



di Maria A. Geraci

Psicologa – Psicoterapeuta CBT, PTP

## COS'È LO STORYTELLING

# COPYRIGHT

---

Materiale coperto dal copyright del Centro Ricerca CBPT

© 2022 Centro Ricerca CBPT

Tutti i diritti sono riservati.

Vietata qualsiasi riproduzione

# DEFINIZIONE STORYTELLING

- Lo **storytelling** è l'arte di narrare
- Affonda le sue radici nelle retorica e nella narratologia, passando dalle tecniche della Comunicazione Efficace.
- Tutto ciò che ha che fare con l'interazione con l'altro passa attraverso lo Storytelling: **è uno strumento che ci permette di scoprire l'Altro, di ascoltarlo e di «narrarlo».**

- Lo Storytelling, quindi, risulta un valido strumento di supporto nei percorsi di cura.
- La centralità narrativa permette di costruire una “storia di cura” ovvero una **co-costruzione di un percorso di cura.**

# LO STORYTELLING NELLA CBPT

- Nella CBPT, accade quindi che il bambino non sia più un soggetto passivo ma attivo promotore dei suoi miglioramenti.
- Utilizzando la **narrazione** sceglie una **modalità attraverso cui comunica** la propria visione del mondo e degli eventi.
- Il pensiero narrativo si basa sulla **costruzione di storie**, ovvero sulla spiegazione di un fatto ricorrendo ad una struttura narrativa (rapporti di causa-effetto, collegamenti spazio-temporali, elementi emotivi).

- La narrazione ha un valore profondo per i processi di sviluppo e per i processi formativi.
- **È narrando, infatti, che un bambino attribuisce senso alle proprie esperienze:** è proprio con questo processo che singole azioni possono essere collocate all'interno di una storia, personale e collettiva, e trovare così il proprio significato.

# PUNTI DI FORZA DELLO STORYTELLING NELLO SVILUPPO



- Attraverso le storie il bambino impara a **creare collegamenti** tra il proprio vissuto e gli avvenimenti raccontati e capisce quindi che i libri e le storie lo riguardano molto da vicino.
- Attraverso il libro si offre al bambino la possibilità di **umentare la durata dei suoi tempi di attenzione**, si crea l'abitudine all'ascolto, si sollecita la sua capacità immaginativa.
- Le storie ascoltate rafforzano nel bambino la capacità di riconoscere nessi logici tra gli avvenimenti, le relazioni tra causa ed effetto e la capacità di ampliare i propri orizzonti assumendo il punto di vista altrui.

# LO STORYTELLING NEL CONTESTO TERAPEUTICO

- **Spesso chiediamo ai bambini di raccontarci qualcosa**, di fare una narrazione di ciò che è accaduto in una data situazione, specialmente a seguito di un evento spiacevole.
- Tale pratica può all'apparenza sembrare positiva, dando per scontato che migliori il benessere psico-fisico del bambino che accetta tale richiesta.
- Questa pratica però non ottiene sempre i risultati sperati; ciò accade perché la narrazione del bambino deve essere guidata dall'adulto con attenzione, per aiutare il bambino ad esplorare i significati sociali ed emotivi legati all'evento narrato.

- Per un bambino **raccontare un evento stressante** o a valenza negativa equivale a catapultarsi nuovamente nella situazione, senza possedere però le abilità e le strategie emotive necessarie per farvi fronte.
- La narrazione può aiutare a recuperare all'interno del setting terapeutico la dimensione del senso e del significato che i saperi hanno per la formazione dell'identità personale.
- Lo sviluppo della competenza narrativa va incontro a questa esigenza- Saper narrare non è una dote innata ma un'abilità che può essere coltivata.

# I LINGUAGGI DELLO STORYTELLING

- Nello storytelling si possono utilizzare i linguaggi:
  - della scrittura
  - dell'arte
  - della musica
  - del cinema
  - del teatro
  
- I diversi linguaggi, ciascuno composto da codice e procedure propri, contribuiscono alla costruzione di nuovi significati e allo sviluppo di un pensiero narrativo, creativo, divergente.

# STORYTELLING: PENSIERI, EMOZIONI E COMPORAMENTI

- La narrazione, dunque, oltre a favorire lo sviluppo delle funzioni linguistico - cognitive ha anche un'altra straordinaria funzione: ***i racconti possono aiutare i bambini a riconoscere e a dare un nome alle emozioni vissute, a costruire un vocabolario per parlare dei sentimenti e a illustrare i diversi modi in cui le persone reagiscono***, ad esempio, all'ira, alla paura e alla tristezza.
- Oltre che per gli aspetti esaminati, il genere narrativo si caratterizza per il coinvolgimento affettivo ed emotivo del lettore/ascoltatore.

# STORYTELLING E CBPT

- Nella CBPT l'applicazione delle tecniche cognitive e comportamentali mediante lo storytelling è volta a sollecitare nel bambino forme di pensiero e opinioni più razionali riguardo a sé e al mondo, promuovendo così risposte emotive e comportamentali più adattative.
- L'uso dello storytelling aiuta il bambino a **generare pensieri, emozioni e azioni alternative per far fronte alle problematiche che sta vivendo**, incrementando le sue abilità di problem solving e il suo senso di padronanza del mondo.

# STORYTELLING E CBPT

- Infatti, leggere, narrare o ascoltare le storie di altri personaggi, fornisce al bambino **un'esperienza correttiva**, in quanto non solo offre l'opportunità di identificarsi con modelli di comportamento positivo e adattivo, ma anche di applicare ciò che ha appreso dalle storie alla sua vita reale.

# STORYTELLING E CBPT

- Le storie sono costruite per riflettere accuratamente **l'identità del bambino** e la sua situazione, e tradursi in una risoluzione positiva e realizzabile del problema, attraverso un linguaggio che è facilmente accessibile.
- Le storie, dunque, rappresentano la modalità d'interpretazione della realtà, attraverso la quale il bambino dà senso all'esperienza, e uno strumento per la conoscenza del mondo e delle caratteristiche delle azioni umane.
- Lo storytelling può essere inserito all'interno del processo psicoterapeutico in momenti e con modalità diverse a seconda dello scopo terapeutico.

# STORYTELLING E CBPT

- Lo storytelling è sempre un atto di co-costruzione e di trasformazione. Attraverso la ri-narrazione della storia del bambino, il terapeuta **modella il problem solving, il pensiero laterale, la sperimentazione comportamentale e l'uso di autoaffermazioni.**
- Le storie possono rappresentare la base da cui i personaggi modellano le autoaffermazioni.
- Inoltre, possono servire anche da metafora per lo sviluppo di abilità e la trasmissione di insegnamenti.
- La morale della storia deve offrire un gancio su cui i bambini possono apprendere una costruzione alternativa o una spiegazione delle loro esperienze.

# STORYTELLING E CBPT

- Se inserito nell'inquadramento teorico del **cambiamento cognitivo**, lo storytelling promuove **l'esplorazione** da parte dei bambini delle loro **esperienze cognitive ed emotive**, delle loro autoaffermazioni come strategie di coping, di un processo di verifica delle ipotesi, di un problem solving alternativo, della loro attività accurata di ri-attribuzione e della loro sperimentazione comportamentale.

# STORYTELLING E CBPT

- Similarmente ad altri metodi e processi cognitivi, **lo storytelling influenza il cambiamento promuovendo una salutare relazione interpersonale e lo sviluppo di una varietà di abilità.**

# BIBLIOGRAFIA

- Bruner, J. S. (1964). *Il conoscere, saggi per la mano destra*. Trad. it. Armando, Roma, 2005.
- Dimaggio, G., Semerari, A. (2003) (a cura di). *I Disturbi di Personalità. Modelli e trattamento*. Laterza, Bari.
- Dobson, K. S. (2009). *Handbook of Cognitive-Behavioural Therapies*, Third Edition. Guilford, New York.
- Edelman, G. (1992). *Bright Air, Brilliant Fire. On the Matter of the Mind*. Basic Books, New York.
- Guidano, V. F. (1987). *La complessità del sé*. Trad. it. Bollati Boringhieri, Torino, 1988
- Guidano, V. F., Liotti, G. (1983). *Cognitive Processes and Emotional Disorders*. Guilford, New York.
- Lenzi, S. (2009). La sostenibile densità dell'esperienza. L'approccio di Vittorio Guidano alla conoscenza di sé tra pratiche e modelli. *Quaderni di Psicoterapia Cognitiva*, vol. 14, n. 2.
- Lenzi, S., Bercelli, F. (2010). *Parlar di sé con un esperto dei Sé. L'elaborazione delle narrative personali: strategie avanzate di terapia cognitiva*. Eclipsi, Firenze.
- Liotti, G. (2001). *Le opere della coscienza*. Raffaello Cortina, Milano.
- Reda, M. A. (1984). *Sistemi cognitivi complessi e psicoterapia*. Nuova Italia Scientifica, Roma.
- Semerari, A. (2000). *Storia, teorie e tecniche della psicoterapia cognitiva*. Laterza, Bari.
- Siegel, D. (1999). *La mente relazionale*. Trad. it. Raffaello Cortina, Milano, 2001.
- Stanghellini, G. (2004). The Puzzle of the Psychiatric Interview. *Journal of Phenomenological Psychology*, 35:2, 173-195.
- Wheeler, M. A., Stuss, D. T., Tulving, E. (1997). Towards a theory of episodic memory: The frontal lobes and autonoetic consciousness. *Psychological Bulletin*, 121, pp. 331-354.
- Wiedemann, P. M. (1986). *Erzählte Wirklichkeit: zur Theorie und Auswertung Narrative Interviews*. Beltz, Weinheim.



[info@cognitivebehavioralplaytherapy.com](mailto:info@cognitivebehavioralplaytherapy.com)

---