

Caterina Benelli*, **Grazia Chiarini****,
Carla Sabatini***, **Maurizio Sani******

*Scrivere di sé con un gioco: il progetto europeo My Life
in Europe*

*È nel giocare e soltanto mentre gioca che l'individuo, bambino o
adulto, è in grado di essere creativo e di fare uso dell'intera per-
sonalità, ed è solo nell'essere creativo che l'individuo scopre il sé.*

D. Winnicot

1. Il ruolo del gioco nella formazione auto-bio-grafica¹

L'attività ludica è considerata, in maniera ormai unanime, come pratica fondamentale per lo sviluppo emotivo, cognitivo, motorio e relazionale del bambino in quanto egli apprende e rafforza le capacità comunicative, prende coscienza delle regole e impara a usarle, comprendendone il significato e la necessità di ricorrervi. Inoltre, attraverso il gioco il bambino instaura uno scambio particolarmente fecondo con la realtà esterna e con gli altri individui, sviluppa conoscenze, competenze, tecniche, abilità e la capacità di gestire le proprie emozioni.

Molti sono gli studiosi che negli anni si sono occupati di comprendere in che modo l'attività ludica sia in relazione con lo sviluppo del bambino, e diverse sono le teorie formulate in merito al ruolo del gioco nella crescita del fanciullo. In particolare, facciamo riferimento ad alcuni autori che segnano la traiettoria di sviluppo della teoria sottostante il gioco come quella dell'evoluzionista Herbert Spencer. Per Spencer il gioco è funzionale a rispondere a un "surplus energetico", che deve essere scaricato in modo istintivo. Karl Gross, invece, interpre-

* Professoressa associata di Pedagogia Generale e Sociale, dirige la rivista *Autobiografie. Ricerche, pratiche, esperienze*, fa parte della Direzione Scientifica e coordina l'area progetti e ricerche della LUA, è membro del Consiglio Scientifico del Centro Nazionale di Ricerche e Studi Autobiografici "Athe Gracci".

** Medico, esperta in Metodologie autobiografiche e in medicina narrativa, conduttrice gruppi Balint.

*** Laureata in informatica, coordina le attività di formazione e quelle relative alla partecipazione nei progetti europei ERASMUS+.

**** In Nkey dalla sua formazione, svolge attività di formatore in ambito ITC, oltre a quella di coordinatore per i team di sviluppo e progettazione.

¹ Paragrafo a cura di Caterina Benelli.

tò l'azione del gioco come una sorta di “pre-esercizio”, una preparazione alla vita adulta. Con il gioco, un bisogno considerato innato, il bambino acquisisce abilità e schemi mentali sempre più complessi che risultano indispensabili per condurre una vita autonoma. Il gioco permette, inoltre, di far sviluppare la personalità, in particolare nelle sue dimensioni istintuali. Sigmund Freud, seppur non occupandosi in senso stretto di bambini, studiò sugli adulti la connessione tra gioco e psiche del bambino e definì come il gioco consentisse di liberare le emozioni e al tempo stesso controllarle. Freud soste anche sul gioco come invenzione ai fini dell'identificazione in ciò che piace o si teme. In entrambi i casi, il bambino può esplorare una realtà emotiva, conoscerla meglio e imparare a dominarla. Lo stesso autore sottolinea la funzione catartica del gioco per consentire un maggiore controllo della realtà esterna. Lo storico e linguista Johan Huizinga nel suo testo *Homo ludens* considera il gioco come il fondamento della cultura e della vita umana organizzata in società ed evidenzia come esso sia tra le testimonianze più genuine della creatività.

Interessanti risultano gli studi dello psicologo ginevrino Jean Piaget che, all'interno della sua teoria stadiale, attribuisce al gioco un ruolo rilevante per lo sviluppo cognitivo del bambino. Tra i maggiori studiosi del gioco troviamo lo psicologo russo Lev Vygotskij con le sue ricerche sul ruolo determinante del gioco nello sviluppo del bambino dal punto di vista cognitivo, emotivo e sociale. Per l'autore il gioco è prioritario perché alla base della “zona di sviluppo prossimale”, ovvero quello sviluppo che può avvenire grazie all'intervento di altri e che colma la distanza tra lo sviluppo proprio del bambino e il suo sviluppo potenziale. Per lo psicoanalista Donald Winnicott il gioco permette al bambino di prendere consapevolezza di sé stesso e, attraverso la creatività, di imparare a conoscersi contribuendo alla sua capacità di relazionarsi con gli altri. Winnicott, definendo la sua teoria sul gioco, ha denominato “oggetti transizionali” tutti quegli oggetti dai quali un bambino trae sicurezza e che al contempo gli permettono di maturare un distacco dalla principale figura di accudimento, generalmente la madre, in modo graduale e non traumatico. Infine, per la pedagogista e medico Maria Montessori è fondamentale permettere al bambino di muoversi, giocare e imparare in un ambiente adeguato, sereno e adatto alla sua età e ai suoi bisogni. Nell'asilo da lei fondato, “La casa dei bambini”, tutto era infatti a misura di bambino. Secondo Montessori è prioritario consentire al fanciullo di rendersi progressivamente autonomo e di esercitare la propria libertà attraverso la scelta dei materiali didattici più adatti a offrire stimoli per attività costruttive e formative a sua disposizione. Per la pedagogista spettava proprio al materiale educativo svolgere tanto la funzione promotrice quanto la funzione ordinatrice dello sviluppo infantile. Le case dei bambini erano luoghi in cui si esercitava il “diritto al gioco” come pratica centrale per la comprensione del mondo e la progettualità dell'azione (Montessori, 1952).

Nell'educazione degli adulti – ambito specificatamente di nostro interesse all'interno di questo contributo – il gioco è una tipologia di attività utilizzata come strumento formativo e didattico. L'intento è di mantenere attivo il piacere del gioco, continuare a fare esperienze ludiche che stimolano il senso dell'av-

ventura e il desiderio di scoprire ed esplorare il mondo. Giocare da adulti senza competere, ma per il puro divertimento che produce il gioco, è sano, facilita l'apprendimento e la realizzazione di un clima di benessere nei luoghi di formazione in tutte le età della vita. Continuare a giocare da grandi vuol dire confrontarsi lealmente, rispettando le regole e gli altri, il loro modo di essere e di agire. La giocosità, inoltre, aiuta a stare con gli altri, serve per mantenere solide le relazioni sociali e affettive, sviluppa altruismo e cooperazione e migliora le relazioni professionali. Molti studi dimostrano che il gioco piacevole e divertente, quello che si fa in compagnia, aumenta la tolleranza, riduce il pregiudizio, mantiene vitali e giovani.

Nel *Gioco della vita* di Duccio Demetrio si trovano con chiarezza gli intenti di un gioco autobiografico attraverso le seguenti parole:

Perché il gioco è finzione, è illusione, è realtà e immaginazione: per questo ogni esperienza ludica è semiseria e, per avvicinarla a un genere letterario, è simile a una commedia. Dove la premura dell'autore è mediare creando eventi a metà strada tra il divertimento e l'austerità, tra la distensione e l'inquietudine dell'epilogo. [...] Giochiamo con i ricordi perché, evocandoli, proviamo tutte le sensazioni tipiche del giocare... e, al contempo, allineandoli, disponendoli, ordinandoli come su un tavolo ci accorgiamo ben preso che stiamo realizzando una strana specie di affresco, di intarsio, di sceneggiatura (Demetrio, 1999, pp. 9-10).

Un testo che ha ispirato molte attività e vari progetti laboratoriali autobiografici, oltre allo stesso progetto europeo *Gioco My Life* qui presentato.

2. Il Progetto europeo My Life in Europe e le sue fasi²

My life in Europe – a new Methodology to insert Your LIFE biography IN the EUROPE context risponde alle esigenze della Comunità Europea di estendere e sviluppare le competenze di educatori e altro personale che supporta discenti adulti, fornire strumenti tecnologici innovativi in grado di supportare l'apprendimento permanente e la formazione, aumentare la consapevolezza dell'identità europea e aiutare il benessere psico-fisico dei suoi cittadini, in particolare le fasce più deboli (Health 2020: *European policy for health and well-being*). L'embrione del progetto nasce da un'esperienza realizzata all'interno della Residenza Sanitaria "Meacci" di Santa Croce sull'Arno, durante la quale furono raccolte storie di vita degli anziani. Da quell'evento Grazia Chiarini, Sara Calcini e Carla Sabatini hanno maturato l'idea di un progetto che avesse come fulcro la creazione di uno strumento di facile uso, da mettere a disposizione di operatori ma anche di semplici utenti, e che fosse in grado di veicolare l'esperienza della scrittura autobiografica, con tutti i suoi vantaggi, in un modo innovativo e dinamico.

² Paragrafo a cura di Carla Sabatini e Maurizio Sani.

Formalizzata l'idea, il passo successivo è stato quello di trovare i partner con cui condividere la progettualità: oltre alla Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari (LUA), partner naturale date le caratteristiche del progetto e il coinvolgimento di Caterina Benelli, professoressa associata e docente di Pedagogia generale e sociale presso l'Università degli studi di Messina e coordinatrice di corsi di alta formazione della LUA, anche Sara Calcini, psicologa, psicoterapeuta umanistica, socia LUA e Grazia Chiarini, medico, esperta in metodologie autobiografiche e narrative. Grazie alla pluriennale esperienza di Nkey (azienda pisana di consulenza e assistenza tecnologica e sviluppo di software) nella progettazione è stato possibile identificare subito nella polacca CEBS (Education and Social Research Center) uno dei partner a cui affidare la supervisione di uno degli *output* principali del progetto. Il coinvolgimento di ASPHI (fondazione di tecnologie digitali per migliorare la qualità di vita delle persone con disabilità) ha permesso di avere un contributo essenziale per quanto riguarda gli aspetti di accessibilità (in particolare per quanto ha riguardato la piattaforma *online*) mentre ai romeni di ASOCIATIA PRO-EXPERT e ai portoghesi di VAI-AVAN-TE sono state demandate in modo prevalente le attività di disseminazione.

In fase di presentazione del progetto sono stati identificati due prodotti intellettuali che sarebbero diventati i risultati principali del progetto stesso: una piattaforma *online* per sperimentare e gestire un'esperienza di scrittura autobiografica guidata, e un manuale destinato a tutte quelle figure interessate a sperimentare la metodologia *MyLIFE* per inserirla eventualmente all'interno di un percorso formativo.

Una volta ottenuta l'approvazione, il primo incontro ufficiale del progetto si è dovuto purtroppo svolgere in modalità virtuale, in quanto la pandemia di COVID-19 era in piena espansione: si è discusso molto su come poter affrontare in queste condizioni un progetto europeo, che oltretutto ha come uno dei punti principali l'interazione con i soggetti fragili, ma tutti sono stati fiduciosi ed è stata pianificata una strategia *step-by-step* che prevedesse modalità alternative di gestione delle attività, forti anche delle possibilità implicite date dall'implementazione di una piattaforma *online*.

Per poter organizzare il primo LTT (Learning, Teaching and Training activity) del progetto si è dovuto aspettare il 12 luglio del 2021 a Sibiu, in Romania: purtroppo si è svolto in modalità mista (con alcuni dei partecipanti collegati in remoto) a causa delle restrizioni imposte dalla pandemia. Grazie all'organizzazione gestita da PROEXPERT si sono però potuti coinvolgere nelle giornate di attività anche i partecipanti di un altro progetto che erano presenti in quei giorni nel medesimo luogo, e la cui interazione ha permesso di testare fin da subito le possibilità del *Gioco My Life* sia nella sua forma cartacea che nella versione preliminare *online*. Nel medesimo periodo, come accadrà per i successivi, si è svolto anche il secondo dei *Transnational Project meeting*, con i referenti che si sono potuti finalmente incontrare, anche se non tutti, di persona.

Non è stato risparmiato dal COVID-19 nemmeno il secondo LTT che si è svolto dal 15 al 17 febbraio 2022 a Bologna, ospitato da ASPHI: alle restrizioni che impedivano la partecipazione in presenza dei partner polacchi, si sono som-

mati problemi logistici che hanno costretto i partecipanti portoghesi a un rientro anticipato. Nonostante tutto, si è riusciti comunque a presentare la versione beta della piattaforma di gioco *online*, con un'interfaccia parzialmente tradotta e, soprattutto, abilitata per il gioco in gruppo sotto la guida di un master. I problemi tecnici non sono mancati (e l'intensa attività di gioco durante l'LTT ha contribuito a evidenziarli) ma l'impatto è stato molto positivo: si è proceduto a una prima e approfondita valutazione dell'accessibilità e si è deciso, dopo una revisione tecnica che risolvesse le criticità evidenziate, di pianificare una prima sessione di test qualitativo da far svolgere in alcune realtà locali identificate dai vari partner.

Nel maggio del 2022 si è svolto il terzo LTT che ha visto finalmente tutti (o quasi) i partecipanti dei vari partner riunirsi in presenza: luogo dell'incontro è stato Porto, ospiti dei partner portoghesi dell'associazione VAI-AVANTE. L'analisi dei risultati relativi alla fase di test effettuata nei mesi precedenti ha prodotto considerazioni interessanti, che sono state alla base dell'intervento di Beata Partyka di CEBS e che hanno portato all'idea di elaborare un mazzo specifico in grado di evidenziare le eventuali differenze di approccio ai valori dell'identità europea nei vari percorsi di narrazione che sono emerse durante le sessioni di *Gioco My Life*. A facilitare l'implementazione di questa possibilità anche la nuova funzionalità di creazione dei mazzi personalizzati³ presentata e provata "in diretta" durante l'LTT. La piattaforma è stata inoltre giudicata matura per una sessione di test quantitativi da effettuarsi con una metodologia rigorosa e validata scientificamente, in grado di fornire le migliori indicazioni sul grado di successo rispetto agli obiettivi di progetto. I test sono composti di cinque scale sul benessere soggettivo e su altre dimensioni della salute positiva, messe a disposizione dal Prof. Sergio Ardis, Direttore Ospedaliero Medico di Lucca, Fondatore e Segretario Nazionale di Gif e Positive Health. L'ultima mobilità del progetto è stata una mobilità *blended* che ha visto la combinazione di partecipanti e discenti: il COVID-19, purtroppo triste compagno di tutto il progetto, ha nuovamente impedito tutte le partecipazioni previste, ma si è comunque potuto contare su una folta schiera di discenti che, sotto la guida dei vari partner, hanno svolto le attività di gioco su una piattaforma ormai matura e stabile. La presenza, tra i discenti, di una persona ipovedente ha permesso di verificare con mano l'accessibilità alla piattaforma e i master che si sono avvicendati nelle varie sessioni hanno potuto portare il loro contributo alla stesura del manuale metodologico, di cui è stata presentata la bozza della versione finale.

L'incarnazione finale della piattaforma di gioco *online*, utilizzata in questo ultimo LTT, prevede la possibilità di giocare sia in modo singolo che in gruppo e sia in modalità singola che asincrona (dando facoltà al master di distribuire la partita su più sessioni), di creare mazzi personalizzati da utilizzare nelle partite e di giocare partite con partecipanti di nazioni diverse, ognuno dei quali può visualizzare l'interfaccia di gioco nella propria lingua (mentre quella delle carte è uguale per tutti e viene decisa dal master).

³ Il Gioco, come si vedrà più avanti, prevede l'uso di una serie di mazzi di carte.

L'implementazione prevede la possibilità di utilizzare la piattaforma in contesti a connettività limitata (come ad esempio case di correzione) o anche assente, tramite una versione elettronica che è possibile far girare localmente o tramite la versione cartacea direttamente scaricabile dal sito e adatta anche a persone con scarsissima alfabetizzazione informatica. I risultati delle partite possono essere scaricati dai singoli giocatori e dal master in formato elettronico (sia pdf che editabile) e i giocatori possono anche decidere di mettere a disposizione, in tutto o in parte, i loro contributi, rendendoli visibili *online*, con la possibilità ovviamente di oscurarli in qualsiasi momento. Tutti gli aspetti dell'interfaccia utente sono illustrati in una guida che tratta in maniera approfondita l'uso della piattaforma relativamente a tutti i ruoli (semplice giocatore, master e *deck manager*) ed è stata prevista una sorta di *ranking* per i master, basata sul numero di partite giocate e sul numero dei giocatori coinvolti, che può essere usata anche per ricercare i contenuti messi a disposizione dai vari giocatori basandosi sul master con cui hanno svolto una certa partita.

3. Il Gioco My Life⁴

Il Gioco elaborato durante le fasi del Progetto Europeo insieme al manuale metodologico si propone di far avvicinare le persone all'approccio autobiografico con una metodologia innovativa che stimola la scrittura di sé e la costruzione della propria autobiografia attraverso la raccolta guidata dei propri scritti, con la prospettiva di poterli condividere e farli conoscere in ambito europeo, attraverso il sito del Progetto. È un modo, soprattutto in contesti di fragilità e disabilità, di prendersi cura di sé e degli altri, di uscire dall'ombra e sentirsi meno soli, ma anche di aumentare la consapevolezza di appartenere a una comunità di cittadini più grande, la comunità europea.

Il Gioco può essere inserito tra i cosiddetti giochi "seri", ovvero l'ultima generazione di giochi digitali pensati per scopi educativi nel contesto dell'educazione degli adulti, in un'ottica di *learning by doing* (imparare facendo).

La pratica autobiografica, attraverso il *Gioco My Life*, può coinvolgere varie tipologie di destinatari con due differenti approcci: individuale e di gruppo, con il supporto di un facilitatore chiamato master. Anche se il target di riferimento individuato nel progetto è rappresentato principalmente da soggetti adulti di oltre 60 anni di età, possono partecipare alle sessioni di gioco tutti coloro che desiderano utilizzare questo specifico metodo: sia per scrivere di sé, sia per estendere le proprie competenze professionali in contesti terapeutici, riabilitativi e ricreativi.

Le versioni del gioco sono essenzialmente due: una versione del tipo *web app*, facilmente scaricabile su smartphone o PC, gratuita e accessibile ai ciechi; una

⁴ Paragrafo a cura di Grazia Chiarini.

versione cartacea, anche questa scaricabile dal sito di *My Life in Europe*; una versione ibrida. Di ciascuna versione esistono vari mazzi di carte, in bianco e nero e a colori, con i quali si può giocare.

Le modalità di gioco sono principalmente due: il gioco individuale se prevale il desiderio di scrivere la propria storia in autonomia; il gioco di gruppo, che si può svolgere in presenza oppure *online*, coordinato da un master.

Che si svolga *online* o in presenza, la pratica autobiografica di gruppo necessita di un contesto narrativo dove ciascun partecipante possa scrivere e condividere frammenti della propria storia di vita senza la paura del giudizio. La presenza del master è determinante per la creazione di questo contesto e per dare tutte le informazioni e il supporto necessario perché i partecipanti possano procedere nel gioco.

La narrazione autobiografica è il racconto che una persona decide di fare sulla vita che ha vissuto e contiene gli eventi più importanti, le esperienze significative che vuol far conoscere agli altri. Può ricoprire il periodo che va dalla nascita al presente o una parte più limitata della vita.

Il *Gioco My Life* è caratterizzato da una serie di carte, utilizzate come stimoli narrativi, che vanno a costituire vari tipi di mazzi: il mazzo delle carte europee; il mazzo delle carte in libertà (costituito solo da immagini a colori senza altre indicazioni); due mazzi principali, uno da sessantaquattro carte e uno da ventidue. La scelta del numero delle carte ha un significato: sessantaquattro è il numero delle caselle del gioco dell'oca classico, sessantatré caselle più una che rappresenta il centro, la fine del gioco. Sessantaquattro sono anche i diversi esagrammi della versione classica dell'*I Ching*, il Libro dei Mutamenti, studiato dallo psicoanalista Carl Gustav Jung. Secondo la simbologia dei numeri: $6+4=10$ e $1+0=1$ che rappresenta il simbolo dell'Unità, come l'Unità Europea. Ventidue è il numero degli arcani maggiori dei Tarocchi, carte di origine antica con implicazioni psicologiche, di cui si sono occupati vari studiosi, tra cui Carl Gustav Jung e lo scrittore Alejandro Jodorowsky, secondo il quale le immagini simboliche delle carte sono la rappresentazione mentale e interiore delle situazioni della vita e permettono un'infinità di letture.

Ciascuna carta dei due mazzi principali contiene un numero, un'immagine, una parola e talvolta un suono, la descrizione dell'immagine per ciechi e ipovedenti, una proposta di scrittura che può essere utile, in una prima partita, per superare un iniziale momento di smarrimento. Altre proposte sono indicate nel manuale oppure dal master stesso. Questi stimoli hanno lo scopo di dissodare, smuovere i ricordi, far riaffiorare eventi di vita, spaziare nella memoria o per meglio dire nelle memorie. Come scrive Duccio Demetrio: "Disponiamo infatti di molti tipi di ricordo, ognuno assolve a una funzione diversa a seconda dello scopo che vogliamo raggiungere", come ritroviamo nei verbi italiani che derivano dal latino: rievocare (ridare voce ai ricordi); ricordare (riportare al cuore con le emozioni); rimembrare (rimettere insieme ciò che è disperso); commemorare (ricordare e rievocare con qualcuno, su qualcuno che riteniamo degno di memoria); rammentare (richiamare alla mente un evento, una situazione non

chiara)⁵. I ricordi che affiorano in maniera confusa potranno, grazie alle sollecitazioni delle carte, essere allineati dando loro una trama, un senso.

Alcune parole e immagini hanno un chiaro significato, come *famiglia*, *scuola*, *amici*; altre hanno un senso più oscuro, metaforico, come *conquiste*, *cadute*, *fermate*, *cambiamenti*. Questo tipo di sollecitazioni è stato scelto per dare più spazio alla personale interpretazione, alla creatività e alla riflessione. I numeri, le immagini e le parole delle carte sono posti in un certo ordine cronologico, dall'infanzia all'età adulta. Ogni giocatore può attenersi alla sequenzialità proposta oppure scegliere un modo più libero e meno ordinato, per esempio scrivere fin dall'inizio della partita su un periodo diverso della propria vita rispetto a quello indicato sulla carta. "Il mio primo ricordo" potrà allora riferirsi non solo all'infanzia, ma a qualsiasi primo ricordo che riguardi periodi diversi della propria vita. Se una carta non suscita particolari eventi, oppure fa affiorare episodi così dolorosi da non poter essere scritti, almeno nell'immediato, può essere saltata e utilizzata alla fine del gioco. Osservando i mazzi di carte nell'insieme possiamo riconoscere alcuni temi o categorie principali: *tempo*, *spazio*, *corpi/figure/volti*, *azioni/fatti*, *emozioni*, *percezioni sensoriali*, *oggetti*, alle quali se ne possono aggiungere altre come *nomi*, *date*, *animali*, *comunità europea*.

Quando un giocatore si trova davanti una carta, sia nella versione cartacea che in quella *online*, la osserva nelle sue componenti: può chiudere gli occhi, se vuole, e lasciare che la sua mente viaggi liberamente, in un percorso che lo riporta alle sue esperienze passate, a ciò che era e che ha vissuto, facendolo riflettere sul significato che quelle esperienze hanno avuto per lui/lei. Quando riaffiorano un ricordo passato o recente, un'emozione, un volto, un oggetto, una canzone, un libro o un film che hanno un significato per lui/lei, la persona scrive su un quaderno (se utilizza la versione cartacea del gioco), oppure nell'apposito spazio della versione *online*. Può dare ai suoi scritti la forma, l'aspetto e lo stile che vuole: micronarrazione, forma poetica, lettera, racconto o un'altra forma creativa. Ricordo dopo ricordo, partita dopo partita, compone la sua autobiografia. Rispetto a un'immagine o a una parola, infatti, gli episodi rievocabili sono tanti e, per ogni nuovo gioco, il partecipante ha l'opportunità di scrivere ricordi diversi che può aggiungere ai precedenti salvati in pdf.

Il master è una figura non invasiva che fornisce tutte le informazioni necessarie per scegliere e utilizzare le varie versioni del *Gioco My Life*, aiuta i partecipanti che presentano difficoltà con il gioco *online*, li sostiene in tutto il percorso, si prende cura del gruppo e del contesto narrativo in modo che i partecipanti si sentano liberi e soddisfatti di scrivere di sé, di condividere i propri testi con gli altri, in un'atmosfera di fiducia, rispetto e ascolto reciproco. È auspicabile che, prima di organizzare una partita di gruppo, il master abbia sperimentato la scrittura autobiografica con il *Gioco My Life*, utilizzando le svariate sollecitazioni alla scrittura proposte nei diversi mazzi, e che abbia consultato il manuale

⁵ D. Demetrio, *Per una rilettura autoanalitica della propria autobiografia. Facoltà e virtù della lettera Erre/R*, su [www.lua.it](http://lua.it) (link: <http://lua.it/wp-content/uploads/2021/04/demetrio-ricominciare-dalla-r.pdf>).

metodologico. In questo modo potrà più facilmente entrare in risonanza e in relazione con i partecipanti, arricchendo anche la propria competenza autobiografica. Ogni storia ha sempre qualcosa da insegnare, da raccontare e crea risonanza emotiva in chi l'ascolta, coinvolgendo anche il master che ha il ruolo di aiutare i partecipanti a esprimersi in un contesto sicuro e non giudicante. Benché non si tratti di un gruppo terapeutico – che richiederebbe la presenza di un conduttore specializzato – scrivere e condividere i propri scritti in gruppo può portare sollievo e senso di benessere in chi partecipa, se il master presta attenzione al contesto e al vissuto dei partecipanti.

Negli incontri in presenza, che venga utilizzato un mazzo in cartaceo oppure *online*, ma anche negli incontri *online* su una piattaforma, è importante che il master ascolti ciò che viene detto e osservi anche l'insieme dei comportamenti (le posture, l'espressione del volto, i silenzi) e tutto ciò che avviene nel gruppo. Un ascolto attivo e aperto permette di dare spazio alle riflessioni e alle intuizioni dei partecipanti e anche del master stesso, che impara a tacere o parlare quel tanto che basta a incoraggiare l'altro a esprimersi. Il master può anche fare brevi annotazioni sugli aspetti che ritiene rilevanti, utili per una lettura retrospettiva di ciò che è accaduto nella seduta di gioco, magari arricchendo le prime annotazioni con ulteriori riflessioni. Per esempio, può scrivere a proposito del momento che sta vivendo, ciò che i propri sensi percepiscono (suoni, luci, agio/disagio) e la propria esperienza personale (pensieri, emozioni, opinioni) per rendersi consapevole di ciò che sta provando. “Seguire la rotta”, “navigare a vista” sono metafore che danno un'idea dell'atteggiamento che il master si trova ad assumere, soprattutto in contesti molto variabili. Nel caso in cui i partecipanti abbiano la tendenza a condividere oralmente i loro ricordi senza scriverli, oppure scrivendoli solo in parte, soprattutto nel caso di persone molto anziane e/o disabili, il master dovrebbe incoraggiare a scrivere senza forzare, oppure raccogliere personalmente gli scritti dei vari partecipanti. Far vivere con piacere l'esperienza di scrittura autobiografica con il *Gioco My Life* è uno degli obiettivi principali del Progetto.

Nel sito mylifeineurope.nkey.it ci sono tutte le indicazioni tecniche per poter iscriversi alla piattaforma di gioco come master, creare un gioco di gruppo e seguire i vari partecipanti nella scrittura. Il master può inoltre accreditarsi nella Community di My Life per lo scambio di buone pratiche con altri master europei e fare ricerca sulle storie di vita pubblicate nel sito.

Ogni giocatore, al termine del proprio percorso, può pubblicare i propri scritti sul sito seguendo le procedure indicate. Nel gioco di gruppo, il master stesso può raccogliere tutte le storie, dopo la liberatoria dei giocatori, per creare una raccolta di scritti e pubblicarla. Nel sito sono già presenti varie pubblicazioni che si possono consultare *online*, ciascuna con una copertina, un titolo, il nome e cognome dell'autore, dell'autrice, eventualmente uno pseudonimo, oppure raccolte di scritti di RSA, laboratori in vari contesti, associazioni. Storie più o meno lunghe, tutte intrise di emozioni, riflessioni, parole dette e non dette, sofferenza, dolore, gioia, vita. Storie che meritano attenzione, che nella loro

semplicità meritano di uscire dall'oscurità, dall'oblio e dall'invisibilità per essere viste, lette, accolte in una comunità più grande.

Bibliografia di riferimento

AA.VV., *www.mylifeineurope.nkey.it*

D. Demetrio, *Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per raccontarsi*, Guerini e Associati, Milano 1999.

Duccio Demetrio, *Per una rilettura autoanalitica della propria autobiografia. Facoltà e virtù della lettera Erre/R: www.lua.it*

Health 2020: *European policy for health and well-being*, 2020. ISBN 9789289002783

J. Huizinga, *Homo ludens*, Einaudi, Torino 2002.

M. Montessori, *La mente del bambino. Mente assorbente*, Garzanti, Milano 1952.