

**Simple**

**MANUALE PER OPERATORI -  
MATERIALI E STRUMENTI:  
“STORIE DI MIGRANTI  
ATTRAVERSO L’USO DI  
IMMAGINI”**

INTELLECTUAL OUTPUT 3

---

SIMPLE PROJECT: 2019-1-SE01-  
KA204-060418

Social Integration of  
Migrants and  
activation of Paths for  
Learning and  
Employability





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**RESPONSABILE:**

Changes & Chances, Paesi Bassi

Antoniano Onlus, Italia

**PARTECIPANTI:**

STEPS, Italia

Approdi, Italia

IKF, Svezia

Arbeit und Leben, Germania

INOVA, Regno Unito

Innovation Training Centre, Spagna

**The SIMPLE project has been founded by the Erasmus+ Programme.**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Cover Photo:** courtesy of Joel Bergner – joelartista.com, [www.artolution.org](http://www.artolution.org)

**Sito Web**

**Pagina Facebook**



**Dichiarazione che esclude la responsabilità della Commissione**

*Questa pubblicazione riflette solo le opinioni dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.*

## Indice

Il progetto SIMPLE	3
Introduzione	3
La Finestra di tolleranza	4
Strumenti artistici per un'espressione creativa	11
Esercizi fisici	14
L'approccio narrativo	17
L'uso di strumenti digitali per l'espressione di sé e la narrazione	22
Il consorzio SIMPLE	26
Bibliografia	27

## Il progetto SIMPLE

### Premessa

Tutti i paesi europei sono coinvolti in un imponente arrivo di migranti, e molti di loro sono richiedenti asilo, vittime della tratta di esseri umani. Negli ultimi anni sono stati fatti diversi tentativi per attuare politiche di accoglienza da parte di ciascuno Stato membro e a livello europeo. Tuttavia, la maggior parte di essi si basa su un approccio materiale piuttosto che sociale, psicologico e assistenziale, concentrandosi maggiormente sulla condizione giuridica di una persona piuttosto che sulla condizione sociale, che, infatti, è la chiave per elaborare buone politiche di accoglienza e integrazione, sia per il bene degli immigrati che delle comunità locali. In ogni migrazione, gli immigrati portano con sé un carico psico-emotivo di violenza e/o abuso fisico, sessuale, psicologico, che deve essere affrontato, e non si tratta solo di decidere sulla vita e le condizioni di una persona concedendo (o meno) un permesso di soggiorno. È tristemente noto che i migranti, soprattutto quelli che provengono dall'Africa subsahariana, sono stati molto spesso torturati durante i loro viaggi e gli operatori sociali non hanno competenze e strumenti adeguati a facilitare il processo di integrazione dei nuovi arrivati.



Il progetto **SIMPLE - Integrazione sociale dei migranti e attivazione di Percorsi per l'apprendimento e l'occupabilità** - sviluppa e sperimenta un approccio innovativo per facilitare la narrazione di storie ed eventi passati affrontati dalle donne immigrate. SIMPLE aiuterà le donne a ripristinare il loro benessere emotivo e psicologico e sosterrà un pieno e fruttuoso processo di inclusione sociale ed economica nella nuova comunità.

Al centro delle attività del progetto ci sono le donne immigrate, con un'attenzione particolare alle donne traumatizzate dal viaggio e dalla tratta di esseri umani. Nel progetto SIMPLE il concetto di empowerment acquista un'accezione significativa, come processo individuale e organizzato, attraverso il quale gli individui possono ricostruire la propria capacità di scegliere, progettare e riacquistare la percezione del proprio valore, delle proprie potenzialità e di nuove opportunità. Le attività del progetto sono suddivise in **5 "intellectual outputs"** e saranno sviluppate in un periodo di due anni: da novembre 2019 a ottobre 2021 da un partenariato di 7 istituzioni di 6 paesi: **Svezia, Italia, Spagna, Paesi Bassi, Germania e Regno Unito**.

## Introduzione

---

*"Seeing comes before words" John Berger, Ways of Seeing*

---

Il seguente documento presenterà strumenti e materiali applicabili alla **metodologia narrativa non verbale**. Per implementare correttamente il toolkit, tutti i lettori dovrebbero prima familiarizzare con il quadro metodologico (IO2, disponibile sul sito web SIMPLE). Entrambi i documenti sono strettamente collegati: la



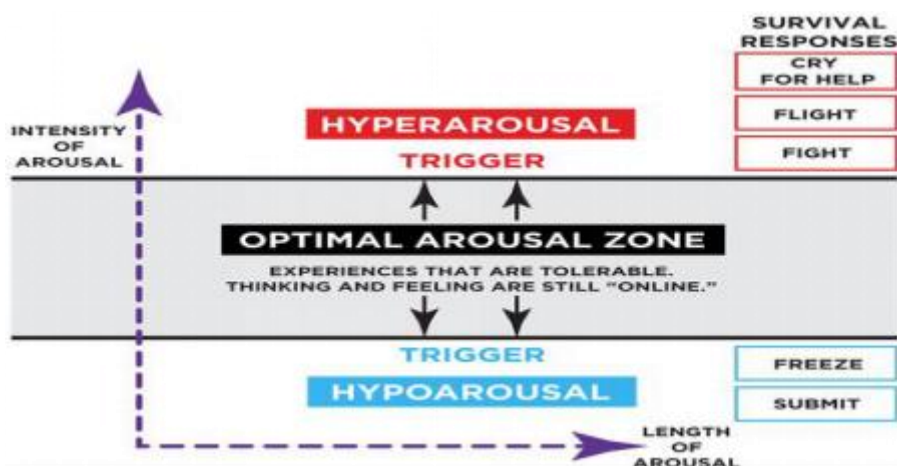
metodologia non funziona senza gli strumenti e gli strumenti proposti non raggiungeranno gli stessi risultati senza una comprensione approfondita del quadro teorico.

Le narrazioni visive nei libri senza parole possono essere viste come mondi in piccola scala che ci accolgono e guidano attraverso la complessa dinamica di lettura e interpretazione di immagini culturali, naturali e interiori. I libri senza parole evocano l'immaginazione e la voce del lettore e facilitano incontri indimenticabili tra persone, libri e storie, rappresentando un modo efficace per incontrarsi oltre i confini culturali e per lavorare sulla diversità e l'inclusione. Gli altri strumenti presenti in questo documento hanno tutti lo scopo di **promuovere la consapevolezza di sé, nonché l'espressione e la condivisione di emozioni, sensazioni e pensieri**. Inoltre, possono aiutarci a sentirci presenti nel momento e con noi stessi, condizione essenziale per avvicinarci a qualsiasi narrazione non verbale.

Ciò che accomuna tutti questi strumenti è che tutti i soggetti coinvolti dovrebbero sempre sentirsi nella loro zona di comfort per poterli utilizzare. Inoltre, per implementare questi strumenti, è fondamentale avere un atteggiamento non giudicante e una genuina curiosità per coloro che stanno condividendo con noi aspetti preziosi e delicati di se stessi e della propria vita. Infine, ma non per importanza, ecco alcune istruzioni per la preparazione preliminare, valide per tutti gli strumenti: Trova uno spazio in cui tu e gli altri partecipanti vi sentiate il più a vostro agio possibile. Prenditi il tuo tempo per spiegare cosa intendi fare, anche se a volte la pratica è il modo migliore per comprendere veramente alcuni degli strumenti presentati.



## La Finestra di tolleranza



## Descrizione della finestra di tolleranza

La finestra di tolleranza è un semplice strumento grafico creato da D.J. Siegel per rappresentare le reazioni del cervello e del corpo. Grazie a questo strumento, gli individui possono comprendere la fluttuazione fisiologica della propria emotività così come l'emotività altrui. Essere in grado di osservare i propri cambiamenti emotivi, così come quelli degli altri, è di grande importanza poiché ci consente di attuare strategie efficaci per regolarlo.

Durante la vita quotidiana, il nostro livello di emotività fluttua entro un intervallo ottimale (rappresentato dal limite superiore e inferiore della finestra di tolleranza). Queste fluttuazioni di solito possono verificarsi molte volte al giorno e talvolta la nostra emotività può cambiare di minuto in minuto. L'intensità e la frequenza di tali fluttuazioni sono molto soggettive e possono anche variare di giorno in giorno, mesi o periodi della nostra vita.

Inoltre, l'ampiezza della nostra finestra di tolleranza (la nostra zona di emotività ottimale) varia durante i giorni, i mesi e gli anni della nostra vita. Man mano che ci sentiamo in un ambiente sicuro, con la giusta quantità di energia, non sopraffatti dalle emozioni, il nostro FdT (Finestra di Tolleranza) si allarga. Siamo più in grado di affrontare qualsiasi evento/stress. Al contrario, quando sentiamo di non poter fidarci del nostro ambiente, non ci sentiamo al sicuro, con un basso livello di energia e/o sopraffatti dalle emozioni, il nostro FdT si restringe. Creando così una maggiore probabilità che le fluttuazioni del livello di emotività escano dalla zona ottimale.

## Come varia la nostra emotività?

Quando si verifica un evento esterno, o anche una sensazione fisica o un pensiero, si verifica anche la fluttuazione. L'emotività può aumentare o diminuire e ogni reazione è estremamente soggettiva. Di solito, rimane all'interno dei confini del FdT, nella zona ottimale. Quando lo fa, possiamo implementare diverse strategie per regolare la nostra emotività, al fine di abbassarla o aumentarla come desideriamo. Queste strategie possono essere implementate da sole o con l'aiuto di altri (altre possono essere molto utili per regolare la nostra emotività!).

In alcuni casi, può verificarsi un **evento molto stressante** (trigger) o la nostra FdT può essere molto ristretta (o entrambi). Quindi la nostra emotività può andare al di fuori dei confini della FdT, sia nella zona di iperemotività che di ipoemotività. Quando accade, il nostro cervello e il nostro corpo attivano risposte automatiche molto basilari (in senso evolutivo). Possiamo sperimentare una reazione di volo o di combattimento (iperemotività) o una reazione di congelamento / collasso (ipoemotività). In entrambi i casi, si tratta di reazioni di sopravvivenza automatiche e veloci che condividiamo con il mondo animale e che sono essenziali per far fronte a un pericolo estremo. Nell'iper e ipoemotività è molto difficile, a volte impossibile, regolarsi e chiedere aiuto, beneficiando degli effetti regolatori delle relazioni e della presenza degli altri.

Questo è il motivo per cui è molto utile essere in grado di percepire il nostro livello emotivo e quando si avvicina ai confini della FdT. Ci permette di intervenire prima che diventi molto difficile regolarlo.

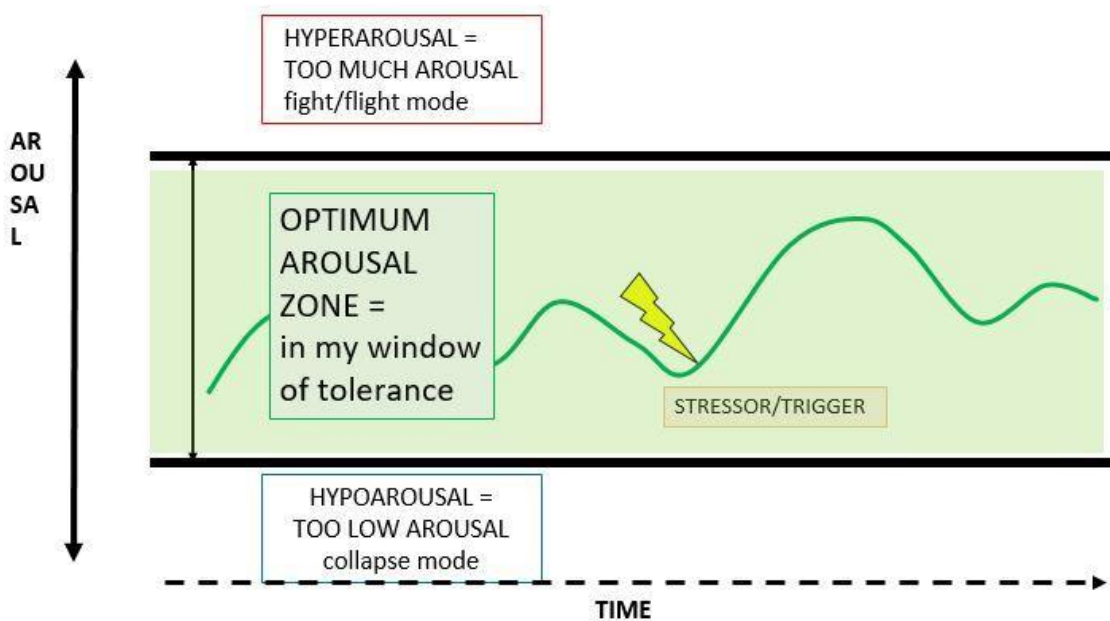
**La finestra di tolleranza è uno strumento utile perché fornisce una rappresentazione grafica delle fluttuazioni dell'emotività. Aiuta a identificare a quale fattore di stress siamo più sensibili e quali strategie di regolazione sono più efficaci per noi.** Infine, porsi domande sul nostro funzionamento, su cosa ci muove e come lo fa, aiuta a sviluppare la nostra capacità introspettiva, rendendola più efficiente ed efficace.

**Nelle prossime parti del documento troverai:**

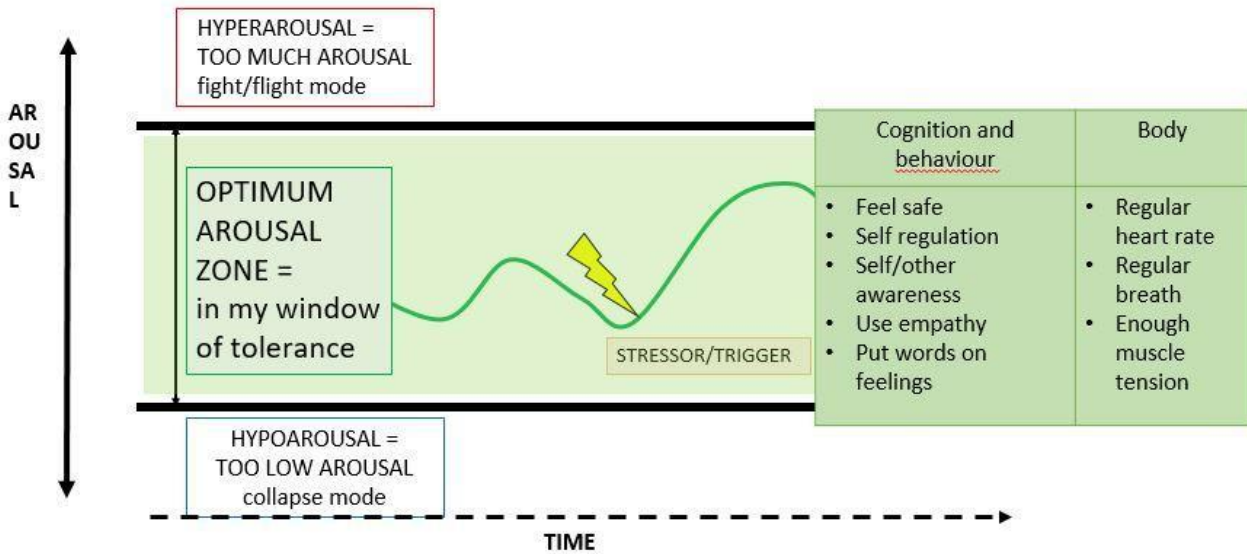
- una spiegazione grafica della finestra delle fluttuazioni dell'emotività;
- un video tutorial con un esempio pratico di FdT;
- semplici istruzioni passo passo su come utilizzare questo strumento.

**UNA SPIEGAZIONE GRAFICA DELLE FLUTTUAZIONI DELL'EMOTIVITÀ**

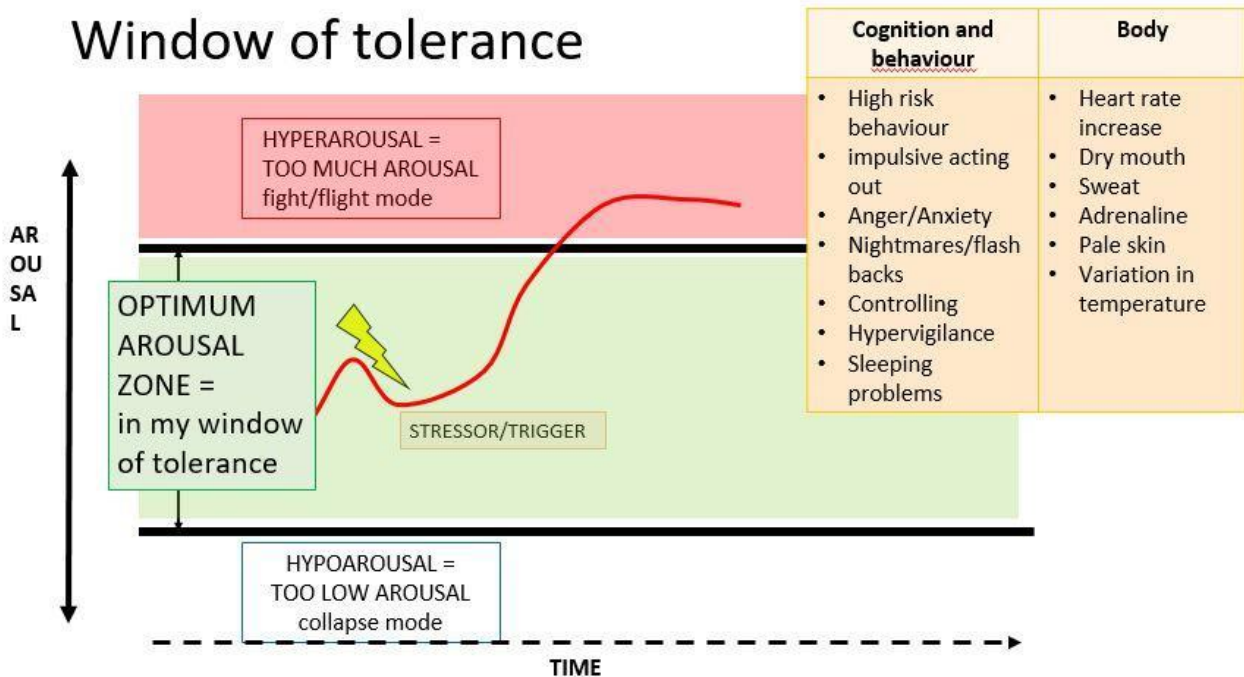
# Window of tolerance



# Window of tolerance

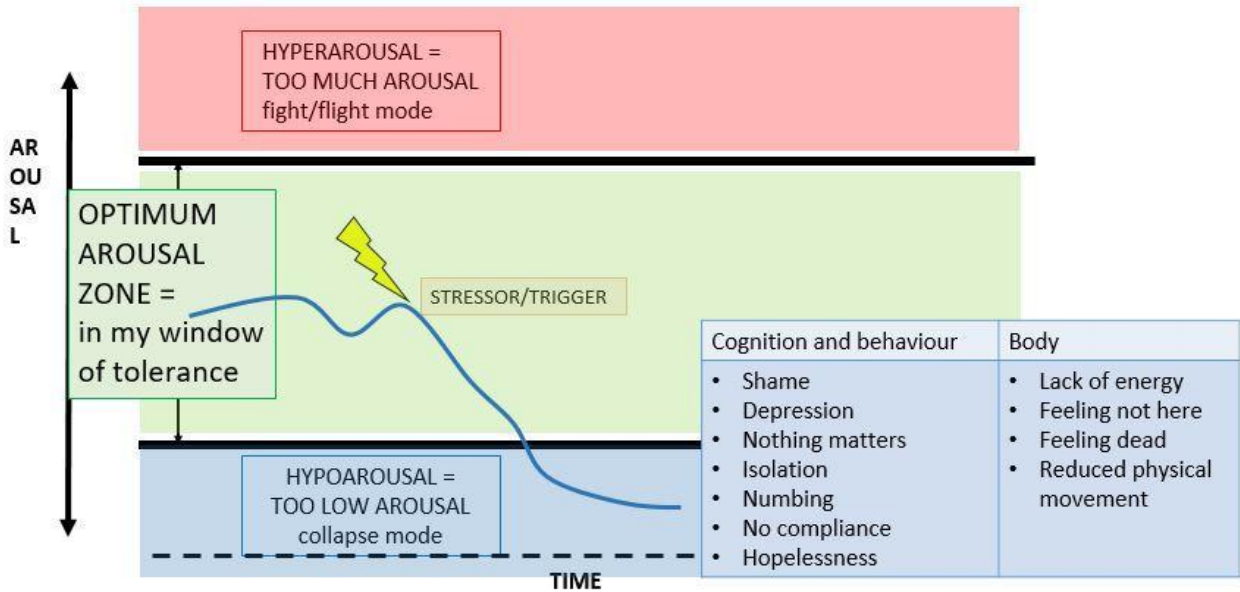


# Window of tolerance

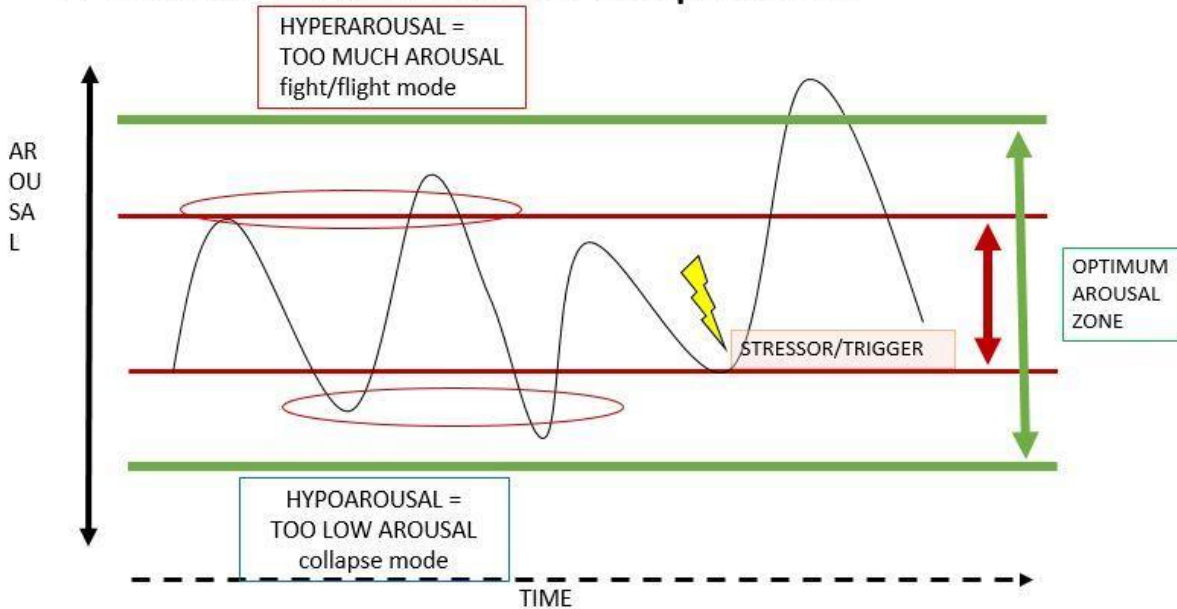




## Window of tolerance



## Window of tolerance amplitude



**UN VIDEO TUTORIAL CON UN ESEMPIO PRATICO DELLA FINESTRA DI TOLLERANZA**

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

**Handbook for practitioners: materials and tools**

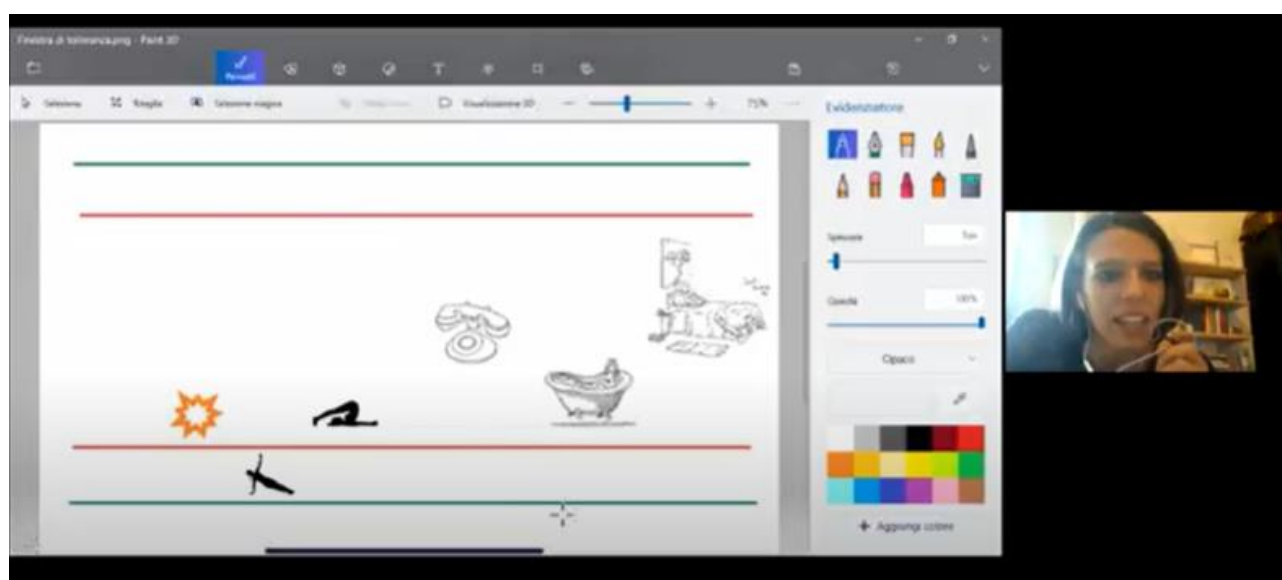
**Simple**

Video tutorial presented by Lucia (Approdi)

Window of tolerance



Disponibile sul canale YouTube di SIMPLE:

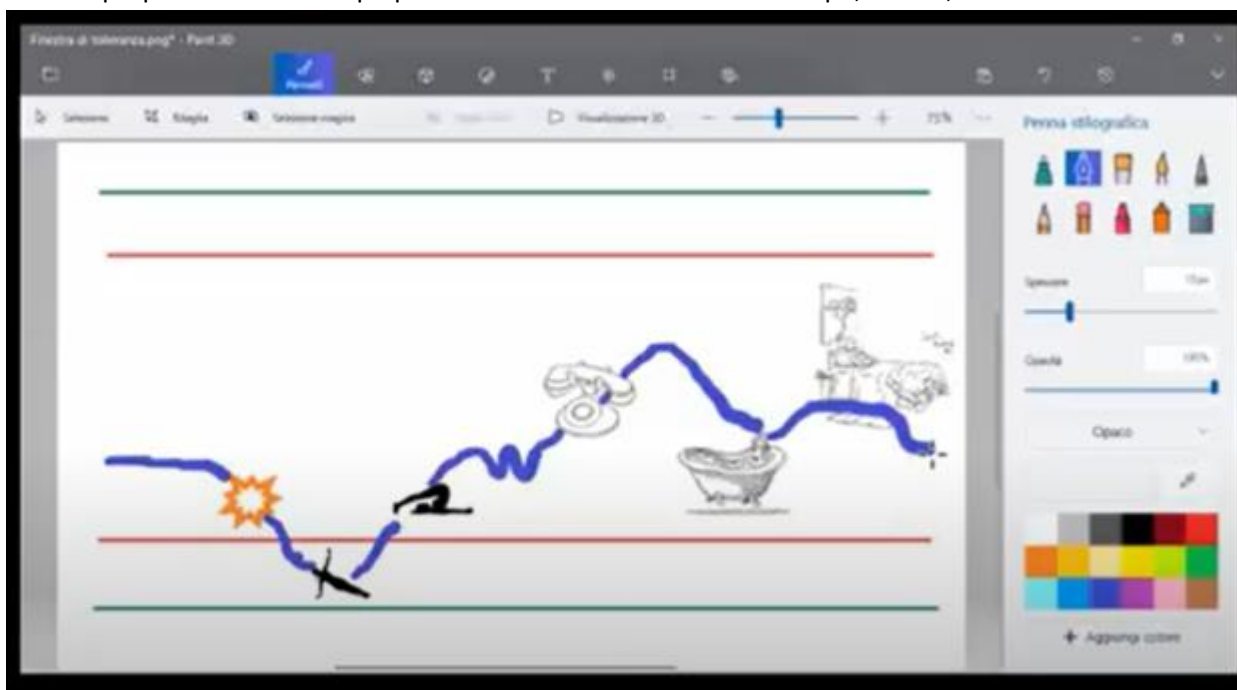
<https://www.youtube.com/channel/UC6kchMcPiOgA0U3HaaDzBbg>



**SPIEGAZIONE DELLA FINESTRA DI TOLLERANZA DI LUCIA:**

- La linea verde è la sua normale finestra di tolleranza.
- La linea rossa è lo spazio ristretto causato da "eventi stressanti" che ha affrontato quel giorno.

- “Era molto tardi, le 19:30, Lucia avrebbe dovuto chiudere il suo lavoro. Si sentiva stanca”.
-  (trigger) Il capo di Lucia l'ha chiamata e ha avuto una spiacevole discussione sui soldi. Le 19.30 non erano il momento giusto per parlare di questo argomento. Non hanno trovato alcun compromesso; si sentiva frustrata e sconvolta. È uscita dalla sua finestra di tolleranza. Se il telefono avesse suonato in un momento diverso della giornata, la finestra di tolleranza di Lucia sarebbe stata più ampia (linea verde) e le avrebbe permesso di mantenere la calma.
- In quel momento (fuori dalla sua finestra di tolleranza) Lucia ha iniziato a pensare negativamente (ho bisogno di cambiare lavoro, mi sento esausta). Era consapevole delle sue emozioni ed era in grado di gestire il suo umore; sa che le cattive emozioni l'hanno sopraffatta perché era davvero stanca. Ha sentito il suo corpo diventare stressato.
- Quindi, ha deciso di fare un allenamento fisico.  Questo esercizio l'ha aiutata a tornare dentro i confini della finestra della tolleranza.
- Poi ha continuato con esercizi di yoga, che l'hanno aiutata a concentrarsi sulla respirazione. Sentì il suo corpo riprendere vita, le sue spalle iniziarono ad aprirsi e rilassarsi. Ha ritrovato la sensazione di sicurezza e di essere forte, più concentrata. È riuscita a regolare il suo stato interiore con l'esercizio fisico e ha lasciato che "la discussione con il capo" fosse solo una delle tante sfide che affrontiamo ogni giorno.
- Più tardi ha avuto una piacevole telefonata con la sua amica e ha fatto programmi per il fine settimana per fare una passeggiata insieme nella natura. L'amica l'ha aiutata a sentirsi molto meglio. Si sentiva rilassata. Dopo la conversazione con la sua amica, ha fatto una doccia rilassante. Stava preparando il suo corpo per dormire. Si sentiva rilassata. Corpo, mente, emozioni si sono calmate.



## Istruzioni passo passo su come utilizzare lo strumento Finestra di tolleranza

- Prima di tutto, spiega lo strumento e perché ritieni che possa essere utile;
- Spiega la rappresentazione grafica dello strumento (cioè, queste linee sono i bordi della FdT o è così che possiamo rappresentare le fluttuazioni della nostra emotività);

- Chiedi se la persona vuole disegnare la propria FdT relativa a un evento / situazione stressante che può ricordare (non deve essere una situazione estrema affinché lo strumento sia efficace);
- Si può scegliere la larghezza della FdT che più rappresenta come ci si è sentiti in quel particolare momento;
- Tutti possono rappresentare graficamente gli eventi / strategie con qualsiasi simbolo, disegno, croce, punto, linea, parola ecc. Non esiste un modo giusto o sbagliato;
- Concedi 10 minuti per disegnare la FdT;
- Quando il disegno è terminato, chiedi alla persona di spiegare che cosa ha rappresentato;
- Puoi anche chiedere com'è stato il processo, se è stato facile, difficile, noioso o interessante, ecc. ;
- Chiedi come e quando questo strumento può essere utilizzato nella vita di tutti i giorni;
- Ricorda: non esiste una FdT giusta o sbagliata; ognuno rappresenta la propria esperienza soggettiva!

## Strumenti artistici per un'espressione creativa

### Descrizione

L'Arte-Terapia è una tecnica psicologica che include tutte le espressioni creative come il disegno, la pittura, la scrittura, la musica, la danza, la scultura, il collage ecc. È uno strumento che può aiutare a identificare e risolvere i conflitti emotivi, ridurre l'ansia e lo stress, migliorare la consapevolezza di sé e la capacità di essere presenti nel momento, nonché incoraggiare l'autostima. Crea un momento di incontro con noi stessi e con gli altri.

Da questa tecnica possiamo derivare alcuni esercizi utili per promuovere la creatività espressiva. **L'espressione creativa e la comunicazione non verbale** abbattano le barriere linguistiche e di età, consentendo un dialogo libero da vincoli esterni. Permettono l'espressione di tutto ciò che è difficile da descrivere con le parole.

**Per quanto riguarda l'impostazione, potrebbe essere sia una sessione individuale che di gruppo. Come sempre con questi strumenti, è fondamentale creare un luogo sicuro.**

È possibile utilizzare diversi materiali in modo che le persone possano sentirsi libere di sperimentare, giocare ed esprimersi in un ambiente **libero da giudizio**.

In questi esercizi possiamo chiedere alla persona, o al gruppo, di esprimere su una "tela" come si sente nel momento presente, come si è sentito in un momento specifico nel passato o qualsiasi altro argomento che potrebbe essere di interesse per la persona o l'operatore. Lo scopo è **rappresentare, su un supporto tangibile, sentimenti, sensazioni, idee e pensieri**. Per farlo, possiamo utilizzare qualsiasi materiale a nostra disposizione. Se abbiamo un solo mezzo di espressione artistica (cioè carta e matita) non è un problema, è quello che verrà utilizzato. Più ampia è la varietà di materiali che abbiamo a nostra disposizione, più la persona si sentirà a suo agio.

Bisogna sentirsi a proprio agio con i materiali che si intendono presentare. Non c'è bisogno di essere un esperto, ma avere alcune conoscenze di base su come usarli e sperimentarli.

**Questa attività richiede tempo, minimo 30 minuti, idealmente almeno 40 minuti.** Questa attività può essere anche più lunga, ma è necessario fare attenzione alla confidenza che i partecipanti hanno con l'espressione artistica. Se sono più abituati, l'attività può essere più lunga. Altrimenti, è meglio dare un tempo più breve.



## Come guidare un esercizio di espressione creativa

- Prima di tutto, spiega lo strumento e perché ritieni che possa essere utile;
- Mostra e descrivi i materiali a disposizione;
- Chiedi ai partecipanti di concentrarsi sui sentimenti, sensazioni, pensieri, immagini ecc., che vogliono rappresentare;
- Imposta un tempo per scegliere i materiali e creare il lavoro artistico;
- Ricorda ai partecipanti di esprimersi e assicura che non ci sarà alcun giudizio sulle loro creazioni;
- Se vuoi, puoi accompagnare l'attività con musica dolce e rilassante. Attenzione al volume, non dovrebbe essere troppo alto;
- Una volta terminato il tempo, dovrebbe esserci un momento per condividere le esperienze;
- Questa attività si può fare in piccoli gruppi o in un gruppo più ampio con tutti i partecipanti. In ogni caso, ogni partecipante dovrebbe essere libero di condividere ciò che vuole, o di non condividere nulla se non vuole. Inoltre, ogni partecipante può scegliere se mostrare la propria creazione o se tenerla per sé.

## Esempi di un'attività ART e dei suoi risultati

Questa attività basata sull'arte è stata svolta durante la formazione del personale SIMPLE a maggio 2020. Nelle immagini sottostanti, si possono vedere una varietà di materiali usati per l'autoespressione: collage, disegno, immagini, dipinti e disegno digitale con l'uso di Miro\* (lavagna per collaborazione visiva online). Ricorda che la tecnica e i materiali sono una scelta personale di ogni partecipante in quanto devono sentirsi a proprio agio e non giudicati durante lo svolgimento dell'attività.

\*Troverai una spiegazione più ampia sui possibili modi di utilizzare gli strumenti digitali nella sezione successiva di questo documento. Miro può essere uno strumento digitale efficiente da applicare in un'attività artistica così come durante la narrazione visiva.



(Ankie, CH&CH, Paesi Bassi)

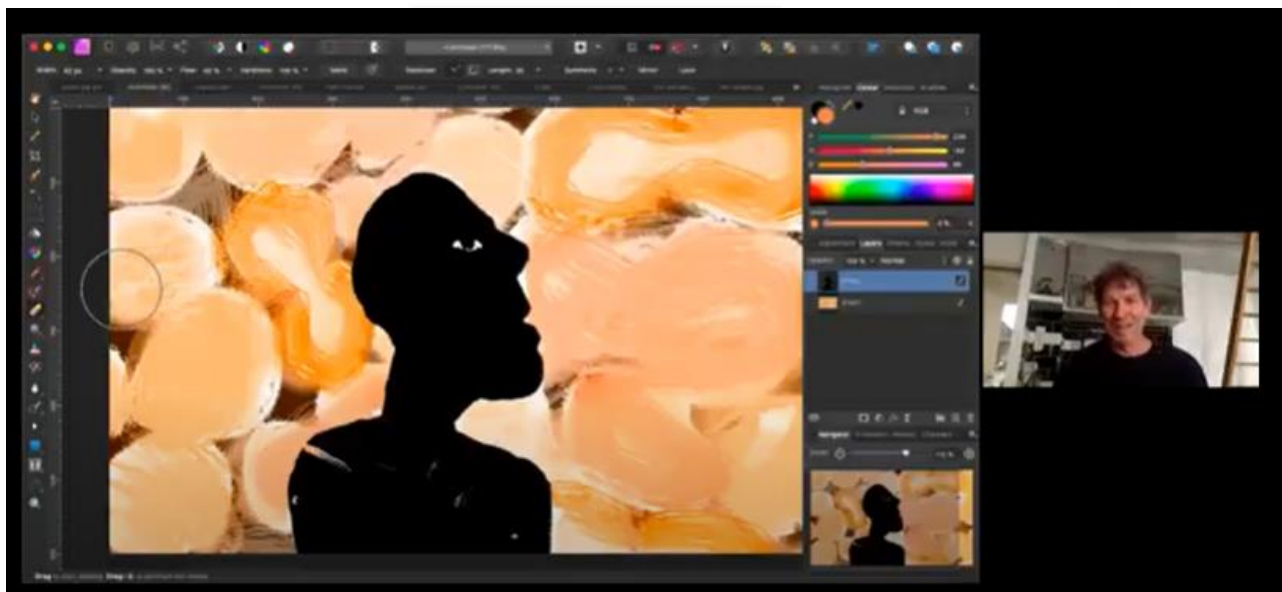




(Yaiza, Arbeit und Leben, Germania)



(Begoña, ITC, Spagna)



(Ed, CH&CH, Paesi Bassi)



(Iulia, Tatjana, IKF, Svezia)

## Esercizi fisici

### Descrizione

Mantenere il nostro corpo impegnato e attivo è essenziale per il benessere di tutti. Non importa se si tratta di **sport, yoga o camminata**, purché sia un'attività in grado di restituire la sensazione di un corpo attivo e vivo.

Inoltre, lavorare con il corpo ci permette di creare un posto sicuro nel “qui e ora”, tralasciando i ricordi difficili del passato e i pensieri preoccupanti per il futuro.

Uno degli esercizi che possiamo fare con il nostro corpo per migliorare la consapevolezza di sé e il nostro benessere sono le tecniche di “grounding”. Queste tecniche sono essenziali per chi si scontra con le conseguenze di eventi angoscianti. **Soprattutto negli individui che sono stati costretti a migrare, il corpo è l'unica “terra” che possono portare con sé.** Il corpo rappresenta il luogo di origine e, allo stesso tempo, il luogo in cui rivivere ricordi ed esperienze difficili. Ma tutti possono trarre beneficio dalla connessione più profonda con il nostro corpo e le nostre sensazioni derivate da questi esercizi, così come una migliore stabilità e un senso di controllo. **Troverete un esempio per un esercizio di grounding nel paragrafo successivo.**

Possiamo anche usare una **tecnica di visualizzazione** per promuovere la connessione con il nostro io interiore. Le visualizzazioni ci permettono anche di **creare nuove possibilità e di viverle a livello immaginativo**. Ogni volta che usiamo l'immaginazione per visualizzare qualcosa, il nostro sistema nervoso si attiva e coinvolge il nostro corpo, proprio come stavamo vivendo e sperimentando quella visualizzazione nella vita reale. Quando guidi una visualizzazione, sii consapevole della tua voce: il ritmo del tuo discorso, il volume della tua voce, il tono della tua voce. Tutti questi elementi sono importanti poiché stai guidando questa esperienza e i partecipanti seguono la tua voce. La tua voce dà direzione e senso all'esperienza; dovrebbe essere facilmente udibile ma non così forte da superare l'esperienza interiore di ogni partecipante.

Ci sono molte visualizzazioni possibili - molte si trovano nei libri o su Internet. In questo documento proponiamo un esempio di visualizzazione ad albero, che ha anche un forte elemento di grounding.

### Esempi di esercizi di grounding

Gli esercizi di grounding sono molto semplici e consistono nello stare in piedi con le gambe divaricate ad altezza delle spalle, con le ginocchia e le caviglie leggermente piegate in modo da trovarsi in una posizione stabile e ragionevolmente comoda. Prova a respirare liberamente e concentrati sulle sensazioni fisiche nel tuo corpo. Partendo dai punti di contatto tra i tuoi piedi e il suolo, poi salendo attraverso le caviglie, i polpacci, le ginocchia, le cosce e fino alla sommità della testa. Cerca di sentire la stabilità e il sostegno che ti dà il terreno, insieme a tutte le sensazioni del tuo corpo. Cerca di tralasciare il giudizio, sii curioso di te stesso e sii aperto a qualsiasi sensazione.

Questo esercizio può durare da 5 minuti a tutto il tempo che desideri / senti. Se è la prima volta, inizia con un tempo più breve e aumenta lentamente la durata.

Se vuoi proporre questo esercizio ad altre persone, devi averlo provato tu stesso: più volte lo fai, migliore sarà la capacità di guidare gli altri.

Qui puoi anche trovare una semplice e chiara informazione su diversi modi in cui puoi esercitarti a praticare il grounding.

Esistono molti modi diversi per eseguirlo: anche se una delle opzioni seguenti non è utile, ce ne sono molte altre che puoi provare. **Puoi anche creare le tue modalità personali, trovando qualsiasi cosa su cui focalizzare i tuoi sensi e ancorarti al momento presente.** Nota che il grounding non significa far sparire l'emozione o staccarti dalla tua esperienza; si tratta di tollerare l'esperienza e le emozioni rimanendo presenti nel proprio corpo.



### Esempio: Visualizzazione dell'albero

Cammina liberamente nella stanza, occupa lo spazio, scegli dove andare e quale parte del piano occupare.

Scegli il ritmo che ti permette di sentire al meglio il tuo corpo.

Cerca di essere consapevole di come i tuoi piedi toccano terra, senti come le tue scarpe supportano questo movimento del piede e del ginocchio.

Ora, ad ogni passo, immagina che le tue scarpe lascino un'impronta, proprio come se fossero bagnate, lasciando il segno sul pavimento. Quell'impronta è tua e solo tua. Non c'è altra impronta al mondo che sia la stessa. È grande o piccola? Appena visibile o molto chiara?

Lascia che il tuo respiro guidi il tuo corpo nell'esplorazione dello spazio e delle tue sensazioni.

Quando trovi un posto che ti piace, puoi fermarti.

Ora ti guideremo attraverso una piccola visualizzazione per esplorare meglio la sensazione del nostro corpo. Puoi chiudere gli occhi per facilitare la visualizzazione oppure puoi anche tenerli aperti.

Ti chiederò di piegare leggermente le ginocchia, mantenendole rilassate, in modo da sostenere, senza sforzo, il peso del tuo corpo, permettendo al pavimento di sostenerlo.

Lascia che il respiro rallenti dopo i movimenti e lascia che diventi più profondo. Senti lo stomaco gonfiarsi durante l'inalazione e sgonfiarsi durante l'espiazione. L'aria entra più fresca ed esce più calda.

Senti i tuoi piedi affondare nel terreno come se fossero le radici di un albero. Le radici ti connettono saldamente al terreno, aiutano a ottenere l'acqua dalla terra. Senti la linfa che passa dal terreno alle radici e

<sup>1</sup> Source: <http://www.tothegrowlery.com/blog/2017/4/18/six-different-types-of-grounding-exercises-for-anxiety-intense-emotions>



poi al tuo corpo, dove inizia ad espandersi. Che colore ha? Quale la sua forma? Qual è il ritmo e la velocità con cui si espande nel resto del tuo corpo?

La linfa sale attraverso la tua gamba nella colonna vertebrale, che è il tronco del tuo albero. Come sta il tuo tronco? Può essere alto, corto, magro, spesso, diritto o contorto, chiaro o scuro.

Senti come questa corteccia ti protegge e ti contiene. Senti la linfa scorrere dentro di te e toccare tutti i tuoi organi e il tuo cuore.

Salendo, il tronco conduce ai rami, alle foglie, ai fiori e a tutto ciò che ha bisogno di luce e vento per crescere. Senti come la linfa raggiunge la parte superiore del tuo corpo e consente a ogni singola cellula di prosperare. Ogni parte del tuo corpo è l'albero e, con te, altri alberi simili stanno vivendo la stessa esperienza.

Ora, con questa sensazione di completezza, ti chiediamo di restare ancora qualche istante a contatto con l'esperienza appena vissuta.

Molto lentamente, ora puoi iniziare a muovere il tuo corpo, partendo dalle mani e dai piedi, e lentamente aprire gli occhi e guardarti intorno.

## L'approccio narrativo

---

*«Incontri indimenticabili di persone, libri, storie – un modo efficiente per incontrarsi  
abbattendo barriere culturali, e per lavorare sulla diversità e l'inclusione.  
Ognuno ha una storia da raccontare, ognuno può partecipare»*

---



---

<sup>2</sup> Progetto IBBY



## Il ruolo dei Libri senza Parole

I libri senza parole sono un genere a parte, con un accesso privilegiato ad alcuni temi poetici, alla loro grammatica e a specifiche possibilità estetiche e pedagogiche.

I libri senza parole non hanno testo, ma sono particolarmente ricchi nel loro linguaggio visivo, un linguaggio a cui tutti hanno accesso e che ci permette di sognare e immaginare. I libri senza parole possono raccontare storie semplici e lineari o storie complesse, e spingono oltre i confini dell'espressione artistica e creativa. Libri e storie hanno sempre dato conforto e sicurezza, un'opportunità per scomparire in una storia e sfuggire per un momento alle difficoltà della vita. Un luogo in cui le persone potevano condividere mondi ed esperienze tra loro.

Shaun Tan, l'autore del premiato libro "L'APPRODO", descrive in questo modo l'obiettivo, il ruolo e il potere dei libri senza parole:

“A chi sono destinati i miei libri? Per quante più persone possibili. Ritengo che tutti noi abbiamo qualcosa di estremamente prezioso in comune: un'immaginazione imprevedibile ... Come creatore, elaboro un'architettura, costruisci dei muri immaginari, aggiungi alcuni arredi, quindi attendi l'arrivo di un visitatore anonimo: se accetta l'invito, ogni significato reale potrà venire solo dal suo cuore e dalla sua mente... Il lettore non è tanto un destinatario di idee; è un conversatore, che gode di un linguaggio che trascende i confini ordinari della chiacchierata quotidiana. Tutto quello che dobbiamo fare come creatori e lettori seduti insieme nella stanza degli ospiti immaginaria è guardare le cose e interrogarci su di esse apertamente”\* (Shaun Tan, *Viaggio visivo attraverso la narrativa senza parole, L'Approdo*).

## Descrizione dell'approccio narrativo

**Il processo di narrazione supporta la ricostruzione dei significati della vita personale e consente di immaginare percorsi per il futuro. Trasformare le nostre esperienze in storie ci permette di organizzare i nostri pensieri, sensazioni ed emozioni.** Rielaborare la propria storia aiuta nel processo di consapevolezza degli eventi passati. Il processo narrativo è un processo lento che tiene conto delle necessità e delle emozioni individuali. Compiere questo processo in una relazione con un altro essere umano è di grande importanza in quanto ci aiuta a trarre pieno vantaggio da tutti i risultati positivi del processo e ridurre al minimo le difficoltà. L'ascoltatore è un testimone, una guida e un sostenitore. Deve praticare l'ascolto attivo e deve esserci un rapporto di fiducia con il protagonista.

## L'uso delle immagini. Storie di migranti attraverso l'uso delle immagini.

L'uso delle immagini ci permette di avvicinarci a ricordi angoscianti in un contesto protetto. Le immagini agiscono come una scatola esterna, in cui si può parlare degli eventi senza subirli nel momento presente.

Le immagini richiamano fortemente momenti intimi e personali, pur ponendo distanza fisica ed emotiva tra il narratore e l'immagine stessa. In questo modo, l'evento doloroso è confinato nell'immagine: le immagini creano una distanza nello spazio e nel tempo tra il passato e il presente. Il richiamo dei ricordi non è percepito come pericoloso e il narratore può provare un senso di sicurezza nel “qui e ora”.

Riorganizzare gli eventi cronologici aiuta le persone a sentirsi al sicuro nel momento presente, mettendo una distanza tra il "qui e ora" e ciò che è accaduto nel passato. Pertanto, aiuta a ridurre lo stato di allarme, di eccitazione e il senso di paura.

Durante il progetto SIMPLE, è stato sviluppato e sperimentato uno strumento narrativo innovativo, beneficiando delle esperienze dei partner italiani del progetto. Lo strumento narrativo utilizza la graphic novel di Shaun Tan "L'Approdo", in cui i migranti raccontano le proprie storie grazie alle immagini altamente suggestive del libro.



### Perché “L’Approdo”

Un uomo lascia moglie e figlio in una povera città, alla ricerca di qualcosa di meglio in una terra sconosciuta dall'altra parte di un grande oceano. Presto si ritrova in una città con persone dagli strani vestiti, animali straordinari, curiosi oggetti fluttuanti e lingue illeggibili. Con nient'altro che una valigia e una manciata di soldi, deve trovare un posto dove vivere, cibo da mangiare e qualche forma di lavoro. Viene aiutato lungo la strada da sconosciuti comprensivi, ognuno con la propria storia inespresa: **storie di lotta e sopravvivenza in un mondo di violenza, caos e speranza insondabili.**

Un libro sulla migrazione nel mondo: allora, ora e in futuro. Una storia sui problemi comuni che hanno i rifugiati, qualunque sia la loro nazionalità. Riguarda il linguaggio, l'essere compresi e la comprensione, la nostalgia di casa, la povertà e la separazione dalla famiglia.

Fondamentale per il nostro obiettivo, “L’Approdo” è un libro senza parole con immagini altamente evocative. L'assenza di parole, la scelta dei colori e ciò che le immagini stesse rappresentano creano uno spazio per l'immaginazione e l'espressione.



## Di cosa hai bisogno?

Il libro *L'Approdo* di Shaun Tan (una o più copie).

**Nota:** quando si lavora con le immagini, l'attività inizia dalla proposta di immagini, che risvegliano emozioni di eventi passati e facilitano la narrazione.



## Istruzioni

L'obiettivo di questa attività è creare una vita sicura e stabile nel "qui e ora", consentendo al narratore di ricordare la situazione di stress estremo, piuttosto che viverla più e più volte. Questo processo narrativo con le immagini può **durare per diversi incontri**.

La persona può scegliere tutte le immagini del libro necessarie per raccontarci le storie della sua vita. Dopo aver scelto le immagini, il narratore dovrebbe organizzarle in ordine cronologico, spostandole nello spazio come preferisce (questo può essere fatto su qualsiasi superficie adatta, come su un tavolo ma anche a terra). Ciò aiuta il narratore a ridefinire la durata degli eventi, cosa è successo prima e cosa è successo dopo l'evento, e a riorganizzare le sue storie. Inoltre, aiuta l'individuo a ritrovare il senso di sé.

Ricorda: è importante non forzare il narratore. A lui spetta decidere se continuare o interrompere il processo in un dato momento.

Questa attività può essere implementata sia a livello individuale sia in gruppo. Come sempre, aggiungendo persone all'attività, aumentiamo la ricchezza del processo e la sua complessità. Sii consapevole di questo e parti da livelli individuali se non sei abituato a lavorare con i gruppi. Cerca di conoscere lo strumento, sentirti a tuo agio e solo dopo, crea impostazioni più complesse per implementarlo.

### Come utilizzare "L'Approdo" per narrare la propria storia:

- Prima di tutto, spiega lo strumento e perché ritieni che possa essere utile;
- Mostra il libro e spiega alla persona che può scegliere un numero qualsiasi di queste immagini e usarle per raccontare la sua storia di vita;
- Se possibile, non specificare una quantità di tempo precisa per questa attività;
- Resta con la persona in questo momento, specificando di essere disponibile per eventuali domande / problemi / dubbi;
- Una volta che la persona ha terminato di scegliere le immagini, chiedile di inserirle in ordine cronologico nello spazio a tua disposizione;
- Quindi chiedi alla persona di iniziare a raccontare la sua storia dalla prima immagine. Il modo di raccontare la storia dipende dalla persona, ma se è difficile e non si sa come iniziare, puoi aiutarli a trovare un modo;
- Mentre la persona racconta, il tuo obiettivo è ascoltare e osservare, sia la persona che le immagini. Nelle pause della narrazione puoi porre domande (come quelle mostrate nel paragrafo successivo). Di alla persona come ti senti o sottolinea anche gli elementi positivi nelle immagini che non sono state prese in considerazione. **Ricorda: sii curioso, rispettoso e, soprattutto, non giudicare;**
- Se il tempo scade prima della fine della narrazione, prendi nota delle immagini (anche con una fotografia) e continua la narrazione nella sessione successiva;
- Se questa attività viene svolta in gruppo, assicurati che tutti abbiano tempo per condividere l'esperienza, se lo desiderano, in questa sessione o in quelle future.

### Mentre si lavora con le immagini:

- Tieni in mente alcune domande:
  - Come ti senti mentre l'altro ti racconta la sua storia?
  - Come funziona l'attivazione della finestra di tolleranza?
  - (Alla persona) Come ti sei sentito durante la scelta delle immagini? Quali pensieri, emozioni, sensazioni hai avuto?
  - Quali sono i pensieri, le emozioni, le sensazioni mentre racconti la tua storia?
- Osserva:
  - Quando inizia la narrazione? Quando finisce?
  - A livello cronologico, la narrazione è fluida o ci sono degli "spazi vuoti"?

**Video esempio dell'attività:** [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=gncxRN2e\\_A4](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=gncxRN2e_A4)





## L'uso di strumenti digitali per l'espressione di sé e la narrazione

Come lavorare con la lavagna collaborativa online "miro" come strumento di narrazione ([www.miro.com](http://www.miro.com))

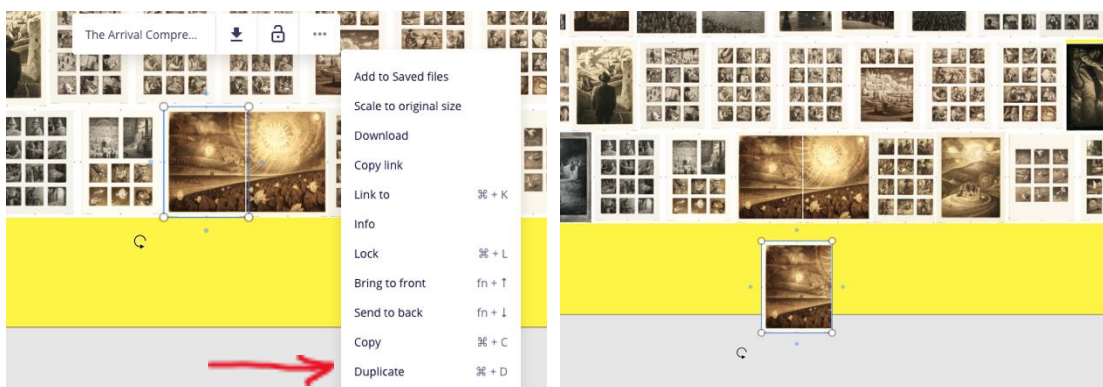


Al centro della pagina si trovano le illustrazioni del libro "L'Approdo" di Shaun Tan.





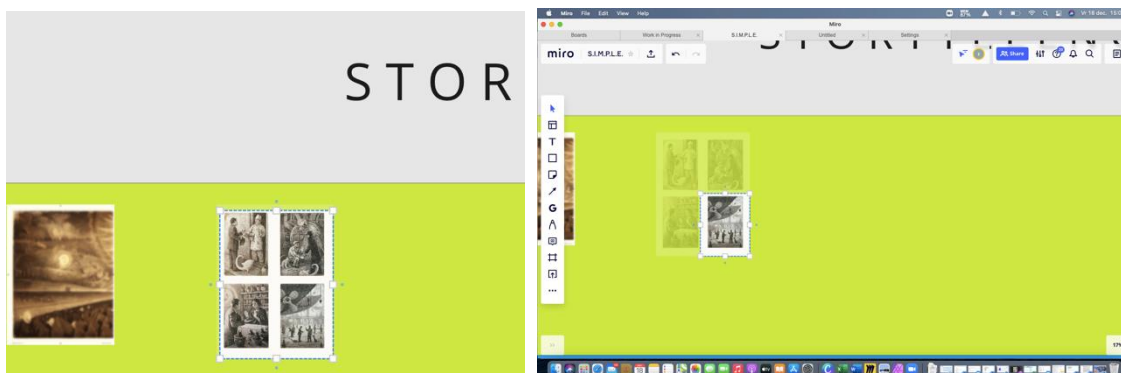
Se vuoi usare un'immagine, cliccaci sopra. Ora ci sono due possibilità, puoi semplicemente usare i tasti "ctrl D" per duplicare l'immagine o cliccare su duplicato nel menu a tendina.

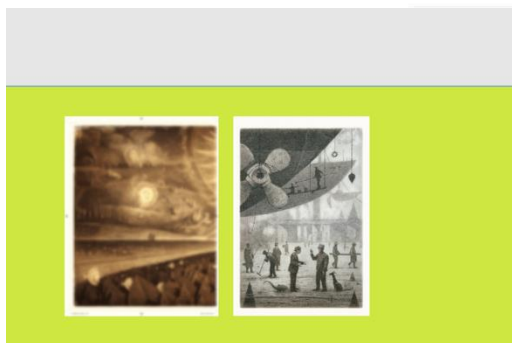


Trascina l'immagine su una delle barre colorate. Se stai creando la Storia 1, il tuo colore è verde (la Storia 2 è blu scuro, la Storia 3 è rosa, la Storia 4 è verde scuro, la Storia 5 è gialla, la Storia 6 è blu chiaro).



Se in una pagina sono presenti diverse illustrazioni e desideri utilizzarne solo una, puoi ritagliare la pagina.

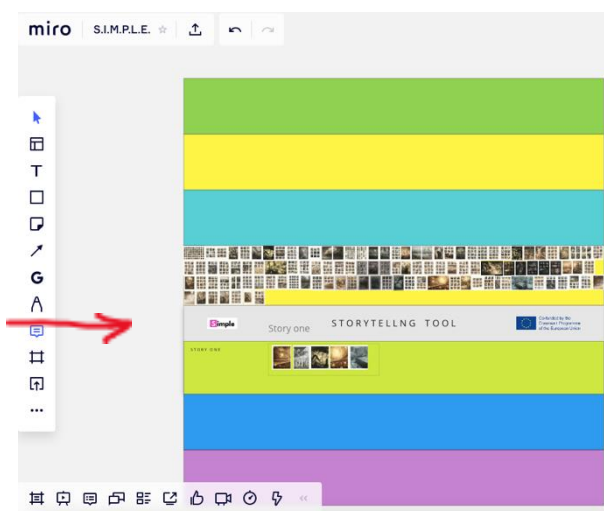




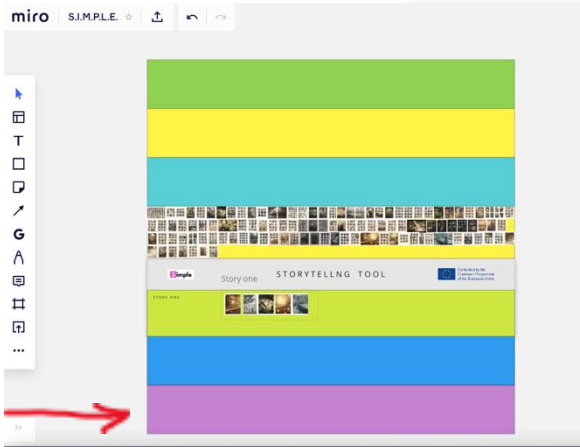
Clicca sull'immagine, premi "Invio" per ritagliare e ingrandire l'immagine.



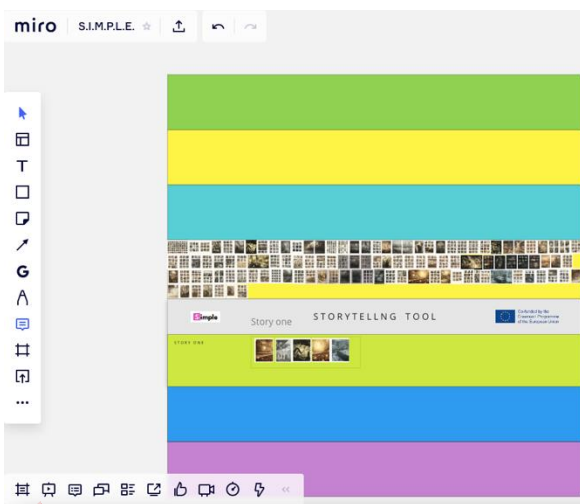
Aggiungi tutte le immagini di cui hai bisogno per raccontare la tua storia.



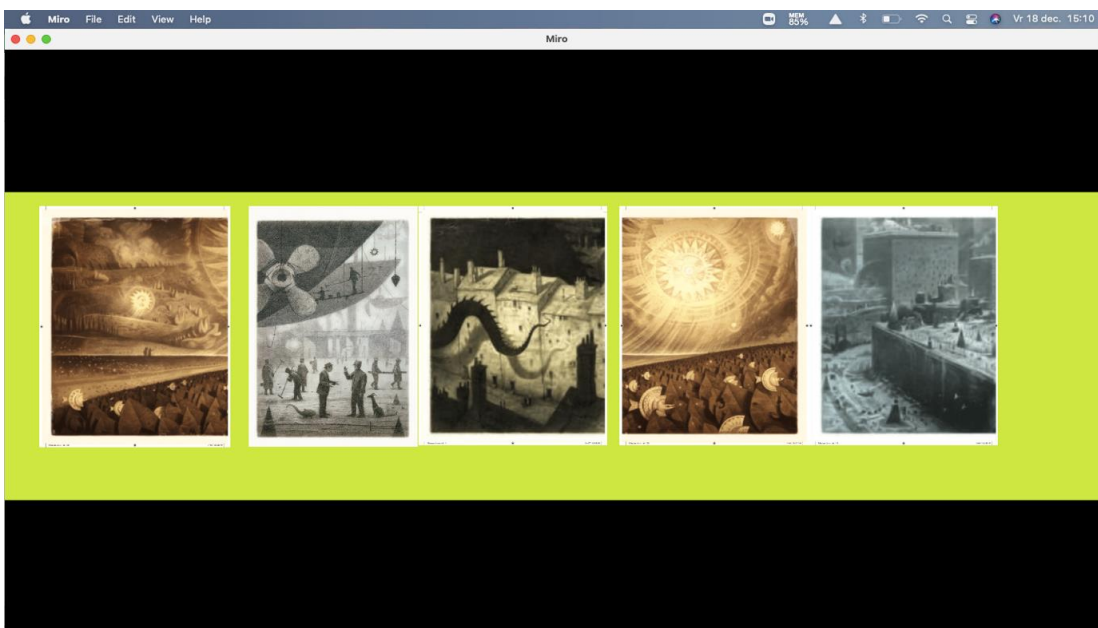
Se vuoi mostrare la tua storia ad altri, usa la barra degli strumenti di sinistra per disegnare una cornice attorno alle immagini.



Clicca nell'angolo inferiore sinistro; apparirà una barra degli strumenti.










Clicca sulla seconda icona per presentare.



.... E condividi la tua storia....

## Il consorzio SIMPLE

Logo	Partner	Paese
	Internationella Kvinnoföreningen (IKF) <a href="https://www.ikf.se/">https://www.ikf.se/</a>	Svezia
	Antoniano Onlus della Provincia di Sant'Antonio dei Frati Minori <a href="https://www.antoniano.it/">https://www.antoniano.it/</a>	Italia
	Steps srl <a href="https://www.stepseurope.it/">https://www.stepseurope.it/</a>	Italia
	Changes&Chances (CH&CH) <a href="http://changeschances.com/">http://changeschances.com/</a>	Paesi Bassi
	Innovation Training Centre (ITC) <a href="https://www.innovationtrainingcenter.es/">https://www.innovationtrainingcenter.es/</a>	Spagna
	Arbeit und Leben (AuL) <a href="https://www.arbeitundleben.de/">https://www.arbeitundleben.de/</a>	Germania
	Inova Consultancy LTD (Inova) <a href="https://www.inovaconsult.com/">https://www.inovaconsult.com/</a>	Regno Unito



## Bibliografia

- Amman R., Kast V., Riedel I. (2019). *Tesori dell'inconscio. C.G. Jung e l'arte come terapia*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Argyle, M.(1975). *Bodily communication*. New York: International University Press.
- Berry J.W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures, *International Journal of Intercultural Relations*, 29, 697-712.
- Boon S., Steel K., van der Hart O. (2011). *Coping with Trauma-Related Dissociation: Skills Training for Patients and Therapists*. New York: WW Norton & Co.
- Caboara Luzzatto P. (2009). *Arte Terapia: una guida al lavoro simbolico per l'espressione e l'elaborazione del mondo interno*. Assisi: Cittadella Editrice.
- Della Cagnoletta M. (2010). *Arte Terapia, la prospettiva psicodinamica*. Roma: Carrocci Faber.
- Herman J.L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- Levin P.A. (2014). *Somatic experiencing. Esperienze somatiche nella risoluzione del trauma*, Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Liotti G., Farina B., (2011) *Sviluppi traumatici. Eziopatiogenesi, clinica e terapia della dimensione dissociativa*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Lowenfeld V., Lambert Brittain W. (1964). *Creative and Mental Growth*. New York: McMillan
- Macagno C., Bolech I. (a cura di) (2012). *Trent'anni di Arte Terapia e Danza Movimento Terapia. Reportage di un viaggio per liberi pensatori*. Torino: Ananke Edizioni
- Philippot, P. (2011). *Émotion et psychothérapie*. Wavre: Mardaga.
- Santone G., Gnolfo F. (2008). Immigrazione e salute mentale. Eventi psicotraumatici nel percorso migratorio. *Conferenza europea SMES*, Roma, 22-23 gennaio 2008.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: Guilford Press.
- Smorti A. (2007). *Narrazioni. Culture, memorie, formazione del Sé*. Firenze: Giunti.

# Simple



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union