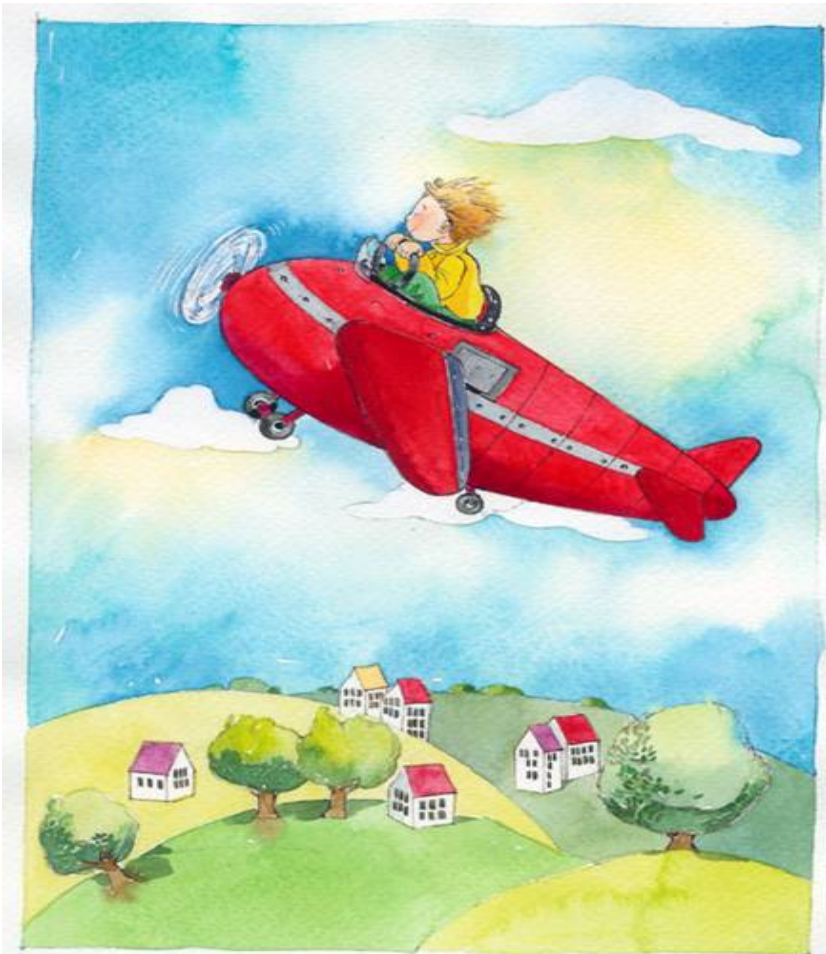


Storia di narrativa psicologicamente orientata: aspetti teorici e applicazioni pratiche

Alberto Pellai | Medico Psicoterapeuta Univ. degli Studi di Milano



NPO

**Storie per parlare
delle e alle emozioni
di chi le legge o
ascolta**

L'EDUCAZIONE EMOTIVA

Oggi l'educazione emotiva è lasciata al caso e tutti gli studi concordano nel segnalare la tendenza, nell'attuale generazione, ad avere un maggior numero di problemi emotivi rispetto a quelle precedenti. E questo perché oggi i giovanissimi sono più soli e più depressi, più rabbiosi e ribelli, più nervosi e impulsivi, più aggressivi e quindi impreparati alla vita, perché privi di quegli strumenti emotivi indispensabili per l'autoconsapevolezza, l'autocontrollo, l'empatia, senza i quali saranno sì capaci di parlare, ma non di ascoltare, di risolvere i conflitti, di cooperare.

U.Galimberti / L'ospite inquietante



#PRIMARIADAY



Le storie di NPO aiutano i bambini nel processo di riconoscimento e validazione delle proprie emozioni utilizzando “l’artificio” di un racconto in cui succedono cose, si svolgono azioni e si sperimentano stati d’animo che permettono al soggetto che ascolta di vedere egli stesso con chiarezza emozioni che gli sono proprie e che spesso né lui, né altre persone vicine a lui, hanno “visto” prima.

IL MIO CUORE E' UN PURE' DI FRAGOLE



Luca a scuola viene preso in giro da Paolo che lo chiama Ciccipalla.

Inoltre, a casa, dopo la nascita della sorella Cristina, pensa che i genitori abbiano meno tempo e meno voglia di stare con lui.



**A voi non
capita mai
di sentirvi
un po'
Indefiniti?**

QUINTO

#PRIMARIADAY



LE STORIE DI NPO

La storia di NPO dovrebbe permettere al suo lettore di vivere - attraverso gli spunti narrativi in essa contenuti - le fasi previste dallo schema del ciclo di attivazione e regolazione emotiva che si verificano all'interno di una relazione.

An illustration of a young girl with blonde hair, wearing a red dress with white floral patterns and a red sash. She is holding a large, white, folded piece of paper or a book. The background is a soft, pinkish-red color.

Bettaperfetta

Bettaperfetta:
soprannominata così in
contrapposizione a suo
fratello Ricciocapriccio.
Di fronte alla fatica dei
genitori di gestire un
fratello molto
capriccioso,
lei cerca di “salvare”
tutti.

An illustration of a young boy with curly red hair, wearing a green headband and a blue shirt. He is holding a bow and arrow, looking intently at the target. The background is a blue, textured surface.

Ricciocapriccio

DI SOLITO DOVREBBE SUCCEDERE CHE:



Il bambino sente le emozioni, le comunica in modo spontaneo e non regolato



L'adulto intercetta la "sregolazione" emotiva, cerca di comprenderne il senso, e la trasforma in gesti e parole finalizzate a promuovere una risoluzione dello stato emotivo che si è attivato, e che il bambino da solo non sa come gestire



**CASPITA
CI
STANNO
A
SENTIRE!**



PRE-REQUISITI

Per poter “comunicare”
un’emozione, il bambino
ha bisogno di relazione

L’emozione del bambino ha
senso solo all’interno di
una condizione di
intersoggettività

Ecco perché nel bambino
l’emozione è relazione

LE TRE FUNZIONI DELL'ADULTO

Gli adulti significativi sono la dimensione intersoggettiva; aiutano il bambino nei tre processi chiave dell'educazione emotiva:

- **REGOLAZIONE**
- **ATTRIBUZIONE DI SIGNIFICATO**
- **VALIDAZIONE**



IO, DA MIO PAPA',
HO PRESO
CAPELLI,
OCCHI,
NASO E
COLOR DI PELLE



IO, DAL MIO,
AMORE
AMORE
AMORE
E AMORE



oRb/



LE EMOZIONI NEGATIVE

sono quelle più negate nel loro significato, e meno regolate





LA TRISTEZZA

per sentirla come valida e reale bisogna che venga vista e riconosciuta

Di solito, di fronte ad una persona triste, noi facciamo l'esatto contrario.

Cambiamo strada.

**Diciamo: "Non essere triste!"
"Dai dai che passa tutto!"**

Tu trasformi il nero in blu

**Non so di che colore
dipingere il mio dolore,
a volte mi sembra nero e mi fa terrore,
ma se vicino a me ci sei tu
il nero diventa blu.**

**Allora come una rondine nel blu provo a volare.
E' vero, da quell'altezza la paura mi fa tremare,
però sto in quota e continuo ad andare
con te oltre il nero, il blu riesco a trovare.**



LA PAURA

“Ora sei grande non avrai mica paura di queste cose!”

“Sei un vero pappamolle”

“Non sarai come le femmine che hanno paura di tutto!”

**Se hai paura e sei spaventato
per prima cosa trattieni un po' il fiato
poi l'aria in te fai entrare piano
e lascia che esca col freno a mano
gonfiati lento come un palloncino
poi dolcemente svuota il pancino
così entra ed esce nel corpo il tuo fiato
e tu per magia non sei più spaventato**

**Ciò che l'adulto
dice e ciò che
l'adulto fa aiuta
il bambino a
costruire la
propria
competenza
"emotiva"**



#PRIMARIADAY

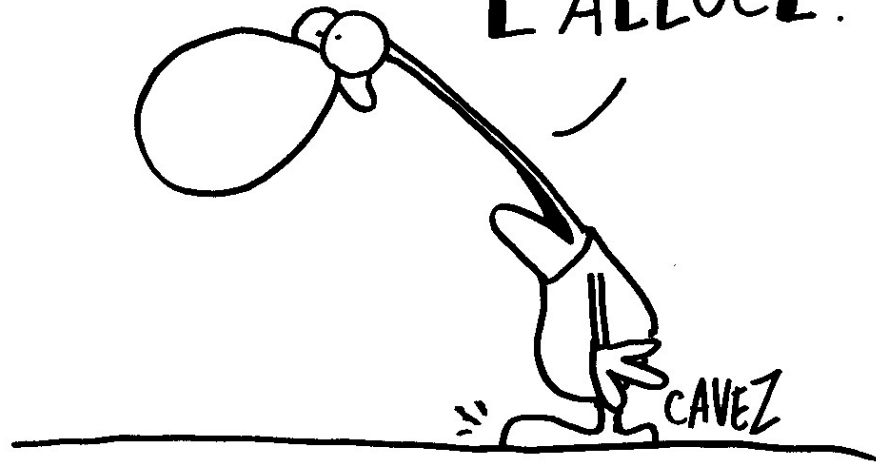
**Ma anche ciò che
l'adulto non dice e
ciò che l'adulto non
fa di fronte ad un
bambino che vive
uno stato di
attivazione emotiva,
lascia un segno
potente
nell'esperienza
vissuta dal bambino**



#PRIMARIADAY

HO EMOZIONI
SEMPRE PIU' PERIFERICHE.

A VOLTE
MI SI EMOZIONA
SOLO
L'ALLUCE.





Quando si aiuta un bambino a pensare alle proprie emozioni attraverso una storia, si riesce a evitare che tali emozioni si gonfino dentro di lui fino a trasformarsi in un'assurda e complicata situazione interiore.

Margot Sunderland, 2004



Questo è particolarmente importante quando al centro dell'attenzione ci sono le emozioni negative

Ma è una grande risorsa anche per le emozioni positive





Da A.Pellai - Il mio cuore è un purè di fragole

Ciascuno ha i suoi pregi e qualche difetto

Ognuno è a suo modo, nessuno è perfetto

Saperlo mi ha reso più forte e sicuro

“lo valgo” per me non è un concetto oscuro

ma il più grande di tutti i pensieri importanti

perché io sono me stesso... non uno tra tanti.

Luca

A close-up photograph of a baby with light brown hair and blue eyes, looking slightly to the right with a grumpy or pouting expression. The baby is wearing a white long-sleeved shirt with green trim on the sleeves and collar. The baby is holding a small amount of sand in their right hand. The background is a blurred outdoor setting, possibly a beach or park. The entire image is framed by a thick red border.

IL VALORE DELLE PAROLE

SEI UN IDIOTA

TU VALI

NPO

UNO STRUMENTO E UNA RISORSA PER:

- **LAVORO PREVENTIVO**
- **LAVORO CLINICO**

Gli adulti devono essere dei testimoni credibili della possibilità di vivere relazioni emotive intense e appaganti, per non sentirsi chiedere un giorno...



— Mamma, c'è vita dopo il matrimonio?