

ARTEDO

**Ente di Formazione riconosciuto dal MIUR
presieduto da Stefano Centonze**

Origini, fondamenti e applicazioni del Metodo Autobiografico Creativo



Il Metodo Autobiografico Creativo con la Tecnica della Fiabazione è un approccio alla Crescita Personale attraverso la **creatività** e la **narrazione di sé**.

E' un modello che ho scritto per formare operatori, insegnanti, manager al miglior utilizzo del proprio potenziale.

Crescere, dunque, partendo da sé. Cioè, non sviluppando competenze alte ma, al contrario, quelle basse, quelle emotive che in troppi relegano nella marginalità dell'esistenza. La storia recente dice che per andare avanti bisogna saper fare un passo indietro: valorizzare le **emozioni** per valorizzare la **comunicazione** e i **rapporti sociali**.

A tutti i livelli.

- Lo ha scoperto la scuola, che ha assegnato grande spazio alle attività artistiche e creative per i ragazzi e al lavoro sull'alfabetizzazione emotiva;
- lo sa la famiglia, mentre i figli crescono all'interno di roboanti scatole tecnologiche che li isolano dal mondo;
- lo ha scoperto l'azienda, che ora forma i suoi collaboratori e manager al Marketing Relazionale, al Marketing Esperienziale e al Neuromarketing.

Che cosa sono, in fondo, queste moderne derivazioni del Marketing se non un modo per dire che sappiamo tutti che anche un acquisto oggi è un atto di fiducia che si tributa a chi sa farci provare emozioni.

A mio avviso, due sono i nodi cruciali nelle relazioni, oggi fin troppo complicate, che sfociano in conflitto. E hanno un minimo comun denominatore: mancanza.

Mancanza di

- autostima e
- di consapevolezza di sé.

Per questo ho pensato ad un metodo che forma gli operatori ad aiutare gli altri a risolvere i nodi e a scoprire il **personale potenziale**. Va bene anche per chi voglia approdare a questo livello di coscienza di sé, senza che ciò debba servire a fini altri.

Così, grazie alla mia formazione in Arti Terapie, in tecniche teatrali, in drammaturgia e scrittura di testi per il cinema, grazie alla formazione universitaria e post-universitaria in Marketing, ho creato un percorso che metta insieme tutto questo. E l'ho fatto utilizzando quello che oggi viene chiamato "storytelling". A me piace continuare a chiamarlo "narrazione di sé".

Bene: narrare di sé e prendere contatto con le proprie emozioni porta alla luce le dimensioni intime negate, permette di prendere familiarità con esse, di dialogarci usando i codici espressivi di quelle (le emozioni, appunto). E di farne un prezioso vertice di osservazione sul proprio intrinseco valore (che ognuno ha ma che

spesso dimentica di possedere) e sul modo personale di intendere le relazioni. Ecco come queste informazioni diventano un'imprescindibile **conoscenza di sé** che è l'unica che permette di conoscere l'altro. E di instaurarci qualunque relazione, dalle amicizie ai rapporti affettivi agli affari.

In fondo, il protagonista e l'antagonista della meravigliosa fiaba che è la nostra vita viaggiano sempre dentro di noi. E se è vero che per conoscere gli altri, entrare nelle loro emozioni, suscitare le emozioni che amano, occorre saper ascoltare e aver consapevolezza di sé, ogni percorso di crescita personale parte da noi stessi. Non dalla tecnica. Quella viene dopo.

Formarsi alla consapevolezza con le tecniche narrative della fiaba autobiografica

Non c'è popolo che non si sia raccontato attraverso le sue storie o che non abbia avuto i propri racconti (leggende, miti e fiabe), tramandati, di generazione in generazione, attraverso la magia della narrazione intorno al fuoco. La tradizione del racconto delle storie, a ben vedere, affonda le sue radici nella notte dei tempi. Mentre, però, nel mondo classico (da Omero in poi) le gesta eroiche dei grandi condottieri ispiravano l'opera dei cantori del tempo, lo stesso non accadde per la Fiaba, per lungo tempo considerata la sorella povera del Mito e della Leggenda. Così, prima della sistematica ricerca di Perrault che diede vita alla prima raccolta scritta, essa restò relegata alla diffusione orale.

A che servono le Fiabe

Ciò, in qualche maniera, preservò nei secoli l'originario ed intrinseco valore di strumento di cura del Racconto di Fiabe – cosa, peraltro, sconosciuta ai più -, dal potenziale terapeutico incontestabile ed oggi largamente rivalutato. Non solo, dunque, Racconti per **bambini**. Basti pensare, infatti, a che vasto pubblico possa rivolgersi un racconto: attraverso le fiabe, per esempio, è possibile agire sulla stimolazione delle **funzioni cognitive** (memoria, pensiero, attenzione) in persone con importanti deficit come i pazienti con **demenza**, sul miglioramento del livello d'attenzione e delle capacità di apprendimento in bambini in età scolare, sul contenimento dell'iperattività o sulla slatentizzazione di sofferenze represses.

Attraverso le fiabe, parimenti, è possibile operare una rivisitazione della propria **storia personale** per assumere nuove informazioni sui processi interiori che inducono all'agire. Il giusto compromesso potrebbe essere, allora, di considerare le Fiabe come ... Racconti per bambini in ogni età.... Ancora oggi, dopo secoli di tradizione orale con il passaggio alla raccolta scritta, la **Fiaba** conserva la propria funzione ma ha dovuto cedere parte della propria identità al racconto ludico con cui spesso viene confusa. La domanda è: in un contesto sociale quale quello attuale, improntato all'immagine ed alla comunicazione, quanto sarebbe importante recuperare il ruolo del narratore?

Il potere terapeutico della Fiaba

C'era una volta ... che cosa? Non due amici di cui uno avaro e l'altro generoso ma tre porcellini, una fata, na strega, un gigante....

Dunque, c'era una volta ... una metafora, un **simbolo**. Un simbolo a cui viene demandata la doppia funzione di rappresentare – in primo luogo – la nostra vita interiore (con i suoi drammi ed i **conflitti**) e, contemporaneamente, risvegliarne istinti e paure. In secondo luogo, data la sua stessa natura, di agire indirettamente, quasi di soppiatto. Non bisogna, infatti, trascurare che sebbene oggi le Fiabe siano molto spesso impiegate in processi volti al rinforzo di abilità in persone con disagio, esse, per forma, struttura contenuto, sono concepite per un ideale pubblico di piccoli ascoltatori. Come dire che ogni argomento trattato dal racconto, per mezzo dell'attento narratore che assume la funzione fondamentale del **terapeuta**, di colui che guida la verbalizzazione, deve allarmare e tranquillizzare, dire tutto e non minacciare nulla, creare un continuo gioco di **tensione e distensione**, al riparo del camino e delle mura domestiche tra cui nulla potrà mai accadere. Ecco, dunque, la valenza del simbolo: rivolgersi alla sfera dell'immaginazione e favorire in tranquillità i **processi di identificazione** del bambino nella trama e nei personaggi della storia.

Immaginazione come riparazione

L'esordio – "c'era una volta", appunto, non "ci fu", "c'è" o "c'è stata" una volta... – è la garanzia per il bambino che ascolta che può lasciarsi condurre in tutta **sicurezza** in una storia ambientata in un tempo indeterminato e in un luogo imprecisato. Tutto ciò che accade non coinvolge né il narratore né l'ascoltatore, è il tempo (presente) o il luogo (la stanza) in cui essi vivono. C'era una volta è la garanzia che la storia non sia accaduta, non stia accadendo, non accadrà e non sia mai accaduta. Ciò permette alla metafora di agire perché libera la storia dalla sua durezza e permette al bambino di essere più sereno e di immaginare.

E, immaginando, il bambino può giocare con temi che appartengono alla sua realtà psichica come l'amore, l'abbandono, la morte, la paura, fino al lieto fine che stimola i processi di **riparazione** utili al suo sviluppo **emotivo**.

La Fiaba personale

Non serve, tuttavia, essere bambini per sperimentare il potenziale delle Fiabe. Chiunque può rivolgersi, per ricerca, per puro diletto oppure per imparare a conoscersi meglio. Come nel caso degli adulti, in genere educatori e operatori della relazione d'aiuto, che, così possono riflettere sulle personalità modalità di funzionamento rispetto agli altri.

Nella scrittura della fiaba personale, infatti, ognuno può riflettere sul **protagonista**, sull'**antagonista** della storia e sulle difficoltà che, con il linguaggio metaforico, ritorna. Sono le difficoltà della quotidianità quelle che ognuno può ritrovare, rileggendo attentamente la propria storia ed avendo la pazienza di dipanare la matassa dei simboli con cui quella storia parla. A ciascuno, di ciascuno.

<https://www.youtube.com/watch?v=vS1FMUe-nTY>

<https://www.facebook.com/stefanocentonze.it/videos/-il-metodo-autobiografico-creativo-offre-la-possibilit%C3%A0-di-mettere-a-nudo-se-ste/879673736218250/>

<https://m.facebook.com/stefanocentonze.it/videos/-il-metodo-autobiografico-creativo-lavora-molto-sul-risvegliare-ad-uno-stato-cos/479603893128228/>

https://m.facebook.com/stefanocentonze.it/videos/-lavorare-con-il-metodo-autobiografico-creativo-significa-intraprendere-un-viagg/534475364349327/?_se_imp=29yRGCR6azR4Kq1oP