



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

22 febbraio 2025

Il Counseling Narrativo

Dott.ssa Michela Carli

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

IL COUNSELING NARRATIVO



IL COUNSELING NARRATIVO

Il counseling narrativo sposta l'accento dal problema alle ipotesi di soluzione creativamente elaborate dal cliente; si trasferisce dal passato e dalla ricerca delle cause, al futuro e ai nuovi assetti più consoni a ciascun individuo.

"Supponiamo che, alla fine del nostro incontro, tu te ne vai a fare le tue cose, ritorni a casa, fai qualcosa per cena e, più tardi, vai a letto. Proprio mentre dormi, succede qualcosa di magico, e il problema che ti ha portato qui svanisce all'improvviso, come d'incanto. Tu però stai dormendo e non lo sai. Quando ti svegli, il mattino dopo, quale pensi che sia la prima cosa da cui ti accorgeresti che il tuo problema è sparito?"

Tratta da *Il counseling narrativo* – J. Milner e P. O'Byrne, Erickson

NARRAZIONE E IDENTITÀ

"Chi sono io?"

- L'identità (e quindi la costruzione del proprio IO) si può formare solo a partire dalla capacità di raccontare storie su di noi stessi.
- Identità come racconto di quello che siamo stati e di quello che siamo.
- Incapacità di raccontarsi e perdita dell'identità (demenze – es: Alzheimer).

NARRAZIONE E RELAZIONE

La relazione è ciò che dà linfa alla narrazione (a partire dalla relazione tra le mie polarità interne).

Impariamo a raccontarci attraverso quello che immaginiamo essere lo sguardo dell'altro (sé pubblico) e questo modo di raccontarci modifica i nostri comportamenti futuri.

NARRAZIONE E CAMBIAMENTO

Talvolta i clienti non riescono a far scorrere il proprio romanzo come si erano immaginati. Quasi sempre la messa in scena è diversa dallo script iniziale. Quando ci si blocca in un punto e non si riesce ad avanzare come si vorrebbe, l'unica soluzione è trovare una strada alternativa, che può essere più lunga e faticosa ma allo stesso tempo può portare a nuove ed emozionanti scoperte e consapevolezze.

NARRAZIONE E CAMBIAMENTO

Il counselor ha il compito di aiutare la persona a riapprezzare la propria storia, il proprio romanzo, magari aiutandola a mettere in luce alcuni dettagli sottovalutati, arricchire la storia con particolari, trasformare l'implicito in esplicito.

Il cliente deve però diventare parte attiva, rinarrando se stesso all'interno delle sue potenzialità, focalizzandosi sulle soluzioni possibili già presenti nella sua esperienza o ideandone di nuove, in modo da sperimentare il senso di autoefficacia.

Quando ci poniamo dinnanzi alla narrazione del paziente ci sono alcuni aspetti fondamentali da osservare ed eventualmente rimandare:

- Ritmo
- Dettagli
- Direzionalità e orientamento
- Protagonisti e personaggi della narrazione
- Locus of control interno o esterno
- Ruoli
- Trasformazioni possibili
- Carica emotiva
- Effetto su di noi

TIPI DI NARRAZIONE

- Narrazione metaforica
- Autobiografia
- Diario
- Narrazione attraverso disegni o immagini
- Romanzo mediatico
- Narrazione con le foto

IL POTERE TERAPEUTICO DELLA SCRITTURA

- maggior consapevolezza di sé
- maggior facilità di esprimere i propri sentimenti
- riordina i pensieri
- sfogo che può diventare creativo
- autosostegno
- autoesplorazione

IL DIARIO INTENSIVO

SEZIONE I - Emozioni

Emozioni al risveglio e a fine giornata: poche righe per descrivere come ti senti in questi due momenti della giornata. (Da scrivere ogni giorno)

SEZIONE II - Fatti

Raccontare i fatti accaduti durante la giornata. (Da scrivere ogni giorno)

SEZIONE III - Progetti

Scrivere i propri progetti di vita e/o professionali (una sola volta); integrare con i passi compiuti per realizzarli, ogni volta che accade.

SEZIONE IV - Sogni

- racconto dei sogni più significativi
- riflessioni su ogni singolo sogno

SEZIONE V - Valutazione

Valutazione complessiva (al termine del mese/trimestre)

IL SENSO DI SÉ NEL CICLO DELLA VITA



Il processo di sviluppo sembra essere scandito da "eventi critici" che ogni individuo deve affrontare nel suo percorso di sviluppo. Questi eventi critici rappresentano dei punti di discontinuità nella vita del soggetto e derivano dall'interazione di cause legate all'età, ai fattori storico-sociali e ai fattori individuali che impongono una ristrutturazione al fine di mantenere una continuità.

UNA PANORAMICA DEGLI STADI DI ETÀ

Prima infanzia (0-3 anni)
Periodo prescolastico (3-6 anni)
Infanzia (6-12 anni)
Adolescenza (12-18 anni)
Prima età adulta (18-40 anni)
Età adulta media (40-60 anni)
Età adulta avanzata (60-75 anni)
Tarda età adulta (oltre i 75 anni)

CAREER COUNSELING



IL COUNSELING NARRATIVO PER LA CARRIERA

Il Career Counseling accompagna le persone ad adattarsi alle nuove sfide imposte dal nuovo mercato del lavoro, ad affrontare i continui cambiamenti lavorativi, comprendere il proprio personale disegno di vita e progettare soluzioni professionali idonee e soddisfacenti.

Il Career Counseling apre a nuove possibilità, a iniziative che erano bloccate in una fase di stallo.
Aumenta l'autorità della persona nella propria vita.

CAREER STORY INTERVIEW

1. Chi ammiravi quando eri giovane? Raccontami di questa persona.
2. Leggi riviste o guardi programmi televisivi regolarmente? Quali? Cosa ti piace di queste riviste o programmi televisivi?
3. Qual è il tuo libro o film preferito? Racconta brevemente la storia.
4. Qual è il tuo motto o proverbio preferito?
5. Quali sono i tuoi primi ricordi? Raccontami in sintesi tre episodi che ricordi ti siano accaduti quando avevi pochi anni, i primi che riesci a ricordare.

1. I clienti mentre descrivono i loro modelli cominciano a descrivere involontariamente l'immagine di sé.
2. Le riviste e i programmi rivelano dove il cliente ama collocarsi. Il legame tra l'immagine di sé e gli interessi professionali è generalmente forte ed evidente.
3. L'obiettivo è capire quali storie il cliente usa per modellare la sua vita; di solito viene descritto un problema fondamentale di vita e il modo in cui pensa di affrontarlo.
4. Il motto afferma in modo sintetico la strategia intuitiva della persona per passare all'episodio successivo della trama occupazionale, la strategia per raggiungere l'obiettivo.
5. I ricordi mostrano la visione della vita del cliente e possono essere considerati metafore che contengono la preoccupazione principale della persona.

E ORA...

The logo for the board game Dixit, featuring the word "Dixit" in a stylized, gothic font with a small figure integrated into the letter 'i', set against a dark orange background.

Scegli una carta che ti rappresenti come professionista nel passato, una per il presente, una per il futuro e descriviti:

Io ero come... perché...

Io sono come... perché...

Io sarò come... perché...

VIOLA FABULOSA



In quale stato vi trovate?

Torpare della mente

Avvertite un certo torpore della mente, una difficoltà a vedere chiaro nelle vostre aspirazioni, una certa confusione quando si tratta di effettuare delle scelte nella vostra vita.

Annientamento provocato dagli ostacoli

Siete letteralmente schiacciati dagli ostacoli che vi sommergono e vi impediscono di evolvere normalmente nella vostra esistenza.

Accelerazione della fortuna

Tutto procede bene per voi. Persino troppo. Non riuscite più a controllare l'accelerazione della vostra fortuna e voi rischiate di lasciarvi sopraffare da forze che non riuscite a padroneggiare.

Alla ricerca del significato autentico della cose

Vi interrogate sul significato dell'esistenza, ma non trovate risposte. La vita per voi è assurda e vi piacerebbe scoprire cosa fate qui sulla terra e cosa dovrete veramente fare.

Torpare della mente

Dovete rinvigore l'intelligenza e l'immaginazione al fine di risvegliare il gusto della vita e la gioia di porre domande fino a che, un bel giorno, sarete capaci di chiedere tutto.

Indizio: Come ottenere tutto dal nulla.

Annientamento provocato dagli ostacoli

È necessario affrontare in un altro modo le difficoltà e aprire la vostra vita ai tesori insospettiti che le vostre catene trattengono.

Indizio: Osare le scorciatoie per liberare il proprio cuore e amare con maggiore intensità.

Accelerazione della fortuna

È necessario stare al passo con la fortuna, prestate attenzione a cosa vi chiede in cambio la fortuna stessa.

Alla ricerca del significato autentico della cose

Indizio: Per trovare il senso della vita, bisogna "sognare" intensamente fino a farsi udire dalla Fecondità.

FABULA

Viola corre a più non posso nel verde labirinto fiorito, quando, girato uno dei tanti angoli, si trova la strada sbarrata. Davanti a sé una porta: Viola decide di aprirla e di andare dall'altra parte. Cosa succede al di là della porta?

Prosegui il racconto ricordando che lo stato d'animo di Viola è quello che hai scelto, identificandolo come quello che ti appartiene in questo momento, e seguendo l'indizio corrispondente allo stato d'animo scelto.

Non scrivere il finale!

DOMANDE CHIAVE

Cos'ha a che fare con me questa storia?

Cosa dice di me questa storia?

Come può aiutarmi nella vita reale a raggiungere i miei obiettivi?

Bibliografia

Il Counseling Narrativo – Judith Miller e Patrick O'Byrne – Erickson
Il Metodo Drammaturgico nella Narrazione di Counselling – Rodolfo Sabbadini – FrancoAngeli
Autoanalisi per Non Pazienti – Duccio Demetrio – Raffaello Cortina Editore
Curarsi con il Diario – Ira Progoff – Pratiche Editrice
Psicologia della Famiglia – Paolo Gambini – FrancoAngeli
Career Counseling – Mark L. Savickas – Erickson
Ogni Vita Merita un Romanzo – Erving Polster – Casa Editrice Astrolabio
La Terapia come Narrazione – Michael White – Casa Editrice Astrolabio
Le storie che Curano – James Hillman – Raffaello Cortina Editore
Vivere la Magia delle Fiabe – Edouard Brasey e Jeean-Pascal Debaillieux – Edizioni Il Punto d'Incontro
Tarocchi Fiabeschi e Psicofiaba – Paola Biato – Verdechiario Edizioni

Carte Illustrate

Dixit (negozi online o Città del Sole – Vicenza)
Tarocchi Fiabeschi di Paola Biato (contattare l'autrice)
Vertigo di Michela Carli (contattare l'autrice)
Intuiti (negozi online)