



NARRAZIONE GUIDATA

Le parole, i pensieri e le emozioni dei partecipanti
al secondo livello formativo



SCUOLA CAPITALE SOCIALE

Indice

Pag. 1. Introduzione

Pag. 2. Gli elaborati

Pag. 20. Le autrici



Introduzione

a cura di Nicola Ferrari

Al termine del secondo livello del percorso formativo relativo alla Narrazione Guidata, i corsisti, con oltre 40 ore di lavoro complessivo, hanno analizzato le conseguenze della loro esperienza: le emozioni provate nel vivere in prima persona questo approccio raccontando i vissuti di lutto e perdita individuali, le discussioni sui processi di elaborazione del lutto, sulla relazione d'aiuto e la narrazione, gli approfondimenti sulle idee e i modelli precostituiti d'intervento, le analisi sui condizionamenti e preconcetti personali e tanto altro che è stato affrontato e sviscerato durante i vari incontri.

I testi che qui presentiamo sono lo specchio della risonanza che questo approccio al lutto ha prodotto a professionisti e volontari, coinvolti in prima persona con enorme disponibilità, apertura mentale e partecipazione emotive e che, ne siamo certi, interesseranno ogni lettore.

Nicola Ferrari
docente del corso



Maria Rosa Vicentini

Counselor professionista



Quello che mi ha colpito e mi è piaciuto nel metodo:

- attenzione al linguaggio e al rapporto tra linguaggio e pensiero;
- la tensione e la concentrazione che sono più sul processo che sul contenuto;
- il rigore che è necessario applicare.

Il metodo mi piace perché è scevro da contenuti filosofici, religiosi o spirituali, da spiegazioni e interpretazioni teoriche sul lutto stesso, il suo processo o la morte, si guarda a quello che la persona dice e come lo dice e da lì, con una tecnica precisa e quasi chirurgica, si va a stimolare l'approfondimento di un racconto, la ricerca di parole o di aggettivi che aprano e non chiudano il racconto stesso.

Punti in comune tra la formazione in counseling e la formazione per l'applicazione del metodo Narrazione Guidata:

- l'obiettivo delle varie metodologie è unico: aiutare le persone che lo chiedono a superare un momento difficile acquisendo nuove consapevolezza circa il proprio vissuto e le proprie risorse;
- aiutare le persone attraverso il racconto della propria esperienza a vedersi in una dimensione distaccata, più "obiettiva";
- allenare la relazione all'attenzione al linguaggio sia di chi accompagna sia del "cliente", nel processo di counseling attraverso la riformulazione dialogica e il lavoro scritto sull'utilizzo di singole parole o frasi, nel processo della narrazione guidata utilizzando tecniche precise e strumenti che affinano e "aprono" il processo della narrazione;



- il non giudizio nei confronti dell'altro, la non valutazione, interpretazione o proiezione del vissuto dell'altro;
- il non voler essere utile a tutti i costi, non dare consigli.

Quello che mi è "rimasto dentro" (a parte la tecnica vera e propria del metodo):

- la consapevolezza dei miei **pregiudizi** nel confronto del lutto: le parole di circostanza, le false rassicurazioni, una certa strisciante captatio benevolentiae, un voler essere utile a tutti i costi
- il percorso e **la chiarezza di intenti** del metodo stesso che porta ad una sequenza ben definita di vissuti da approfondire :
 - A. come mi sento
 - B. chi era il mio caro, che rapporto avevo con lui
 - C. cosa ho perso e non posso più vivere, che cosa posso ancora vivere della mia storia d'amore
 - D. qual è il lascito del mio caro e che azioni posso compiere per viverlo.

Esperienza con Paolo

Paolo scrive una lettera molto lunga e circostanziata in cui riferisce tappa per tappa (in ordine cronologico e molto preciso), il rapporto con sua moglie Adriana, la sua malattia e il suo decesso.

Il suo racconto inizia "siamo rimasti innamorati fino alla fine e lo siamo ancora" e termina con "posso solo aspettare di raggiungerla".

Per incominciare a parlare del suo vissuto, delle sue emozioni (accennate nel racconto) inizio chiedendogli semplicemente: "come stai oggi"?

Mi risponde che la morte è un accadimento che succede, una normale evoluzione della vita. Vive e aspetta il momento di raggiungere la moglie, con l'obiettivo di mantenersi saldo, di mantenere la mente impegnata. Per lui la mente è molto importante, la logica è molto importante, scrive molto (è uno scrittore).

Affronta un problema al giorno, passo per passo, la logica lo aiuta ad accettare quello che è successo, la va a salutare nella sua nuova casa,



il cimitero. Di lei gli è rimasto il ricordo, il sorriso e resiste, regge nel tempo finché può.

Poi ho capito che qualcosa si è smosso nella nostra relazione quando mi ha inviato la lettera di S. Agostino sulla morte e abbiamo ripreso la parola **continuità** che vi era ripetuta più volte.

Abbiamo iniziato dalla parola continuità per parlare di come vive lui e per continuare, se lo desidererò, il nostro cammino insieme, per andare avanti nella sua narrazione.

E ho capito che il mio vero percorso con Paolo è iniziato dai miei dubbi, dalle domande che mi sono fatta e dalle risposte che ho trovato nel metodo della Narrazione Guidata!



Stefania Cavallo

Sociologa, formatrice e scrittrice



Le parole della Narrazione Guidata: la ricerca delle parole che fanno stare bene

In definitiva, le parole sono tutto quello che abbiamo, perciò è meglio che siano quelle giuste, con la punteggiatura nei posti giusti in modo che possano dire quello che devono dire nel modo migliore.

Raymond Carver

Si è appena concluso il corso di secondo livello di Narrazione guidata alla conduzione di Nicola Ferrari ed del prezioso supporto di Marcella e se devo pensare a ciò che mi rimane di questo meraviglioso percorso sull'assenza e sul lutto, credo sia soprattutto il focus sull'importanza dell'uso delle parole nella relazione d'aiuto con la persona dolente. Di seguito elencherò alcune parole, domande e suggestioni emotive che mi sono arrivate più di altre, grazie a questo nuovo approccio.

1. Cura e gentilezza

Da tempo, il mio è soprattutto un lavoro sulle parole e ultimamente sto approfondendo le parole che attraversano la dimensione del DOLORE, in particolare le parole del LUTTO e della PERDITA. Il mio sguardo non può non prescindere dalla CURA e dalla GENTILEZZA quali modalità narrative da adottare; il dolore insegna a stare in presenza, al cospetto del dolore e per comprendere il dolore è necessario entrare nelle vite degli altri, entrarci con profondità, cura e gentilezza.

La Cura e la Gentilezza di una narrazione che entra nel dolore del lutto, attraverso le parole può farle rivivere nella profondità di quegli aspetti più intimi ma anche pratici che ne accompagnano l'elaborazione.



2. *“Come posso continuare ad amarti?”*

La Narrazione Guidata è un approccio molto pratico ed innovativo in tema di elaborazione del lutto che aiuta a dare un significato alle parole che vengono dette dal dolente , da chi viene aiutato.

La persona racconta il lascito di chi non c'è più attraverso la domanda “come posso continuare ad amarti?”. Una relazione d'aiuto come questa nell'elaborare il proprio lutto, la propria perdita, è un vero progetto. Si agisce sulle parole, sulla narrazione, non c'è giudizio.

3. *Trasformazione*

L'esercizio dell'ascolto delle persone che raccontano il loro dolore è il cuore di questo nuovo approccio di Narrazione Guidata.

Si tratta di un lavoro che richiede un focus su tutto ciò che “posso trasformare” per iniziare la rielaborazione , anche dal punto di vista pratico e concreto (riordinare i ricordi , le cose della persona che non c'è più , aspetti patrimoniali , ecc.); da parte del dolente si tratta di rielaborare diverse emozioni , attraverso un percorso in cui impegnarsi (incontri individuali; incontri di gruppo; incontri epistolari).

Quindi, questa tipologia di servizi, nell'ambito della relazione d'aiuto, richiede consapevolezza da parte della persona dolente.

Spesso le persone chiedono aiuto per superare il dolore inconsolabile del proprio lutto o perdita, ma non vogliono cambiare. Questo punto lo trovo cruciale perché ha a che fare col lavoro necessario dell'educarsi alle transizioni.

4. *“Sono interessata/o alla tua storia d'amore”*

Chi aiuta il dolente deve far comprendere che ha interesse per la sua storia d'amore.

La comunicazione è affettuosa e partecipe ma anche lucida e relazionale; fondamentale è allenare la relazione all'attenzione del linguaggio (sottolineatura, rimandi, approfondimenti, ecc.) ; chi aiuta “non deve dire la sua”, non deve esprimere le proprie valutazioni o un personale giudizio , certo può fare i suoi pensieri a riguardo , ma non dirli.

Il momento in cui avviene l'incontro con chi vive la dimensione della perdita e del lutto, diventa impegnativo e necessario mettere insieme le giuste parole, senza cadere in forme stereotipate e cercando di esprimere con naturalezza la propria vicinanza alla persona dolente;



di seguito, nella presa di consapevolezza del proprio ruolo di conforto al dolente, esprimere il proprio interesse a conoscere il dolore che sta vivendo la persona dolente e così “mi interesso a lei” .

5. Come scelgo le parole?

La domanda “come scelgo le parole?” direi che diventa la domanda cruciale sulla quale sostare in questo processo di aiuto e che trovo essere anche piuttosto rivoluzionaria proprio rispetto al già noto , a tutte quelle parole stereotipate che si possano utilizzare per confortare ed aiutare il dolente.

A questo riguardo allora ho provato a cercare in rete “le parole che si possono dire a chi ha subito una perdita, un lutto” e in effetti ad esempio vi è l’abusato “mi spiace” che in maniera a volte inconsapevole ed automatica pronunciamo , quasi a superare un momento di imbarazzo personale , ma che per chi la riceve spesso non riesce a confortare , anche perché in realtà poco o niente , di primo acchito, può consolare chi perde un proprio caro, chi perde un affetto, un animale domestico, vive una separazione ecc

E’ importante allora trovare delle parole che possano aprire all’altro, esprimere la propria vicinanza, iniziare con delle parole che aiutino a far parlare del defunto , per poi proseguire con la ricostruzione del vissuto della perdita.

6. Generatività

Infine, quello che ho compreso che può esistere anche una dimensione generativa del lutto, perché come ho accennato prima , una relazione d’aiuto , come questa, nell’elaborare il proprio lutto, la propria perdita, diventa un vero progetto.

Nel racconto del lascito da parte del dolente, ad un certo punto si arriva a conoscere quante azioni concrete il dolente può fare o ha già fatto per mantenere vivo il ricordo di chi non c’è più, in una sorta di rinascita anche personale, grazie al doloroso lavoro del lutto.

7. Conclusioni

Nominare il dolore, dare cittadinanza al dolore attraverso la sua narrazione, diventa il primo passo che restituisce dignità anche alla persona dolente.

Far crescere la consapevolezza della morte, attraverso un percorso di narrazione può aiutare a far riflettere ad esempio che saper



riconoscere la propria finitezza fa di noi degli esseri migliori , più capaci di stare in contatto con le nostre emozioni .

Nel 2016 Giuseppe Tornatore scrisse queste parole sul tema delle "stelle morte" nel suo libro *La Corrispondenza* ,preceduto dal suo bellissimo film omonimo declinato ad un amore che viene interrotto , in una sorta di elaborazione del lutto:

«Possiamo continuare a vedere le stelle morte benché esse non esistano più. Anzi è proprio la loro disastrosa fine a rivelarcele»

Maria Paola Zuin

Caregiver volontaria



Esperienza con la Narrazione Guidata

“Il facilitatore pone a oggetto del suo agire non la persona, ma qualcosa, vale a dire la narrazione”

Nicola ha chiesto di raccontare la nostra esperienza in questo percorso. Devo dire che sedere e dedicarmi a scrivere le mie impressioni ha richiesto uno sforzo notevole.

“La mamma del mio amico Elia è mancata ed Elia ora è in lutto. La morte della mamma fa soffrire Elia.”

Frequentare la “Narrazione Guidata” mi ha permesso un passaggio mai realizzato prima, anche se probabilmente per voi è scontato.

Il lutto di Elia per me significava il suo pensare alla morte della mamma e anche se, ovviamente vista la mia età, conoscevo bene la sofferenza che consegue la morte, il mio intendere il lutto non la includeva percependo io il soffrire come implicito nella morte, non nel lutto.

Questo percorso mi ha reso chiaro che la morte è solo la causa del lutto, che è lo stato di sofferenza e il processo della sua elaborazione che intervengono successivamente all’incontro con la morte altrui. Mi è stato possibile vedere che il lutto è il dolore stesso, la sofferenza che proviamo alla scomparsa di qualcuno per noi significativo è il processo interiore messo in moto dalla perdita per avviarci, attraverso l’elaborazione, all’accettazione, alla rassegnazione e all’abbandono di quanto è stato. Il lutto è la sofferenza di noi vivi e se in questa sofferenza ci rimaniamo incastrati, ecco che rischiamo di perdere il senso della nostra propria vita.

“Nell’incontro con la morte dell’altro muore anche qualcosa di me” è un ulteriore chiarimento arrivato lavorando assieme a voi. Il mancante ha portato con sé un mio pezzo e per riuscire ad attraversare la mia sofferenza io dovrò abbandonarlo assieme al mancante. Questa



rivelazione emersa ascoltando la narrazione è stata per me fondamentale.

Narrare il mio lutto mi permette di esprimere il dolore nell'assenza, eppure narrarmi è difficile. Esplorare il linguaggio della mia narrazione affina l'elaborazione, mi apre al riconoscimento della vita ancora in me, alla possibilità di una vita "altra" del mancante, eppure l'esplorazione è faticosa. La mia narrazione può essere generata con l'assistenza di una guida che, prima di tutto con il suo ascolto profondo, pone degli accenti mentre io cerco di definire le emozioni, i sentimenti, le sensazioni, le preoccupazioni, i progetti; così narrando, mi permetto via via di accedere alle parole vere che trasformano e rinnovano, che trasferiscono il racconto da dentro a fuori. E posso ricominciare.

Mi domandavo di nuovo in questi giorni cosa mi ha spinto a decidere di partecipare proprio al percorso di Narrazione Guidata nel lutto.

Essendo di natura curiosa leggere le parole "Narrazione Guidata" ha subito stimolato in me delle domande. La narrazione mi affascina e mi affascinano le persone, le storie, le difficoltà, le relazioni. Essendo poi che il "lutto" assume importanza maggiore nella mia vita via via con gli anni, la combinazione linguistica scelta lasciava un'impressione che risuonava fortemente. Ho voluto capire meglio che cosa è questa "Narrazione Guidata durante il lutto".

Il tratto iniziale del cammino mi ha coinvolta in un'esperienza nuova e significativa, densa di contenuti e di cura. L'input della Scuola dopo la conclusione del primo modulo era stato di aprirci alla possibilità di praticare nella comunità, di utilizzare da subito quanto appreso e interiorizzare l'approccio per mezzo dell'esperienza. Personalmente ho sentito di voler attendere e riflettere ancora e comunque, seppure io non abbia cercato di praticare l'approccio promuovendo la mia disponibilità a farlo, il bagaglio acquisito è stato comunque di beneficio in maniera informale. Noi tutti incontriamo in continuazione persone in lutto e sofferenti per qualcuno scomparso.

Pochi minuti fa, per esempio, ho ricevuto il messaggio di un'amica che mi comunica la mancanza profonda del marito che se ne è andato lo scorso aprile. Sia lei che la figlia dicono di sentirlo molto vicino, come fosse sempre presente, sentirle dire che oggi lui manca tanto e che in lei sta facendo breccia il pensiero di un futuro che non lo vedrà tornare in apparenza è quasi una contraddizione. Ma non lo è, con i preparativi per queste feste natalizie viene esposta la sua ferita e sottolineato il dolore della perdita subita ancora non accettata. Mi preparo a risponderle nella speranza di poter stimolare la narrazione. Come avrei



risposto un anno fa a un messaggio del genere, prima di conoscere la Narrazione Guidata?

Ho cominciato con il primo modulo a marzo 2022 e continuato con questo secondo modulo a novembre successivo. Perché dunque un primo modulo non era sufficiente? Che cosa mi spingeva a continuare?

La risposta è che ho sentito il bisogno di accordare meglio gli strumenti, di un approfondimento maggiore, di una maturazione ulteriore.

Il primo modulo ha aperto la possibilità di avvicinarmi alle persone in lutto per facilitare la loro narrazione, ma prima “dell’iniziazione” all’approccio io non avevo contemplato questa idea come una possibilità reale. Il desiderio di addentrarmi in questo ambito della vita con questo approccio articolato e complesso, con una modalità che si è rivelata attenta e profonda, è sorto strada facendo e proseguire nella formazione e nello scambio con le persone esperte e meno esperte che praticano questo approccio mi è venuto spontaneo e naturale.

Grazie a tutti voi, che vi siete messi a disposizione per questo viaggio.



Nunzia Carbone

Docente, counselor professionista,
art coach in intelligenza emotiva



C'è una domanda che mi capita di pormi, quando qualcuno intorno a me perde una persona cara, e constato che le reazioni individuali sono spesso molto diverse. Perché alcune persone sono resilienti, e riescono a far fronte con stoicismo e serenità al loro lutto, e altre precipitano in un malessere profondo e hanno bisogno d'aiuto per superare il sentimento di perdita?

Oggi la richiesta di aiuto è molto cresciuta in Italia, ma la capacità di convivere col dolore per la perdita non è molto diffusa: non siamo abituati a immaginare di affrontare la vita senza i nostri affetti. La resilienza si attiva, invece, in un secondo momento, quando si riesce a comprendere che la sofferenza esiste, ma si può decidere cosa farne, non è ineluttabile lasciarsene sommergere. Allora, cambia l'esperienza della perdita. Nel Marzo del 2022 ho seguito, on line, un corso su Don Milani, con Scuola Capitale Sociale, è proprio tramite questa associazione che sono venuta poi a conoscenza del corso della "Narrazione Guidata", attualmente frequento il II° Livello.

Devo ammettere che, essendo una Counselor, ho constatato che l'approccio, trattandosi sempre di relazioni di aiuto, è completamente differente ed è stato molto interessante. Seguire il docente Nicola Ferrari, grazie alla sua competenza ma anche alla sua delicatezza e gentilezza di porci l'argomento, è veramente molto entusiasmante.

La Narrazione Guidata, una strategia di elaborazione del lutto, è un metodo che permette alle persone in lutto di trovare le "parole giuste". Perché è importante trovarle?

Trovare le parole 'giuste', cioè quelle vere, quelle che corrispondono a ciò che sentiamo e desideriamo, non è importante. È decisivo. Scoprire le frasi e i termini che definiscono il nostro dolore, il lascito di chi abbiamo perduto e le modalità per continuare ad amarlo, permette di creare una separazione tra l'io e l'esperienza di perdita, crea dei confini all'assenza. Il dolore che si può esprimere, che ha parole per sé stessi autentiche e autorevoli, si trasforma: da un vissuto nel quale



affoghiamo ad una realtà che ha caratteristiche e aspetti definibili. E tutto ciò che si può esprimere, che ha parole per raccontarsi, può essere affrontato, non solo subito.

Se intendiamo teoria come modalità di lettura dell'evento, assolutamente sì. La Narrazione Guidata non a caso l'abbiamo denominata 'sistema logico-linguistico' proprio per sottolineare quanto sia importante partire da un progetto che inizia proprio dal modo in cui si intende il lutto, i processi elaborativi, la ricostruzione esistenziale, per poi procedere con la stessa logica rispetto a definire cosa è una relazione d'aiuto, come si decidono gli obiettivi da raggiungere...

Bisogna in altri termini oltrepassare idee e modelli, fortemente radicati in Italia, che attribuiscono ad esempio alla narrazione un'efficacia che per il solo fatto che si condivide con altri produca cambiamenti in chi vive un lutto. Dotarsi di un modello interpretativo sull'esperienza del lutto significa mettere in pratica un progetto di supporto, non solo una vicinanza e solidarietà umana a chi soffre, esperienza certamente importante ma non strategica in chi fatica a superare questa fase della vita.

Come funziona concretamente la Narrazione Guidata?

E' l'attenzione assoluta al linguaggio, cioè alla forma che si utilizza nel raccontare il proprio vissuto di perdita nelle sue dimensioni emotive, esistenziali, cognitive, pratiche... Si tratta cioè di aiutare la persona in lutto, durante gli incontri individuali ma anche nei gruppi o tramite la scrittura, attraverso domande esplicite e implicite, riformulazioni, richieste dirette di chiarimenti, proposte alternative di parole, rimandi e tante altre strategie linguistiche, a trovare il linguaggio che esattamente gli corrisponde, che in maniera sempre più precisa, e quindi vera, lo definisce.

Questo percorso linguistico, alternato ovviamente all'ascolto silenzioso, alla condivisione di emozioni ed esperienze e a tutto quello che si mette in campo in una relazione d'aiuto, permette a chi soffre di rivelarsi a sé stesso con lo scopo finale di rispondere alla domanda centrale di questo processo: amore mio, amore che non sei più qui con me, come posso continuare ad amarti?

Come aiutare i dolenti tramite la N.G?

Sono possibili tre strategie, a seconda delle esigenze di chi è in lutto: gli incontri individuali, i gruppi di auto mutuo aiuto e il servizio di corrispondenza. Questi tre modi hanno una logica comune, si ispirano



a un unico modello d'intervento che è quello della Narrazione Guidata. Le persone in lutto raccontano la loro storia e trovano in primo luogo un ascolto attento e attivo, empatico. Poi, gradualmente, sono guidate a riflettere sulla narrazione che loro stessi hanno fatto, sui termini che hanno utilizzato e sul loro preciso significato.

È un'analisi linguistica. Nella ricerca del termine che corrisponde puntualmente all'emozione, trovano la verità di ciò che sta loro accadendo.

Un esempio

Quando un dolente dice di provare un dolore "infinito", si può ad esempio chiedergli che cosa intenda per infinito. "E' piuttosto un dolore illimitato, ossia ti sembra che non debba mai finire? O è molto esteso, nel senso che occupa la tua vita in ogni suo aspetto?" La migliore definizione dei termini lo aiuta a cogliere cosa prova.

È una chiave di volta per iniziare a modificare il punto di vista sul proprio dolore, a smettere di subirlo e a trasformare la riflessione linguistica in azione.

Alla fine di questo secondo livello sulla Narrazione Guidata sono giunta a queste conclusioni:

- spero tanto che questa formazione possa continuare;
- sono convinta che l'elaborazione del lutto sia una problematica a sé, ognuno di noi ha una reazione a queste tristi situazioni;
- avendo esperienza in Counseling ho appunto potuto constatare che l'elaborazione del lutto è una problematica a sé, c'è il bisogno di stabilire un contatto immediato, dove fondamentale è l'attenzione assoluta al linguaggio, cioè alla forma che si utilizza nel raccontare il proprio vissuto di perdita nelle sue dimensioni emotive, esistenziali, cognitive, pratiche... Si tratta cioè di aiutare la persona in lutto, durante gli incontri individuali ma anche nei gruppi o tramite la scrittura, attraverso domande esplicite e implicite, riformulazioni, richieste dirette di chiarimenti, proposte alternative di parole, rimandi e tante altre strategie linguistiche, a trovare il linguaggio che esattamente gli corrisponde, che in maniera sempre più precisa, e quindi vera, lo definisce;
- non ho avuto un'esperienza vera con una persona in lutto, e quindi, mi è capitato durante la formazione di avere momenti di confusione. Penso che l'esperienza sia molto importante nella formazione, ma sono fiduciosa che arriverà anche l'esperienza.
- Questa formazione è stata una motivazione fondamentale per proseguire la mia formazione nelle relazioni di aiuto, ha aggiunto



senso ed energia in ciò che ho sempre cercato di fare, essere di aiuto alle persone fragili.

Mi ha caricata di tanta energia positiva.



Patrizia Nazzaro

Counselor professionista
CNCP



*Sorella mia,
un destino infame ti ha strappata da me, dai tuoi cari figli, dalla vita che tanto amavi. Sei stata la migliore delle amiche, sei stata una grande combattente, sei stata l'emblema della vita. Non so se riuscirò mai a smettere di piangere, oggi è un giorno triste e io proverò a dirti addio, ma sappi che non ti dimenticherò mai. Ti ho vista morire e mi sentivo liberata da quel tuo dolore fisico.*

Come potrò accettare di passare le feste e le vacanze senza di te. Le nostre risate, i figli. Non ci abitueremo mai alla tua assenza, perché sei stata, sei e resterai una persona unica e speciale. Le parole mi fanno male, i pensieri mi fanno male, tutto mi devasta se penso che non ci sei più. Tutto è orribile da quando sei andata via.

Tua R.

La prima volta che vidi la mia cliente era devastata dal decesso della sorella causato da un cancro alla mammella. Non riusciva a parlare e ad esprimere i suoi sentimenti come bloccata in un mondo interiore. Sentiva di non potersi permettere di parlare della morte perché lei era sopravvissuta a tanto dolore. Le chiesi se aveva voglia di scrivere una lettera con la penna e un foglio per fare in modo che i pensieri uscissero dal suo corpo e si fermassero sulla carta. Questa lettera mi fu consegnata nel periodo di Natale, R. temeva l'arrivo delle feste e il dolore per l'assenza di sua sorella. Non trovava soluzione e conforto per la perdita di una donna di 40 anni, le sue paure per la vita della sua famiglia e dei figli della sorella.

Usando le tecniche della scrittura come cura di sé mi sembrava, come counselor, di poter dare il supporto nel qui ed ora e soprattutto la consapevolezza di una nuova esistenza. La parte su cui mi ero principalmente soffermata era la rabbia per la perdita della persona cara e altresì la perdita dei giorni lieti. Quando si entra a contatto con il lutto, di un padre, marito, sorella, figlio o di una persona importante



per la nostra vita, la ferita lascia un solco indelebile, difficile da cancellare. Il rimpianto genera angoscia melancolica con un richiamo continuo al passato. Talvolta non consente di vivere il momento presente. Il tempo si blocca nel ricordo. Altre volte colmiamo questo lutto sostituendo la persona cara con altro, affrettandoci a riempire quel vuoto lasciato. Tuttavia solo nel lavoro svolto sulla memoria, doloroso sì, ma che sana, si può riscoprire il valore del presente.

Durante gli incontri con R venne fuori questa riflessione che, credo, valga per tutti noi esseri viventi. Il lavoro del distacco dal lutto coincide con la nostra stessa nascita. Tutti noi siamo costellati da innumerevoli perdite. Riconoscere il valore di chi non c'è più corrisponde al primo atto generativo, un modo nuovo di vedere il passato. La gratitudine fa parte di questo modo di riconscepire la vita passata. E' l'atto che ci accompagna verso il grande "grazie" alla vita. Quello che mi ha colpito di questo metodo è la partecipazione di chi ascolta, la chiarezza di intenti, la dolcezza, l'accoglienza pur rispettando la separazione del ruolo. Il linguaggio e le parole ne sono supporto.

È dopo il primo ed il secondo corso fatto con il vostro metodo, che le parole su cui avrei lavorato di più avrebbero dovuto essere altre. Questo approccio innovativo dell'elaborazione del lutto lavora sul lasciato nel cuore come trasformazione per sé stessi. Consente di lavorare sul "come posso continuare ad amarti e continuare a pensare al nostro bene".

Grazie a questo percorso le parole utilizzate dai miei clienti come: assenza, andata via, memoria, dire addio hanno assunto un nuovo valore.



Cecilia Pasetto

Counselor e formatrice
eco-biografica



In questa formazione due sono gli aspetti che più mi sono risuonati come importanti e innovativi:

1 – Sperimentare in prima persona l’approccio

L’approccio della Narrazione Guidata ci è stato proposto come contenuti teorici - che rimangono pilastri a cui fare riferimento - ma ciò che ha fatto la differenza per me è stato il vedere, il sentire incarnato l’approccio stesso nella modalità di interazione all’interno della formazione stessa.

Nelle esercitazioni pratiche abbiamo avuto la possibilità di sperimentarci e capire l’efficacia o meno del nostro intervento; ma il vero apprendimento è avvenuto nella supervisione che seguiva, con l’interazione di Nicola che ci aiutava a focalizzare il processo avvenuto utilizzando con noi l’approccio stesso, rimandandoci le nostre parole, proponendo alternative, aiutandoci insomma ad esplorare in profondità le parole che abbiamo usato, per capire, da una parte se corrispondevano o meno alla nostra vera intenzione e dall’altra, se fossero le più efficaci per aiutare il dolente.

Non solo: anche nelle nostre riflessioni sulla Narrazione Guidata, nell’espone le nostre difficoltà siamo sempre stati accompagnati da docenti che utilizzavano l’approccio stesso nell’interazione con noi, arrivando in qualche modo da soli a dipanare i nostri dubbi e cogliendo concretamente, sulla nostra pelle, l’efficacia del processo che stavamo facendo.

2 – Paure, dubbi e difficoltà

Proprio questo sperimentarne in prima persona l’efficacia, ci ha consentito di capire quanto in realtà sia necessario superare la paura di “mettere il dito nella piaga” dell’altro, in quanto, se fatto con intenzione evidente di cura e accompagnamento, non viene percepito



come invasivo o fuori luogo ma come mano offerta per andare in profondità. È questo che ho vissuto durante le supervisioni e che mi ha permesso di sciogliere uno dei miei maggiori dubbi: sentire che andare in qualche modo a “disturbare” il flusso narrativo del dolente, fermandolo su alcune parole, non blocca ma apre ad altra narrazione, più corrispondente al suo vissuto profondo. Altrimenti, il rischio era quello di essere dominata dal dolore e dall’angoscia dell’altro: l’attenzione alle parole mi può consentire di esserci pienamente senza lasciarmi coinvolgere al punto tale da perdere la lucidità e quindi l’efficacia del mio stare accanto.

Mi rimane la difficoltà di cogliere il momento giusto per intervenire, quell’attimo di respiro, di pausa, quella piccola crepa in cui potermi inserire per fermare il dolente su qualche parola, espressione, gesto significativo. Credo che questa capacità possa maturare solo con l’esperienza, credo che serva un vero e proprio allenamento da attuare sia all’interno della formazione (con diverse modalità) ma anche nella vita quotidiana, nel lavoro, in famiglia, con gli amici. In fondo è un modo di essere, di stare accanto a chi è in difficoltà.



Maria Rosa Vicentini

Counselor professionista

Sono nata a Losanna, Svizzera, nel 1957 e vivo a in Italia, a Villafranca di Verona. Mi formo come Counselor umanistico esistenziale presso il CISSPAT di Padova e divento counselor del metodo Simonton, metodo proposto per i malati di cancro e i loro famigliari, presso il Simonton Cancer Center di Losanna, Svizzera.

Sono facilitatrice di laboratori di biblioterapia dopo aver frequentato nel 2021-2022 il primo corso professionale universitario di biblioterapia presso l'Università degli studi di Verona. Lavoro in Veneto in presenza e on line, sono madrelingua francese e seguo clienti anche in Francia e in Svizzera. Tratto distintivo: appassionata della vita e dei libri!



Cecilia Pasetto

Counselor e formatrice eco-biografica

Ho 57 anni, vivo a Verona e sono Counselor e Formatrice Eco-Biografica Professionista (Arkè Formazione). Accompagno persone che stanno vivendo un periodo di difficoltà per cause diverse (relazionali, familiari, di coppia, o a seguito di malattie, cambiamenti, perdite e lutti) o che hanno bisogno di ritrovare un benessere interiore. La relazione di cura le aiuta a riconoscere e ad accedere alle risorse e ai saperi biografici che già possiedono, riscoprendosi parte di legami vitali che aprono a nuove visioni e possibilità.

Mi piace lavorare anche con gruppi in percorsi di counseling a tema o aperti e in divenire secondo i bisogni espressi dal gruppo stesso.

Stefania Cavallo

Sociologa, formatrice e scrittrice

Milanese, classe '61, sociologa della famiglia e mediatrice familiare; un po' saggista e blogger sociale per passione. Esperta di gestione dei conflitti e di mediazione umanistica, mediatrice familiare, oggi è consulente e formatrice con percorsi legati alla qualità della comunicazione e delle relazioni. Organizza e conduce incontri e percorsi emozionali realizzati per genitori, educatori, insegnanti e studenti su diversi temi. Cura e gestisce da tempo un blog dal titolo "Lavoratori Acrobati", evocativo della precarietà del lavoro, ma anche esistenziale, che connota l'attuale "società del lavoro che non c'è", come la definisce, in cui ha raccontato delle numerose situazioni raccolte attraverso gli spazi attivati con i "gruppi AMA per chi ha perso il lavoro". Si occupa da diversi anni di realizzare laboratori filmici per giovani, ma non solo, nelle scuole, per associazioni e amministrazioni del territorio, in cui portare avanti un discorso di sensibilizzazione emotivo-sentimentale che abbia ricadute in spazi di parola e di riflessione, soprattutto in ambito di pacificazione delle relazioni. Insegna nelle scuole private e pubbliche da diversi anni. L'insegnamento ai giovani è una sua autentica passione!

Patrizia Nazzaro

Counselor professionista CNCP

Dopo aver lavorato per anni in aziende multinazionali ha intrapreso una specializzazione in counselling divenendo Counsellor professionista rogersiana e gestaltica. Specializzata nell'orientamento aziendale e individuale. Percorsi di crescita personale attraverso l'uso della scrittura rigenerativa (Story Writing Therapy), Art Counselling e accompagnamento e supporto nelle fasi di transizione con riconoscimento internazionale European qualification framework EQF 5. Svolgo la mia attività in Emilia-Romagna e Lazio. Da anni lavoro su un progetto con pazienti con malattie croniche utilizzando tecniche della gestalt. Autrice.



Nunzia Carbone

Docente, counselor professionista, art coach in intelligenza emotiva

Io lavoro a scuola dal 2013, sono di ruolo a Ostuni, ma da due anni sto cercando di avvicinarmi al mio paese accettando supplenze nel ruolo di ass. tecnico, come docente, quest'anno ass. amministrativo. La morte di mia sorella mi ha sconvolta, nei primi periodi non reagivo alla situazione. Poi ho deciso di riprendere a studiare, mi sono diplomata nel 2013, ho fatto un master in counseling, successivamente mi sono specializzata in intelligenza emotiva. Sono tutor bes, dsa e adhd, ho seguito un corso ABA, a luglio 2022 ho conseguito il TFA, specializzazione didattica sostegno secondaria secondo grado.

Da dicembre sono iscritta al terzo anno di Università in scienze dell'educazione e della formazione. L'anno scorso ho conosciuto tramite Facebook Scuola Capitale Sociale, ho seguito il corso sulla scrittura collaborativa di Don Milani e successivamente mi sono iscritta al corso di narrazione guidata.

Sono soddisfatta sia dell'organizzazione sia di tutto quello che ho appreso fino ad oggi. La mia soddisfazione credo di averla trasmessa nel parlarne con i miei amici, mi risulta che si sia iscritta al corso che sta per iniziare una mia amica e questo è molto importante per me.



Maria Paola Zuin

Caregiver volontaria

Maria Paola Zuin, nata a Vicenza il 9 settembre 1962. Maria Paola ama lo studio, la ricerca, l'avventura. Parla più lingue, ha viaggiato tanto e continua a viaggiare. Oggi più che mai si sente bene nel cercare tesori dentro di sé, dentro l'altro, dentro la natura umana e l'universo.

È cresciuta e vissuta a Vicenza fino al 1981, poi a Venezia, Londra, Cina, Pechino. E ' tornata stabilmente a Vicenza da qualche anno. Lei vive con il marito americano, il padre dei suoi due figli ormai grandi, un maschio e una femmina nati e cresciuti a Pechino. I componenti di questa famiglia continuano tutti a essere molto fluidi, si distribuiscono su continenti diversi a seconda delle necessità personali e della famiglia, anche quella allargata.

Maria Paola è diplomata in Lingue e Letterature Orientali e si è trasferita in Cina ancora prima di conseguire la laurea. Per circa quindici anni ha lavorato consecutivamente per due grandi aziende lì presenti, fino a quando ha costituito a Pechino un piccolo laboratorio artigianale per il restauro e la creazione di mobili e contemporaneamente ha fondato in Italia una piccola azienda commerciale nel settore dell'antiquariato e dell'arredamento orientale. Ha chiuso queste attività con la fine del 2021.

È attiva da anni nel volontariato per assistere famiglie con problemi alcol correlati e complessi. Recentemente ho deciso di ampliare la sua formazione nel supporto alle persone e alla collettività prima con il Corso di Perfezionamento in Pratiche Dialogiche nelle Organizzazioni Complesse presso l'Università di Pisa, poi ha iniziato il percorso della Narrazione Guidata a supporto delle persone in lutto e con la fine del mese prossimo completerà un Master in Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche Contemplative sempre presso UNIPI. Importante dire anche che con l'inizio dell'università ha scoperto la meditazione, lo sciamanesimo e le religioni orientali, ha studiato in particolare il buddhismo che cerca di praticare e nei suoi principi e con le meditazioni.

Per maggiori informazioni sulle prossime attività formative a tema Narrazione Guidata:
segreteria@scuolacapitalesociale.it,
oppure visita il sito: scuolacapitalesociale.it