

Lo storytelling terapeutico: quando raccontare (di sé) diventa cura

Alessandro Del Vecchio | 06/05/2025 | Orizzonte salute

C'era una volta... ed è proprio da qui che inizia la cura.

In un'epoca in cui la medicina e la psicologia cercano sempre più approcci olistici, lo storytelling terapeutico si afferma come una pratica innovativa e sorprendentemente antica. Usare le parole, i racconti, le metafore, persino la poesia, per scavare, ricucire, rivelare. Una fiamma che illumina le nostre stanze interiori più buie. Un modo per accendere le competenze emotive, gestire il dolore, dare un senso al caos.

Le storie che ci raccontiamo e quelle che ci raccontano

Ogni essere umano costruisce narrazioni: su sé stesso, sugli altri, sulla propria vita. Quando queste storie si rompono, diventano tossiche o si inceppano in un evento traumatico, la nostra identità si incrina. Ecco che entra in gioco la narrazione terapeutica: riscrivere significa ri-significare. Significa ridare ordine al disordine.

Molti terapeuti usano le storie in forma scritta, orale, teatrale, poetica. Anche la medicina narrativa, sempre più presente nei contesti infermieristici e sanitari, si fonda su questo: ascoltare, accogliere, narrare.

La parte oscura che non vogliamo vedere (ma ci appartiene)

Il vero nodo è questo: le storie ci aiutano a entrare in contatto con la nostra ombra. In psicologia è quella parte di noi che tendiamo a reprimere: rabbia, fragilità, paure, emozioni "scomode". Ma quando le portiamo alla luce, attraverso la parola, il foglio, il racconto, allora smettono di farci paura. La narrazione ci permette di "guardare in faccia il mostro" e scoprire che assomiglia più a noi di quanto pensassimo.

Perché ci identifichiamo nelle storie degli altri

Che sia una fiaba, una poesia o un semplice aneddoto quotidiano, le storie funzionano perché ci risuonano. Vediamo noi stessi nei personaggi, nelle emozioni, nei passaggi critici. Questa identificazione ci permette di sentirci meno soli, più compresi. E allo stesso tempo, diventiamo attori protagonisti del nostro cambiamento.

I metodi più utilizzati: scrivere, leggere, condividere

- Scrittura autobiografica: il paziente racconta episodi significativi della sua vita.
- Fiabazione terapeutica: si inventano storie in forma simbolica.
- Poesia terapeutica: usare versi per esprimere emozioni profonde.
- Teatro di narrazione: mettere in scena se stessi, o versioni metaforiche.

- Laboratori collettivi: gruppi che condividono storie, creando empatia.

Ogni metodo ha un obiettivo comune: trasformare il dolore in parola, e la parola in cura.

La forza curativa dei versi

Non è un caso che molte persone, nei momenti più critici, si rifugino nella poesia. I versi "incapsulano" emozioni complesse in pochi tratti. Sono come bisturi emotivi, capaci di incidere con delicatezza. La poesia, con la sua musicalità e la sua ambiguità simbolica, parla direttamente all'inconscio.

Lo storytelling in ambito sanitario

Anche l'infermieristica, la riabilitazione, la psiconcologia stanno aprendo le porte allo storytelling. Gli operatori sanitari scoprono di poter usare le storie per ascoltare meglio i pazienti, comprendere il loro vissuto e migliorare l'alleanza terapeutica.

Raccontare è resistere

In un mondo che corre e semplifica, raccontarsi è un atto rivoluzionario. Chi si prende il tempo per scrivere la propria storia compie un gesto potente: si riappropria di sé, riscopre le proprie risorse, e spesso scopre di essere più forte di quanto immaginasse.

Lo storytelling terapeutico non è solo un esercizio stilistico: è una cura silenziosa, profonda, umana. Perché a volte, per guarire, basta solo ascoltare la propria voce raccontare: "*C'era una volta... me*".