

Le storie hanno bisogno di parole

Marco Vianelli *

Abstract

In questo articolo si tenta di esplorare il fenomeno della narrazione. Sicuramente si tratta di un tema troppo vasto per essere trattato dettagliatamente in questa sede, ma si ritiene necessario poter almeno accennare ad alcuni elementi antropologici che spieghino il bisogno di narrare e soprattutto la sua funzione. In particolare, l'intento è di accennare a come il narrare non sia terapeutico solamente per chi cerca di dare forma al proprio mondo emotivo, ma anche per chi si pone in una condizione d'ascolto rispetto a ciò che viene narrato. Infine, si prova a tratteggiare il complesso mondo delle emozioni e dei sentimenti, cercando di spiegare l'intreccio che li lega e di riconoscere come vi sia un'educazione agli affetti e come questi siano capaci di orientare il nostro modo di relazionarci con il mondo.

This article investigates the phenomenon of storytelling. Surely this is too vast a topic to be dealt with in detail here, but it is considered necessary to be able at least to mention some anthropological elements that explain the need to narrate and above all its function. In particular, the intent is to hint at how storytelling is not only therapeutic for those who seek to shape their emotional world, but also for those who place themselves in a listening condition with respect to what is being narrated. Finally, we try to outline the complex world of emotions and feelings, trying to explain the intertwining that binds them and to recognize how there is an education to affects and how they are capable of orienting our way of relating to the world.

Parole chiave: narrazione, emozioni, ascolto

Keywords: storytelling, emotions, listening

* Fr. Marco Vianelli ofm. Direttore dell'Ufficio Nazionale per la pastorale della Famiglia della CEI Giudice presso il TERU, mediatore e consulente familiare. Il contributo è estratto dalla tesi Thesis ad Magisterium di Fr. Marco Vianelli, *Storie che guariscono. Genesi di un percorso di accompagnamento per coppie che vivono la separazione o la nuova unione.*

1. La funzione performativa del linguaggio

«L'uomo è un essere narrante. Fin da piccoli abbiamo fame di storie come abbiamo fame di cibo. Che siano in forma di fiabe, di romanzi, di film, di canzoni, di notizie..., le storie influenzano la nostra vita, anche se non ne siamo consapevoli. Spesso decidiamo che cosa sia giusto o sbagliato in base ai personaggi e alle storie che abbiamo assimilato. I racconti ci segnano, plasmano le nostre convinzioni e i nostri comportamenti, possono aiutarci a capire e a dire chi siamo.

L'uomo non è solo l'unico essere che ha bisogno di abiti per coprire la propria vulnerabilità (cfr. Gen 3,21), ma è anche l'unico che ha bisogno di raccontarsi, di "rivestirsi" di storie per custodire la propria vita. Non tessiamo solo abiti, ma anche racconti: infatti, la capacità umana di "tessere" conduce sia ai tessuti, sia ai testi. Le storie di ogni tempo hanno un "telaio" comune: la struttura prevede degli "eroi", anche quotidiani, che per inseguire un sogno affrontano situazioni difficili, combattono il male sospinti da una forza che li rende coraggiosi, quella dell'amore. Immergendoci nelle storie, possiamo ritrovare motivazioni eroiche per affrontare le sfide della vita»¹.

Così dice il Papa nel suo messaggio per la giornata delle comunicazioni sociali; la fame di storie che contraddistingue l'uomo, è in realtà la fame di verbalizzare emozioni e sentimenti attorno ai quali si sviluppa e trova senso l'essere relazionale che è in noi. Per questo abbiamo bisogno di storie buone per far crescere il bene che è in noi e per verbalizzare l'amore. D'altra parte, le vicende umane sono connaturate da inevitabile fragilità e anch'essa ha bisogno di trovare dignità e verbalizzazione, perché possa trovare collocazione nella propria storia e dare origine alla coscientizzazione e al superamento della stessa fragilità.

È soprattutto in questo senso che le storie guariscono, quando in esse si rintraccia la possibilità che sia detto e raccontato quanto più recondito sta nel nostro cuore².

In tal senso la Sacra Scrittura rappresenta per l'uomo LA STORIA per eccellenza. È la parola di Dio che crea e dà vita; è sempre nella parola di

¹ PP. Francesco, Messaggio 54° Giornata Mondiale delle comunicazioni sociali, *Perché tu possa raccontare e fissare nella memoria* (Es 10,2). *La vita si fa storia*, (24.04.202), n. 1.

² Cfr. B. Bettelheim, *Il mondo incantato, uso, importanza e significati psicoanalitici delle fiabe*, Feltrinelli, Milano 2010.

Dio che il popolo d'Israele trova conferma dell'amore che il Padre ha riversato sui suoi figli fin dall'eternità.

«Sei tu che hai formato i miei reni e mi hai tessuto nel seno di mia madre. Io ti rendo grazie: hai fatto di me una meraviglia stupenda [...]. Non ti erano nascoste le mie ossa, quando venivo formato nel segreto, ricamato nelle profondità della terra» (Sal 139,13-15).

Dice sempre il Papa riguardo a questo, in linea con quanto già sostenuto nella *Spe salvi* da Benedetto XVI:

«Anche i Vangeli, non a caso, sono dei racconti. Mentre ci informano su Gesù, ci “performano” a Gesù, ci conformano a Lui: il Vangelo chiede al lettore di partecipare alla stessa fede per condividere la stessa vita. [...] Dio si è personalmente intessuto nella nostra umanità, dandoci così un nuovo modo di tessere le nostre storie»³.

2. Il valore terapeutico della narrazione

In questo paragrafo si approfondisce il valore terapeutico che viene attribuito alla narrazione nel contesto delle scienze umane. Pare, dunque, particolarmente interessante proporre un'analisi che il prof. Salonia compie dell'evoluzione del valore narrativo in psicoterapia: «In un primo momento l'accento venne posto sul paziente che racconta. Se si tratta della sua vita, dei suoi ricordi il terapeuta è interessato a coglierne lacune e a individuare mistificazioni in vista di far emergere i ricordi negati. Quando racconta sogni, fantasie, favole il terapeuta cerca di lavorare sui significati autorivelatori e sulla forza evocativa e di cambiamento dell'immagine e/o del simbolo.

Successivamente, ci si interessò del terapeuta che racconta. Si trattava in genere del racconto di favole, metafore, storie (Barker, 1987). N. Peshkian (1979) ha, per esempio, descritto sei funzioni del raccontare storie del terapeuta: modello, specchio, mediazione, scorta, trasmissione, controconcetto. Maestro indiscusso nel raccontare storie ai pazienti rimane M. Erikson (1984). In questa prospettiva, il raccontare del terapeuta svolge fondamentalmente una funzione di modello o strategia comunicativa – è stato chiamato, con una frase ad effetto: “comunicazione da inconscio ad inconscio”.

³ PP. Francesco, *Perché tu possa raccontare*, cit. n. 3.

Una svolta significativa, nell'evolversi di questa prospettiva, avviene quando il raccontare stesso diventa luogo terapeutico: non è più collocato all'interno di un discorso metodologico ma diventa chiave ermeneutica del processo terapeutico.

Un contributo in questo senso – definito “rivoluzionario” (R.S. Wallerstein, 1987) – è quello di D.P. Spence (1987). Egli, infatti, con coraggio e radicalità, in una logica serrata e stringente, mette in crisi il concetto freudiano di psicoanalista come “archeologo della psiche” e, affrontando da diverse angolature il rapporto tra verità storica e verità narrativa, pone la psicoterapia nel contesto di verità narrativa. Compito del terapeuta diventa non tanto quello di scoprire, quanto quello di produrre significati. Ne consegue, a questo punto, una scollatura tra memoria e storia, che crea non pochi problemi teorici e metodologici. Un anno dopo J. Hillman (1984) pubblicava su questi temi un libro diventato famoso, nel quale colloca la terapia nel campo della letteratura, vedendo la storia come funzione della gnosi.

La terapia diventa così il luogo in cui avviene uno scambio tra storie che curano e storie che vengono curate. Il terapeuta come un romanziere offre al paziente una storia, o una trama, per guarire la sua storia o, nel linguaggio di Hillman, per ritrovare la trama perduta. Arte del curare come arte del narrare»⁴.

Dopo aver descritto come è cambiata la ricerca sul valore narrativo, l'autore si sofferma ad analizzare il punto di vista del terapeuta: sottolinea quindi come questi debba necessariamente focalizzare l'attenzione su ciò che suscita il narrare da parte del paziente. Il dare parola non può restare fine a se stesso ma, piuttosto, diventa curativo in quanto sollecitatore di un nuovo interesse per la propria esistenza da parte del paziente:

«L'attenzione del terapeuta deve essere centrata non solo sui contenuti, ma principalmente sul “come” il paziente si racconta. Includendo nel “come” il livello e la qualità dell'interesse che il paziente mette nel raccontarsi. Perché proprio l'interesse che il paziente prova e manifesta per sé stesso e per la propria vita rivela il livello della sua integrità. L'ascolto del terapeuta [...] è curativo nella misura in cui riesce a far emergere l'in-

⁴ G. Salonia, *Quando raccontarsi è terapia*, in «Quaderni di Gestalt», 5 (1987), pp. 119-134, 123-124.

teresse del paziente là dove è nascosto o negato in modo che egli stesso si accorga del fascino presente nella sua vita»⁵.

Conclude domandandosi infine il valore della scientificità di questo processo: «fino a che punto è scientifico affermare che “la vita di ogni uomo merita un romanzo”? Di fronte a certe vite che sembrano insignificanti o distrutte questa affermazione non rischia di suonare “letteratura”, nel senso peggiorativo del termine?

Gli Psicologi Umanisti da sempre hanno sostenuto che la fiducia di base dell'Organismo, nella famosa tendenza autorealizzante, è un punto di partenza antropologico e clinico che deriva dagli studi e dalle ricerche di Goldstein (1930). Nel caso del libro di Erv, pare voler dire che, nella sua lunga esperienza, ha potuto constatare come anche una vita che sembra vuota riacquista fascino se colui che la vive ritrova interesse. Per cui compito terapeutico diventa quello di ripristinare nel paziente il suo percepirsi interessante attraverso le esperienze del sentirsi interessante per il proprio terapeuta»⁶.

3. Con le storie s'imparano i sentimenti

La narrazione è da sempre usata dall'essere umano per interpretare la realtà che lo circonda e soprattutto per vivere le relazioni. È un modo per comprendere e per comprenderci; attraverso il racconto si conoscono realtà differenti da noi, le si capiscono e ce se ne lascia contaminare.

Per questo il raccontare è parte assolutamente intrinseca all'uomo e alla sua dimensione relazionale; di quest'ultimo aspetto dell'umano fanno parte integrante se non preponderante la sfera delle emozioni e dei sentimenti. Ci si racconta e si accoglie il racconto altrui negoziando cosa diventi fondamentale dell'affettivo che è nella nostra relazione.

La narrazione consente quindi di esplorare e comprendere il mondo più intimo degli individui in quanto conosciamo noi stessi e ci riveliamo agli altri attraverso le storie che raccontiamo. I racconti possono aiutare a riconoscere e a dare un nome alle emozioni vissute, a costruire un vocabolario comune per parlare dei sentimenti e a comprendere empaticamente i diversi modi in cui le persone reagiscono alla stessa situazione o emozione.

⁵ *Ibi*, p. 126.

⁶ *Ibi*, p. 128.

Per questo da un sentimento e da un'emozione si apprende non soltanto attraverso l'esperienza ma anche attraverso la verbalizzazione della stessa che dando un nome al vissuto lo distingue e lo accoglie. Incontrare esperienze emotive indirette può inoltre essere d'aiuto in quanto il sentimento o l'emozione narrata si presenta in una forma per così dire mediata dall'altro in cui però ho la possibilità di riconoscermi, distinguermi ed esplorarmi. Non a caso, studi pedagogici e psicologici assegnano quasi unanimemente una funzione catartica alla fiaba, forma di narrazione cui viene riconosciuto un importantissimo ruolo formativo per il bambino; questa forma di racconto infatti, non vedendoli coinvolti come protagonisti delle vicende narrate, permette agli uditori di acquisire informazioni relative alle varie esperienze emozionali, ai possibili modi di viverle ed esprimerle, alla possibilità stessa di elaborarle e renderle, anche nel caso di sofferenza, arricchenti sul piano esistenziale.

4. Impulsi, emozioni e affetti/sentimenti

4.1. Definizioni

Di seguito si riportano le definizioni ritenute in questa sede più significative.

«L'emozione è un complesso stato soggettivo costituito dall'integrazione di diverse componenti: somatiche, cognitive e motivazionali» (Miceli, Castelfranchi, 2002). Le emozioni hanno una intenzione, cioè vertono su qualcosa. Solitamente hanno un oggetto (ciò per cui ci si emoziona) e spesso un destinatario, cioè sono rivolte verso qualcuno (Miceli, Castelfranchi, 2002, 96). La parte costitutiva di ogni emozione è lo stato mentale, accompagnato da modificazioni fisiologiche, espressioni facciali e comportamenti, piuttosto specifici per le diverse emozioni che, spesso, svolgono una funzione adattiva rispetto alle richieste poste dalla situazione che genera emozione (D'Urso, Trentin, 2001).

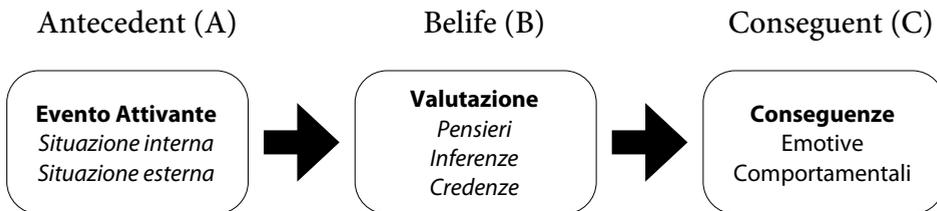
Qualche tempo fa, con la parola emozione si identificava solo la parte energetica che serviva a spingere all'azione le persone, ma attualmente si ritiene che le funzioni siano varie: consente, in primo luogo, la valutazione in termini cognitivi dello stimolo ambientale a cui si è sottoposti e attraverso la componente fisiologica informa l'organismo circa la percezione dell'evento; traducendosi in gesti, movimenti ed espressioni, soprattutto facciali, serve a comunicare, in modo immediato, a quanti ci stanno intor-

no il nostro umore (funzione sociale); serve a predisporre, infine, l'azione adeguata al contesto e all'obiettivo che si vuole raggiungere a seguito di ciò che si è provato/vissuto (Frijda, 1990)»⁷.

Si ritiene molto importante sottolineare come a suscitare l'emozione non sia la natura dell'evento, bensì l'interpretazione (la valutazione) che una persona fa di quell'evento in relazione al proprio stato soggettivo. Di conseguenza:

- uno stesso stimolo può, dunque, essere interpretato in maniera diversa e suscitare emozioni diverse;
- ogni emozione è legata a un significato;
- per modificare una emozione sperimentata in maniera eccessivamente intensa rispetto al contesto ed alla situazione (e quindi disfunzionale alla persona che la sperimenta) o espressa in modo inadeguato (e quindi disfunzionale rispetto, ad esempio, alla relazione con gli altri), si può operare sul significato che in quel momento la persona sta attribuendo all'evento.

Di seguito si riporta come secondo Ellis⁸ sia possibile schematicamente illustrare il percorso dell'attivazione emozionale in questo modo (A-B-C):



Riguardo a quelle che possono essere individuate come emozioni base, di seguito gli esiti degli studi di D'Urso e Trentin⁹, che stilano il seguente elenco:

- gioia
- tristezza
- rabbia

⁷ M. Becciu - A.R. Colasanti, https://www.cnosfap.it/sites/default/files/pubblicazioni/capacita_personali_volume.pdf, 85 [ultimo accesso 09.05.20].

⁸ A. Ellis, *L'autoterapia relazionale-emozionale. Come pensare in modo psicologicamente efficace*, tr. it, Erickson, Trento 2015, p. 150.

⁹ V. D'Urso - R. Trentin, *Introduzione alla psicologia delle emozioni*, Editori Laterza, Bari 2001, pp. 14-15.

- disgusto
- paura
- accettazione
- sorpresa
- aspettativa

4.2. Componenti delle emozioni¹⁰

Le emozioni implicano più componenti che interagiscono tra loro:

- componente cognitiva: si riferisce alla valutazione degli stimoli da parte dell'organismo;
- componente fisiologica: corrisponde all'attivazione del sistema nervoso centrale dell'organismo, di quello periferico e del sistema endocrino;
- componente motivazionale: è legata alla funzione di predisporre l'individuo ad agire per il conseguimento dei propri fini;
- componente espressivo-motoria: è la componente con la quale l'organismo esprime e comunica le proprie emozioni attraverso i movimenti della faccia, del corpo, tramite la modulazione del tono della voce, ecc.;
- componente soggettiva: è relativa alla lettura che l'individuo fa del proprio vissuto emotivo.

4.3. Funzione delle emozioni

«La funzione delle emozioni è quella di costituire tra l'organismo e il suo ambiente un'interfaccia in grado di mediare fra le situazioni costantemente mutevoli e le risposte comportamentali dell'organismo»¹¹.

In questo modo le emozioni favoriscono la messa a punto di strategie più mirate e adeguate per il raggiungimento dei propri obiettivi. Ogni componente delle emozioni è specializzata a svolgere una specifica funzione.

Cessato lo stimolo cessa l'emozione (ad esempio la paura...). Come abbiamo visto le emozioni riguardano i sensi. Possono essere “presenti in

¹⁰ Cfr. U. Galimberti, «Emozione» in *Dizionario di psicologia*, cit.

¹¹ P. Gambini, *Introduzione alla psicologia*, in vol. I, *I processi dinamici*, FrancoAngeli, Milano 2008, p. 120.

natura”, ma poi la cultura e l’educazione sono in grado di reprimerle (cfr. il pianto negli uomini, oppure l’abituarsi al dolore a cui la sovra esposizione della tv ci costringe, fino al punto di non provare più nulla per le stragi). Bisogna tener conto inoltre che la psiche è in grado di emozionarsi per le prossimità, per ciò che è vicino (“se muore mia moglie soffrirò come un cane se l’ho amata! Se muore il vicino di casa farò le condoglianze! Se mi dicono che nel mondo muoiono otto bambini al minuto, sarò preso da un senso d’impotenza e volendola sopprimere non ci baderò”).

Le emozioni rispondono al principio del piacere. Tendiamo a cercare emozioni positive e a respingere quelle negative.

Interessante risulta una schematizzazione effettuata dal prof. Becciu e dalla prof.ssa Colasanti sulla funzione delle principali emozioni¹²:

Emozione	Principali funzioni
Gioia	La funzione della gioia è quella di predisporre le condizioni fisiche e mentali per mantenere un determinato obiettivo che si è raggiunto o intraprendere un percorso per perseguire uno scopo.
Tristezza	Fermarsi per recuperare le forze e programmare i passi da attuare.
Paura	<p>La funzione della paura è quella di preservare l’individuo dalla minaccia di un pericolo. In presenza di stimoli eccessivamente ansiogeni, l’organismo attiva il sistema nervoso periferico a livello parasimpatico con la conseguente paralisi e l’incapacità a reagire in modo attivo. I sintomi somatici sono: una diminuzione del battito cardiaco e della tensione muscolare, un abbassamento della pressione del sangue e della temperatura corporea, la dilatazione delle pupille e una abbondante sudorazione.</p> <p>In presenza di stimoli meno ansiogeni è il sistema simpatico ad attivarsi con la conseguenza che i muscoli vanno in tensione, il battito cardiaco aumenta e una grossa quantità di sangue affluisce ai muscoli per preparare l’organismo alla fuga o all’attacco.</p>

¹² M. Becciu - A.R. Colasanti, in https://www.cnosfap.it/sites/default/files/pubblicazioni/capacita_personali_volume.pdf, 86 [ultimo accesso 09.05.20].

Rabbia	La funzione della rabbia è quella di raddrizzare ciò che sembra essere sbagliato, affermare la propria competenza e le proprie capacità, migliorare la propria immagine, ottenere dei benefici. In termini di rango, serve a definire la supremazia di un individuo su un altro.
Disgusto	La funzione del disgusto è quella di bloccare l'assunzione di sostanze dannose, proteggere l'organismo dalla contaminazione e salvaguardare la propria incolumità di fronte a un oggetto del quale non conosciamo la provenienza e/o la funzione ma che siamo propensi a percepire come "minaccioso".

4.4. Affetti e sentimenti

In che cosa differiscono allora le emozioni dagli affetti/sentimenti? Se l'emozione deriva da "ex-moveo", «l'affetto in latino *affectus* (da *afficio* nella sua forma passiva) significa "sono colpito, sono mosso" da qualcun altro. L'affetto è prima di tutto un incontro con l'altro. Qualcosa o qualcuno colpisce il mio io ed io gli vado incontro. L'affetto ha una direzione ed esprime un legame con l'altro.

Nell'affetto ci sono due persone che si incontrano. L'esperienza affettiva mi supera e mi apre all'ignoto dell'incontro (ossimoro che unisce i due concetti opposti di *in* = verso e contro) e della relazione, sia nei suoi aspetti di vincolo (*re-ligo*), sia di riferimento di senso (*refero*).

In quanto "legame" (ciò che "lega") porta quindi con sé vincoli, limiti oltre che potenzialità e risorse; in quanto "riferimento di senso" rimanda ad "altro" rispetto a ciò che si osserva, rimanda cioè ad un legame che precede l'interazione in atto e ne costituisce il contesto significativo.

L'affetto non necessariamente procura piacere: l'affetto è guidato da un'etica che può spingere anche a rinunciare al piacere immediato per il bene, il buono, il giusto.

Nell'esperienza affettiva si può anche rinunciare al piacere, si può anche soffrire per il bene dell'altro (esperienza del sacrificio di sé, del perdono dei torti subiti...)»¹³.

¹³ R. Iafrate - A. Bertoni, *Gli affetti, dare senso ai legami familiari e sociali*, Ed. La Scuola, Brescia 2010, 8; inoltre R. Iafrate in <http://www.teenstar.it/affettivita.asp> [ultimo accesso 09.05.20].

L'affetto è quindi un legame che ciascuno stabilisce con l'altro! Questo vuol dire che continua anche con l'assenza. Il sentimento non è naturale, ma è culturale. Gli affetti quindi s'imparano. Le tribù in passato hanno usato i miti per descrivere dei percorsi con cui si poteva riuscire bene o male nella vita. Evoluzione di questo è la letteratura, l'arte. Luogo in cui tu conosci che cos'è l'amore in tutte le sue declinazioni, in tutte le sue funzioni. Che cos'è, la noia, il dolore, il suicidio... L'educazione si distingue dall'istruzione per la cura dei sentimenti. *Sentimento è una facoltà cognitiva, non è solo qualche cosa che si sente.*

«Le mamme comprendono i bambini che non parlano perché li amano. Gli amanti, proprio perché si amano, si capiscano tra loro molto più di quanto i loro discorsi non dicano e siano comprensibili agli altri»¹⁴.

Amare risulta quindi una forma di conoscenza! Una conoscenza irrazionale, nel senso che arriva a “comprendere la realtà” per una via che precede la strutturazione del pensiero.

Gli affetti rispondono ad un principio “etico”, per ciò si è disposti a rinunciare al piacere immediato per il bene, il buono e il vero!

5. Conclusioni

La narrazione aiuta lo sviluppo cognitivo, affettivo ed etico-valoriale. L'aspetto cognitivo dell'uomo ne è implementato grazie all'ampliamento di conoscenze di realtà anche distanti dal proprio vissuto spazio-temporale, d'altra parte l'aspetto affettivo ne esce sicuramente potenziato visto che nel racconto sono sollecitati emozioni e sentimenti, con conseguente consapevolizzazione e interiorizzazione di modelli, norme e valori nonché la comprensione dei concetti di bene e male, di giusto e ingiusto, vero e falso, bello e brutto. Umberto Eco diceva: «Leggere racconti significa fare un gioco attraverso il quale si impara a dar senso alla immensità delle cose che sono accadute e accadono e accadranno nel mondo reale»¹⁵. Per questo il narrare non è privo di responsabilità; è necessario dunque che ci si appelli sempre di più all'utilizzo di storie che eticamente rispondano

¹⁴ U. Galimberti, «La nostra società ad alto tasso di psicopatologia non è adatta a fare figli» in <https://wisesociety.it/incontri/umberto-galimberti-la-nostra-societa-ad-alto-tasso-di-psicopatologia-non-e-adatta-a-fare-figli/> [ultimo accesso 09.05.20].

¹⁵ U. Eco, *Sei passeggiate nei boschi narrativi*, Bompiani Milano 1994, p. 107.

al compito di formare le coscienze più che di formattarle o addirittura orientarle negativamente.

Significa dunque diventare capaci di racconti che ci avvicinino anche emotivamente ai fratelli e alle sorelle, con... «lo sguardo del Narratore – l'unico che ha il punto di vista finale [...], perché nessuno è una comparsa nella scena del mondo e la storia di ognuno è aperta a un possibile cambiamento. Anche quando raccontiamo il male, possiamo imparare a lasciare lo spazio alla redenzione, possiamo riconoscere in mezzo al male anche il dinamismo del bene e dargli spazio. Non si tratta perciò di inseguire le logiche dello storytelling, né di fare o farsi pubblicità, ma di fare memoria di ciò che siamo agli occhi di Dio, di testimoniare ciò che lo Spirito scrive nei cuori, di rivelare a ciascuno che la sua storia contiene meraviglie stupende»¹⁶.

Bibliografia

- Bettelheim B., *Il mondo incantato, uso, importanza e significati psicoanalitici delle fiabe*, tr. it., Feltrinelli, Milano 2010.
- D'Urso V. - Trentin R., *Introduzione alla psicologia delle emozioni*, Editori Laterza, Bari 2001.
- Eco U., *Sei passeggiate nei boschi narrativi*, Bompiani, Milano 1994.
- Ellis A., *L'autoterapia relazionale-emotiva. Come pensare in modo psicologicamente efficace*, tr. it., Erickson, Trento 2015.
- PP. Francesco, Messaggio 54° Giornata Mondiale delle comunicazioni sociali, *Perché tu possa raccontare e fissare nella memoria (Es 10,2). La vita si fa storia (24.04.202)*.
- Galimberti U., «Emozione» in *Dizionario di psicologia*.
- Gambini P., *Introduzione alla psicologia*, in vol. I, *I processi dinamici*, FrancoAngeli, Milano 2008.
- Iafrate R. - Bertoni A., *Gli affetti, dare senso ai legami familiari e sociali*, Ed. La Scuola, Brescia 2010.
- Salonia G., *Quando raccontarsi è terapia*, in «Quaderni di Gestalt», 5 (1987).

¹⁶ PP. Francesco, *Perché tu possa raccontare*, n. 5.