine, di un limite e l'atto di varcare la soglia simboleggia l'ingresso in uno spazio diverso da quello da cui si proviene, forse ignoto, misterioso, magico o sacro, come l'ingresso in un tempio e il passaggio dalla vita alla morte.

Altre proposte di scrittura:

- Ti ricordi la porta della tua prima casa?
- Quando hai varcato quella soglia...
- Chiudere la porta a qualcuno o a un'occasione. Ti è mai capitato?
- Immagine di aprire la porta di una casa che non conosci, che cosa vedi?
- Un detto italiano dice che "Se si chiude una porta si apre un portone" che cosa ti viene in mente?
- Quando hai bussato a quella porta...

Sogni

Immagine di una persona in un letto con una nuvoletta sopra

Hai un sogno di cui ti ricordi particolarmente? Qualcuno ti ha mai raccontato un sogno?



Talvolta al mattino ci svegliamo con la sensazione di aver vissuto in un'altra realtà e poi ci rendiamo conto di aver sognato.

Non c'è consenso sulla definizione di sogno nella letteratura scientifica e molti sono gli studi sul sogno nel campo delle neuroscienze e della psicologia. Il sogno può essere considerato un'attività mentale legata al sonno, in particolare alla fase REM (Rapid Eyes Movement), anche se studi recenti hanno dimostrato che è possibile sognare anche nella fase non-REM (Foulkes & Vogel, 1965). Il sogno è caratterizzato dalla percezione di immagini e suoni ritenuti apparentemente reali dal soggetto che sogna, anche vere e proprie storie, che possono essere ricordate al risveglio (Domhoff & Fox, 2015).

Secondo "la teoria dei sogni" dello psicoanalista Sigmund Freud, che fu il primo a utilizzare l'interpretazione dei sogni come strumento terapeutico, i sogni sono una rappresentazione dei propri desideri inconsci. I sogni ad occhi aperti, chiamati anche fantasie diurne, sono definiti come "una serie di pensieri piacevoli che distraggono l'attenzione dal presente" (da Oxford Dictionaries), sono pensieri ad occhi aperti, che ci distaccano temporaneamente dalla situazione in cui ci troviamo. Come i sogni notturni, anche i sogni ad occhi aperti vengono utilizzati come strumento terapeutico nell'approccio psicoterapico come in quello dei "i sogni ad occhi aperti guidati" della psicoanalista francese Nicole Fabre (2002).

L'arte divinatoria che ritiene di interpretare i sogni si chiama oniromanzia.

Riferimenti bibliografici:

- Foulkes, D., & Vogel, G. (1965). Mental activity at sleep onset. *Journal of Abnormal Psychology*, 70, 231-243.
- Domhoff, G. W., & Fox, K. R. (2015). Dreaming and the default network: A review, synthesis, and counterintuitive research proposal. *Consciousness and Cognition*, 33, 342-353.
- Freud S., *L'interpretazione dei sogni*. prima edizione in lingua tedesca, 1899; Ed. Boringhieri 2019.
- Fabre, N. "Allo specchio dei sogni" Ed. Magi 2002.

Altre proposte di scrittura:

- Ricordi un sogno che hai fatto nella tua infanzia? Ne vuoi parlare?
- Un sogno che ti ha aiutato a riflettere.
- Sogni ad occhi aperti. Ti è mai capitato?
- Ricordi qualche film che affronta il tema del sogno notturno o ad occhi aperti?
- Ricordi qualche immagine pittorica che raffigura i sogni?
- Ricordi una tua esperienza legata a un sogno?

Passatempi

Immagine di: una televisione, un gomitolino, una penna

Hai qualche passatempo preferito? Quale?



Il passatempo è un'attività piacevole e divertente con cui si trascorre il tempo libero. Anche se non c'è molta differenza tra passatempo e hobby, termini che possono essere usati con lo stesso significato, in realtà con "hobby" si intende più un'attività che ci appassiona e che ci piace fare anche ogni giorno, mentre con "passatempo" si intende più un'attività con cui, appunto, si passa il tempo quando non si ha niente da fare.

In ogni caso passatempo ed hobby, come ascoltare musica, leggere, scrivere, cucinare, camminare, suonare uno strumento, dipingere, sono molto importanti per la salute fisica e mentale.

Avere dei passatempo e degli hobby è molto importante, infatti, anche in età avanzata perché stimola la creatività e tiene allenata la mente. L'anziano si ritrova a dover occupare molti momenti liberi e ha bisogno di reinventarsi per non annoiarsi, impiegando il tempo con diverse attività che portano a benessere psicofisico.

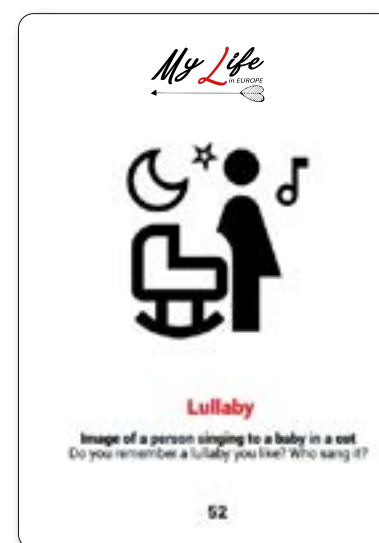
Altre proposte di scrittura:

- Il tuo passatempo preferito nell'infanzia e nell'adolescenza.
- Ricordi qualche passatempo preferito dai tuoi nonni o dai tuoi genitori?
- Un passatempo che è diventato passione: ti viene in mente qualcosa?
- Hai realizzato qualche cosa (oggetto, racconto, lavoro a maglia, blog) con il tuo passatempo?
- Ricordi qualche tuo familiare o conoscente che ha realizzato qualche cosa con il suo passatempo?
- Hai mai giocato o visto giocare altri a giochi online, come passatempo?

Ninnananna

Immagine di una persona che canta ad un bambino in un lettino

Ti ricordi una ninnananna che ti piace? Chi la cantava?



Una ninna nanna è una melodia rassereneante cantata ai bambini per farli addormentare. L'idea alla base della ninna nanna è che un canto eseguito da una voce familiare induce i bambini ad addormentarsi. Ninna nanne si trovano nella cultura popolare di tutti i popoli.

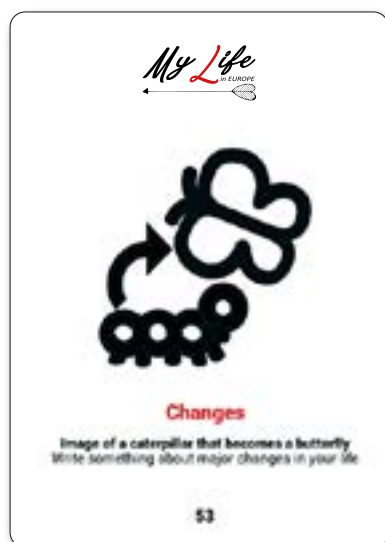
L'Unione Europea ha finanziato il progetto Lullabies of Europe per raccogliere tutte le ninna nanne nelle diverse lingue della Comunità per preservarne il patrimonio culturale. Un elenco delle ninna nanne raccolte, tradotto in sette lingue (ceco, danese, italiano, romeno, greco, turco e inglese), è presente sul sito internet "Lullabies of Europe" <http://www.lullabies-of-europe.org/> <https://www.facebook.com/Lullabies-of-Europe-129112613133>

Altre proposte di scrittura:

- Conosci una ninna nanna di un paese diverso dal tuo?
- Hai sentito cantare una ninna nanna in qualche film che hai visto?
- Hai mai cantato una ninnananna a qualcuno?
- Qualcuno ti ha mai raccontato di averti cantato una ninna nanna?
- Inventi una ninnananna per qualcuno. A chi la canteresti?
- Leggi una ninna nanna a tua scelta. Che cosa racconta?

Cambiamenti

Immagine di un bruco che diventa farfalla
Scrivi qualcosa sui cambiamenti importanti nella tua vita



Nella vita ci possono essere molti e importanti cambiamenti. Possono portare felicità, delusioni, rabbia, inquietudine, serenità. Puoi cambiare il colore della tua stanza, casa, scuola, lavoro, fidanzato/a, compagno/ compagna, amici. Come sei cambiato rispetto a prima? Ci sono tante possibilità, tante cose su cui scrivere, vai a cercarle nella tua memoria.

Alcune proposte di scrittura:

- Se pensi ad un cambiamento che ti ha coinvolto, che cosa ti viene in mente? È collegato a qualche luogo, stagione, periodo?
- Pensando ai vari cambiamenti nella vita sociale, affettiva, relazionale, scrivi quali ti hanno dato soddisfazione.
- Se pensi ad un tuo cambiamento in particolare che cosa scriveresti su: "Ero..... sono diventato/a."
- Se pensi alla scuola o al lavoro quali cambiamenti ci sono stati nella tua vita?
- Se pensi alla vita affettiva quali cambiamenti ci sono stati nella tua vita che ritieni importanti per la tua crescita?
- Se pensi ad un periodo triste nella tua vita (una malattia, la perdita di una persona cara, un incidente, come l'hai affrontato? Con chi eri? Hai trovato un nuovo equilibrio?

Salute in Europa

Immagine della bandiera europea, di un fonendoscopio e di una croce medica
Sei stato mai in ospedale per una visita, un ricovero? Chi c'era? Vicini di letto, operatori sanitari... racconta. Eri nel tuo stato o in un altro?



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), organismo sanitario internazionale sorto a New York nel 1946, con sede a Ginevra, la salute è intesa come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non consiste solo in un'assenza di malattia o d'infermità" e "costituisce un diritto fondamentale di ogni essere umano, senza distinzione di razza, di religione, d'opinioni politiche, di condizione economica o sociale".

Nel 2011 è stato presentato un nuovo concetto di salute che consisterebbe nella "capacità di adattamento e di auto gestirsi di fronte alla sfide sociali, fisiche ed emotive".

Il 7 aprile di ogni anno, giorno in cui è stata fondata l'OMS nel 1948, è stata istituita la giornata mondiale della salute (World Health Day).

L'Unione Europea integra le politiche sanitarie nazionali, sostenendo i governi locali dell'UE nel raggiungimento di obiettivi comuni, nella condivisione delle risorse e nel superamento delle sfide comuni. Oltre a formulare leggi e norme per i prodotti e i servizi sanitari a livello dell'UE, fornisce anche finanziamenti per progetti in

materia di salute in tutto il territorio.

La politica dell'UE in materia di salute intende tutelare e migliorare la salute, garantire la parità di accesso a un'assistenza sanitaria moderna ed efficiente per tutti i cittadini europei e coordinare le gravi minacce sanitarie che coinvolgono più di un paese dell'UE. La prevenzione e la risposta alle malattie sono due temi centrali per la salute pubblica nell'UE.

Riferimenti sitografici:

https://european-union.europa.eu/priorities-and-actions/actions-topic/health_it; https://health.ec.europa.eu/index_it

Altre proposte di scrittura:

- C'è qualche figura di operatore sanitario che ricordi in modo particolare?
- Sei stato mai in ospedale per una visita, un ricovero. Chi c'era? Vicini di letto, operatori sanitari... racconta. Eri nel tuo stato o in un altro?
- Il tuo medico di famiglia: è sempre stato lo stesso? Che rapporto hai con lui/lei? Descrivi qualche episodio in particolare.
- La prima volta che hai varcato la soglia di un ambulatorio medico.
- Che cosa è la salute per te?
- Quali cambiamenti proporresti per migliorare il Servizio Sanitario ?

Sensi

Immagine di un naso, un orecchio, una bocca, un occhio, una mano

Ci sono particolari odori, suoni o sapori che ricordi?



Proviamo a rievocare con i nostri sensi ciò che abbiamo visto, udito, toccato, assaggiato, annusato in tempi e luoghi diversi. Probabilmente emergerà dai nostri ricordi un cibo particolare, un odore, un profumo.

Oppure siamo rimasti estasiati nel toccare un tessuto o la pelle di una persona oppure siamo stati colpiti da un suono armonioso o da un rumore assordante.

Possiamo aver sperimentato anche quello che si definisce "sesto senso", quella preziosa capacità della nostra mente, che ci permette di avere intuizioni, previsioni, percezioni, non riconducibili agli altri sensi.

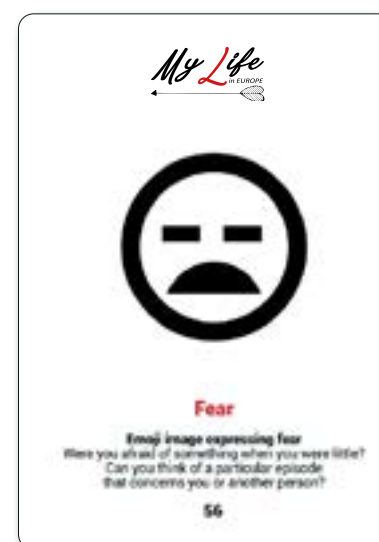
Altre proposte di scrittura:

- Quella volta in cui hai assaggiato...
- Quella volta in cui hai sentito quel profumo, quella puzza, quell'odore...
- La prima volta in cui hai accarezzato, sfiorato, toccato...
- Quella volta in cui hai intuito, percepito...
- Quella volta in cui hai pensato ad una persona e poi l'hai incontrata...
- Prendi un profumo, un fiore, un cibo che hai a disposizione : osservalo, annusalo, toccalo, senti che suono fa nel toccarlo, senti che sapore ha. Descrivi

Paura

Immagine di emoji che esprime paura

Quando eri piccolo avevi paura di qualcosa? Ti viene in mente un episodio particolare che riguarda te oppure un'altra persona?



La paura può essere considerata come uno stato di tensione psicologico e fisico, che porta ad un'attivazione delle risorse individuali, utili per preparare un soggetto ad affrontare nel miglior modo possibile una certa situazione, valutata come "pericolosa" e non sicura per se stessi. Con il termine "paura" vengono indicati stati di diversa intensità che possono variare da livelli di paura molto intensi quando si parla, ad esempio, di "terrore, ansia elevata, panico" e livelli di paura meno intensi quando si tratta di "timore, inquietudine, lieve ansia e tensione".

Tutti noi possiamo avere paura dei cambiamenti, di perdere un affetto, un lavoro, una persona cara, di non essere all'altezza per superare un ostacolo che si presenta.

Altre proposte di scrittura:

- Ci sono animali che ti fanno paura? Descrivi.
- La prima volta che hai provato paura...
- Quando ti sei sentito non all'altezza di una situazione...
- Quando quella volta al buio hai sentito...
- Se pensi alla paura quale immagine ti viene in mente?
- Quella volta in cui la paura ti ha paralizzato...

Mentore

Immagine di due figure che inviano messaggi l'una all'altra

Ci sono maestri di vita, persone importanti per te, anche non conosciute personalmente, come scrittori e artisti, che ti hanno insegnato, consigliato, in passato o anche nel presente?



Mentore (in greco antico Μέντωρ) è il nome di un personaggio della mitologia greca, uomo maturo e saggio, figlio di Alcimo, al quale, nell'Odissea, Ulisse affida suo figlio, il piccolo Telemaco, prima di partire per la guerra di Troia, per aiutarlo a crescere e a conoscere il mondo che lo circonda.

Il termine "mentore" attualmente sta ad indicare una persona che ti ha aiutato, insegnato, consigliato in passato o nel presente, accompagnandoti nelle scelte da compiere.

Possono essere anche persone non conosciute direttamente come scrittori, artisti, studiosi le cui idee ed insegnamenti ti hanno stimolato a crescere.

Alcune proposte di scrittura

- Ci sono stati dei mentori, familiari e non, nella tua vita? Chi sono? Quanti anni avevi quando li hai conosciuti? Che cosa ti hanno insegnato?
- Ci sono personaggi che hai vissuto come negativi ma che ti hanno comunque insegnato qualcosa? Che cosa?
- Se pensi ad un mentore ti appare subito...
- Se pensi a te ritieni di essere o di essere stato un mentore per qualcuno?
- Oggi il tuo mentore è ...
- C'è qualche personaggio che hai conosciuto attraverso i suoi libri, film, musica, avvenimenti sportivi o altro, che hai ritenuto o ritieni mentore per te?

Labirinto

Immagine di un labirinto

Sei mai stato in un labirinto? Che emozioni hai provato? Ti sei trovato in situazioni in cui non sapevi trovare una via d'uscita?



Il labirinto è una struttura fisica, solitamente piuttosto grande, costruita in modo tale che risulti difficile per chi vi entra trovare l'uscita. È, infatti, costituito da un percorso complesso nel quale è estremamente difficile orientarsi.

Il termine "labirinto" deriva dal nome greco labýrinthos (λαβύρινθος), usato nella mitologia per indicare il labirinto di Cnosso del re Minosse, a Creta, il più noto tra quelli dell'antichità.

Il labirinto può anche simboleggiare la fatica del percorrere la vita, ma anche la speranza di trovare una via d'uscita.

Oggi, il labirinto viene utilizzato anche a scopo ludico, come il classico passatempo enigmistico.

Altre proposte di scrittura:

- Ci sono labirinti che hai visitato nel tuo paese o in altri paesi europei?
- Quella volta in cui sei entrato in un labirinto...
- Ci sono nella vita situazioni da cui sembra di non poter più uscire. Conosci qualcuno o ti sei trovato personalmente in situazioni simili?
- Ti viene in mente qualche opera d'arte o un film in cui è presente un labirinto?
- Disegna su un foglio il tuo labirinto e descrivilo.
- Se pensi alla parola "labirinto" che cosa ti viene in mente? Quali sono le tue riflessioni?

Artista

Immagine di una persona che dipinge un quadro

Quale tra le varie arti ti piace di più? O di meno?



Per artista si intende una persona capace di realizzare un'opera d'arte, in vari campi: pittura, musica, disegno, scrittura ...

Tramite la sua opera, l'artista è capace di esprimere la sua personalità e di far emergere in coloro che guardano, ascoltano, leggono, emozioni.

Entrando in una galleria d'arte, ascoltando la musica di alcuni autori o leggendo un libro ci rendiamo conto di essere circondati di opere artistiche che ci parlano anche di chi le ha realizzate.

Non sempre gli artisti sono conosciuti da tante persone. Possiamo trovare opere d'arte anche in posti inaspettati, da scoprire.

Alcune proposte di scrittura:

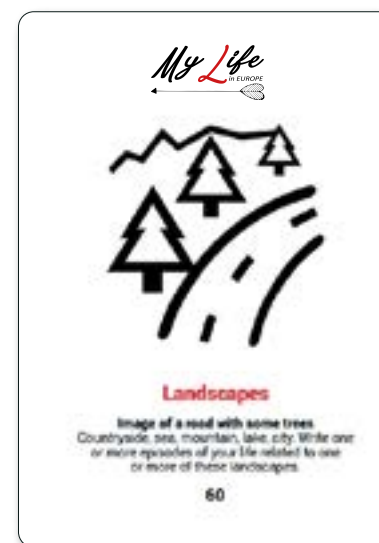
- Un'opera d'arte che ti piace: di che cosa si tratta? Descrivi.
- Un artista che ammiri.
- La prima volta che hai incontrato quell' artista...
- Quella volta che sei entrato in una galleria di opere d'arte... Dove ti trovavi? In quale città?
- Se tu fossi un artista che cosa ti piacerebbe fare?
- Se sei un artista descrivi la tua arte.

Paesaggi

Immagine di una strada con degli alberi

Campagna, mare, montagna, lago, città.

Scrivi uno o più episodi della tua vita legati a uno o più di questi paesaggi.



Il paesaggio è costituito da una serie di elementi caratteristici per una determinata zona (ad esempio un paesaggio montano o marino). La descrizione di un paesaggio può colorarsi di una valenza affettiva ed estetica: un paesaggio può sembrarci squallido, melanconico, ridente, pittoresco, incantevole.

Un paesaggio è spesso anche il soggetto di riproduzioni artistiche come opere pittoriche, cinematografiche e audiovisive, in immagini fotografiche.

Nel nostro percorso di vita abbiamo visto e percorso molti paesaggi che ci hanno più o meno affascinati.

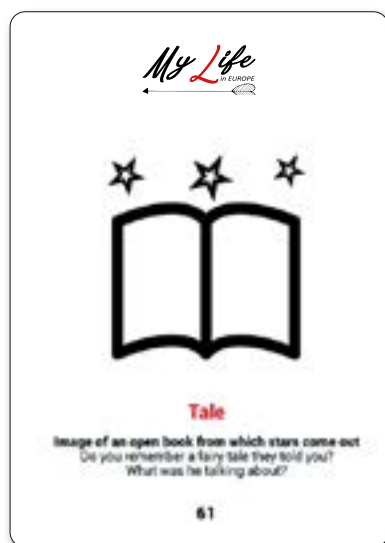
Altre proposte di scrittura:

- La tua prima gita in famiglia.
- Descrivi il tuo paesaggio preferito e un ricordo legato a quel paesaggio.
- La prima volta che hai ammirato un paesaggio che non avevi mai visto. Quanti anni avevi? Con chi eri?
- Se pensi a un paesaggio lontano che cosa ti viene in mente?
- Il tuo primo contatto con la terra...
- La natura che ti parla...

Fiaba

Immagine di un libro aperto dal quale escono delle stelline

Ricordi una fiaba che ti hanno raccontato? Di che cosa parlava?



La fiaba classica, di origine popolare, è un racconto caratterizzato da elementi fantastici e ha solitamente come protagonisti esseri umani. Nella favola, invece, i protagonisti principali sono animali che incarnano vizi e difetti degli esseri umani. Secondo lo studioso russo Vladimir Propp (1895-1970), che ha dato un contributo notevole per la comprensione delle fiabe, la struttura delle fiabe è molto più complessa e articolata di quella delle favole, con numerosi personaggi straordinari, e segue uno schema narrativo comune ad ogni fiaba: situazione iniziale da cui prende avvio la storia e in cui vengono presentati il luogo e il tempo in cui è inserita; evento modificatore che rompe l'equilibrio iniziale e dà inizio a nuovi avvenimenti; sviluppo in cui si narrano le imprese e gli ostacoli che il protagonista deve superare, con l'aiuto anche di elementi magici (la lampada, la bacchetta, l'anello...); ristabilimento dell'equilibrio e conclusione con lieto fine, in cui il protagonista solitamente riceve un premio.

Le fiabe aiutano bambini e adulti a comunicare a un livello più profondo che sfugge al linguaggio quotidiano. Tramite le fiabe, il bambino riesce ad entrare in contatto con il mondo circostante e a comprendere che anche lui/lei riuscirà a risolvere i suoi problemi e a trovare il suo lieto fine, affrontando paure e insicurezze.

Le fiabe europee e tutta la letteratura per l'infanzia hanno dato un contributo fondamentale per la costruzione dell'identità europea e dell'appartenenza ad una comunità.

Riferimenti bibliografici:

Propp, V., *Morfologia della fiaba*, a cura di Gian Luigi Bravo, Torino, Einaudi, 2000, (Sankt-Peterburg 1928); *Morphology of the Folktale*. Trans., Laurence Scott. 2nd ed. Austin: University of Texas Press (1927)

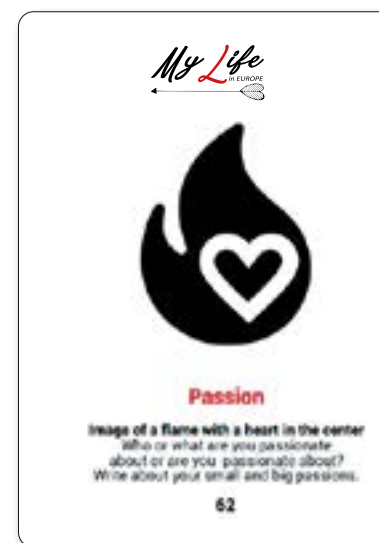
Altre proposte di scrittura:

- Hai mai raccontato una fiaba a qualcuno? Quando?
- Inventi una fiaba, dando un titolo alla storia.
- In quale fiaba che conosci vorresti abitare e quale personaggio ti piacerebbe interpretare?
- Una fiaba che ti è piaciuta di più.
- Una fiaba che ti è piaciuta di meno.
- Ti hanno mai raccontato una fiaba? Chi? Quanti anni avevi?

Passione

Immagine di una fiamma con un cuore al centro

Chi o che cosa ti appassiona o ti ha appassionato? Scrivi delle tue piccole e grandi passioni.



La passione (dal greco πάσχω "soffrire, patire") è un sentimento di intenso entusiasmo o desiderio irresistibile per qualcuno o qualcosa, come un'idea, una proposta, un'attività, un lavoro, una persona.

Chi di noi non ha avuto una piccola o grande passione per qualcuno o qualcosa nel corso della vita, che ci ha dato emozioni e momenti di gioia? Basta un'immagine, una fotografia, un odore, una musica per far affiorare quei ricordi, per riportarli alla mente e al cuore.

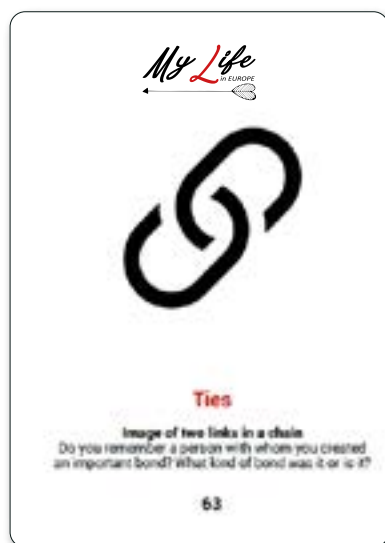
Alcune proposte di scrittura:

- La tua più grande passione è....
- Le tue passioni. Che età avevi? Oggi sono cambiate?
- Quella volta che il tuo cuore ha cominciato a battere a mille.
- Le tue passioni dimenticate.
- Le passioni dei tuoi familiari.
- Una passione travolgente.

Legami

Immagine di due anelli di una catena

Ricordi una persona con la quale hai creato un legame importante? Che tipo di legame era od è?



Il termine "legame" ha molti significati. Può essere definito come un mezzo di unione, di congiunzione, di chiusura. Ad esempio, il legame chimico è una forza che tiene uniti gli atomi. Può essere anche considerato come un rapporto o vincolo affettivo, che comporta reciproca fedeltà, oppure limitazione della libertà individuale. Il legame, inteso come relazione che si istaura tra due o più persone, può essere di vario tipo (l. amicale, l. di coppia, l. genitoriale), può avere vari gradi di intensità e può essere influenzato dal contesto.

Altre proposte di scrittura:

- Quale è il significato che attribuisce alla parola legame?
- La prima volta in cui hai istaurato un forte legame...
- Se pensi ai legami che hai avuto nella tua vita come li descriveresti?
- Quella volta in cui hai rotto le catene...
- Il legame come forza. Che cosa ne pensi?
- Se pensi a "legame" quale immagine ti viene in mente?

Traguardo

Immagine di una freccia su un tirassegno

Sei arrivato alla fine di questo percorso. La prima vittoria è quella di aver dedicato tempo e spazio per te. Come ti senti?



Ti sei preso cura di te, scrivendo dei tuoi ricordi, esperienze, riflessioni, delle emozioni e sentimenti che hai provato o che provi. Puoi iniziare nuovamente questo viaggio utilizzando stimoli di scrittura diversi da quelli che hai usato e che trovi in questo manuale oppure inventane di nuovi. Dai spazio alla tua creatività e al gioco. Mettendo insieme tutti i tuoi scritti puoi comporre la tua autobiografia e condividerla con altre persone.

8

IL RUOLO DEL MASTER

Sara Calcini, Grazia Chiarini



IL RUOLO DEL MASTER

SARA CALCINI, GRAZIA CHIARINI

Cenni sulla teoria dell'educazione degli adulti di M. Knowles

Prima di descrivere la figura del facilitatore, che ne Progetto My Life viene chiamato Master, è importante fare una breve introduzione sull' apprendimento e educazione degli adulti per comprendere meglio il ruolo che il Master andrà a svolgere.

Nel 1973, un rapporto del Consiglio d'Europa ipotizzò la profonda trasformazione dei sistemi formativi mediante l'integrazione dell'educazione scolastica con la formazione degli adulti. I processi formativi nell'età adulta si sono sviluppati in seguito alla presa di coscienza che l'essere umano si modifica nel tempo e può essere soggetto di educazione in tutto il corso della sua vita, anche per la necessità di aggiornamenti continui in campo lavorativo e professionale. Non solo le persone interessate alla formazione possono essere coinvolte dalle iniziative formative ma anche coloro che inizialmente non ne sentono il bisogno.

L'andragogia è una teoria dell'apprendimento ed educazione degli adulti, nata nel 1980 che ha trovato in Malcolm Knowles (1913-1997) il suo massimo esponente. Il termine, in analogia a quello di pedagogia, che si riferisce all'educazione del bambino, deriva dal greco *άνήρ -άνδρός* uomo e *άγω* ago, condurre.

Aspetto fondamentale del modello di Malcom Knowles è la considerazione degli adulti come learners (soggetti in apprendimento) con le loro specifiche prospettive individuali.

Knowles identifica il modello andragogico sulle base di sei presupposti:

1.*Il bisogno di conoscere*: gli adulti sentono l'esigenza di apprendere e di sapere a che cosa possa servire.

2.*Il concetto di sé*: mentre nel bambino è basato sulla dipendenza da altri,

nell'adulto è vissuto generalmente come dimensione autonoma.

3. *Il ruolo dell'esperienza precedente:* nell'educazione dell'adulto ha un ruolo essenziale l'esperienza precedente e quella che si apprende sul campo attraverso tecniche esperienziali, laboratori, simulazioni, attività di *problem solving*, rispetto a tecniche trasmissive. L'esperienza fornisce la base per le attività di apprendimento.

4. *La disponibilità ad apprendere:* gli adulti sono disponibili ad apprendere per far fronte alla situazione della loro vita reale.

5. *L'orientamento verso l'apprendimento:* gli adulti sono motivati ad investire energia nella misura in cui ritengono che questo potrà aiutarli ad assolvere dei compiti o ad affrontare problemi con cui devono confrontarsi nelle situazioni della loro vita reale.

6. *Motivazione:* il desiderio di una maggiore soddisfazione nel lavoro, l'auto-stima, la qualità della vita.

Sulla base di queste caratteristiche dei soggetti adulti, Knowles cerca di formulare un *modello andragogico* per la formazione nel quale è centrale il richiamo alla responsabilità del discente e alla condivisione del progetto.

Gli elementi fondamentali del modello andragogico sono:

- *Assicurare un clima favorevole all'apprendimento*
- *Creare un meccanismo per la progettazione comune*
- *Diagnosticare i bisogni di apprendimento*
- *Progettare un modello di esperienze di apprendimento*
- *Mettere in atto il programma*
- *Valutare il programma*

Knowles propone dunque il coinvolgimento diretto dei soggetti dell'apprendimento in tutte le fasi del processo, a partire dalla definizione degli obiettivi. Rivaluta tra le

risorse dell'apprendimento, l'esperienza, lo stato emotivo e affettivo degli individui, le interazioni reciproche e con il contesto in cui si trovano a vivere.

Dopo queste premesse, considerando che la partecipazione al Gioco My Life coinvolge le persone in un percorso di formazione e di apprendimento attraverso la scrittura autobiografica in un processo di co-costruzione che arricchisce la conoscenza di sé e dell'altro, la figura del Master assume un ruolo molto importante.

La figura del Master

Il Master è una figura non invasiva che fornisce tutte le informazioni necessarie per scegliere ed utilizzare le varie versioni del Gioco My Life, aiuta i partecipanti che presentano difficoltà con il gioco online, sostiene i giocatori in tutto il percorso, si prende cura del gruppo e del contesto narrativo, in modo che i partecipanti si sentano liberi e soddisfatti di scrivere di sé, di condividere i propri testi con gli altri, in un'atmosfera di fiducia, di rispetto e di ascolto reciproco.

E' auspicabile che il Master sperimenti la scrittura autobiografica con il Gioco My Life prima di iniziare un laboratorio, utilizzando le svariate sollecitazioni alla scrittura proposte nel Gioco e nel Manuale per scrivere di sé. In questo modo, può più facilmente entrare in risonanza e in relazione con i partecipanti, arricchendo anche la propria competenza autobiografica.

Ogni storia ha sempre qualcosa da insegnare, da raccontare e crea una certa risonanza emotiva in chi l'ascolta, coinvolgendo anche il Master che aiuta ad esprimere le emozioni in un contesto sicuro e non giudicante. Il Master può anche condividere le proprie emozioni e sentimenti ma non opinioni personali, preferenze né tantomeno interpretare le parole e le riflessioni dei partecipanti.

Benché non si tratti di un gruppo terapeutico che richiederebbe la presenza di un conduttore specializzato, scrivere e condividere i propri scritti in un gruppo porta

sollievo e senso di benessere in chi partecipa.

In ogni caso sia che una persona preferisca partecipare ad un gruppo sia prediliga una scrittura più intima, individuale, la scrittura autobiografica è l'«arte del prendersi cura di sé» (Demetrio, 2008).

È molto importante che il Master presti attenzione non solo alle parole ma a tutto l'insieme dei comportamenti, ai modi di essere e di fare (posture, espressioni del volto, silenzi, inflessioni della voce...) a tutto ciò che succede nel gruppo ad ogni incontro ed osservi anche se stesso. Può anche fare brevi annotazioni sugli aspetti che ritiene rilevanti. Ad esempio:

- *può scrivere a proposito del momento che sta vivendo;*
- *ciò che i propri sensi percepiscono (suoni, luci, sensazioni, il proprio agio/disagio);*
- *scrivere la propria esperienza personale, pensieri, emozioni, opinioni per rendersi consapevole di ciò che sta provando.*

Tutto questo può essere utile per una lettura retrospettiva di ciò che è accaduto nella seduta di gioco magari arricchendo le prime annotazioni con ulteriori riflessioni.

All'inizio di un incontro, può invitare i partecipanti a scrivere liberamente su ciò che viene loro in mente per qualche minuto, senza condividere gli scritti e può utilizzare alcuni giochi di apertura, i cosiddetti "rompighiaccio", che aiutano i partecipanti a "sciogliersi", a interagire, facilitando la creazione del gruppo e le relazioni. Qualche esempio da utilizzare sia online che in presenza:

- *scrivere tre parole su come ci si sente all'inizio e alla fine di ciascun incontro;*
- *indicare un colore, un albero, un fiore, un animale, un libro o un personaggio per descrivere sé stessi o come ci si sente.*

Questo tipo di sollecitazioni possono essere ripetute al termine di un laboratorio di più giorni per dar modo al Master di verificare se ci sono stati cambiamenti rispetto

all'inizio e di riflettere, con i partecipanti, sull'intero percorso.

Con il tempo, il Master può costruire una propria "cassetta degli attrezzi", che contiene frasi di personaggi famosi, poesie, brani musicali, brani letterari, foto, immagini pittoriche, filmati, dalla quale può attingere e utilizzare, insieme alle altre proposte di scrittura che troverà nel manuale di My Life, per stimolare i partecipanti a scavare nella propria memoria.

Ascolto, non giudizio e rispetto sono le qualità fondamentali che un Master deve avere. Un ascolto attivo ed aperto permette di dare spazio alle riflessioni e alle intuizioni dei partecipanti, che necessitano di tempo e pazienza per favorire una maggiore consapevolezza nel gruppo ma anche nel Master stesso, che impara a tacere e parlare solo quel tanto che basta a incoraggiare l'altro ad esprimersi.

"Seguire la rotta", "navigare a vista" sono metafore che danno un'idea dell'atteggiamento che il Master si trova ad assumere, soprattutto in contesti molto variabili.

Nel caso in cui i partecipanti abbiano la tendenza a condividere oralmente i loro ricordi senza scriverli oppure scrivendoli solo in parte, soprattutto nel caso di persone molto anziane e/o disabili, il Master dovrebbe incoraggiare a scrivere senza forzare. L'obiettivo generale della pratica autobiografica con il Gioco My Life è di rendere le persone più abili a scrivere da sole la propria storia ma anche di vivere con piacere questa esperienza.

Le azioni principali del Master nel gioco di gruppo:

- *Individuare il contesto (sanitario, educativo, sociale...) e i partecipanti a cui proporre il gioco.*
- *Progettare con i partecipanti gli incontri, definendo spazi, tempi, orari.*
- *Nel primo incontro accogliere i partecipanti e presentarsi. Proporre scrittura libera iniziale e/o rompighiaccio. Rilevare aspettative, motivazioni e obiettivi dei partecipanti.*
- *Descrivere le caratteristiche e le finalità del Progetto My Life in Europe.*

- *Descrivere il Gioco nelle sue varie versioni e le carte, informare che al termine del percorso si possono salvare in PDF le storie, copiarle in formato word per creare una prima autobiografia da arricchire nel tempo, giocando di nuovo.*
- *Dare istruzioni tecniche sulla versione scelta del Gioco, accogliendo dubbi e domande.*
- *Iniziare il Gioco invitando a scrivere liberamente, senza preoccuparsi della forma o della grammatica.*
- *Invitare a condividere i propri scritti e/o le proprie riflessioni sull'esperienza, senza forzare.*
- *Guidare i partecipanti ad ascoltare con attenzione e a rispondere alle scritte e riflessioni di altri attraverso restituzioni costruttive, senza giudizi, critiche o interpretazioni.*
- *Accogliere le emozioni e le riflessioni dei vari partecipanti e le proprie.*
- *Aiutare i partecipanti ad esplicitare eventuali dubbi, limiti, resistenze e guidarli nell'individuazione di possibili soluzioni.*
- *Esplicitare che gli incontri sono spazi di riflessione di gruppo sulla condivisione delle esperienze di vita in un contesto sicuro e accogliente.*
- *Esplicitare che si impara costantemente dall'esperienza propria e di altri a qualsiasi età e situazione.*
- *Utilizzare eventuali parole di chiusura.*
- *Raccogliere le storie, dopo la liberatoria dei partecipanti, e conservarle.*
- *Salutare e eventualmente programmare incontri futuri.*

Alcuni aspetti del Gioco online di gruppo

Nel Gioco di gruppo online il Master concorda con il gruppo di partecipanti in quale modalità incontrarsi: in presenza, in una sede scelta in precedenza, o su piattaforma online (Zoom, Google meet ...).

Nel primo incontro crea la partita, secondo le indicazioni del libretto di istruzioni tecnico dedicato al Master che trova nel sito del Progetto, e assegna la password a tutti i giocatori. Anche i giocatori che non sono in grado di partecipare al primo incontro riceveranno la password e il link.

Il Master invita i giocatori a scrivere sulla prima carta e a condividere i loro scritti, come indicato nello schema precedente. È preferibile non utilizzare molte sollecitazioni, specialmente nel primo incontro, per poter dare spazio alle presentazioni, le aspettative, per favorire la creazione del gruppo. Gli assenti scriveranno su quelle stesse carte prima della successiva riunione.

Al termine di ciascun incontro il master darà appuntamento per l'incontro successivo senza chiudere il gioco.

Al termine di un percorso il Master può rileggere insieme ai partecipanti i vari scritti, compresi i suoi, se ha scritto insieme al gruppo, favorendo condivisione e meta-riflessioni. Il Master può anche far notare aspetti comuni, differenze, rilevare metafore, parole frequenti, scoperte. Questo lavoro di ricerca, che può utilizzare in ogni laboratorio, arricchisce dal punto di vista professionale e personale il Master che può condividere la sua esperienza con altri Master e realizzare una rete di scambio di buone pratiche e di conoscenza.

Il ruolo del Master in contesti diversi:

Esempi pratici

Premesso che il Gioco My Life può essere utilizzato in qualsiasi contesto e per utenti di qualsiasi età, diamo di seguito alcuni esempi di situazioni nelle quali il Master può trovarsi.

PRIMO CASO

Contesto: nelle Residenze per anziani

Partecipanti: Adulti di età intorno ai 60 anni ed oltre, senza o con disabilità

Master: esterno; esterno supportato dall'animatore della struttura; animatore e/o altro operatore.

Numero dei partecipanti consigliato: minimo due massimo cinque. Con più partecipanti sono preferibili più gruppi.

Numero degli incontri e frequenza: una volta alla settimana od ogni quindici giorni per un periodo variabile dai quattro incontri o più, in base al mazzo scelto e alle caratteristiche dei partecipanti (abilità manuali, attenzione, disabilità).

Durata del singolo incontro: un'ora/ un'ora e mezzo, compatibilmente agli orari delle altre attività ed in base al numero dei partecipanti.

Gioco di gruppo consigliato: versione cartacea; versione ibrida; versione online classica. Il Master, per scegliere il tipo di gioco, terrà conto del grado e del tipo di disabilità presente nei partecipanti.

Tipi di mazzo: tutti quelli proposti nel sito di My Life.

Ruolo del Master nelle varie versioni:

Versione cartacea: il Master propone ai partecipanti di giocare come nel gioco dell'oca, se usa le carte numerate in bianco e nero, oppure fa estrarre a ciascun partecipante una carta dal mazzo, se utilizza la versione a colori, le Carte in Libertà. Stimola il racconto e raccoglie fedelmente e/o registra le storie degli anziani e le trascrive su carta. Può anche registrarsi nella piattaforma online del Gioco, creando un proprio gioco individuale, dove trascrive nell'apposito spazio, accanto a ciascuna carta, l'insieme delle storie degli anziani che ha raccolto.

Versione online ibrida: il Master sceglie il mazzo e mostra su PC o grande schermo le singole carte invitando i partecipanti a raccontare su una medesima carta, procedendo per la raccolta storie come descritto in precedenza.

Versione online classica: indicata se i partecipanti hanno sufficiente manualità nella scrittura e in caso di decadimento cognitivo lieve.

Nelle versioni online è importante che il master non chiuda il gioco prima di aver terminato tutti gli incontri.

Consigli per il Master: lasciare i partecipanti liberi di esprimersi, utilizzare la cassetta degli attrezzi se è il caso, non avere fretta di raggiungere l'obiettivo di finire il gioco. Il piacere sta nel cammino e nella condivisione. Il Master può preparare piccoli premi, attestati di partecipazione o altro, per stimolare l'aspetto ludico e il piacere di stare insieme. Può organizzare anche incontri con i familiari e presentare il lavoro svolto, creando anche piccole pubblicazioni.

SECONDO CASO

Contesto: Associazione/ Cooperativa sociale/Fondazione, che si occupano di disabilità e situazioni di fragilità.

Partecipanti: adulti di età intorno ai 40 anni ed oltre, con diversabilità. Possono tuttavia partecipare anche giocatori di età inferiore ai 40 anni.

Master: esterno; esterno supportato dall'educatore dell'Associazione/ Cooperativa/ Fondazione; educatore e/o altro operatore.

Numero dei partecipanti consigliato: minimo due massimo cinque. Con più partecipanti sono preferibili più gruppi.

Numero degli incontri e frequenza: una volta alla settimana od ogni quindici giorni per un periodo variabile dai quattro incontri o più, in base al mazzo scelto e alle caratteristiche dei partecipanti (abilità manuali, attenzione, tipo di diversabilità).

Durata del singolo incontro: un'ora/ un'ora e mezzo, compatibilmente agli orari delle altre attività ed in base al numero dei partecipanti.

Gioco di gruppo consigliato: versione cartacea; versione ibrida; versione online classica. Il master, per scegliere il tipo di gioco, concorderà con i partecipanti.

Tipi di mazzo: tutti quelli proposti nel sito di My Life.

Ruolo del master nelle varie versioni:

Versione cartacea: il Master propone di giocare come nel gioco dell'oca se usa le

carte numerate in bianco e nero oppure fa estrarre a ciascun partecipante una carta dal mazzo, soprattutto se sceglie di utilizzare la versione a colori, le carte in libertà. Può scegliere se far parlare tutti su una medesima carta oppure su carte diverse. In base al tipo e al grado di disabilità, il master invita i partecipanti a scrivere su un quaderno, su un foglio o su PC anche piccole frasi; oppure stimola il racconto e raccoglie fedelmente o registra le storie dei partecipanti e le trascrive su PC; oppure si registra come Master nella piattaforma online del Gioco, crea un gioco individuale con un nome specifico e trascrive nell'apposito spazio accanto a ciascuna carta, l'insieme delle storie dei partecipanti che ha raccolto.

Versione online ibrida: il Master sceglie il mazzo e mostra su PC o grande schermo le singole carte invitando i partecipanti a raccontare su una medesima carta.

Versione online classica: indicata se i partecipanti hanno sufficiente manualità nella scrittura e in caso di decadimento cognitivo lieve, per i ciechi e gli ipovedenti.

Nelle versioni online è importante che il master non chiuda il gioco prima di aver terminato tutti gli incontri.

Consigli per il Master: lasciare i partecipanti liberi di esprimersi, utilizzare la cassetta degli attrezzi se è il caso, non avere fretta di raggiungere l'obiettivo di finire il gioco. Il piacere sta nel cammino e nella condivisione. Il Master può preparare piccoli premi, attestati di partecipazione o altro per stimolare l'aspetto ludico e il piacere di stare insieme. Può organizzare anche incontri con i familiari e presentare il lavoro svolto, creando anche piccole pubblicazioni.

TERZO CASO

Contesto: Associazione culturale/ Biblioteca, Centro ricreativo.

Partecipanti: Adulti di età intorno ai 40 anni ed oltre, senza o con disabilità. Possono tuttavia partecipare anche giocatori di età inferiore ai 40 anni.

Master: esterno o interno alle strutture.

Numero dei partecipanti consigliato: minimo quattro partecipanti massimo dieci. Con più partecipanti sono preferibili più gruppi.

Numero degli incontri e frequenza: una volta alla settimana od ogni quindici giorni per un periodo variabile dai quattro incontri o più, in base al mazzo scelto e alle caratteristiche dei partecipanti (abilità manuali, attenzione, tipo e grado di disabilità).

Durata del singolo incontro: da un'ora e mezzo a due ore.

Gioco di gruppo consigliato: versione cartacea; versione ibrida; versione online classica. Il master, per scegliere il tipo di gioco, terrà conto delle preferenze dei partecipanti, del grado e del tipo di disabilità presenti.

Tipi di mazzo: tutti quelli proposti nel sito di My Life.

Ruolo del master nelle varie versioni di gioco:

Versione cartacea: il Master propone di giocare come nel gioco dell'oca se usa le carte numerate in bianco e nero oppure fa estrarre a ciascun partecipante una carta dal mazzo, soprattutto se sceglie di utilizzare la versione a colori, le carte in libertà. Stimola il racconto ed invita i partecipanti a scrivere la loro storia su un quaderno, un foglio, o su PC.

Versione online ibrida: il Master sceglie il mazzo e mostra su PC o grande schermo le singole carte invitando i partecipanti a raccontare su una medesima carta e a scrivere su un quaderno, un foglio o su PC.

Versione online classica: indicata se i partecipanti hanno sufficiente manualità nella scrittura, in caso di deficit cognitivo lieve, per i ciechi e gli ipovedenti.

Nelle versioni online è importante che il master non chiuda il gioco prima di aver terminato tutti gli incontri.

Consigli per il Master: lasciare i partecipanti liberi di esprimersi, utilizzare la cassetta degli attrezzi se è il caso, non avere fretta di raggiungere l'obiettivo di finire il gioco. Il piacere sta nel cammino e nella condivisione. Il Master può preparare

piccoli premi, attestati di partecipazione o altro per stimolare l'aspetto ludico e il piacere di stare insieme. Può organizzare anche incontri con i familiari e presentare il lavoro svolto, creando anche piccole pubblicazioni.

QUARTO CASO

Contesto: Ospedale, Struttura sanitaria

Partecipanti: Adulti

Master: esterno o interno alle strutture.

Numero dei partecipanti consigliato: da considerare scrittura a coppia (Master-giocatore) o, se possibile, un piccolo gruppo di massimo cinque/ sei partecipanti.

Numero degli incontri e frequenza: una volta alla settimana per un periodo variabile in base ai bisogni rilevati dai partecipanti e dalla struttura ospitante.

Durata del singolo incontro: da un'ora e mezzo massimo.

Gioco consigliato: individuale insieme al Master. Gioco di gruppo in versione cartacea; in versione online classica o ibrida, se possibile. Il Master, per scegliere il tipo di gioco, terrà conto delle preferenze dei partecipanti, del grado e del tipo di disabilità presenti.

Tipi di mazzo: tutti quelli proposti nel sito di My Life.

Ruolo del master nelle varie versioni di gioco:

Versione cartacea: il Master propone di giocare come nel gioco dell'oca se usa le carte numerate in bianco e nero (se nella struttura è presente un tavolo di dimensioni sufficienti) oppure fa estrarre a ciascun partecipante una carta dal mazzo, soprattutto se sceglie di utilizzare la versione a colori, le carte in libertà. Stimola il racconto ed invita i partecipanti a scrivere la loro storia su un quaderno, un foglio, o su PC.

Versione online ibrida: il Master sceglie il mazzo e mostra su PC o grande schermo le singole carte invitando i partecipanti a raccontare su una medesima carta e a

scrivere su un quaderno, un foglio o su PC.

Versione online classica: indicata se i partecipanti hanno sufficiente manualità nella scrittura.

Nelle versioni online è importante che il Master non chiuda il gioco prima di aver terminato tutti gli incontri.

Consigli per il Master: lasciare i partecipanti liberi di esprimersi, utilizzare la cassetta degli attrezzi se è il caso, non avere fretta e prestare attenzione al contesto narrativo. Il Master può organizzare, previa autorizzazione della struttura, incontri con operatori sanitari e familiari e presentare il lavoro svolto, proponendo di realizzare piccole pubblicazioni.

Riferimenti bibliografici

Anzaldi,L.,Bella,S. Bolzoni,A, Castiglioni,M., Demetrio, D., Ghedini,A.,Rossetti,S.A. "L'educatore auto(bio)grafo. Il metodo delle storie di vita nelle relazioni di aiuto" a cura di Duccio Demetrio, Ed. Unicopli,1999

Knowles, M. "La formazione degli adulti come autobiografia", Raffaello Cortina Editore, 2021; The Making of an Adult Educator, Jossey-Bass Inc., Publishers, 1989.

APPENDICE

Testi autobiografici e biografici proposti dai partner

ITALIA

***Frammenti autobiografici dal carcere. Laboratori di scrittura sulla paternità tra uomini detenuti e uomini liberi* di Carla Chiappini e Marco Baglio, Ed. Franco Angeli, 2019.**

L'essere padri, l'essere figli attraverso le scritture brevi di più di un centinaio di uomini raccolte con il metodo autobiografico studiato e diffuso dalla LUA in cinque istituti di pena italiani. Padri detenuti e padri liberi si sono ritrovati insieme nei laboratori di scrittura per raccontare a sé stessi e agli altri, attraverso varie sollecitazioni proposte, "il primo ricordo di mio padre", "quel giorno in cui sono diventato padre", "da bambino ero" "quali sono le persone che ho ammirato" ...". Un percorso tra memoria, emozioni e frammenti di storie personali. Uomini di varie età di nazionalità diverse, condannati a pene brevi o lunghe e uomini liberi impegnati in differenti professioni hanno condiviso storie personali con parole semplici ed emozionanti, che hanno offerto spunti di riflessione e contributi di docenti, ricercatori ed esperti. Citazioni dal testo:

Nel lungo viaggio – non ancora terminato – nelle carceri del nostro Paese, ho raccolto molti manoscritti, più o meno densi e più o meno sgrammaticati, tante lacrime, emozioni e risate liberatorie. Carla Chiappini

***"L'amore non basta. Un'autobiografia collettiva"* di Luigi Ciotti, Ed. Giunti 2020.**

Don Luigi Ciotti è il fondatore del Gruppo Abele, un esempio di impegno sociale e di accoglienza di persone con varie problematiche: dipendenza, prostituzione, migrazione, malattie gravi come l'AIDS, difficoltà economiche. Con la Libera Università

dell'Autobiografia di Anghiari, sta portando avanti il progetto "Storie senza dimora". Dal 1995 ha contribuito alla nascita di "Libera" che promuove una cultura della legalità, contro la criminalità organizzata. Nel libro "L'amore non basta" Luigi Ciotti racconta la propria vita con una modalità corale, "una vita all'insegna di noi", attraverso le persone e gli incontri che gli hanno consentito di viverla pienamente. Attraverso la sua storia, descritta in modo cronologico, racconta anche le vicende cruciali della recente storia politica italiana. Citazioni dal testo: "...se vuoi occuparti degli altri, dell'umanità fragile e oppressa, l'amore non basta...occorre il sentimento di giustizia, ossia una profonda empatia per le vicende umane, quel sentire sulla pelle le ferite degli altri che impedisce l'indifferenza, il giudizio e il pregiudizio, frutti velenosi dell'ignoranza. E che ti fa sentire ogni forma di vita degna della massima cura e rispetto, includendo nel concetto di vita non solo quella umana..." (pag. 176)

"Il fiume della vita. Una storia interiore" di Eugenio Borgna, 2020

In questo libro lo psichiatra Eugenio Borgna, ricostruisce la propria storia. Con la guida delle Confessioni di Agostino, di Leopardi, di Emily Dickinson, di Thomas Mann e di Virginia Woolf, segue la scia dei ricordi dell'infanzia e dell'adolescenza come il ritorno alla grande casa paterna devastata dai tedeschi durante l'occupazione. Ricorda il tempo trascorso in una clinica universitaria di Milano, scoprendo la neurologia, e il lavoro al manicomio femminile all'Ospedale Maggiore di Novara. Ripercorre la rivoluzione della legge Basaglia e degli anni che ne sono seguiti.

"In questo percorso la mia attenzione scrive lo psichiatra- è rivolta non alla storia esteriore, ma alla storia interiore della mia vita: alle inquietudini e alle insicurezze, alle ansie e alle delusioni, alle tristezze e alle nostalgie, alle attese e alle speranze, alle scelte e alle decisioni che ne hanno fatto parte". La psichiatria diventa uno sguardo sulla vita delle emozioni e delle passioni, sulla fenomenologia del mondo sociale. L'immagine del fiume è la metafora della vita, sfondo alle scelte, ai drammi, alle grandi e piccole epopee dei singoli.

Al termine del suo racconto l'autore cita "Alla luna", di Giacomo Leopardi, dove fornisce una chiave di lettura di ciò che è un'autobiografia nel suo riallacciare il passato col futuro, con la "funzione redentrice dei ricordi" e l'alimento insostituibile della speranza come memoria del futuro: "Conoscersi, sapere sfuggire al fascino stregato del presente, alla distrazione e alla noncuranza dell'oggi, alla banale quotidianità della vita e recuperare il passato, che i ricordi fanno rivivere, dando un senso al trascorrere febbrile e fatale degli anni".

"Sono ancora vivo" di Roberto Saviano e Asaf Hanuka, Bao Publishing, 2019.

Lo scrittore, giornalista e sceneggiatore Roberto Saviano, dopo la pubblicazione del suo romanzo di esordio Gomorra, ispirato a situazioni reali nel mondo criminale della camorra e le minacce di morte, dal 2006 vive sotto scorta. "Sono ancora vivo" è la storia della sua seconda vita, quella che è iniziata nel 2006. Saviano è un sopravvissuto che non si arrende e che continua a scrivere storie vere, di denuncia, di criminalità organizzata. Il romanzo si colloca tra il diario di viaggio della sua vita e il graphic journalism, giornalismo a fumetti. "Sono ancora vivo" è sotto forma di fumetto illustrato dal fumettista e illustratore israeliano Asaf Hanuka.

Citazione dal testo:

Avevo voglia di urlare, volevo gridare, volevo stracciarmi i polmoni, come Papillon, con tutta la forza dello stomaco, spaccandomi la trachea, con tutta la voce che la gola poteva ancora pompare: "Maledetti bastardi, sono ancora vivo!" Saviano

"La mia casa è dove sono" di Igiaba Scego, Rizzoli 2010

Nel libro la scrittrice e giornalista Igiaba Scego, nata a Roma, intreccia i ricordi della sua vita a Roma con la storia della sua famiglia (il padre era un importante politico somalo, che ha scelto di andare con la sua famiglia a Roma dopo il colpo di stato di Siad Barre) e la storia della Somalia nei suoi vari periodi (pre- coloniale, coloniale, post-

coloniale, Somalia indipendente, Repubblica Democratica Somala e Somalia oggi). Igiaba parla delle differenze e delle similitudini tra Roma e Mogadiscio, capitale della Somalia e di tutte le difficoltà che lei e la sua famiglia hanno avuto. Della sua infanzia romana ricorda gli insulti dei compagni di classe per il colore della sua pelle e di quando andava di notte a Trastevere con la madre a cercare un po' di cibo e qualche vestito dalle associazioni del quartiere. L'autrice parla anche delle favole che le venivano raccontate da piccola da sua madre, nata in Somalia e cresciuta come nomade, e le paragona alle favole dei fratelli Grimm, in particolare a quella di Biancaneve. Cerca di scoprire, esplorando la sua città, il legame profondo fra il Paese in cui vive e quello da cui provengono i suoi. Alla fine delle sue esplorazioni, fisiche e interiori, Igiaba riesce a ricostruire la propria mappa esistenziale, ad accettare la sua identità di nera italiana, legata a Mogadiscio ma tifosa della Roma. Capisce, soprattutto, l'importanza che ha il raccontarsi come strumento di comprensione e condivisione della propria storia personale: *"Era questa la chiave. Era inutile cercare di riempire i punti di sospensione delle definizioni. Era una battaglia persa in partenza. Quei puntini ci avrebbero perseguitato per tutta la vita. Era meglio fare come il Cardinale: provare a raccontare il percorso che si era fatto fino a quel momento; e forse i percorsi di chi sentiamo veramente vicini. (p. 160)" Igiaba*

PORTOGALLO

***Contra Mim* di Valter Hugo Mãe ,2020.**

Valter Hugo Mãe esordisce raccontando, in sostanza, la sua origine, ovvero l'amore nascosto e innocente dei suoi genitori che finiranno per sposarsi e trasferirsi in Angola dove poi nascerà. In tutto il libro racconta episodi di vita quotidiana che in qualche modo lo hanno segnato. Racconta che, per testardaggine, scoprì, in un mucchio di immondizia, un Cristo illuminato. La sua famiglia dichiarò presto che era diventato uno scrittore perché aveva visto una luce di Cristo che nessun altro avrebbe

potuto vedere, frettolosamente definendosi una "chiamato da Dio". Coerentemente con questa idea, fa riferimento a temi come la religione, Dio e tutto il mistero che lo circondava. Conserva ancora oggi il Cristo fluorescente e l'idea che Dio esista e sia fatto di carta: Le storie della Bibbia ci costringono a creare immagini mentali di ciò che leggiamo e vogliamo entrarvi per sentire le parole scritte. Ci lasciano meravigliati e cercano di rivestire una infanzia che non ci appartiene.

Le descrizioni sono fluide, come se stessimo ascoltando direttamente ed esclusivamente il narratore. Sono anche piene di fanciullezza e profonda innocenza. Tutti i pensieri decostruiti e spiegati sono fondamentali, non solo per comprendere il modo unico in cui vede le cose, ma anche per la ricchezza di contenuti, poiché vengono sviluppate filosofie piuttosto interessanti e peculiari.

"Contra Mim" è scritto con particolare finezza, senza mai addolcire un tema. La scrittura è accattivante e trattiene il lettore per il modo ordinario ma incomparabile in cui vengono raccontate le narrazioni. C'è sempre qualcosa oltre a ciò che viene detto, c'è sempre qualcos'altro da spiegare e analizzare, e Valter Hugo Mãe entra in questi dettagli, nascosti a prima vista, in modo quasi impercettibile. Inoltre, c'è sempre un grande desiderio da parte del lettore di seguire questo percorso guidato dell'infanzia, senza richiedere pause per riposare la vista.

Nella vita di alcuni scrittori tutto sembra cospirare verso l'inevitabilità della scrittura. Ogni dettaglio, non importa quanto irregolare o camuffato da poco importante, sta già costruendo il fascino per il testo, qualcosa che si intreccia con la sopravvivenza, con tutte le sue difficoltà e gioie.

Valter Hugo Mãe, in un "anno introspettivo", come dice lui stesso, torna con il racconto della propria infanzia e la magia profonda di crescere facendo delle 'parole' cibo, compagnia, luogo, attesa o pezzi di Dio.

Un libro fatto di storie brevi e dal cuore aperto che ci permetterà di accedere alla cronologia di Valter Hugo Mãe, conoscendo molti dei luoghi e dei personaggi che lo hanno plasmato come uomo e scrittore. E che, una volta ultimato, avrà permesso

a Valter di tornare a una motivazione e certezza più antica: che ci saranno sempre bellezza e poesie. Frasi più apprezzate:

“Estamos sempre à procura das nossas grandes crianças. Essas que começámos por ser e que se tornam paulatinamente inacessíveis, como irreais e até proibidas. Crianças que caducaram, partiram, tantas por ofensa, tantas apenas por esquecimento. “

“Siamo sempre alla ricerca dei nostri grandi figli. Quelli che abbiamo iniziato ad essere e che via via diventano inaccessibili, come irreali e persino proibiti. Figli decaduti, andati, tanti per offesa, tanti solo per dimenticanza.”

Amália nas suas palavras di Amália Rodrigues e Manuel da Fonseca, Porto Editora, 2020.

Nel 1973, Arcádia Publishing ha incaricato lo scrittore Manuel da Fonseca di scrivere una biografia di Amália Rodrigues. L'idea sembrava geniale: far analizzare ad un famoso scrittore, noto per la sua militanza comunista, la donna che allora era considerata l'icona del Fado e uno dei "pilastri" della propaganda del regime. Questa biografia non è mai stata scritta, ma sono state registrate lunghe ore di conversazione tra i due, sia nella casa di Rua de São Bento che nella tenuta di Amália a Brejão. Tuttavia, Arcádia fallì e le registrazioni furono dimenticate. Finora...

In questo libro, che sarà sicuramente il più importante pubblicato nel centenario di Amália, quella conversazione - rimasta inedita fino ad oggi - viene finalmente svelata, permettendoci di seguire la vita di Amália, con le sue stesse parole, dalla povertà in cui era nata e cresciuta all'apice della sua carriera artistica.

Cebola Crua com Sal e Broa – da infância para o mundo di Miguel Sousa Tavares, Ed. Clube do Autor, 2018

Eterno narratore, l'autore fa rivivere i suoi primi anni: dall'infanzia alla giovinezza, dai giornali alla politica. La testimonianza di una vita unica con la storia contemporanea del Portogallo come sfondo. In un nuovo libro, Miguel Sousa Tavares condivide i suoi primi ricordi: della sua infanzia, della sua famiglia e del mondo che ha visto. Della dolorosa separazione dei suoi genitori quando aveva sei anni, del suo primo viaggio a Madrid come inviato speciale di RTP, della sua vita familiare, caotica e senza regole, dei suoi viaggi in giro per il mondo e dei suoi amori. Ma anche del mare ghiacciato a nord e del mare che purifica l'anima a sud, della scuola dei gesuiti che ha frequentato per otto anni in un odio lungo e profondo, della facoltà di giurisprudenza, della politica. Di Chico Buarque, Jorge de Sena, Ruy Belo, frequentatori assidui di una casa dove si respirava sempre libertà. Frasi più apprezzate:

“Mas sim, tive sempre uma escola alternativa, que era a casa dos meus pais. Aquilo era um universo anárquico, irracional por vezes, affascinante muitas outras. Mas non era un mondo facile per crescere come un adolescente: o si approvava o era affascinante e si superava il resto, o si perdeva.

(...)

Crescemos e aprendemos a viver num ambiente que era estranho e incompreensível a todos os meus amigos de então. Era uma casa sem horários, sem rotinas, sem nada daquilo que da segurança às crianças. Nunca se sabia quando é que o meu pai vinha jantar, quando é que a minha mãe deixaria de recitar poesia ou de dançar como uma bailarina pela noite fora ou de entrar pelo meu quarto adentro a meio da noite, para ver se non haveria um ladrão debaixo da minha cama.”

“ Ma sì, ho sempre avuto una scuola alternativa, che era la casa dei miei genitori. Quello era un universo anarchico, a volte irrazionale, che ne affascinava molti altri. Ma non è stato un mondo facile quello in cui crescere da adolescente: o si approfittava di ciò che era affascinante e si superava il resto, oppure si soccombeva.

(...)

Siamo cresciuti e abbiamo imparato a vivere in un ambiente strano e incomprensibile per tutti i miei amici di allora. Era una casa senza orari, senza routine, senza nessuna delle cose che danno sicurezza ai bambini. Non sapevi mai quando mio padre sarebbe venuto a cena, quando mia madre avrebbe smesso di recitare poesie o ballare come una ballerina per tutta la notte, o di intrufolarsi nella mia stanza nel cuore della notte per vedere se c'era un ladro sotto il mio letto."

Eu, Carolina di Carolina Salgado , 2006

Più che un'autobiografia, questo libro è una testimonianza personale, senza pretese e sorprendentemente schietta sulla vita di una donna indipendente e appassionata, sui retroscena e le complessità del calcio portoghese, sulla vita notturna, su eventi che conosciamo raccontati in altri modi.

Fernando Pessoa, una quase auto-biografia di José Paulo Cavalcanti Filho, Ed. Universidade Falada, 2013.

Una copiosa, ma non meno godibile biografia si rivela la più completa ricostituzione della vita triste, sofferta e confusa del più grande poeta di lingua portoghese. La più completa e dettagliata ricostituzione mai realizzata della vita dell'autore. Sono 712 pagine di un libro che è assolutamente incredibile e farà parlare di sé. Innamorato di questa figura con un romanzo ancora da scrivere e un immenso corpus di opere che non ha bisogno di presentazioni, José Paulo Cavalcanti Filho si è messo alla scoperta dell'uomo che presenta qui, in tutto il corpo: un poliedrico Fernando Pessoa, un uomo vanitoso con doti come inventore e astrologo, con ambizioni sfrenate e un'esistenza modesta; una vita ordinaria e triste per un'opera veramente universale.

Dalla ricostituzione degli ambiti culturali dell'epoca ai dettagli della vita quotidiana, Cavalcanti decifra la vita dietro le parole, la moltitudine solitaria di un unico Pessoa.

ROMANIA

Diario di un adolescente miope di Mircea Eliade Ed. Istros Books, 2018.

Mircea Eliade (1906-1986) è stato uno tra i più grandi storici della religione, scrittori e filosofi rumeni, ha vissuto la maggior parte della sua vita all'estero ed è stato professore all'Università di Chicago. È un romanzo breve basato sul periodo di Eliade al liceo, scritto negli anni '20 quando Eliade era ancora un adolescente. È stato scoperto dopo la morte dell'autore e pubblicato nel 1989 in Romania (una traduzione inglese è stata pubblicata nel 2016 nel Regno Unito). Come scritto in una recensione su The Guardian " Eliade potrebbe descrivere la vita di uno studente in un liceo rumeno di quasi un secolo fa, ma chiunque sia mai stato a scuola, pieno di ideali ma anche troppo timido per parlare con l'altro sesso , o incapace di rivedere per un esame fino all'ultimo minuto, si riferirà a questo. Come farà chiunque abbia mai affidato i propri pensieri privati alla carta, come la vera testimonianza della propria anima e un rimprovero per i posteri. "

Ci sono prove di questo atteggiamento sicuro di sé e risentito negli scritti di Eliade, specialmente nel disprezzo mostrato per gli insegnanti e per l'istituzione generale della scuola. Il narratore senza nome è minacciato di dover riprendere il suo anno scolastico e, come milioni di adolescenti prima e dopo, "soffre di essere frainteso". La fonte primaria della sua angoscia è il divario tra la sua immagine di sé ("so chi sono") e la litania di fallimenti che segnano la sua vita scolastica. Come un vero eroe romantico, è afflitto da "la mia anima, che soffre all'insaputa di nessuno, la mia mente che continua a lottare, bramando cose di cui gli idioti intorno a me non hanno mai nemmeno sentito parlare". Nella sua mente è un genio sensibile circondato dalla mediocrità: "Odiavo questi adolescenti incolti, senza carattere, con la fronte ampia, che facevano sempre i compiti". Frasi più apprezzate:

" Ma ogni volta che provavo a leggere il primo capitolo, o scoprivo che la mia matita non era abbastanza affilata, o che le mie tavole logaritmiche non erano facili da afferrare. O che la finestra cigolava, le mie gambe non erano nella giusta

posizione, il colletto della mia camicia era scomodo, la carta che copriva la scrivania era macchiata, la mia icona non era stata spolverata da Thomas Sunday, l'inchiostro nel calamaio si era seccato, o che non avevo abbastanza carta, ecc." (stava parlando del suo sforzo per imparare la trigonometria per un esame. Adoro questo paragrafo perché è successo a me - e penso a chiunque - quando ho bisogno di svolgere un compito non mi piace).

Non sono come gli altri adolescenti, un sognatore ingenuo, malaticcio, sciocco, sentimentale e ridicolo. La mia anima è fatta di roba più dura. La mia volontà potrebbe essere assurda, eppure è ancora ferma, formidabile, spingendo da parte e soffocando tutto ciò che si trova sul suo cammino.

Journal 1935-1944 di Mihail Sebastian, Ed. Rowman & Littlefield, 2013.

Mihail Sebastian era un promettente giovane scrittore ebreo nella Bucarest tra le due guerre, romanziere, drammaturgo, poeta e giornalista che annoverava tra i suoi amici i maggiori intellettuali e luminari sociali di una sofisticata cultura dell'Europa orientale.

Dopo essere stato cacciato di casa a causa delle nuove leggi antisemite, Sebastian si è trasferito in una baraccopoli dove ha continuato a scrivere. Il 23 agosto 1944, il governo rumeno di Ion Antonescu fu rovesciato e la Romania si unì agli Alleati

Come il precedente romanzo di Mircea Eliade, Sebastian's Journal (scritto tra il 1935 e il 1944) è stato pubblicato nel 1996. Il suo diario registra la crescente persecuzione che ha subito e documenta il disprezzo che gli ex amici hanno iniziato a mostrargli nel panorama socio-politico sempre più antisemita della Romania.

Il diario di Sebastian offre non solo una cronaca degli anni più bui dell'antisemitismo europeo, ma un'analisi lucida e finemente sfumata della vita erotica e sociale, taccuino di un lettore e diario di un appassionato di musica. Soprattutto, è un resoconto misurato ma feroce dei maggiori intellettuali rumeni, amici, scrittori e pensatori di

Sebastian, ipnotizzati dal delirio nazifascista della "rivoluzione reazionaria" europea. In sequenze commoventi e memorabili, Sebastian accenna alla progressione della macchina della brutalizzazione e al contesto storico che c'era dietro. (vedi Romania durante la seconda guerra mondiale). Frasi più apprezzate:

Non sono disposto a essere deluso. Non accetto di avere tale diritto. I tedeschi e l'hitlerismo sono crollati. È abbastanza. Ho sempre saputo nel profondo che sarei felicemente morto per avvicinare di un centimetro il crollo della Germania. La Germania è crollata e io sono vivo. Cosa posso chiedere di più? Quanti sono morti senza vedere la bestia perire con i propri occhi! Noi che rimaniamo in vita abbiamo avuto quella fortuna immensa. (questa nota di diario risale alla fine del 1944, dopo che la Romania ha rivolto le armi contro la Germania ed è un grande modello di calma e serenità, incredibile quando viene da una persona che ha sofferto la menzogna Mihail Sebastian)

Non smetterò mai di essere ebreo, ovviamente (...) Non è una posizione da cui posso dimettermi. Non è una questione di orgoglio o vergogna. (Adoro questa citazione perché ho spesso dei seri litigi con persone diverse, a volte con buoni amici, sull'"orgoglio di essere rumeno" e cerco di spiegare che la semplice appartenenza a una certa nazione, qualunque essa sia, non è una questione di orgoglio o di vergogna, semplicemente sei nato così, hai qualche merito o colpa)

La storia della mia vita di Marie, regina di Romania, Ed. Pubblicato in modo indipendente, 2019

Nata una principessa inglese, Marie Queen of Romania, in questa storia di vita ci ha consegnato un documento umano di affascinante interesse. Figlia del duca di Edimburgo e della granduchessa Maria, nipote della regina Vittoria e dello zar Alessandro II, era imparentata con la maggior parte dei vecchi diritti d'autore europei.

La storia della sua vita abbraccia quasi mezzo secolo di alcuni degli anni più importanti della storia e lei ha raccontato questa storia con una profondità di

sentimenti, un senso del carattere, un buon umore vivace e un fascino schietto che la rendono non solo un record storico di importanza ma un documento umano vitale e commovente. Nata in una famiglia reale, la giovane ragazza è cresciuta in egual misura con la vita di corte della Russia e dell'Inghilterra, dove la famiglia ha stabilito la sua residenza.

Le sue immagini dei giorni dell'infanzia in Inghilterra e a Malta, dove era di stanza suo padre, "Il principe marinaio", traboccano di vita e buon umore e sono piene di brillanti ritratti di uomini e donne, allora nella loro giovinezza, che in seguito furono a fare la loro parte nei tragici giorni della guerra.

Indimenticabili le sue descrizioni della vita alla corte imperiale russa, dell'incoronazione di Nicola II e di Alessandra, delle feste invernali a San Pietroburgo, così come le pagine in cui racconta del suo matrimonio a diciassette anni con Ferdinando, erede di Romania, e la sua vita nello strano, quasi mitico paese su cui avrebbe governato - con la sua poetessa regina dai capelli bianchi e il severo re ascetico.

Grandi nomi costellano le pagine di questo libro. Grandi uomini e donne - e alcuni non così grandi ma altrettanto affascinanti - attraversano i suoi capitoli, visti non come "personaggi", ma come esseri umani con tutti i loro difetti e debolezze. È l'immagine di un mondo perduto - lo stupendo mondo imperiale dell'Europa che sta per finire; una società che è morta con un tempo che è stato cancellato dalla faccia della terra. Ecco l'autorivelazione intima di una donna e di una regina. Frasi più apprezzate:

La moda esiste per le donne senza gusto, l'etichetta per le persone senza educazione (Questo mi ha davvero toccato l'anima, dato che sono un "anti-fashionista" e "anti-etichetta". E quando una regina lo dice... è geniale).

Ci sono grandi sognatori e ci sono grandi lavoratori nel mondo! Quando un sognatore è anche un lavoratore, lavora per l'oggi e anche per il domani. Perché sta costruendo per quelli che verranno dopo di noi. (questo vale anche per me che mi definisco un sognatore e un lavoratore)

Ricordi d'infanzia di Ion Creangă, Ed. Tiberian Press , 2019.

L'incantesimo di Childhood Memories (noto anche come Memories of My Boyhood) risiede nella sua immagine della vita del villaggio e dei costumi tradizionali, e nella sua registrazione dei modelli linguistici moldavi nel secolo scorso. La vita familiare, gli scherzi infantili, i metodi di insegnamento scolastico, le feste in chiesa, i canti natalizi nei giorni di festa, le sagre paesane, la bellezza della campagna: tutto è riportato con una tranquilla nostalgia, temperata dalla saggezza e dall'umorismo.

Come Swift o Mark Twain, Creanga è più di un narratore per bambini o semplicemente un umorista. La sua opera è un documento umano e sociale dei modi di pensare e della vita di un villaggio rumeno nel XIX secolo. Può sembrare di ristretto interesse, per l'ambiente contadino locale, oltre che per la lingua in cui è stato scritto; porta tuttavia tutta la gioia e il pathos di un libro di significato universale. I Ricordi di Creanga raffigurano simbolicamente il destino di ogni bambino che percorre il cammino verso la maturità e l'esperienza. L'opera inaugura una formula originale nell'arte della scrittura di memorie e rappresenta un monumento di buon umore e abbondanza verbale. Un gioviale torrente verbale, una sorta di baldoria lessicale, irriga generosamente questa rapsodia dell'infanzia perenne.

Frasi più apprezzate:

Non pretendo di sapere come sono gli altri, ma per quanto mi riguarda, mi sembra di sentire il mio cuore palpitare di gioia ancora oggi quando ricordo il mio luogo di nascita, la mia casa a Humulesti, il palo che sostiene la canna fumaria della stufa, attorno al quale la mamma legava un pezzo di spago con delle nappe all'estremità, con cui i gatti giocavano fino a cadere esausti, il ripiano piatto della stufa a cui mi aggrappavo quando mi tiravo su e imparavo a camminare, il posto sopra la stufa dove mi nascondevo quando noi bambini giocavamo a nascondino, oltre ad altri giochi e delizie piene di divertimento e fascino infantile. (questo libro era - ed è tuttora nei curricula scolastici e l'ho imparato alle elementari. La mia infanzia non è stata molto felice ma questa citazione - di cui ho sentito parlare quando avevo 8 o 9 anni - mi ha

sempre ricordato quella felicità significa godersi le piccole cose della vita)

Se dovessero risultare tutti pieni di lezioni sui libri, come pensi che dovrebbero, non rimarrebbe nessuno a toglierci gli stivali. Non hai sentito la storia del tizio che è andato a Parigi, dovunque sia? È diventato un bue ed è tornato una mucca! Ora, c'è Grigore, figlio di Petre e nipote di Luca, nel nostro villaggio. Quali scuole ha frequentato per imparare a fare discorsi così spiritosi ea fare da usciere e recitatore del poema nuziale ai matrimoni? Non vedi che se un tizio non ha nous, semplicemente non ce l'ha, e questa è la fine della questione? (questa è la risposta che il padre di Ion ha dato alla madre di Ion quando ha insistito perché suo figlio diventasse prete. È un esempio di saggezza culturale contro istituzioni e scuole formali)

**Petrache Poenaru di George Potra (il principale biografo di Petrache Poenaru),
Editura: Stiintifica , 1963**

il fondatore del sistema educativo nel nostro paese, era una personalità molto interessante del nostro paese. Era un inventore, matematico, fisico, ingegnere, insegnante, agronomo, politico, tecnologo zoo, filantropo, ingegnere. Questo grande uomo rumeno è nato a Benești, Vâlcea, a cinque chilometri di distanza dalla nostra scuola, il 10 gennaio 1799. Era il nipote dei boiardi Otetelișanu, che lo hanno sostenuto durante la sua attività scolastica nel nostro paese e in Europa. Durante il suo percorso formativo ha studiato greco, latino, francese, italiano e inglese. Studiando in Francia, inventò la "penna portatile senza fine, che si ricarica di inchiostro ", la sua invenzione venne registrata con il numero di codice 3208 il 25 maggio 1827. Terminati gli studi, tornò in Romania come insegnante. Nel 1830 divenne Ministro dell'Istruzione, per dieci anni. In questo periodo fondò il sistema educativo nelle scuole delle campagne dove i bambini non avevano la possibilità di studiare. Per questo lo chiamiamo il padre del sistema educativo, nel nostro Paese. Poenaru era un uomo dell'era dell'Illuminismo. Ha dato ai bambini poveri il diritto allo studio, ha cercato di aprire la mente della gente,

contro la volontà dei boiardi conservatori, suoi pericolosi nemici. Era l'inizio della scuola rumena.

Poenaru fu anche il fondatore della Società Filarmonica, del Museo Nazionale delle Antichità di Bucarest e dell'Orto Botanico.

Fraasi più apprezzate:

"...Petrache Poenaru, colui che è passato in questo mondo facendo solo del bene, pertansiit benefaciendo, è stato durante la sua vita, e sarà sempre nella memoria di tutti, un vero padre della nostra scuola rumena "

"Ogni bambino nasce una persona buona, ma solo sua madre può mantenere intatta questa gentilezza offerta da Madre Natura "

POLONIA

Olanda. Biografia di nuovo

Nessun regista polacco ha ottenuto un così grande successo nel cinema come lei. È un'icona e - come a volte la chiamano i più giovani - la madrina di un'intera generazione di registi.

In questo libro rivela per la prima volta la verità sulla sua vita.

Com'è stato lavorare e creare nel mondo maschile del cinema? Com'è stata la sua infanzia dopo la tragica morte del padre? Perché, tra i tanti talentuosi cineasti polacchi, ha fatto carriera in Occidente? Come si è trovata a Parigi come madre single di un rifugiato? Come è arrivata a Hollywood sotto l'ala di celebrità come Coppola?

Karolina Pasternak, giornalista cinematografica, ha saputo creare una biografia della regista ricca di fatti sconosciuti e sorprendenti grazie al suo insolito rapporto con la protagonista di questo libro.

Wedel. L'impero del cioccolato

Carl Wedel arrivò a Varsavia da Berlino e nel 1851 aprì la sua prima pasticceria in via Miodowa. Emil, e in seguito Jan Wedel, rappresentanti delle generazioni successive di questa dinastia, trasformarono una piccola pasticceria in un'enorme fabbrica e ottennero un successo su scala senza precedenti, superando la dimensione finanziaria: i loro prodotti divennero un simbolo permanente di gusto delizioso per i polacchi. Loro stessi, d'altra parte, sono cresciuti sempre più in profondità nel paesaggio di Varsavia, impegnandosi con tutto il cuore (e talvolta con il portafoglio) negli affari polacchi. Erano polacchi per scelta.

La famiglia Wedel non temeva le nuove tecnologie e le forme di promozione innovative per quei tempi. Ma dovevano anche trovare il loro posto nella nuova realtà sociale: sempre più donne combattevano per il loro posto nel mercato del lavoro, e c'erano sempre più scioperi da parte dei lavoratori che chiedevano un miglioramento delle loro condizioni di vita. E poi è arrivata la guerra che ha cambiato tutto.

L'autore ci porta nelle botteghe dei maestri pasticceri dell'Ottocento, nelle ex fabbriche di cioccolato, negli uffici dei proprietari delle fabbriche di Varsavia e nei capannoni delle fabbriche, e allo stesso tempo racconta un pezzo agrodolce della nostra storia.

Maria Czubaszek. Devi non credere a qualcosa

"I suoi interlocutori avevano paura della sua risposta tagliente. Aveva solo paura dei topi".

Maria Czubaszek, figura eccezionale, controversa per molti, maestra di giudizi taglienti e teneri scherni, ha rubato il cuore di milioni di polacchi. Era riluttante a parlare di sé, usando alcuni aneddoti di turno. Non le piacevano i bambini, uno stile di vita sano, i viaggi, amava il fumo e i cani.

Wojciech Karolak non ha cambiato nulla nella stanza di sua moglie dalla sua

morte. Violetta Ozminkowski è riuscita a entrare in questo mondo fermo, conoscere l'archivio del satirico e convincere i suoi cari a parlare con franchezza. Grazie a questo ha potuto raccontare la storia di una donna affascinante che nascondeva sotto un sorriso la solitudine, la tristezza e talvolta la disperazione.

Maria Czubaszek non era associata alla sofferenza. La ricordiamo come una vecchia signora diabolicamente intelligente e spiritosa con una sigaretta. Sempre sorridente, sempre pronto ad attaccare uno spillo sensibile. All'inizio della sua carriera, si dubitava che esistesse. Si sospettava che dietro il suo nome ci fossero diversi eminenti autori satirici. C'era una verità perversa in questo, perché lei stessa non sarebbe mai capitata al mondo, come una volta le aveva gridato sua madre. Non le importava, comunque, perché era stata tenuta in vita sapendo che quando ne avesse avuto abbastanza si sarebbe suicidata. In gioventù ha tentato di uccidersi due volte, alla fine della sua vita è morta tranquillamente davanti a tutta la Polonia. Sorridendo, ha detto apertamente che la vita aveva smesso di divertirla, e l'abbiamo presa come un altro scherzo. Diceva sempre quello che pensava, era una donna libera e lo ha pagato a caro prezzo, ma grazie a lei forse tutti a volte prendiamo la vita meno sul serio.

"I bambini del ghetto", Lucyan Magda, Znak Horyzont, 2021.

Sono stati condannati a morte anche prima della loro nascita.

"Lo scoppio della guerra ha distrutto il mio mondo, il mio senso di sicurezza. Ho trascorso tre anni e mezzo nel ghetto. Sono stati tre anni e mezzo all'inferno", ricorda Krystyna, l'unica sopravvissuta di una famiglia di dieci persone.

All'inizio eravamo tutti insieme, non avevamo idea che i nostri giorni fossero contati. Non sapevamo cosa fossero la paura, la fame e la lotta per la vita: è così che Józef ricorda la sua infanzia interrotta.

Ci abituiamo con il tempo. Alla vista dei cadaveri sui marciapiedi e al pensiero che forse sarò io il prossimo - confessa anni dopo Marian.“

Il mondo che conoscevano improvvisamente scomparve con l'invasione della Polonia da parte dei tedeschi. Quasi immediatamente, loro e le loro famiglie sono diventati subumani per gli occupanti. Le repressioni sono aumentate di mese in mese, e sono stati loro tolti più diritti, e infine quello più fondamentale - il diritto alla vita - è stato loro tolto.

A tutti gli ebrei fu ordinato di essere rinchiusi in distretti designati e strettamente chiusi. Nei ghetti. Lì, ogni giorno erano accompagnati da una terribile fame, paura travolgente e paura di perdere una persona cara. Guardare la morte e la sofferenza è diventata la loro vita quotidiana. Potevano solo essere contenti di avere ancora abbastanza forza per sopravvivere il giorno successivo.

Ogni giorno ci sono sempre meno testimoni di questi terribili eventi. Siamo l'ultima generazione che ha l'opportunità di ascoltare storie di prima mano sugli eventi più tragici della seconda guerra mondiale. Ascoltiamo le loro voci e impediamo che queste storie si ripetano.

“La guerra è la cosa peggiore che possa capitare all'umanità, quindi: mai più.”

Nitticora rossa. La biografia di Wojciech Jaruzelski

È una biografia della figura più importante della Repubblica popolare polacca, un uomo che è rimasto ai vertici del potere più a lungo di qualsiasi altra figura dell'establishment comunista. Lo doveva alla sua intelligenza, astuzia, spietatezza verso nemici e amici e obbedienza a Mosca.

Bierut e Gomulka costituirono le basi della Polonia comunista. La storia ha assegnato a Jaruzelski il ruolo di suo difensore - prima in Cecoslovacchia nel 1968, poi nel dicembre 1970 e infine nel 1981. Dopo otto anni di potere dittatoriale di Jaruzelski, non c'era nulla da difendere...

Era un silenzioso ammiratore di Piłsudski, era assorbito dalla letteratura romantica polacca, a differenza di altri generali ed evitava l'alcol. Lavoratore selvaggio, credeva che leggendo le intercettazioni telefoniche degli attivisti dell'opposizione e dei più stretti collaboratori, e persino degli attori, organizzando riunioni e ascoltando in modo leninista la “voce saggia della classe operaia”, avrebbe salvato il comunismo. Il comunismo che ha ucciso suo padre e lo ha privato della casa di famiglia.

Con il suo governo ha costruito la Polonia in un involucro: povero, squallido, sempre obbediente, seguendo passo dopo passo la satrapia del Cremlino. Era una “matrioska” russa, un agente dei servizi speciali sovietici vestito con l'uniforme di un soldato polacco, o era solo spezzato dal potere comunista, un obbediente esecutore delle idee “eternamente viventi” di Lenin e Stalin?

PARTNERS

4 nazioni riunite nel progetto



www.nkey.it



www.lua.it



www.asphi.it



www.proxpert.org



www.cebs.org.pl



www.vaiavante.org

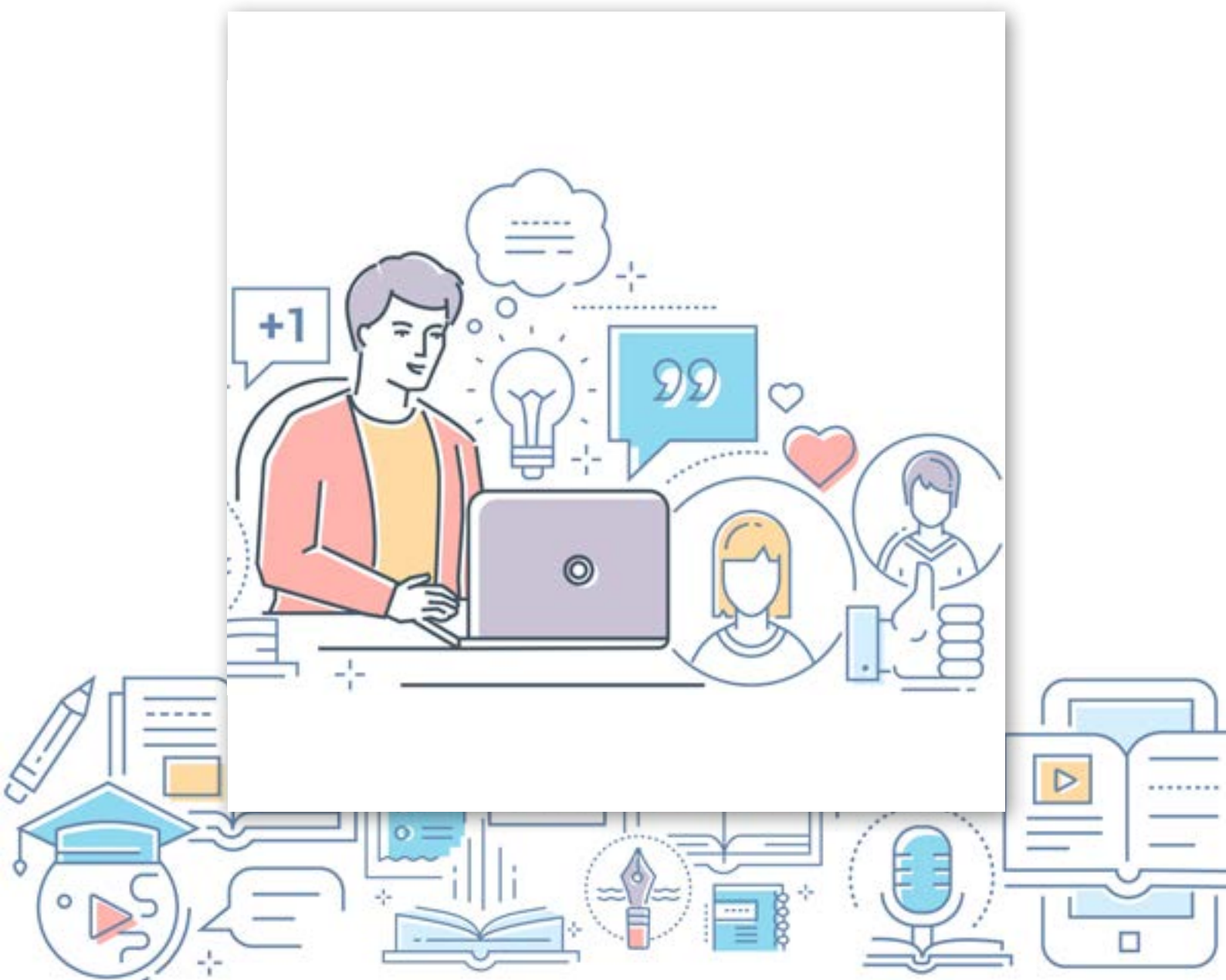
Supporters

Enti patrocinatori del progetto MY LIFE IN EUROPE



MyLife

in EUROPE



Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

Manuale per facilitatori
MyLife

Manuale Metodologico

Il valore terapeutico, sociale e culturale
dell'autobiografia, attraverso il gioco MyLife.

www.mylifeineurope.nkey.it