

La forza della narrazione: raccontare per coinvolgere mente e cuore

1. Raccontare non è spiegare

In ambito educativo siamo spesso portati a spiegare, a ordinare logicamente, a trasmettere concetti. Ma spiegare non è narrare. La spiegazione chiarisce, organizza, ma non sempre coinvolge. La narrazione, invece, è un atto profondamente umano e relazionale: si costruisce in un intreccio di emozioni, immagini, contesto. È un ponte tra chi racconta e chi ascolta.

Le neuroscienze ci confermano questa differenza: mentre la spiegazione attiva prevalentemente la neocorteccia (la parte razionale del cervello), la narrazione coinvolge il **cervello limbico**, sede delle emozioni e delle relazioni. Raccontare permette di attivare empatia, memoria emotiva, immaginazione, rendendo l'apprendimento vivo e memorabile.

Quando ascoltiamo una storia, il nostro cervello non sta solo "capendo", ma **vive** ciò che ascolta: si immedesima nei personaggi, sente con loro. Questo è possibile grazie al coinvolgimento delle aree cerebrali legate ai neuroni specchio, che ci permettono di "sentire dentro" l'esperienza altrui.

2. Il ruolo educativo della narrazione

Nella relazione educativa, la narrazione ha un potere unico: costruisce senso, identità, fiducia. Raccontare al bambino la sua giornata, i gesti quotidiani, gli eventi vissuti insieme, è un modo per dirgli "ci sei, ti vedo, siamo insieme in questa storia".

Nelle prime fasi dello sviluppo, la madre usa inconsapevolmente la narrazione per spiegare il mondo al bambino: usa il **baby talk**, rallenta il discorso, lo rende affettivo e ripetitivo, legge i segnali del bambino e li amplifica (espansione, contingenza semantica). Questo non è "spiegare": è **cocostruire il significato**. È dare senso all'esperienza.

Le madri narrative (Longobardi, 2001) aiutano maggiormente lo sviluppo linguistico e affettivo dei bambini, rispetto alle madri che si limitano a spiegare. Le narrazioni materne che includono emozioni, pensieri e intenzioni ("sei triste perché il pupazzo è caduto?") permettono al bambino di **mentalizzare**, cioè di comprendere stati mentali propri e altrui.

3. Strategie narrative: come raccontare per educare

Narratore non si nasce, ma si diventa. Ecco alcune strategie educative basate sulla narrazione:

- **Racconta, non spiegare:** lascia lo spazio ad aneddoti o racconti personali che racchiudano significati importanti e condividili. Non spiegare necessariamente cosa accade, usalo come spunto di conversazione per cercare di scoprire perchè loro condividono con te certi racconti, potresti stupirti del loro punto di vista!
- **Segui il ritmo dell'ascoltatore dando valore alle pause:** calibra il linguaggio, lascia pause, quando domandi, attendi in silenzio una risposta, guardando con fiducia il bambino. osserva le reazioni.
- **Chiedi al bambino di ripetere quanto hai detto:** "Mi puoi ripetere quello che ho detto? Ho bisogno di sapere cosa ti è arrivato di ciò che ho detto" La richiesta di ripetizione non è un interrogazione ma una verifica preziosa per te adulto, un feedback sulla tua comunicazione. Più questa pratica risulta frequente più il bambino sarà portato ad abbassare le difese e a sentirsi libero con te.
- **Accogli le risposte senza porre domande retoriche:** non porre domande retoriche con un'unica risposta prevista. Le domande narrative sono aperte: "Come pensi che si sia sentito?", "Cosa succede secondo te dopo?".
- **Riassumi il discorso e dai spazio all'interpretazione:** non correggere subito. Ascolta. Accogli. Trasforma il "sbaglio" in spunto narrativo. Prova a riassumere ciò che è stato detto e chiedi conferma, aiuta il bambino ad avere feedback precisi della propria narrazione.
- **Racconta l'ordinario:** anche la giornata più semplice può diventare racconto se vissuta con attenzione e presenza, l'imprevisto può essere vissuto e narrato in modalità che mettono in luce capacità ed emozioni vissute. Puoi anche coinvolgerli nel tuo racconto "Poi sapete cosa mi è successo?!" Se tu racconti mostrando come sei interessata a condividere con loro, anche loro racconteranno.
- **Crea rituali narrativi:** il momento dell'accoglienza al mattino, la fine della giornata, un momento di stasi e raccoglimento come appuntamento fisso nella settimana, possono essere occasioni preziose di racconto.

4. L'ascolto attivo come base della narrazione

Raccontare bene è prima di tutto **ascoltare bene**. L'ascolto attivo implica:

- Presenza piena, anche non verbale. (L'adulto comunica presenza con il corpo, con la voce, mostrando una modalità fisica di ascolto)
- Interesse autentico. (lo sguardo è interessato, non teme le pause e resta fermo sul bambino)

- Attesa senza fretta. (il silenzio è spazio per l'altro di riflessione e quindi si dà valore a questo momento, senza far fretta)
- Domande che aprono, non chiudono.

L'adulto narratore non guida il bambino verso una risposta "giusta", ma lo accompagna a **costruire un senso condiviso**. In questo senso la narrazione è un atto democratico e accogliente. Ogni risposta del bambino è una finestra sulla sua mente e va trattata con rispetto.

L'educazione narrativa non "verifica" come la spiegazione, ma **esplora**. Non chiede "hai capito?", ma "cosa ne pensi di questo testo? Ti suscita qualcosa?". È un cammino insieme.

5. Narrazione e benessere emotivo

Il racconto permette di **regolare le emozioni**. Dare un nome a ciò che si vive è il primo passo per integrarlo. Raccontare aiuta il bambino (e l'adulto) a vedere le proprie emozioni in un contesto: la rabbia ha un'origine, la tristezza un significato, la gioia una direzione. Ogni emozione infatti nasce in un contesto ed è attraversata da ciò che accade e dal giudizio interiore che si lega all'accaduto. Ogni giorno proviamo più di 150 emozioni diverse e spesso risultano in simultanea più emozioni alla volta. Una buona storia presenta infatti la caratteristica di una presenza emotiva variegata, mai spiegata ma espressa nella narrazione.

Narrazione è cura. È quel "mettere ordine" nel caos dell'esperienza quotidiana. È anche uno strumento per **modificare i comportamenti** non in modo normativo, ma trasformativo: il racconto infatti invita alla riflessione, attraverso l'immedesimazione permette al bambino di vivere le situazioni e porsi domande su di sé e gli altri. L'assenza di giudizio aiuta a lasciar spazio alla maturazione di nuovi pensieri in una strada narrativa che può far maturare significativi cambiamenti a livelli di schemi mentali e abitudini. Ogni comportamento interiorizzato non può essere cancellato ma sostituito.

Infine, narrare è anche **identità**. Ciò che raccontiamo di noi, diventa parte di noi. Aiutare i bambini a raccontarsi è un modo per dar loro voce, valore, storia. La fiaba permette l'incontro con grandi temi e archetipi, immagini esistenziali di momenti di catarsi della propria vita.

Conclusione: educare alla narrazione

In un'epoca dominata dalla velocità, dalle ricette o strategie e dalle risposte pronte, educare alla narrazione è un atto controcorrente e profondamente umano, perché lascia spazio a una modalità di accoglienza totale dell'altro e dei propri bisogni esistenziali.

Narrando insegniamo a vivere, non solo a capire. Riconsegnamo ai bambini (e a noi) la possibilità di abitare le emozioni, costruire i sentimenti, immaginare mondi possibili, e trasformare l'esperienza in significato.

È tempo di tornare a raccontare. È tempo di lasciar spazio al vivere, al sentire, dove il capire diventa incontro ed esperienza, non solo parole, ma parole che fanno di vita. Parole di amore.