

Il racconto immaginato®

Storytelling terapeutico ambientato in natura

Di Cristina Fino¹



Cristina Fino

«Il fatto che esista una storia presuppone l'esistenza di un racconto, qualcosa che richiede una costruzione di senso, un principio e uno sviluppo, un dipanarsi del tempo. Quello che l'altro racconta di sé diventa improvvisamente tanto necessario alla mia esistenza che, di colpo, le sue narrazioni non solo mi riguardano ma diventano parte di me»².

Narrare e narrarsi sono due atti intrinsecamente appartenenti all'uomo, azioni connaturate alla sua esistenza, bisogni che da sempre cercano espressione nella sua vita. Semplificando potremmo dire che raccontare una storia è un atto di proiezione importante, una catarsi, una liberazione di pensieri e sentimenti. Un dare senso alla moltitudine di stimoli che riceviamo nella nostra vita, nel desiderio di renderne partecipi gli altri. Quando raccontiamo rispondiamo alla fondamentale esigenza di condividere le nostre esperienze, le nostre fantasie, le nostre memorie. È un atto liberante e fortificante al tempo stesso: esternando i propri pensieri e sentimenti, le proprie emozioni e ricordi, questi acquistano un nuovo ordine e si fissano nella dimensione collettiva, rendendoci più sicuri e più felici.

Di tutti questi meccanismi è consapevole il progetto *Il racconto immaginato®*. *Storytelling in natura*, un gioco-avventura che, proponendo la visione di una serie di scenari naturali – posti all'interno di DVD realizzati dalla casa editrice *Alamar Life* – guida i partecipanti alla creazione di storie che prendono le mosse da queste visioni e che si catalogano come vere e proprie esperienze di benessere.

Le sedute di storytelling: caratteristiche

A chi si rivolge il gioco-avventura *Il racconto immaginato®*? In modalità uno a

uno o in gruppo è uno strumento particolarmente utile per gli anziani con deterioramento cognitivo medio-grave o lieve. Questo gioco-test si rivela infatti una vera e propria terapia non farmacologica, apportando benefici rilevanti per i soggetti compromessi cognitivamente e con disturbi comportamentali di vario livello. Gli scenari naturali, rievocati tramite i video della collana *Experience Nature Ambienti*, sono veri e propri quadri viventi che costituiscono i tanti volti di un ambiente o di una stagione. Queste immagini di bellezza naturale sono gli spunti narrativi, tappe di un viaggio da compiere, di una storia da inventare, singolarmente o in gruppo. Alla natura e ai suoi aspetti maggiormente iconografici è affidato il compito di evocare i ricordi e gli incontri, d'ispirare fantasia e creatività così da ricostruire insieme i tasselli del proprio mosaico e al tempo stesso «riconciliarsi» – per quanto possibile – con il trascorrere delle stagioni della vita»³. Gli scenari famigliari sono stimolo a ritrovare il proprio vissuto personale, che alimenta la storia parlata e che, a sua volta – in maniera circolare – alimenta l'accesso ai ricordi personali, in coerenza con le immagini.

Le narrazioni sono dunque produzioni a partire da stimoli sensoriali. Stimoli che possono essere arricchiti da elementi scenografici in coerenza, per rendere l'esperienza ancora più intensa e immersiva.

Queste tappe di viaggio diventano il luogo di produzione della fantasia, momenti d'incontro dove lo spirito d'avventura accompagna la creazione della storia. Il contorno d'immagini naturali fa sì che il gioco si configuri come un'immersione nel benessere del paesaggio, come antidoto allo stress. La creazione di racconti articolati nel tempo e dotati di personaggi aiuta il partecipante a proiettare sé stesso nella storia e nei protagonisti, oltrepassando le difese personali e le resistenze che potrebbero essere attive. In questo modo il soggetto opera su più livelli: sullo spazio percettivo e immaginato nel quale collocare la narrazione, sul contenuto significativo della storia e sull'identificazione nei personaggi, che gli permette di attribuire a questi ultimi i propri sentimenti e bisogni, in modo da far emergere ricordi del proprio vissuto, istanze e pulsioni non espresse o insoddisfatte.

In questo modo *Il racconto immaginato®* consente anche di comprendere certi meccanismi inconsci dei partecipanti, fornisce informazioni sulla loro personalità, scandagliando gli aspetti più articolati del loro essere, attraverso le proiezioni che ognuno fornisce.

Tale attività offre quindi strumenti importanti a coloro che si prendono cura di persone anziane affette da demenza; strumenti che consentono di comprenderle meglio e di rispondere con più precisione alle loro richieste, anche quelle inesprese.

In questo senso, *Il racconto immaginato®* assume tratti di similitudine con il *The-*

matic Apperception Test, o *test di appercezione tematica*: un test di personalità di tipo proiettivo che fa parte dei metodi tematici costruttivi e che viene utilizzato correntemente in psicologia e psichiatria come strumento per l'indagine della personalità. Come sosteneva Murray, ideatore del *test di appercezione tematica*, «una delle caratteristiche di maggior valore del test è la sua capacità di evidenziare tendenze inibite e nascoste che il soggetto non è disposto ad ammettere o non può ammettere perché non ne è consapevole»⁴.

Gli effetti benefici sul singolo e nel gruppo

Se quindi da un lato tale strumento aiuta il caregiver a conoscere meglio le persone che assiste, dall'altro produce effetti benefici sul partecipante stesso. Primi tra tutti vanno citati gli *effetti rilassanti*, dovuti all'esposizione a filmati di una bellezza naturale di grande impatto visivo ed emotivo. Inoltre, libero dall'ansia, il processo cognitivo migliora stimolando le capacità d'attenzione, di concentrazione, d'ideazione e di creatività dell'individuo. Anche dal punto di vista comportamentale si possono attestare benefici notevoli: *rilassamento, buonumore, miglioramento delle capacità relazionali*.

La partecipazione in gruppo consente di sperimentare quello *spirito d'avventura* che stimola *socievolezza, disponibilità, integrazione, accoglienza dell'altro, collaborazione*. D'altra parte, l'esposizione prolungata a questo tipo di frequenze naturali attiva lo stesso tipo di frequenze in ognuno. È la cosiddetta *legge di risonanza*, il principio per il quale tutto risuona all'unisono quando sottoposto alla stessa vibrazione, allineandosi sulla stessa frequenza, proprio come fanno i metronomi. Man mano che si procede di tappa in tappa, l'aspetto relazionale del gruppo si fortifica: anche i più schivi partecipano, arricchendo la storia col pro-

Testimonianza

«La tecnica di narrazione con i video *Experience Nature* suscita, in persone con decadimento cognitivo: - una dimensione conversazionale maggiore, a partire dalla descrizione libera dei quadri; - la poetica della narrazione, grazie alla mediazione della natura che dispone alla bellezza; - la dimensione del ricordo, che si attiva dal luogo naturale, ma da lì solo transita per arrivare alle sensazioni e alle emozioni commesse e personalissime; - l'attivazione in termini di «anima-azione» che circola nel gruppo; - la dimensione contemplativa e di ben-essere che ne deriva.»

Iris Dall'Aglio

(Educatore sociale, Certified Timeslips facilitator - Timeslips storytelling for dementia Project)





Un fotogramma dei filmati Experience Nature Ambienti.

prio contribuito. Ognuno, infatti, aggiunge un tassello al racconto, facendo evolvere i protagonisti, spostandoli in altre situazioni, introducendo nuovi personaggi o cambiando altri, fino alla conquista della meta: la creazione di una storia/avventura/gita tutti insieme. In questa impresa comune emerge l'importanza del viaggio come esperienza di per sé foriera di benefici. L'atmosfera di ludica condivisione – nella poetica dei paesaggi – è la prima fonte di benessere per i partecipanti.

Concludendo, *Il racconto immaginato*[®] è un'esperienza completa, una vera e propria terapia non farmacologica, una seduta di benessere, un gioco coinvolgente e allo stesso tempo un momento di fortificazione del legame sociale. Al contempo esso è però un'analisi puntuale delle personalità coinvolte e una rievocazione del piacere della narrazione. Come afferma Jonathan Gottschall, «Le storie sono il collante della vita sociale umana, definiscono i gruppi e li tengono saldamente uniti. Viviamo nell'isola che non c'è perché non possiamo farne a meno. L'isola che non c'è è la nostra natura. Siamo l'animale che racconta

storie. Le storie sono per l'uomo ciò che l'acqua è per i pesci»⁵

Testimonianza

«L'attività di visione dei Video Natura Alamar Life, è stata condotta con gruppi di anziani affetti da deterioramento cognitivo medio-grave (R. P. Madre Colomba, Perugia) e lieve MCI (Associazione A.M.A.T.A. Umbria), insieme a famigliari e caregiver. La visione dei video, all'interno di un ambiente protesico, ha permesso di far vivere un'esperienza multi-sensoriale ludica alle persone che hanno potuto sperimentare nuovamente la presenza di un contesto di vacanza marina, anche supportato da materiali quali conchiglie, sabbia, telo da mare, forniti dai caregiver. Sono affiorati altresì ricordi, sensazioni ed emozioni tipiche del vissuto del gruppo. L'attività può essere condotta sia dall'educatore-animatore, che supportata da un professionista psicologo».

Cristina Falomi
(Educatrice sociale, R. P. Madre Colomba, Perugia)

Note:

- ¹ Regista, fondatrice della casa editrice Alamar Life.
- ² M. Baliani, *Ogni volta che si racconta una storia*, Laterza, Bari-Roma 2017.
- ³ D. Demetrio, *Green autobiography. La natura è un racconto interiore*, Booksalad, 2015.
- ⁴ L. Abbate, V. Massaro, *La valutazione delle relazioni oggettuali e delle rappresentazioni sociali con il TAT. La Social Cognition and Object Relations Scale di Drew Westen*, Raffaello Cortina, Milano 2007.
- ⁵ J. Gottschall, *L'istinto di narrare. Come le storie ci hanno reso umani*, Bollati Boringhieri, Torino 2014.

Si riporta di seguito il racconto prodotto in un laboratorio di *Racconto immaginato*[®], con persone affette da demenza:

Tema: campagna

Una gita in campagna



Siamo partiti per andare in campagna, tra il gorgheggio degli uccellini e le meraviglie della natura, vorrei che il tempo si fermasse... Gli uccellini hanno visto che è bel tempo e vanno in giro a raccogliere pagliuzze per fare le cove dove deporranno le uova e nasceranno gli

uccellini. Camminando in mezzo alle meraviglie della natura, ti senti anche tu un uccellino, qualcosa che ti trasporta dentro... ora siamo arrivati nel bosco, si sente un ruscello scorrere e mi sembra di essere nata in quel momento. Camminando, camminando, arriviamo in un laghetto in mezzo al verde. Ecco una paperella, è piccola e guardinga, aspetta un pesce per addentarlo. Virginia quasi quasi si fa un bagno, si avvicina all'acqua in costume e sente che è calda, quindi si tuffa... Ma la paperina è ancora lì che gira e ogni tanto si tuffa sott'acqua, l'acqua fa dei giri e lei sta nel mezzo.

Dopo che tutto il gruppo si è ricomposto arriviamo a un prato dove nel mezzo c'è un maestoso albero di ciliegio; è ora di pranzo, apriamo il nostro cestino dove dentro la mattina avevamo messo i tagliolini al sugo d'oca, supplì di riso, coniglio arrosto con le patate. Stendiamo all'ombra dell'albero la nostra tovaglia e ci mettiamo in cerchio seduti e pranziamo con il sottofondo del cinguettio degli uccellini. Dopo pranzo ci mettiamo a cantare alcune canzoni e poi riposiamo sdraiati all'ombra... Siamo sulla strada del ritorno e con il sole che tramonta attraversiamo in silenzio un campo di grano e ci avviamo verso casa con il cuore pieno di felicità.

L'ideatrice del metodo Cristina Fino – insieme a Cristina Falomi, educatrice sociale per la Residenza Protetta Madre Colomba di Perugia – sarà presente al **Meeting delle Professioni di Cura**, il 24 maggio 2018 a Piacenza nel workshop:

24
maggio

Il Racconto Immaginato[®]. **Storytelling terapeutico ambientato in natura**

Il workshop illustrerà le premesse teoriche di questa metodologia e presenterà alcuni dei DVD da lei creati per condurre laboratori di narrazione creativa con persone anziane, il funzionamento del metodo, i risultati conseguiti e proporrà una sessione live di storytelling insieme a tutti i partecipanti.

Riservate alla vostra équipe questa esperienza, inviate la richiesta a info@editricedapero.it!