

## **Narrando s'impara...a prendersi cura di sé**

L'approccio biografico-narrativo, partendo dall'attenzione alla biografia dell'individuo, permette di dar voce alle esperienze scritte nel corpo, rendendole consapevoli e "narrabili" a se stessi e agli altri.

La narrazione da sempre è uno strumento fondamentale per conoscersi e farsi conoscere, attraverso la narrazione diamo spessore alla nostra esperienza, la rendiamo viva e condivisibile. Continuamente raccontiamo la nostra vita agli altri e a noi stessi ma raramente prestiamo attenzione a quello che diciamo o ci fermiamo a riflettere sull'importanza che questi racconti hanno per la nostra identità. Utilizzare un approccio narrativo significa dare alle persone la possibilità di scoprire (o ri-scoprire) il piacere e/o il senso della loro esperienza.

La narrazione non si esaurisce nello scambio di racconti o testimonianze ma prevede la possibilità di rielaborare i contenuti della propria storia. Attraverso il racconto possiamo rileggere gli eventi che ci hanno portato a una determinata condizione, riconoscere e valorizzare le nostre risorse e inventarci continuamente nuovi paesaggi possibili in cui inserire le nostre esperienze.

Bisogna ricordare che non sono gli eventi stressanti in sé a causare lo sviluppo di malattia, ma il modo di interpretarli e di reagire ad essi. Seguire un approccio biografico-narrativo permette di aiutare le persone a sentirsi protagonisti della propria storia, a ricostruire la trama degli eventi principali della vita e accompagnarli alla scoperta delle emozioni legate (e spesso nascoste) in questi eventi. La ricostruzione narrata permette alla persona di orientarsi tra gli eventi del passato, mettendo ordine e forse trovando nuove modalità per costruire la sua relazione con il mondo.

Per ricostruire il proprio percorso personale bisogna riprendere in mano pezzettini di esperienze isolate e organizzarli restituendo un senso di continuità, per trasformarli in percorsi dotati di senso e scoprire che, quando si riflette davvero su sé stessi e sui cambiamenti avvenuti nella propria vita, tutte le esistenze, in quanto uniche e irripetibili, diventano interessanti e preziose.

**Il percorso propone una serie di attività per sperimentare nuove modalità di raccontare e raccontarsi attraverso il gioco, i colori, le fiabe, i sogni, la scrittura creativa, il teatro...**