



UNIMORE

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

Dipartimento di Educazione e Scienze Umane

Corso di Laurea Magistrale in Scienze Pedagogiche

A.A. 2024 - 2025

**Raccontarsi per non perdersi: il digital storytelling tra identità
professionale e cura di sé**

Relatore:

Professor Gian Antonio Di Bernardo

Laureanda:

Eleonora Colombi

Indice

Indice.....	1
Introduzione.....	3
Capitolo 1 - La narrazione come fondamento dell'esperienza umana: dallo storytelling tradizionale al digitale.....	5
1.1. Il bisogno di narrare: la narrazione come forma di conoscenza e comunicazione....	5
1.2. La narrazione come costruzione di senso e appartenenza.....	8
1.3. Dalla narrazione orale ai media digitali: continuità e trasformazioni del raccontare..	12
1.4. L'avvento del digital storytelling: definizione, caratteristiche e principi.....	16
1.5. Le potenzialità formative e riflessive del racconto digitale.....	20
Capitolo 2 - Lo storytelling come spazio di costruzione dell'identità personale e professionale.....	24
2.1. La teoria dei processi identitari nella società liquida: dimensioni personali, professionali e virtuali.....	24
2.2. Narrazione e identità: ricomporre la frammentazione nell'epoca della complessità...	27
2.3. Raccontarsi per formarsi: l'autobiografia e la riflessione narrativa come processi educativi.....	30
2.4. Le narrazioni digitali come strumenti di autoformazione e consapevolezza professionale.....	35
Capitolo 3 - Narrare per prendersi cura di sé: la funzione preventiva e terapeutica dello storytelling.....	42
3.1. Il burnout: definizione, cause e impatti nei contesti educativi e di cura.....	42
3.2. La narrazione come cura di sé.....	46
3.3. Scrittura e riflessione narrativa come strumenti di consapevolezza e benessere professionale.....	50
3.4. Digital storytelling e prevenzione del burnout.....	57
Capitolo 4 - La ricerca.....	62
4.1. Gli obiettivi.....	62

4.2. Metodo.....	63
4.2.1. Partecipanti.....	63
4.2.2. Procedura.....	66
4.2.3. Manipolazioni sperimentali.....	68
4.2.4. Misure.....	73
4.3. Risultati.....	75
4.4. Analisi delle correlazioni.....	77
4.5. Discussione.....	78
4.6. Implicazioni pratiche.....	79
Conclusioni.....	82
Bibliografia.....	85

Introduzione

L'interesse per il tema del racconto come strumento per la prevenzione del burnout nasce dall'osservazione di una criticità ormai strutturale nei servizi educativi: la crescente esposizione degli operatori al rischio di sviluppare questo fenomeno. Chi opera in questi ambiti è infatti chiamato a un investimento relazionale talmente profondo da rendere il cinismo, l'esaurimento emotivo e la percezione di inefficacia professionale – le tre dimensioni che costituiscono il burnout – esiti quasi fisiologici in assenza di strategie di protezione.

In tale prospettiva, la narrazione di sé rappresenta un mezzo attraverso cui il professionista può ricomporre il senso della propria esperienza e navigare la complessità della società contemporanea. L'atto narrativo si configura come una vera e propria pratica di cura di sé. L'essere umano possiede un'inclinazione ontologica a strutturare la realtà in sequenze narrative ed è proprio attraverso questo sforzo interpretativo che il flusso caotico e talvolta alienante degli eventi lavorativi viene trasformato in esperienza dotata di senso.

Il racconto di sé permette, infatti, al professionista di interpretare i nodi emotivi della quotidianità, sottraendoli al silenzio dell'isolamento per ricollocarli in una cornice di significato condivisa. Tale pratica, inoltre, trova nelle tecnologie digitali odierne ulteriori fonti espressive che trasformano la narrazione in digital storytelling. Quest'ultimo rappresenta il modello narrativo più diffuso e caratteristico della società massmediale e permette l'integrazione di differenti codici comunicativi per veicolare i vissuti, facilitando questo processo.

Il presente elaborato di tesi vuole, infatti, esplorare l'intersezione tra riflessione pedagogica e tecnologie digitali, analizzando come il digital storytelling possa configurarsi come dispositivo cruciale per la definizione dell'identità professionale e la prevenzione del burnout. L'obiettivo centrale di questo studio risiede nel valutare se, e in che misura, la narrazione digitale possa fungere da supporto all'identità professionale e da argine contro i segnali precursori del burnout. La ricerca nasce dall'ipotesi che l'incontro con narrazioni pedagogiche autentiche sia in grado di innescare processi riflessivi e catartici. L'assunto che guida l'intera sperimentazione è che il digital storytelling, se utilizzato in modo sistematico, rappresenti un paradigma trasformativo in grado di mitigare l'isolamento del professionista, alimentando la percezione di appartenere a una comunità educante capace di rielaborare collettivamente fatiche, errori e successi.

La struttura dell'elaborato si articola in quattro capitoli: nel primo viene analizzata

la narrazione come fondamento dell'esperienza umana, approfondendo la distinzione tra pensiero narrativo e paradigmatico. Viene inoltre illustrato come il bisogno di narrare sia intrinseco alla natura umana e come lo storytelling tradizionale si sia evoluto nelle forme digitali contemporanee. Il secondo capitolo sposta, invece, l'attenzione sul costrutto dell'identità, analizzandone la natura mobile e pluralistica nella società contemporanea. Utilizzando la teoria dei processi identitari di Breakwell, si esamina come l'identità professionale si costruisca attraverso una continua negoziazione tra individuo e ambiente. In questo processo, il digital storytelling si configura come uno spazio di rispecchiamento e di costruzione del sé, dove le tecnologie non sono meri strumenti tecnici ma ambienti densi di significati personali e sociali. Il terzo capitolo affronta specificamente la sindrome del burnout ed esamina come la narrazione, nelle sue diverse forme, possa fungere da strumento preventivo e terapeutico, permettendo al professionista di oggettivare il proprio vissuto e di sviluppare strategie di resilienza. La scrittura e il racconto di sé diventano così dispositivi di cura, capaci di restituire dignità e senso a un lavoro spesso logorante.

Infine, nel quarto capitolo viene presentata la ricerca condotta su un campione di professionisti dell'educazione, la quale ha visto l'utilizzo di stimoli selezionati da profili di divulgazione pedagogica sui social media, con l'intento di monitorare le risonanze emotive e i processi riflessivi innescati nei partecipanti. La ricerca mira a dimostrare come l'atto di raccontarsi, anche e soprattutto attraverso le tecnologie digitali, possa rappresentare una competenza professionale strategica per abitare l'incertezza degli ambienti educativi odierni, preservando la salute mentale e l'entusiasmo degli operatori e trasformando l'equipe da una somma di individui a un sistema unico, capace di co-costruire sapere attraverso il legame narrativo.

Capitolo 1

La narrazione come fondamento dell'esperienza umana: dallo storytelling tradizionale al digitale

1.1. Il bisogno di narrare: la narrazione come forma di conoscenza e comunicazione

La narrazione è la forma di comunicazione umana primaria e, per poter comprendere questa affermazione, è necessario definire cosa s'intenda per dimensione narrativa. Questo concetto è, infatti, un concetto complesso perché la dimensione narrativa va distinta in due livelli: il primo riguarda la storia, ossia la vicenda a cui si fa riferimento ed il secondo le modalità attraverso cui questa viene esposta. Affinché una storia possa essere considerata narrazione e quindi assuma la forma di un racconto è necessario che essa assuma una forma sequenziale e temporale tipica del discorso narrativo.

Ferraro (2015) permette di capire questa distinzione attraverso un esempio: è la storia di un uomo che decide di non ritirare un grosso premio vinto a una lotteria perché troppo incerto tra i mille impieghi possibili che di quella somma potrebbe fare. In questo caso viene raccontata la vicenda esattamente com'è accaduta, senza modificare l'esposizione dei fatti né soffermarsi su momenti particolari. Tuttavia, la stessa vicenda può essere raccontata anche in questa maniera: Tizio decise di giocare alla lotteria i pochi soldi che gli rimanevano/ e inaspettatamente vinse una grossa somma; / si chiese cosa avrebbe potuto fare con quei soldi / e allora si rese conto di essere incerto fra troppi impieghi possibili / sicché di conseguenza decise di non ritirare neppure il premio. In questo secondo caso siamo davanti ad un'esposizione narrativa poiché la vicenda non viene meramente riportata, ma viene organizzata secondo lo schema della storia minima elaborato da Gerald Prince. Secondo questo autore, infatti, una narrazione è formata da tre segmenti essenziali collegati tra loro temporalmente e/o casualmente: uno stato iniziale, un evento centrale e uno stato finale che si caratterizza per essere la conseguenza dell'evento centrale. In questo caso, il racconto ha assunto la forma dell'intreccio ed i fatti non sono stati narrati in ordine cronologico – fabula – come avvenuto nel primo esempio, ma il narratore ha deciso di enfatizzare alcuni fatti affinché il racconto fosse ancora più chiaro. Mediante l'atto narrativo, infatti, qualsiasi vicenda assume un significato poiché non viene

più percepita come mera successione temporale di eventi, ma viene ordinata in modo da acquisire ordine, logica, casualità e completezza.

Tuttavia, per meglio comprendere cosa s'intende per narrazione è necessario fare un'ulteriore distinzione. Con questo termine, infatti, non s'intende solamente la capacità di raccontare: la modalità narrativa, infatti, caratterizza anche il pensiero umano. Daniel Stern (Ferraro, 2015), infatti, afferma che la comprensione delle strutture narrative negli esseri umani è antecedente allo sviluppo della capacità di esprimerle. Per questo motivo egli distingue le storie in *raccontate* e *vissute* intendendo con queste ultime tutte quelle esperienze che la nostra mente organizza in forme narrative. Quello che accade nel mondo viene infatti percepito dagli individui come una serie di eventi tra loro scollegati e collocati in diversi momenti temporali. Queste serie di avvenimenti disorganizzati assumono un ordine e si trasformano in esperienza solamente attraverso la narrazione che attribuisce loro un ordine temporale, causale e di significato. La narrazione in questa prospettiva può, quindi, essere considerata il primario sistema di modellizzazione dell'esperienza degli esseri umani.

La capacità narrativa intesa come abilità degli esseri umani di attribuire un ordine al flusso caotico della realtà va distinta dalla capacità di trasporre l'organizzazione narrativa in linguaggio verbale. Gli individui sono, infatti, ontologicamente predisposti ad organizzare la realtà in forma narrativa: Bruner (Petrucco e De Rossi, 2009) ha infatti teorizzato l'esistenza di due modalità di pensiero tra loro complementari.

Il pensiero razionale o logico-scientifico o paradigmatico è la tipologia descrittivo-razionale del pensiero umano: i fenomeni vengono spiegati attraverso modelli teorici o ipotesi interpretative che devono essere verificate empiricamente o logicamente attraverso l'applicazione di principi generali o formali di ragionamento. Il pensiero razionale ha, quindi, un andamento lineare, sequenziale poiché procede attraverso passaggi ordinati e logicamente connessi, seguendo relazioni di tipo causale. La conoscenza che deriva da questa tipologia di pensiero è stabile, sistematica e verificabile nonché oggettiva e generalizzabile.

Il pensiero narrativo, al contrario, ha una funzione connettiva volta ad attribuire senso al flusso caotico della realtà e degli eventi. Mediante questa tipologia di pensiero le esperienze vissute acquistano senso e la realtà può essere interpretata. Il suo andamento è, quindi, di tipo reticolare poiché lo scopo è non stabilire leggi generali, ma organizzare le esperienze e attribuire loro un significato all'interno di una determinate strutture condivise e culturalmente connotate. Il pensiero narrativo è, quindi, quella specifica modalità

cognitiva attraverso cui gli individui sono in grado di comprendere e spiegare gli eventi di cui sono protagonisti. L'elaborazione del pensiero narrativo operata da Bruner dimostra come la narrazione possa essere intesa anche come capacità umana di organizzare l'esperienza ed attribuirle un senso attraverso la loro categorizzazione in determinate classi socialmente e culturalmente connotate.

Tuttavia, la narrazione è anche la capacità di esporre in maniera chiara e comprensibile una vicenda, oltrepassando la mera esposizione cronologica tipica della cronaca. In questo senso, l'elaborazione narrativa che un individuo compie su una serie di eventi può essere trasmessa ad altri e diventare risorsa collettiva. Il pensiero narrativo, infatti, necessita di essere tradotto in una forma comunicabile e questo diventa possibile grazie al discorso narrativo. Tra queste due forme narrative esiste, infatti, un fil rouge poiché l'esperienza, dopo essere stata organizzata dal pensiero, assume comunicabilità attraverso il discorso che permette a sua volta di compiere ulteriori riflessioni sull'esperienza. Essendo, quindi, una forma comunicativa del pensiero narrativo, il discorso si caratterizza anch'esso per irrazionalità, soggettività e una struttura non argomentativa. Ogni discorso si contraddistingue, infatti, per avere una sequenzialità narrativa, ossia la durata e la scansione degli eventi vengono decisi dal narratore e possono non seguire l'ordine cronologico né la relazione causa effetto. Un ulteriore aspetto caratterizzante è, infatti, quello della particolarità: l'esposizione narrativa permette, infatti, al narratore di evidenziare alcune caratteristiche, avvenimenti o dettagli che in un mero resoconto cronologico resterebbero in secondo piano. Attraverso il discorso narrativo, quindi, ogni narrazione diventa intenzionale e verosimile poiché il narratore può scegliere il livello di intensità emotiva da attribuire al proprio racconto, collocandola solamente sul piano delle azioni o anche su quello della coscienza e di conseguenza nessuna narrazione può essere considerata totalmente vera o falsa poiché il suo contenuto dipende dall'interpretazione che il narratore ha deciso di attribuirgli.

La narrazione, quindi, si caratterizza come un bisogno fondamentale dell'uomo: la forma narrativa, come si è visto, è la modalità principale attraverso cui gli individui attribuiscono significato al flusso caotico della realtà. L'esperienza, infatti, attraverso il pensiero narrativo, diventa una successione ordinata di eventi che acquisiscono significato poiché messi in relazione con il già noto che, a sua volta amplia la propria cornice di senso. La narrazione, in questo senso, svolge quindi una funzione epistemologica e riflessiva: mediante il pensiero narrativo l'uomo riesce a semplificare la realtà, a comprenderla e ad

attuare una continua riflessione sulla propria esperienza ed esistenza, trasformandola continuamente.

Questa funzione trasformativa della narrazione assume un significato evolutivo quando poi diviene racconto delle proprie vicende agli altri mediante il discorso narrativo. Il medium orale o linguistico ha infatti permesso alla narrazione di assumere anche una funzione comunicativa e soprattutto evolutiva: come sottolineano Petrucco e De Rossi (2009), i racconti adeguatamente strutturati hanno permesso fin dall'antichità agli individui di sopravvivere poiché la loro ricchezza di stimoli emotivi, di riferimenti precisi e concreti ha consentito ai racconti di essere conservati nella memoria ed essere richiamati nei momenti di difficoltà offrendo strumenti utili al loro superamento.

La narrazione – intesa sia come sistema di modellizzazione primario che come primaria forma di comunicazione umana – si caratterizza per essere soggettiva, presunta e multiprospettica. Ogni individuo interpreta infatti gli eventi di cui è protagonista attraverso il proprio filtro della coscienza: per questo non tutto ciò di cui egli è protagonista si trasforma in esperienza. Il caos della realtà viene infatti elaborato cognitivamente e trasformato in esperienza secondo quello che per quel determinato soggetto e contesto è rilevante non potendo, quindi, definirsi oggettiva. Infine, è multiprospettica perché non si caratterizza per essere una verità assoluta, ma una conoscenza in continuo ampliamento.

1.2. La narrazione come costruzione di senso e appartenenza

La funzione epistemologica della narrazione non può essere separata da quella esistenziale: i racconti, infatti, fin dall'antichità e all'interno della tradizione orale, sono il mezzo attraverso il quale l'essere umano ha formulato ideali condivisi e sviluppato un senso di comunità. Ogni persona possiede una propria storia personale, che a sua volta è inserita in una storia familiare e così via creando una trama relazionale sempre più ampia. Italo Calvino (Bedini, 2018), infatti, affermava che le vite degli esseri umani sono un intreccio continuo di episodi e che risulta impossibile isolare un singolo episodio e attribuirgli un significato autonomo. L'incontro tra due persone, ad esempio, costituisce in sé un avvenimento isolato, ma può essere compreso pienamente solo riconoscendo la storia che ciascuna di queste persone porta con sé, fatta di avvenimenti, relazioni e contesti, che troveranno una nuova definizione a seguito di tale incontro.

Come già detto, il pensiero narrativo permette di rappresentarsi la realtà e, di conseguenza, riempire quel senso di vuoto e solitudine che caratterizza l'essere umano.

Attraverso il discorso narrativo, infatti, le rappresentazioni della realtà cessano di essere esclusivamente cognitive e diventano comunicabili e trasmissibili. La narrazione, in questo senso, si configura come atto di generosità che permette di diffondere le proprie conoscenze ad altri all'interno di un processo continuo e progressivo di costruzione della conoscenza.

Il mito rappresenta la prima forma narrativa elaborata dall'uomo per comprendere e spiegare le catastrofi naturali e tutte quelle situazioni che risultavano ancora sconosciute. La sua natura è fortemente simbolica e si configura come una metafora attraverso la quale la realtà può essere conosciuta più facilmente e gli avvenimenti avversi possono essere accettati. Questa tipologia di racconti è parte della tradizione orale e la loro modalità di narrazione poteva variare da narratore a narratore, pur mantenendo sempre invariata la verità in essi contenuta. Qualsiasi variazione strutturale era, infatti, funzionale ad impressionare il pubblico e a rendere il mito indelebile nella memoria collettiva, affinché potesse essere tramandato nel tempo e, soprattutto, affinché i valori e le conoscenze trasmesse potessero essere adeguatamente interiorizzate e mantenuti vivi in ogni contesto. Lévi-Strauss (Ferraro, 2015), nei suoi studi sui racconti mitici, ha elaborato il concetto di mitema, inteso come nucleo narrativo fondamentale che compone una narrazione. Secondo l'autore, qualsiasi racconto è il risultato di una combinazione di mitemi, che non possiedono una struttura fissa, ma possono essere articolati in modi differenti dando origine a versioni diverse di uno stesso mito.

Bedini (2018) sottolinea come il mito di Apollo e Dafne abbia origini nell'antica Grecia in età ellenistica, venga messo per iscritto solo ne *Le metamorfosi* di Ovidio e sia successivamente ripreso anche da Dante e Petrarca nelle loro opere. Le versioni di questo mito risultano, dunque, molteplici e differenti tra loro, ma i temi centrali della libertà, dell'amore respinto, della violenza carnale e del desiderio restano trasversali a tutti. Il valore eziologico di questo mito resta pertanto invariato, pur arricchendosi nel tempo di ulteriori elementi e peculiarità che ne accentuano gli insegnamenti e i valori morali.

Ferraro (2015) ha, infatti, elaborato una teoria secondo la quale qualsiasi narrazione non può essere analizzata esclusivamente in base all'appartenenza ad un genere specifico né considerata semplicemente come una sequenza di eventi. Secondo l'autore, è necessario adottare il modello delle architetture ADP e analizzare la relazione tra istanza di destinazione e istanza di prospettività. La prima riguarda i valori che la narrazione intende affermare, mentre la seconda indica il punto di vista e le modalità attraverso cui tali valori vengono trasmessi al destinatario. Questo modello narrativo riprende la coppia concettuale

di topic e focus, nata in ambito linguistico, che Ferraro (2015) estende all'analisi narrativa. Il topic può essere considerato come il punto di partenza della narrazione, ossia una conoscenza già acquisita, mentre il focus rappresenta ciò che viene aggiunto al sapere noto e su cui si concentra l'attenzione. I miti e più in generale, qualsiasi genere di narrazione non devono quindi essere intesi come portatori di verità assolute, ma come elaborazioni argomentative capaci di esporre, problematizzare e risolvere temi culturali e simbolici funzionali al mantenimento di un ordine sociale.

Tuttavia, White (Ferraro, 2015) propone di considerare la narrazione come un metacodice, ossia un codice universalmente valido che consenti a ogni cultura di costruire e comunicare una realtà condivisa. Dolores Rollo (Ferraro, 2015) parla infatti di *narrativizzazione dell'esperienza sociale* come codice caratterizzante le interazioni adulto-bambino poiché gli adulti utilizzano frequentemente le categorie di assenza e presenza per spiegare ai bambini il tempo e gli eventi come nell'esempio "l'orsacchiotto non c'è più"/"ora c'è". Il costrutto assenza/presenza è centrale anche delle teorie di Propp e Geremias e dimostra come la forma narrativa rappresenti una modalità organizzativa delle esperienze emotive fin dalla prima infanzia. Wincott (Ferraro, 2015) attraverso la teoria dell'oggetto transizionale, ha evidenziato come questo si collochi in una zona intermedia tra interiorità soggettiva e realtà esterna, permettendo al bambino di attribuire significato all'esperienza dell'assenza e di renderla emotivamente tollerabile. L'oggetto transizionale rimanda infatti a una presenza mancante e costituisce il mezzo attraverso cui si attiva la struttura mentale elementare della temporalità basata sull'alternanza di assenza e presenza. Attraverso questo processo, il bambino inizia a riconoscersi come entità autonoma e separata dalla madre, avviando la costruzione della propria identità. In questa prospettiva, la narrazione, può essere considerata un oggetto transizionale, in quanto spazio simbolico nel quale ogni individuo può trasformare le proprie esperienze interiori in forme condivisibili. Mediante tale processo di esternalizzazione, l'individuo costruisce nel tempo la propria identità.

Le fiabe e le favole rappresentano i generi letterari della tradizione orale che meglio esemplificano la funzione morale ed identitaria della narrazione. A differenza dei miti, che svolgono una funzione esplicativa ed epistemologica, fiabe e favole si concentrano sui personaggi, sulla loro identità e sulle loro azioni consentendo ai destinatari di identificarsi con essi. Facendo parte della tradizione orale, la favola nasce nell'ambito della brevità: è priva di descrizioni e digressioni e si caratterizza per un intento morale che viene sempre esplicitato alla fine. I protagonisti di questo genere sono animali antropomorfizzati,

attraverso i quali l'essere umano viene semplificato e ridotto a tratti essenziali facilmente riconoscibili. Il finale, caratterizzato da un insegnamento morale, consente di rendere il significato della narrazione comprensibile e memorabile rendendo spendibili, nel contesto sociale, le competenze e le conoscenze acquisite.

La fiaba può essere considerata sia come genere letterario tipico della tradizione orale sia come matrice culturale fondamentale, poiché è presente in tutte le culture, seppur in forme differenti, ed agisce principalmente sull'immaginario collettivo ed individuale. Questa tipologia narrativa opera soprattutto ad un livello inconscio: la sua struttura, costituita da formule fisse, filastrocche e refrain, permette sia a chi narra che a chi ascolta di familiarizzare con le paure rendendole meno minacciose e normalizzandole. A differenza della favola, la fiaba ha come protagonisti esseri umani, con i quali risulta più facile identificarsi e si conclude con un lieto fine che risponde simbolicamente al desiderio umano ed universale di felicità. Essa dimostra come gli eventi e le emozioni negative possano essere superati, offrendo un modello di speranza e rappresentando l'esistenza umana come una continua fluttuazione di momenti positivi e negativi.

Fiabe e favole costituiscono un'ulteriore forma primordiale di educazione simbolica in quanto trasmettono modelli di comportamento, narrano di prove, pericoli ed errori e mostrano processi di crescita e conoscenza del sé. Serena Bedini (2018) afferma, infatti, come crescere senza questi generi letterari comporti la perdita di un patrimonio simbolico essenziale in grado di arricchire ciascun individuo, a qualsiasi età, sul piano immaginativo, emotivo e culturale.

La favola nasce in contesto sociale concreto, quello della società contadina, ed è destinata ad un pubblico non colto, ma esperto della vita. Per questo motivo non si configura come uno strumento di costruzione di un'identità individuale complessa, bensì come riflesso di un sistema di valori condiviso, poiché regola culturalmente i comportamenti e trasmette norme sociali fondamentali per la convivenza. Gli animali antropomorfizzati che ne sono protagonisti mettono in atto modelli di comportamenti tipizzati, attraverso i quali i destinatari possono comprendere l'essenza delle relazioni sociali e delle regole comunitarie. La fiaba, invece, avendo come protagonisti eroi ed eroine consente una maggiore identificazione e diviene un mezzo attraverso il quale si attivano percorsi di crescita interiore e costruzione dell'identità. Essa può essere considerata un oggetto transizionale nell'accezione di Winnicott, in quanto rappresenta lo spazio simbolico dove il mondo interiore dell'individuo — fatto di paure, desideri e fantasie — incontra il mondo esterno e lo rielabora.

La narrazione in forma orale si configura ancora oggi, come una forma attuale e significativa: miti, fiabe e favole sono privi di riferimenti temporali e spaziali definiti e di criteri di verosimiglianza, caratteristiche che consentono loro di svolgere, anche nella contemporaneità, le stesse funzioni epistemologiche, esplicative, identitarie e morali che esercitate nell'antichità. Inoltre, questi generi letterari rappresentano le prime esemplificazione della forma narrativa della *brevitas* che caratterizza anche le modalità narrative della società contemporanea, avvalorando la teoria di Hayden White (Ferraro, 2015) che considera la narrazione costituisce un metacodice universalmente valido.

1.3. Dalla narrazione orale ai media digitali: continuità e trasformazioni del raccontare

La narrazione in forma orale rappresenta la prima modalità mediante la quale il pensiero narrativo ha trovato espressione. Tuttavia, anche le pitture rupestri realizzate all'interno delle caverne si configurano come un'ulteriore modalità attraverso cui l'uomo ha voluto rappresentare la propria realtà. Queste due forme narrative, seppur differenti, si caratterizzano per essere entrambe *media*, ossia tutti quegli strumenti che l'uomo ha inventato ed utilizzato per poter comunicare. Messina (Petrucco e De Rossi, 2009) evidenzia come per definire questo termine sia necessario individuare cinque elementi diversi che lo caratterizzano.

Il medium può quindi essere inteso come uno strumento materiale – la voce, la penna, la fotocamera – , come un segno poiché veicola un significato in diverse forme – orale, testuale, visiva, audiovisiva – ma è anche un sistema simbolico e un prodotto culturale in quanto storicamente e socialmente connotato; esso, infatti, si iscrive all'interno di un sistema sociale che ne orienta l'uso e le funzioni. Il medium, quindi, si configura come uno strumento funzionale complesso: come sottolinea Galliani (Petrucco e De Rossi, 2009), nessun medium, infatti, può essere considerato un mero trasmettitore di messaggi. La scelta di uno specifico medium va sempre considerata in base alla specificità dei linguaggi e dei codici che questo attiva e alla ricaduta che essi hanno sui processi mentali dei destinatari.

La narrazione, per un lungo periodo, ha trovato nella forma orale e in quella visuale i propri principali media di diffusione, in quanto permettevano di essere compresi da chiunque. La forma orale, poi, mediante l'uso di mnemotecniche permetteva alle narrazioni di essere facilmente memorizzabili e tramandabili. La nascita della scrittura, avvenuta circa

5 millenni di anni fa, ha permesso di tenere traccia delle transazioni commerciali e degli inventari di magazzino, ma non ha influito in maniera significativa sulle forme narrative. Grazie alla scrittura, infatti, è stato possibile fissare il discorso narrativo in forme stabili e conservarlo nel tempo. Tuttavia, la possibilità di accedere ai manoscritti letterari restava appannaggio di un'élite di persone che disponevano sia della possibilità economica di commissionare queste opere sia delle competenze di letto-scrittura necessarie per poter comprenderli.

L'avvento della stampa a caratteri mobili nel XV secolo, al contrario, ha avuto un'influenza significativa sulla narrazione, tanto da segnare l'avvio di quella che McLuhan (Petrucco e De Rossi, 2009) definisce la galassia Gutenberg. La narrazione, infatti, grazie a questa tecnica, oltre a divenire una forma stabile e conservabile nel tempo, subisce un processo di democratizzazione. I testi, infatti, possono essere riprodotti più facilmente e il loro costo diminuisce permettendo a un numero sempre maggiore di persone di accedere a questa forma narrativa, che si caratterizza per la sua valenza formativa.

Una narrazione scritta richiede, infatti, la messa in atto sia del processo di comprensione che di quello di interpretazione. La comprensione di un testo scritto avviene quando si riconoscono le sequenze temporali e causali che lo strutturano e quando il destinatario è in grado di collegarlo al proprio pensiero narrativo preesistente attraverso un coinvolgimento emotivo e l'identificazione con i personaggi. Una narrazione scritta, tuttavia, richiede anche un'interpretazione, ossia l'attribuzione di un proprio e personale significato da parte del lettore: Iser (Petrucco e De Rossi, 2009) utilizza la metafora del viaggiatore in carrozza per spiegare questo processo. Il lettore, infatti, diventa un soggetto attivo che compie un percorso attraverso la lettura del testo e ne trova significati, che possono differire e ampliarsi ad ogni lettura. La narrazione, quindi, con l'avvento della scrittura e della stampa a caratteri mobili smette di avere un unico e definitivo significato, ma può attualizzarsi ad ogni esperienza del lettore.

L'avvento della galassia Gutenberg, però, non è stata l'unica rivoluzione che ha interessato la narrazione: cinque secoli più tardi, infatti, nasce la radio e da avvio a quella che McLuhan (Petrucco e De Rossi, 2009) galassia Marconi. Questa nuova rivoluzione comporta una nuova concezione dei media, poiché essi sono ora in grado di raggiungere e coinvolgere un pubblico ampio, divenendo mass media. In questa prospettiva, anche la narrazione assume una nuova configurazione, recuperando una nuova dimensione di oralità definita secondaria. La radio, infatti, rompe le barriere spazio-temporali della narrazione a stampa, caratterizzandosi per la sua simultaneità, ossia la capacità di trasmettere gli eventi

nel momento stesso in cui accadono, ricreando così quel legame diretto tra narratore e ascoltatore tipico della tradizione orale.

La radio rappresenta solo un primo tassello della trasformazione subita dalla narrazione fino ai giorni nostri. La nascita della Rete, infatti, comporta l'ulteriore metamorfosi della narrazione che la caratterizza tutt'oggi. In questa prospettiva, la narrazione diventa un'architettura aperta e partecipativa, poiché non vi è più la distinzione tra narratore e ascoltatore, autore e destinatario: chiunque può assumere entrambi questi ruoli divenendo prosumer. A differenza di quanto avveniva con la radio, la narrazione smette di essere unidirezionale, divenendo multidirezionale. Ogni individuo può, infatti, contribuire alla narrazione altrui mediante l'interazione, avendo così la possibilità di abitare virtualmente questo nuovo spazio in cui le distanze spaziali e temporali vengono meno.

Nell'ambito dei social media, quindi, la narrazione si configura nuovamente come un bisogno umano profondo. Se da un lato i nuovi media hanno permesso di accorciare le distanze spazio-temporali, dall'altro hanno aumentato l'isolamento emotivo dei fruitori. In questa prospettiva, il racconto riassume le sue funzioni identitarie e comunitarie che lo hanno caratterizzato fin dalla tradizione orale. La possibilità di raccontarsi e ascoltare narrazioni altrui permette alle persone di sentirsi parte di un gruppo, di esprimere la propria unicità e di identificarsi ed empatizzare con altri. In questo contesto nasce quindi lo storytelling: un neologismo composto dalle parole inglesi *story* – racconto – e *tell* – narrare – che indica l'arte di raccontare storie riuscendo a coinvolgere emotivamente il fruitore.

Lo storytelling, quindi, viene a caratterizzarsi come una nuova tecnica di narrazione che si focalizza sui racconti come mezzo attraverso cui attribuire un senso alle pratiche quotidiane e ai processi collettivi. In questa prospettiva, lo storytelling si configura come un'azione sociale: la narrazione diventa uno strumento che permette di trasmettere valori ed ideali rafforzando legami e senso di comunità.

Nella società massmediale, quindi, lo storytelling diventa la forma comunicativa per eccellenza venendo impiegata in diversi ambiti da quello aziendale a quello politico e turistico. Giovanni Rana rappresenta un caso esemplare di corporate storytelling, ossia l'applicazione di questa tecnica narrativa in ambito aziendale con lo scopo di trasmettere i valori, le emozioni e le persone che la costituiscono. Giovanni Rana, infatti, ha scelto di usare la propria immagine bonaria e autoironica per veicolare i valori che caratterizzano la sua azienda, riuscendo a trasmettere semplicità e tradizione instaurando un legame di fiducia con il consumatore.

In ambito politico, invece, l'avvento dello storytelling mostra come le campagne elettorali, ad esempio, necessitino che le narrazioni che le caratterizzano si configurino come racconti di esperienze vissute, oltrepassando la mera retorica. La mera esposizione di un progetto diventa inefficace: gli obiettivi di un determinato progetto devono essere percepiti dai cittadini come realizzabili affinché quel progetto possa essere sostenuto. Anche in ambito politico, quindi, le emozioni giocano un ruolo chiave nella sua riuscita di una campagna elettorale sia di un mandato politico poiché i cittadini vogliono sentirsi parte della comunità e, di conseguenza, perdono il loro ruolo di meri ascoltatori per divenire anche loro protagonisti di questa impresa.

La vittoria di Barack Obama alle elezioni presidenziali statunitensi del 2008 è un esempio emblematico di come la tecnica dello storytelling possa risultare efficace anche in ambito politico. Il programma politico di Obama, infatti, non si limitava ad esporre i propri obiettivi, ma li integrava a esperienze concrete da lui vissute e nelle quali chiunque potesse identificarsi. Inoltre, il suo motto "*yes we can*" evidenziava la volontà di trasformare l'America insieme ai cittadini eliminando così quella unidirezionalità leader-cittadino in favore di una costruzione nazionale dal basso.

Infine, anche l'ambito territoriale trova nello storytelling una strategia comunicativa alternativa in grado di promuovere anche quelle località poco conosciute. L'avvento della Rete, infatti, ha permesso la diffusione del travel blogging, una modalità di raccolta di informazioni e consigli per poter visitare una determinata città o località. Tuttavia, attraverso lo storytelling, la promozione di un luogo diviene più efficace, poiché esso viene raccontato e non semplicemente descritto generando un senso di appartenenza nei destinatari e, di conseguenza, la necessità di visitarlo.

Lo storytelling, quindi, si configura come una tecnica innovativa di narrazione in grado di mettere ulteriormente in evidenza la funzione di mediazione simbolica che la caratterizza. Questa modalità narrativa si presenta come un generatore di significati esistenziali, capace di oltrepassare la concezione del racconto come mera trasmissione di valori e conoscenze. Lo storytelling, infatti, si caratterizza per essere efficace, emotivo ed unico: ogni racconto ha un obiettivo a cui tendere e, dunque, un messaggio chiaro da veicolare. Affinché tale messaggio resti impresso nella memoria è necessario instaurare un legame emotivo con il destinatario. Racconti dotati di umanità riescono, infatti, a coinvolgere maggiormente il fruitore, che risulta naturalmente attratto dall'unicità delle esperienze narrate.

1.4. L'avvento del digital storytelling: definizione, caratteristiche e principi

Lo storytelling, come abbiamo visto precedentemente, è una tecnica recente di narrazione che vede nel coinvolgimento emotivo del destinatario, una modalità per rendere il racconto più efficace nella trasmissione di valori e nello sviluppo del senso di appartenenza. Questa tecnica viene utilizzata in diversi ambiti e si può parlare, ad esempio, di corporate storytelling, travel storytelling o storytelling politico. Tuttavia, anche il mezzo mediante il quale un racconto viene condiviso può identificare la tipologia di storytelling incidendo altresì sulla sua efficacia. La capacità di generare empatia di un racconto aumenta con l'aumentare dei canali cognitivi coinvolti nella fruizione del racconto. Utilizzare differenti codici comunicativi permette, infatti, di rendere più chiaro e comprensibile un messaggio aumentando la sua efficacia comunicativa.

L'avvento delle tecnologie digitali ha permesso allo storytelling di poter utilizzare i differenti mass media e social media come mezzi attraverso cui diffondere questa nuova modalità di raccontare. Quando una narrazione viene condivisa in maniera simultanea su più piattaforme digitali si sta compiendo uno storytelling crossmediale: il contenuto del racconto rimane, infatti, invariato venendo però adattato nella forma per potersi adeguare al layout di quello specifico ambiente digitale. Al contrario, lo storytelling transmediale si contraddistingue per la distribuzione di un racconto su diverse piattaforme medial. In questo caso, il contenuto del racconto varia tra i diversi ambienti digitali, ampliando l'universo narrativo. Ogni medium introduce, infatti, ulteriori informazioni o approfondimenti e sollecita la partecipazione dei destinatari stessi nello sviluppo della narrazione.

Inoltre, attraverso le tecnologie digitali risulta ancora più facile integrare i diversi codici comunicativi potendo classificare lo storytelling anche sulla base del o dei canali cognitivi interessati. Il visual storytelling, per esempio, utilizza le immagini come mezzo di espressione e, quindi, il codice e il canale visuale. La narrazione di tipo iconografico risulta più facilmente comprensibile e memorizzabile in quanto il linguaggio figurativo si caratterizza per una maggiore universalità. Tuttavia, è anche possibile integrare un maggior numero di codici comunicativi per narrare una storia: l'utilizzo di immagini, audio e video permette di rendere ancora più sensorialmente ricco un racconto. Questa tipologia di storytelling prende il nome di digital storytelling e si configura come il modello più diffuso

e caratteristico della società massmediale. La sua realizzazione risulta, infatti, semplice e dai costi contenuti potendo essere realizzata anche e soprattutto da non professionisti.

Il termine “digital storytelling” nasce negli Stati Uniti tra gli anni Settanta e Ottanta del Novecento, quando in America si sviluppa un denso fermento artistico e culturale. In quel periodo viene, infatti, messa in discussione la concezione secondo cui la produzione artistica dovesse essere rilegata solamente a talenti naturali o a professionisti: chiunque può infatti offrire contributi artistici di alta qualità. Numerosi artisti si batterono, quindi, per rendere l’arte accessibile a chiunque, soprattutto a coloro che ne furono da sempre esclusi.

Le tecnologie digitali sviluppatasi negli anni Novanta si rivelarono un’opportunità importante per la democratizzazione della cultura e della produzione artistica che poté vantare nuovi strumenti espressivi e possibilità di sperimentazione. Un gruppo di artisti e di designer della Baia di San Francisco, infatti, si raggruppò con lo scopo di studiare come questi nuovi strumenti digitali potessero venire utilizzati per raccontare sé stessi. Tra questi artisti vi sono Dana Atchley – produttrice multimediale e artista – e Joe Lambert – produttore teatrale – che scelsero di collaborare per sviluppare il progetto “Next exit”. Esso si configura come un’autobiografia multimediale in grado di permettere a persone con poca o nessuna esperienza in campo multimediale, di sperimentare con le nuove tecnologie multimediali raccontando storie personali impattanti. Il successo di questo progetto portò Dana Atchley e Joe Lambert a fondare il San Francisco Digital Media Center nel 1994 all’interno del quale nacque poi un laboratorio comunitario chiamato “digital storytelling”.

Come esposto da Petrucco e De Rossi (2009), nelle rappresentazioni teatrali di Next Exit, il setting prevedeva una proiezione di un falò e il posizionamento di un tronco sopra il quale Dana Atchley si sedeva per raccontare storie di vita avvalendosi anche del supporto di immagini e video. Le tecnologie digitali seppur abbiano comportato una significativa rivoluzione in qualunque ambito, non sono da considerarsi come strumenti che hanno contribuito alla frammentazione e all’isolamento della società. Essi, infatti, devono essere ritenuti mezzi attraverso cui si è sviluppata una nuova forma di narrazione, in grado di creare nuovi legami e connessioni tra le persone e facendoli sentire parte di una comunità. In questa prospettiva, infatti, avviene quello che Lambert (Petrucco e De Rossi, 2009) ha definito processo di restoryfication, ossia una nuova modalità di integrare la narrazione nella vita quotidiana degli individui in quanto unica modalità attraverso cui conoscere sé stessi e gli altri.

Il digital storytelling si configura, quindi, come un processo di rielaborazione mediale secondo cui le tradizionali forme di narrazione di tipo orale e scritto vengono

trasformate e riattualizzate attraverso le nuove tecnologie digitali e le relative possibilità tecniche e mediali. Questa nuova possibilità di raccontare si configura sia come un'occasione per acquisire ulteriori competenze, sia come la possibilità di sviluppare ulteriori percorsi di riflessività e scoperta del sé. L'obiettivo del San Francisco Digital Media Center e dei laboratori realizzati è, infatti, da sempre, quello di promuovere un'educazione mediale in grado di supportare le persone nell'utilizzo dei media digitali per dar voce a narrazioni significative tratte dal proprio vissuto.

Joe Lambert (Petrucco e De Rossi, 2009) afferma, infatti, che il digital storytelling non può essere ridotto a mera tecnica narrativa, ma deve essere considerata un'esperienza connotata da un profondo significato personale. La possibilità di integrare fotografia digitale e montaggio non lineare diviene una possibilità di sperimentazione unica, in grado di ridefinire il rapporto tra l'individuo e i propri ricordi. Attraverso la trasformazione creativa delle proprie foto e dei propri video personali, le persone danno sia vita a un nuovo prodotto multimediale, ma rielaborano anche in maniera nuova e differente i propri ricordi.

In questa prospettiva, sono stati sviluppati diversi progetti che utilizzano il digital storytelling come strumento per sviluppare coesione sociale e costruire la propria identità. Capturing Wales rappresenta uno dei progetti di digital storytelling più conosciuto: nato dalla collaborazione tra l'emittente radiotelevisiva BBC del Galles e l'università di Cardiff nel 2001, si configurava come un sito web all'interno del quale potevano essere condivise le proprie storie individuali e creare un storia sociale condivisa. Tutte le comunità del Galles, fino a Febbraio 2008, hanno, infatti, potuto realizzare piccoli filmati di due minuti narrando le proprie storie personali mettendo in pratica le competenze acquisite durante i laboratori.

Come avveniva nei laboratori promossi dal San Francisco Digital Media Center, anche nel progetto della BBC del Galles, l'obiettivo non è la sola produzione di contenuti multimediali, ma la possibilità di reinterpretare i propri vissuti trasformandoli in racconti condivisibili. Daniel Meadows (Petrucco e De Rossi, 2009), direttore creativo del progetto di digital storytelling Capture Wales, ha infatti evidenziato come il successo di questa esperienza risiedeva nel riuscire ad equilibrare adeguatamente i ricordi privati e le memorie comuni dei partecipanti generando ulteriori e nuovi significati profondi all'interno della comunità.

La narrazione mediata dai media digitali produce, infatti, un effetto catartico più marcato: l'elaborazione di traumi e nodi emotivi viene facilitata dal supporto della rete, che

incoraggia il narratore nel reagire alle difficoltà che si trova ad affrontare. Paul Ricoeur (Petrucco e De Rossi, 2009) ritiene, infatti, la narrazione un potente strumento terapeutico attraverso cui l'uomo è in grado di interpretare la realtà sia individualmente che collettivamente.

Tuttavia, affinché il digital storytelling divenga una tecnica di narrazione in grado di sviluppare o aumentare il senso di appartenenza a una comunità da parte degli individui, è necessario che le storie personali narrate riescano a tradursi in racconti collettivi. Questo processo risulta, però, complesso: le autobiografie, raccontando esperienze, emozioni e percorsi di una singola persona, risultano spesso significative solo per sé stesse divenendo solamente testimonianze per gli altri. Affinché questi racconti possano generare un senso comune, che permetta a chiunque le ascolti di ritrovare propri valori, memorie e identificarsi è necessario trasformare le autobiografie.

A questo proposito, nel 2002 Joe Lambert (Petrucco e De Rossi, 2009) pubblica l'opera *Digital Storytelling: Capturing Lives, Creating Community* con lo scopo di guidare le persone nell'elaborazione di racconti in forma digitale nonché evidenziare attraverso esempi concreti quanto queste esperienze di narrazione fossero efficaci per lo sviluppo dell'identità e del senso di appartenenza negli individui. In questa opera, Lambert espone infatti quelli che lui considera i sette elementi chiave che identificano una narrazione come racconto collettivo: punto di vista personale, domande drammatiche, contenuto emotivo, utilizzo della propria voce, colonna sonora, economia della narrazione e ritmo.

Secondo Lambert, infatti, un digital storytelling efficace è in grado di comunicare il punto di vista del narratore oltrepassando la mera esposizione cronachistica degli avvenimenti e rendendo il racconto autentico. Le domande drammatiche guidano, infatti, l'elaborazione di racconti non lineari, carichi di curiosità ed emotivamente ricchi. Quest'ultima dimensione rappresenta il veicolo primario per il coinvolgimento del fruitore favorendo l'elaborazione del contenuto ad un livello cognitivo più profondo, grazie al collegamento con la propria esperienza personale. Inoltre, anche l'utilizzo della propria voce e di una colonna sonora adeguata facilitano il fruitore nell'identificazione all'interno della narrazione, che deve rimanere sintetica e priva di contenuti superflui ed adattarsi al ritmo scelto. Questi sette elementi teorizzati da Lambert si configurano, quindi, come utili indicazioni per adeguare la narrazione digitale al carico cognitivo degli individui rendendo il racconto semanticamente impattante.

1.5. Le potenzialità formative e riflessive del racconto digitale

Il digital storytelling non può essere considerato solo una nuova tecnica di narrazione sviluppatasi con l'avvento delle tecnologie digitali, in quanto si configura soprattutto come uno strumento in grado di supportare gli individui nello sviluppo della propria identità e del senso di appartenenza ad una comunità. Medialità, socialità ed emozionalità sono, infatti, i tre pilastri del digital storytelling: questa nuova tecnica di narrazione richiede un atto intellettuale importante, dovendo unire immagini, suoni e video creando un accostamento dotato di significato. In questo modo, le persone sviluppano quella che Riva (Petrucco e De Rossi, 2009) definisce competenza metamediale, ossia lo sviluppo della consapevolezza che la narrazione è mediata da uno o più media, i quali sono inseriti in un determinato contesto che li influenza e dal quale viene influenzato. La socialità, infatti, è un altro dei pilastri del digital storytelling: i mass media e i social media hanno accentuato ulteriormente la funzione ponte svolta dalla narrazione che, attraverso la pubblicazione su queste piattaforme, permette di raggiungere un numero sempre maggiore di persone. Infine, l'emozionalità consente ad ogni individuo di immedesimarsi in quella determinata narrazione, facendola propria e contribuendo alla costruzione di un senso condiviso.

Considerando il digital storytelling in questa nuova prospettiva è, quindi, possibile comprendere come esso possa essere applicato in diversi contesti per facilitare la condivisione di conoscenze e competenze. Petrucco e De Rossi (2009) hanno infatti evidenziato come l'ambito didattico e quello aziendale si configurino come due contesti nei quali l'utilizzo di questa pratica risulta funzionale sia alla trasmissione di conoscenze sia alla creazione di comunità di pratica diffuse, poiché la narrazione può essere condivisa e di conseguenza uscire dal quel luogo ed entrare in altri. Inoltre, la trasmissione di saperi perde la sua concezione di eterodirezione: non è più l'insegnante o il leader aziendale che diffonde le proprie competenze, ma la sete di conoscenza di ogni persona che guida gli individui nel soddisfare tale necessità. La rete, infatti, può considerarsi una zona di sviluppo prossimale nell'accezione di Vygotskij, poiché permette di apprendere nuovi saperi anche tra pari e in contesti informali.

Gli studi condotti da Brown e Gray (Petrucco e De Rossi, 2009) all'interno dell'azienda statunitense Xerox evidenziano l'importanza dello storytelling nella creazione di comunità di pratica per la trasmissione e produzione di conoscenze e per l'elaborazione di strategie di problem solving efficaci. Durante la permanenza in azienda, Gray e Brown notarono come fosse consuetudine, per i tecnici, scambiarsi racconti sulla propria

esperienza professionale in luoghi informali e nei momenti di pausa, riuscendo così a risolvere qualunque problematica le stampati e le fotocopiatrici presentassero. Grazie a questo studio, l'azienda riuscì a comprendere l'importanza di considerare i tecnici come membri di una comunità che riconosceva nella narrazione il medium per un apprendimento efficace. Quando l'appartenenza a una comunità è ben radicata, la necessità di risolvere un problema viene fronteggiata mediante l'interazione verbale tra colleghi, prima ancora che con la consultazione di un manuale. Raccontare esperienze ritenute utili alla risoluzione di un problema comporta il coinvolgimento di persone che attribuiscono significato alle azioni e agli eventi descritti, configurandosi come narrazioni emozionali e intenzionali in grado di rafforzare ulteriormente la coesione grupppale. Tuttavia, la conoscenza sviluppata attraverso lo storytelling si caratterizza per essere conservata prevalentemente nella memoria individuale di ciascuno e, pertanto, per avere una trasmissibilità limitata.

In questa prospettiva, l'avvento delle tecnologie digitali e la conseguente affermazione del digital storytelling giocano un ruolo fondamentale nella creazione di un database digitale all'interno del quale depositare la conoscenza condivisa di un'organizzazione, configurandosi come una vera e propria memoria comunitaria. La storia operativa di qualsiasi comunità si costituisce attraverso l'archiviazione e la condivisione di risorse utili allo svolgimento di ogni mansione. In questa prospettiva, il progetto Virtual Entrepreneurship Lab 2.0 sviluppato da Klamma, Spaniol e Renzel (Petrucco e De Rossi, 2009) si configura come un esempio dell'utilizzo del digital storytelling e della sua archiviazione all'interno di un database, al fine di condividere con un pubblico ampio le conoscenze imprenditoriali. Inizialmente questo progetto si configurava solamente come un archivio di video-interviste ad affermati imprenditori high-tech, ma nella sua versione successiva consente anche agli utenti di caricare le proprie narrazioni imprenditoriali, arricchendo ulteriormente le conoscenze teoriche e pratiche disponibili. Il progetto di Klamma e collaboratori, quindi, riscuote successo poiché dimostra come il digital storytelling rappresenti una pratica attraverso la quale condividere ad un ampio pubblico il sapere tacito, non reperibile nei testi, ma costruito attraverso l'esperienza. Questa trasmissione di conoscenze pratiche, inoltre, diviene apprendimento sociale e situato, in quanto apprendimento spontaneo che avviene direttamente sul campo nel momento in cui emerge una necessità da soddisfare.

In ambito scolastico, il digital storytelling si caratterizza come una pratica educativa efficace, poiché consente la trasformazione dell'apprendimento da passivo a attivo, etico e sociale. In questa prospettiva, la scuola può uscire dal suo isolamento diventando una

palestra di vita: lo studente sceglie di ampliare le sue conoscenze per poterle trasmettere ad altri e non con il solo obiettivo di dover performare in modo adeguato nei momenti di valutazione. Il digital storytelling, infatti, offre la possibilità a chiunque e in qualsiasi ambito di configurarsi come praticamente competente in quanto è in grado di muoversi in quella determinata complessità disponendo di adeguati strumenti. Inoltre, lo storytelling si configura da sempre come una pratica implicitamente integrata nell'insegnamento, poiché la narrazione rappresenta una delle modalità fondamentali attraverso cui gli essere umani comunicano. Gli studi di Egan e Abrahamson (Petrucco e De Rossi, 2009) evidenziano, infatti, come raccontare storie reali, connesse alle discipline curriculari, renda l'apprendimento più efficace. A tale proposito, Bretagna (Petrucco e De Rossi, 2009) sottolinea l'importanza della dimensione emotiva nell'apprendimento come facilitatore della comprensione del linguaggio scientifico, che resta comunque fondamentale.

The Adventure of Jasper Woodbury (Petrucco e De Rossi, 2009) è un programma educativo multimediale sviluppato dal Cognition and Technology group dell'università di Vanderbilt e rappresenta uno dei principali esempi di digital storytelling applicato all'ambito educativo e alle discipline scientifiche. I destinatari di questo progetto sono alunni del quinto grado del sistema scolastico statunitense, ossia studenti di età compresa tra i 10 e gli 11 anni, corrispondenti anagraficamente all'ultimo anno della scuola primaria. *The Adventure of Jasper Woodbury* si compone di dodici filmati di durata media di diciassette minuti, nei quali il protagonista, Jasper, e i suoi amici narrano le avventure che richiedono la soluzione di problemi di geometria, algebra e statistica per essere portate a termine. Ogni video contiene al suo interno tutti i dati necessari alla risoluzione dei quesiti matematici e la forza di questo format risiede nella credibilità delle storie e nei personaggi coinvolgenti, che si configurano come efficaci per un apprendimento significativo, in quanto strettamente contestualizzato ed ancorato alla realtà. La richiesta che viene fatta agli studenti consiste, infatti, nella risoluzione di problemi riguardanti la vita quotidiana che richiedono l'applicazione di concetti matematici e abilità di ragionamento. In questa prospettiva, le competenze scolastiche smettono di essere percepite come saperi prettamente contestualizzati, formali ed astratti, poiché risultano applicabili a contesti quotidiani e alla risoluzione di problematiche reali, contribuendo allo sviluppo del problem solving, del ragionamento, della comunicazione e della collaborazione. Tuttavia, è necessario oltrepassare la concezione del digital storytelling come strumento meramente didattico in ambito scolastico, poiché rappresenta anche una pratica attraverso cui i docenti possono riflettere sul proprio agire educativo e costruire la propria identità professionale.

La ricerca svolta da Elisabetta De Marco (2021) evidenzia come il digital storytelling possa essere considerato uno strumento riflessivo e culturale da applicare nella formazione in servizio degli insegnanti. In una prima accezione, il digital storytelling si configura come uno strumento in grado di facilitare l'attivazione di pratiche riflessive, con il conseguente potenziamento di tale pratica nel corpo docente. La narrazione della propria esperienza professionale consente di esplicitare aspetti impliciti del proprio agire e costruire significati condivisi, contribuendo allo sviluppo dell'identità professionale. Inoltre, grazie all'utilizzo delle tecnologie digitali, è possibile condividere le proprie narrazioni esperienziali con un numero sempre più ampio di colleghi, contribuendo allo sviluppo di pratiche collettive di partecipazione, nonché alla creazione di comunità di pratica. In questa prospettiva, il digital storytelling si configura come una pratica culturale, in quanto la narrazione delle proprie esperienze professionali comporta anche la condivisione di pratiche, delineando questa professione come culturalmente e socialmente connotata. Il ruolo della docenza, infatti, si configura come una professione in continuo divenire, che necessita confronto costante, riflessione collegiale e negoziazione ricorrente di significati. Il digital storytelling e la narrazione in generale si configurano come gli strumenti privilegiati per analizzare le rappresentazioni del proprio ruolo professionale e indagare le trasformazioni che tale professionalità assume in relazione ai diversi contesti.

Il digital storytelling diviene quindi una pratica in grado di rimuovere l'isolamento che caratterizza un determinato contesto, dimostrando come la narrazione delle proprie esperienze si configuri come lo strumento per la creazione di una memoria collettiva, per la crescita professionale e per lo sviluppo dell'identità professionale e del senso di appartenenza ad una comunità.

Capitolo 2

Lo storytelling come spazio di costruzione dell'identità personale e professionale

2.1. La teoria dei processi identitari nella società liquida: dimensioni personali, professionali e virtuali

Oggigiorno, il costrutto dell'identità si configura come ancora più complesso alla luce delle trasformazioni radicali contemporanee. In questa prospettiva, infatti, l'identità perde la sua connotazione di entità solida e immutabile per configurarsi come mobile e pluralistica. Come rileva Mancini (2011), vi sono numerosi approcci all'identità che ne evidenziano una complessità che non può essere circoscritta ad un'unica dimensione. Nell'era postmoderna, infatti, l'identità può essere intesa solamente come un processo continuo di negoziazione e trasformazione.

Per poter comprendere l'evoluzione che caratterizza il costrutto identitario nella contemporaneità, è fondamentale la teoria dei processi identitari sviluppata da Breakwell nel 1996. In questa sua elaborazione, infatti, l'autrice porta avanti il pensiero dell'identità come costrutto sociale in continua evoluzione. L'identità si configura, quindi, come il risultato di un'interazione continua tra l'individuo e il suo spazio di vita, inteso come un sistema di forze che includono aspettative normative, ideologie, pressioni sociali e appartenenze di gruppo.

Secondo tale modello, l'identità si articola su tre dimensioni interconnesse: la struttura, i processi e i principi motivazionali. La struttura si compone di contenuti e di una dimensione valutativo-affettiva che conferisce valore a tali contenuti. Tali elementi sono organizzati gerarchicamente secondo criteri di centralità e salienza, ma rimangono soggetti a costanti revisioni dettate sia dall'iniziativa autonoma del soggetto che dagli input del contesto sociale.

Fondamentale risulta la dimensione processuale poiché mediante l'assimilazione, l'accomodamento e la valutazione la struttura identitaria è in grado di evolvere. L'assimilazione permette, infatti, l'assorbimento di nuove componenti identitarie, mentre l'accomodamento comporta la ristrutturazione del sistema preesistente per integrare il cambiamento. La valutazione, infine, permette di giudicare se tali cambiamenti

promuovono benessere e risultano coerenti con i valori individuali. In questa prospettiva, quindi, le trasformazioni identitarie non sono casuali, ma regolate da specifici principi in grado di orientare l'equilibrio identitario di ogni individuo.

In tale cornice teorica, l'identità si colloca all'interno del contesto sociale di riferimento, inteso come lo spazio dove si concretizzano i processi di definizione e costruzione identitaria. Analogamente al costrutto identitario, anche il contesto sociale si sviluppa su due dimensioni principali: la struttura e i processi. Se la dimensione strutturale comprende le relazioni interpersonali, le appartenenze di gruppo e le dinamiche intergruppi, quella processuale ne rappresenta la parte ideologica. Ogni individuo è, infatti, inserito all'interno di relazioni e appartenenze dalle quali assimila contenuti identitari, con la conseguente formazione di sistemi di credenze e valori, ruoli sociali e criteri di accettabilità per comportamenti ed atteggiamenti che divengono orientamenti per la valutazione degli elementi identitari.

In questa prospettiva, la struttura del contesto sociale si configura come la dimensione materiale, mentre i processi, al contrario, rappresentano la dimensione ideologica. Ogni gruppo tende, infatti, a tutelare i propri interessi offrendo specifiche interpretazioni della realtà attraverso l'utilizzo di diverse pratiche. Il contesto sociale si configura, quindi, come luogo di coesistenza di molteplici schemi interpretativi della realtà riscontrabili nelle rappresentazioni sociali, nei rituali, nelle ortodossie, negli stereotipi e nei processi attributivi.

L'individuo, muovendosi all'interno di tale matrice sociale, si imbatte frequentemente in ideologie contrastanti e nella conseguente richiesta di prendere decisioni identitarie. Queste ultime emergono dall'interazione tra le opzioni che il contesto sociale offre e la struttura identitaria preesistente, all'interno della quale i nuovi valori devono essere integrati.

Secondo la teoria dei processi identitari, il cambiamento sociale è dunque una caratteristica intrinseca del contesto sociale e l'identità si struttura nell'interazione costante con l'ambiente socio-culturale. In questa prospettiva, quindi, l'identità si configura come un costrutto sociale radicato nei processi psicologici di ogni individuo e soggetto a continue revisioni e trasformazioni.

Tuttavia, la società postmoderna viene definita da Bauman come liquida poiché il contesto contemporaneo si configura come incerto, mutevole ed in continua evoluzione. L'identità, di riflesso, si frammenta e costringe l'individuo a un processo continuo di costruzione e decostruzione del proprio sé sulla base dei continui mutamenti. Tale

flessibilità evolutiva caratteristica dell'epoca postmoderna, rappresenta una risorsa adattiva per il costrutto identitario: un'identità fluida si dimostra infatti maggiormente incline allo sviluppo di nuove appartenenze e a una navigazione consapevole nella complessità della contemporaneità.

L'ambito professionale rappresenta un chiaro esempio di come la liquidità sociale abbia imposto nuovi paradigmi. Per lungo tempo, l'identità professionale è stata un pilastro fondante del sé adulto, nonché baricentro per lo sviluppo del senso di autoefficacia e di autostima individuale. Oggigiorno, però, la comparsa delle carriere senza confini e flessibili ha comportato la necessaria riconfigurazione di questa dimensione identitaria, che diviene un costrutto dialogico e negoziato. L'identità professionale, infatti, fatica ad integrarsi negli altri domini del sé in quanto la flessibilità lavorativa richiesta contrasta con il bisogno di ogni individuo di coerenza interna.

Parallelamente, le tecnologie digitali hanno generato nuovi spazi di rispecchiamento identitario, superando confini fisici e temporali, e permettendo la proiezione di diverse versioni di sé. In tale scenario,, le architetture digitali possono configurarsi come un palcoscenico, ossia un ulteriore luogo dove è possibile rappresentare una versione di sé che si adatta a questo ambiente. Il confine tra reale e virtuale risulta quindi sfumato e l'identità che emerge si configura come ibrida e creativa. La proiezione virtuale, infatti, si fonde con la vita offline e di conseguenza l'identità reale si arricchisce di nuove disponibilità semantiche derivate dall'identità virtuale.

Dall'altro lato, invece, Turkle (Mancini, 2011) interpreta il contesto virtuale quale spazio di mediazione e crescita. Esso viene descritto attraverso le metafore *della zattera*, *della scala*, *dello spazio transitorio*, *della moratoria*, che consente all'individuo di compiere un'incursione nel mondo virtuale per poi tornare a quello reale con maggiori strumenti per comprenderlo. In quest'ottica, la frammentazione del sé va intesa come una potenzialità esplorativa: gli ambienti di simulazione, ad esempio, si configurano come *workshop d'identità* dove è possibile gestire in maniera simultanea diversi aspetti del sé rimanendo in un contesto protetto. Appare inoltre necessario analizzare l'esperienza virtuale in base al grado di anonimato offerto dall'ambiente digitale. Nei contesti virtuali anonimi, come le chat rooms e i forums, l'individuo gode di una maggiore libertà espressiva e quindi si sente più legittimato nella sperimentazione di versioni alternative di sé. Al contrario, nei contesti virtuali non anonimi come i social network, l'identità virtuale tende a convergere con quella reale per poter soddisfare il bisogno individuale di coerenza interna e sociale.

Il passaggio dalla modernità alla postmodernità ha comportato un mutamento epistemologico profondo del concetto di identità: da un sé autentico e stabile nell'era moderna, si è giunti a una concezione identitaria flessibile ed adattiva nell'epoca postmoderna. A tal proposito, Lifton (Mancini, 2011) definisce il costrutto del sé postmoderno come proteiforme. Richiamando la figura mitologica di Proteo, caratterizzata dal potere di mutare forma a piacimento, Lifton delinea l'identità attuale caratterizzata da una *flessibilità tattica* che permette all'individuo di navigare nell'incertezza della contemporaneità. Secondo l'autore tale mutevolezza identitaria rappresenta una risorsa che consente al Sé di evolversi ed adattarsi costantemente, preservando al contempo la necessaria coerenza interna e sociale.

2.2. Narrazione e identità: ricomporre la frammentazione nell'epoca della complessità

Nello scenario liquido e proteiforme che caratterizza l'epoca contemporanea, l'identità narrativa emerge quale strumento psicologico e culturale privilegiato attraverso cui l'individuo riesce a preservare la coerenza della propria identità.

Come approfondito nel capitolo precedente, Bruner ha teorizzato l'esistenza di due modalità di pensiero tra loro complementari: quello paradigmatico e quello narrativo. Quest'ultimo rappresenta il dispositivo privilegiato mediante il quale gli esseri umani organizzano la propria esperienza e ne costituiscono significati condivisibili. In tale prospettiva, l'identità si delinea come costruzione interpretativa che si realizza attraverso il racconto in quanto ogni individuo diviene il prodotto delle storie che narra su se stesso.

La memoria autobiografica opera, dunque, come un filtro che seleziona, elabora ed interpreta le narrazioni alla luce degli schemi culturali e delle aspettative sociali. L'identità narrativa funge da mediatore simbolico, capace di trasformare il flusso caotico dell'esperienza in una trama dotata di senso. A tal proposito, appare significativo il contributo di Smorti (Mancini, 2011), il quale concepisce la narrazione autobiografica come un oggetto simbolico appartenente simultaneamente all'individuo e alla società.

Attraverso l'atto del raccontare, l'individuo è in grado di ordinare causalmente e temporalmente gli avvenimenti che lo rendono protagonista, rendendo la realtà intelligibile. Inoltre, la narrazione consente di ridefinire il significato della propria esistenza a fronte di crisi, fallimenti o cambiamenti in quanto fornisce una giustificazione

morale e psicologica che permette di integrare le fratture dell'esperienza in un continuum identitario coerente.

L'identità narrativa trova la sua più alta formulazione filosofica in Paul Ricoeur (2009), che la definisce come la sintesi dinamica tra il sé che cambia e il sé che resta costante. L'autore, per giungere a tale concettualizzazione, ritiene necessario attuare una distinzione semantica e ontologica tra due forme di identità: l'*idem* e l'*ipse*. La prima categoria corrisponde alla categoria kantiana della sostanza: essa disegna ciò che resta immutabile nel tempo e garantisce la riconoscibilità di un'entità nonostante il trascorrere del tempo. Al contrario, l'identità come *ipse* riguarda il soggetto dell'azione, ovvero un sé che rimane fedele a sé stesso, pur non sottraendosi al cambiamento. In quest'ottica, l'identità narrativa si configura come la *terza via* attraverso cui questi due poli apparentemente antinomici giungono a una mediazione.

Secondo Ricoeur (2009), la percezione di sé, che un individuo sviluppa, è sempre culturalmente mediata: il racconto funge dunque da ponte tra la dimensione biologica e quella esistenziale, realizzando quella che Dilthey definisce *connessione della vita*. Essa si delinea come l'unità strutturale, immediata e significativa dell'esperienza vissuta, che lega in maniera indissolubile l'individuo al proprio orizzonte storico e sociale. L'individuo, infatti, riesce a mantenere una forma di persistenza proprio grazie all'intreccio narrativo, che ordina gli eventi in una trama coerente a dispetto della trasformazione costante del corpo e della coscienza. In tal senso, l'identità si costituisce dinamicamente nel processo stesso del raccontarsi, configurandosi come un'unità di senso che nasce dall'interpretazione retrospettiva e prospettica dell'esperienza vissuta.

Il nucleo teorico dell'identità narrativa risiede, infatti, in quella che Ricoeur (2009) definisce *sintesi dell'eterogeneo*, ovvero l'operazione mediante la quale la narrazione integra eventi dispersi e contingenti in una totalità dotata di senso. Richiamando la *Poetica* di Aristotele, Ricoeur individua nel *mythos*, ossia nella costruzione dell'intreccio, la struttura cardine che trasforma una successione cronologica di fatti in una storia intelligibile. Tale configurazione si fonda sulla dialettica tra concordanza e discordanza: la prima esprime l'esigenza di unità e chiusura temporale che consente alla narrazione di articolarsi in un inizio, uno sviluppo e una conclusione. Al contrario, la discordanza comprende gli eventi imprevedibili, i colpi di scena e i rovesciamenti di fortuna che potrebbero minacciare la coerenza identitaria. Il racconto diventa, quindi, lo strumento che permette di considerare ciò che nella vita reale appare casuale come parte integrante dell'avanzamento dell'azione. In questa prospettiva, l'identità narrativa si configura come

concordanza discordante in quanto il personaggio resta lo stesso non per assenza di mutamento, ma perché i cambiamenti vengono assorbiti nella trama del racconto che li rende comprensibili. L'identità del personaggio perde così la sua staticità medesimale in favore di una concezione di ipseità che si dispiega nel tempo.

Ricoeur (2009) sostiene, inoltre, che la narratologia e la finzione letteraria offrano un supporto fondamentale per la riflessione e la comprensione dell'uomo. Il racconto in terza persona rappresenta, infatti, un dispositivo estremamente valido per esplorare in maniera profonda la psiche umana: attraverso i personaggi dei romanzi, il lettore può accedere a un vasto repertorio di emozioni e di modelli di vita. Nello specifico, le tecniche narrative moderne – come lo stile indiretto libero – operano una fusione tra l'intenzione referenziale – la terza persona – e quella riflessiva – la prima persona. In questo contesto, il personaggio favorisce l'identificazione del lettore e stimola la capacità immaginativa di esplorare nuovi sé.

In tale prospettiva, anche i casi limite offerti dalla letteratura moderna forniscono un contributo essenziale alla teorizzazione dell'identità narrativa di Ricoeur. Nelle opere di Musil e di Leiris, il protagonista sembra smarrire la propria identità, perdendo la sua rappresentazione di uomo forte per farsi incerto e frammentato. Nell'opera di Musil, *L'uomo senza qualità*, il protagonista sembra non definirsi in maniera chiara risultando privo di caratteristiche stabili. Tuttavia, la sua affermazione *non so nulla* non deve essere intesa come mancanza identitaria, quanto piuttosto come grado zero dell'identità: l'eliminazione di ogni etichetta per vedere ciò che rimane. In questa prospettiva, l'identità perde la sua concezione di costruito stabile e immutabile: questa crisi assume una funzione catartica e speculativa inducendo l'individuo a pensare più profondamente al proprio sé. L'identità narrativa emerge così come un modello interpretativo in cui la perdita diventa l'espedito per una comprensione più autentica di sé.

L'identità narrativa concepita da Ricoeur vede il racconto come mimesis: un mezzo mediante il quale l'azione umana si rifigura, offrendo all'individuo nuove modalità di comprensione della propria storia. Nella visione di Ricoeur (2009), dunque, l'identità si delinea come un'opera aperta, una sintesi mai definitiva tra ciò che siamo per natura – idem – e ciò che diventiamo raccontando le nostre azioni nell'incontro con l'altro – ipse. La narrazione si conferma, in ultima istanza, lo strumento mediatore per eccellenza che permette di costruire sé stessi divenendo ciò che si è: una risorsa ancor più indispensabile in una società fluida dove i ruoli sociali non sono più predefiniti e le identità possibili si moltiplicano costantemente.

2.3. Raccontarsi per formarsi: l'autobiografia e la riflessione narrativa come processi educativi

La riflessione pedagogica contemporanea ha spogliato la narrazione della sua veste originaria, oltrepassando la mera concezione di genere letterario per elevarsi a paradigma epistemologico fondamentale. Come evidenziato dalla svolta strutturalista degli anni Sessanta, la narrazione si connota intrinsecamente di una funzione cognitiva. Soprattutto per gli adulti, infatti, l'atto di narrare non si esaurisce in una semplice rievocazione di eventi passati, ma si configura come un processo di *bildung* dell'esperienza mediato dalla memoria. In questa prospettiva, l'atto narrativo costituisce un dispositivo di formazione e autoformazione permanente, capace di generare nuovi significati identitari.

La teorizzazione sviluppata da Bruner riguardante l'esistenza di due tipologie di pensiero – narrativo e logico-scientifico – costituisce la base per lo sviluppo dell'ipotesi della narrazione come dispositivo formativo nel paradigma *lifelong learning*. Attraverso il pensiero narrativo, l'individuo è in grado di organizzare gli eventi secondo relazione causali trasformando in esperienza il flusso disordinato ed incoerente della realtà. In tale prospettiva, il vissuto diviene sapere solamente attraverso l'atto narrativo poiché mettendo in sequenza gli eventi, l'individuo sviluppa inferenze trasformando il vissuto in esperito. Inoltre, mediante la narrazione si attua un processo di distanziamento cognitivo: l'individuo trascende il ruolo di protagonista per diventare narratore e dunque narratore della propria esperienza, trasformando il proprio racconto in autobiografia. Questa assunzione di distanza favorisce l'emersione di schemi ricorrenti, errori, potenzialità e valori elevando la memoria da mero archivio a dinamico strumento di autocoscienza.

La memoria non può, infatti, essere ridotta a mero deposito di dati, ma necessita di essere riconosciuta come il dispositivo capace di fornire alla narrazione il materiale esperienziale necessario alla sua funzione ricostruttiva. Quando un individuo sceglie di raccontarsi decide di doppiare la realtà, creando una rete di significati che oltrepassa passato e presente, aprendosi verso il *non ancora* (Cambi, 2010). La narrazione permette all'individuo l'esercizio della propria immagine e la conseguente possibilità di esplorare mondi virtuali e alterità possibili. Il racconto assume quindi una valenza catartica e critica in quanto sospende l'interpretazione classica rendendo possibile il cambiamento e liberando l'individuo dai vincoli del proprio passato.

Demetrio (1996) individua nell'autobiografia la forma narrativa con la più elevata valenza formativa, in quanto permette all'uomo di rinegoziare il proprio passato. Nell'epoca contemporanea, l'uomo manifesta, infatti, una crescente necessità di raccontarsi per sottrarre il proprio vissuto all'oblio e alla frammentazione. Riflettere sulla propria storia, in particolare sulle zone d'ombra, sugli errori e sulle occasioni perdute permette all'individuo di giungere a una forma di riconciliazione e di quiete interiore. Tuttavia, tale benessere non è solamente il risultato dell'emozione del ricordo, ma deriva soprattutto dalla consapevolezza che, attraverso la narrazione autobiografica, l'individuo oggettiva la propria esistenza potendosi osservare da una prospettiva esterna. Questo processo permette all'individuo di distanziarsi criticamente dal proprio vissuto e, attraverso il fenomeno dello sdoppiamento, lo rende spettatore delle proprie vicende, consentendogli di rivalutare le esperienze dolorose, difficili e apparentemente negative della vita in maniera positiva come opportunità di crescita e apprendimento. In questa cornice, l'io dominante cede il passo all'*io tessitore*: una figura che Demetrio (1996) non considera come detentrica di verità assoluta, quanto piuttosto come un individuo capace di intrecciare i frammenti disordinati e rimossi per attribuire loro un significato nuovo, pur nella consapevolezza della loro parzialità.

Inoltre, Demetrio (1996) definisce l'autobiografia come un *inusuale percorso di autoformazione*: il soggetto che sceglie di raccontarsi non intende mettere un punto al passato, ma vuole che questo diventi il punto di partenza per un'evoluzione individuale e sociale. Tale processo di autoformazione si articola attraverso tre momenti: la retrospezione, l'introspezione e la creazione. Nella fase retrospettiva, l'individuo recupera i propri frammenti d'infanzia e giovinezza per poi sottoporli a un'interpretazione che ne rielabori il senso alla luce del presente. In quest'ottica, il passato diviene uno strumento ermeneutico per l'oggi e offre un'ottica ulteriore attraverso cui proiettarsi al futuro. Nella fase finale, quella creativa, l'individuo genera molteplici narrazioni a partire dalla propria storia personale, dando vita a diversi differenti "altri da sé". Questa capacità generativa della mente, permette a quest'ultima di continuare a pensare al plurale, opponendo resistenza all'apatia e alla edonia che possono presentarsi durante la vecchiaia.

Secondo Demetrio (1996), l'autobiografia si configura quindi come una *spirale in dilatazione*: attraverso tale atto narrativo, l'individuo scopre di essere pluridentitario e questa caratteristica diviene gestibile e integrabile solo grazie al processo narrativo. La pratica autobiografica permette a chi ne fa uso di riuscire a gestire la tensione tra la ricerca di un'unità identitaria e il riconoscimento della sua molteplicità. L'incontro con la propria

storia personale si rivela dunque un processo inesauribile, capace di svelare sempre nuove possibilità di comprensione di sé e rendendo l'autobiografo un eterno apprendista della propria esistenza.

Il fluire indistinto del tempo comporta, secondo Demetrio (1996), una dispersione del sé che può essere arginata solo attraverso la narrazione autobiografica. Quest'ultima si configura come impegno etico e metodologico, poiché chiama l'individuo a ricercare risposte alle proprie domande esistenziali nel proprio passato. In tale ottica, l'autobiografia non è una mera coronara, ma necessita di un'interpretazione profonda: essa rappresenta lo strumento attraverso cui l'individuo ha la possibilità di fermare il tempo attraverso l'elaborazione delle proprie emozioni, sottraendolo dalla condizione di turisti distratto della propria vita.

In definitiva, l'approccio autobiografico di Demetrio (1996) eleva la narrazione autobiografica a metodo autoformativo nell'ottica di educazione alla *pedagogia della memoria*, invitando l'individuo a rintracciare significati latenti nelle esperienze passate per poter abitare in maniera più consapevole il presente e il futuro. La volontà di un individuo di essere biografo di sé stesso rappresenta quindi un atto di coraggio poiché evidenzia il desiderio personale di attribuire un significato agli avvenimenti quotidiani e permettendogli di comprendere la propria storia.

Cambi (2010), nella sua opera *La cura di sé come processo formativo*, sottolinea come l'approccio autobiografico sia cardine nell'educazione degli adulti e nel processo di lifelong learning, ossia il processo continuo e volontario di acquisizione di conoscenza e competenze che caratterizza gli individui per l'intero arco della vita. La narrazione, nelle sue diverse forme, attraversa infatti l'intero arco dell'esistenza fungendo da connettore tra le fasi dello sviluppo umano: dalla sua funzione esplorativa dell'immaginario e di arricchimento cognitivo nell'età infantile, passando per la sua funzione introspettiva nell'adolescenza. In età adulta, essa diviene lo strumento prediletto per abitare la complessità del reale e conferire forma a un'identità che necessita di una stabilità nel flusso degli eventi. Mediante la narrazione autobiografica, infatti, l'adulto opera una sintesi tra razionalità ed immaginazione, tra il dato oggettivo della propria storia personale e la soggettività dell'interpretazione che gli attribuisce.

Nella prospettiva di Cambi (2010), la narrazione autobiografica si configura quindi come il mezzo attraverso cui l'uomo può farsi uomo umano. Tale processo, in ottica heideggeriana, coincide con l'assunzione di responsabilità del proprio esistere, ovvero la presa di coscienza della necessità di aprirsi al mondo per co-progettare la propria essenza.

Il bisogno di raccontare e raccontarsi emerge infatti principalmente nelle fasi di rottura – lutti, cambiamenti di status, inversioni di rotta o crisi interiori – poiché è nell’atto narrativo che l’individuo comprende come abitare questi momenti di trasformazione dove ciò che si era non è più sovrapponibile a ciò che si sta diventando. In questo quadro, la narrazione autobiografica diviene un dispositivo ontologico di costruzione del sé e di definizione identitaria.

Il pensiero pedagogico di Cambi (2010) evidenzia, quindi, la necessità di promuovere un *habitus* autobiografico nella società contemporanea. Valorizzarne valore formativo ed epistemologico della narrazione autobiografica significa oltrepassare una concezione di verità assoluta per giungere alla sua natura di verità relativa e dialogica. L’individuo che comprende l’efficacia del racconto autobiografico acquisisce contemporaneamente sia la consapevolezza di essere un soggetto libero sia la centralità di questi narrativi sono strumenti centrali nella costruzione di una coscienza riflessiva, in grado di orientarsi nella complessità della contemporaneità. La pratica narrativa permette, infatti, all’uomo di scoprirsi *nodo di esperienze*, luogo di intersezione tra la propria biografia e la storia collettiva, tra la memoria personale e la cultura condivisa.

Nell’epoca postmoderna, caratterizzata da tempi accelerati, da esperienze frammentate e da legami precari, la narrazione autobiografica restituisce profondità all’esistenza e permette all’individuo di abitare il proprio tempo in maniera consapevole. Raccontarsi consente all’uomo di sottrarsi al rischio di farsi guidare dagli eventi, diventando così attore della propria vicenda attraverso la rinascita interiore e la progettualità libera. La pratica narrativa allena al pensiero argomentativo, nutre l’immaginario, fissa l’identità storica e apre alla dimensione critica del dissenso. L’esperienza si traduce così in sapere pedagogico, capace di integrare le diverse strutture identitarie e rendendo l’essere umano protagonista autentico della propria esistenza.

In ottica pedagogica e di *lifelong learning*, la promozione di pratiche autobiografiche nei contesti professionali permette di offrire spazi di riflessività sul proprio sé, sviluppare competenze interpretative e costruire comunità più consapevoli. La narrazione autobiografica favorisce la condivisione di esperienze e la conseguente costruzioni di ponti per la composizione reciproca e lo sviluppo della cultura del dialogo. Il racconto si erge, dunque, strumento privilegiato per la crescita della consapevolezza critica, della resilienza e della capacità progettuale dell’individuo.

Mortari (2004) nella sua opera *Apprendere dall’esperienza* evidenzia come nelle professionalità educativo-pedagogiche il sapere professionale non debba essere inteso

come un bagaglio statico e definitivo, quanto piuttosto come un processo dinamico di acquisizione di competenze attraverso l'esperienza. Affinché il vissuto si trasformi in autentico sapere pedagogico, è tuttavia necessario che i professionisti implementino attività intenzionali di elaborazione riflessiva, supportate da dispositivi metodologici adeguati. In quest'ottica, gli strumenti divengono i mezzi attraverso cui il professionista si trasforma in ricercatore-pratico, attuando l'indagine nella concezione deweyana: un processo attivo, pratico ed esperienziale che consente al ricercatore di intervenire direttamente sulla problematicità per giungere a una sua risoluzione concreta e generare conoscenza.

Coerentemente con le considerazioni sviluppate da Mortari (2004), il diario di bordo rappresenta lo strumento cardine del professionista dell'educazione. Esso rappresenta il dispositivo che permette allo specialista di ritirarsi e riflettere sul proprio agito in uno spazio-tempo altro, differente da quello imposto dall'urgenza del fare. In questa dimensione riflessiva il professionista dell'educazione ha dunque la possibilità di contemplare in maniera analitica il suo operato, archiviando e sistematizzando i propri vissuti. La narrazione – in questo caso scritta – degli aneddoti professionali consente di sottrarli all'evanescenza della memoria. Fissandoli nella scrittura, gli avvenimenti acquisiscono un carattere di oggettività che permette al professionista di tornarvi in maniera ricorsiva e retrospettiva per attribuire loro significati sempre nuovi.

Tuttavia, il diario di bordo risulta uno strumento funzionale alla riflessione sull'azione solamente se utilizzato in maniera consapevole e continuativa. Come suggerisce Mortari (2004), è attraverso la descrizione fenomenologica che diviene possibile riportare gli avvenimenti in maniera distanziata e priva di valutazione. La compilazione del diario diventa, quindi, un esercizio di epoché: Husserl e la fenomenologia contemporanea definiscono tale atto come la sospensione del giudizio delle cose. Mediante questo esercizio, l'educatore si distanzia dal proprio vissuto, divenendo spettatore disinteressato del proprio agito e potendo attuare una riflessione autentica postuma. La descrizione minuziosa dell'avvenimento nel diario di bordo diviene sia il resoconto dell'accaduto, sia l'esternalizzazione del proprio vissuto emotivo e delle risonanze interiori che il proprio agito ha determinato. L'approccio descrittivo-fenomenologico permette dunque di oltrepassare l'autoreferenzialità delineando l'esperienza come il punto di partenza per l'elaborazione di nuovi significati.

Infine, sebbene il diario di bordo nasca come un atto solitario, nell'apprendimento dall'esperienza la dimensione sociale è cardine e, di conseguenza, il confronto

intersoggettivo diventa necessario affinché questa pratica risulti utile. Il dialogo con un *partner critico* (Mortari, 2004) – che può essere un collega, un supervisore, il gruppo equipe – permette infatti di sottoporre le proprie interpretazioni a un processo di validazione. In questo modo, la riflessività diviene gruppale, favorendo la creazione di significati comuni, nonché l'emersione dei saperi taciti: quel patrimonio di competenze che il professionista agisce in maniera inconscia e che solo la narrazione condivisa può rendere consapevole e comunicabile.

L'integrazione del diario di bordo e del dialogo riflessivo conduce alla *mindful inquiry*, che Mortari (2004) identifica come quel modello capace di trasformare la riflessione in una forma di *apertura meditativa* basata sull'interrogazione ricorsiva. L'autrice sottolinea infatti l'importanza di porre domande in grado di problematizzare costantemente la realtà per evitare l'appiattimento su risposte immediate. Tale approccio risulta fondamentale soprattutto nella società contemporanea, dove l'incertezza è una caratteristica intrinseca e l'assunzione di protocolli rigidi risulterebbe disfunzionale al proprio agire educativo.

Gli strumenti analizzati dalla Mortari (2004) rappresentano i pilastri di una nuova epistemologia della pratica educativa, in cui la riflessione critica sull'esperienza e il conseguente apprendimento divengono obiettivi imprescindibili. Questo processo è reso possibile dallo sviluppo di una nuova disciplina della mente, che oltrepassa una concezione del sapere pedagogico come ancorato solamente all'ambito accademico. In una società fluida, precaria ed incerta come quella contemporanea, solo attraverso la riflessione postuma sulla prassi – mediata dalla narrazione – è possibile sviluppare conoscenze e competenze adeguate, che pur nella loro parzialità e mutabilità, risultano in grado di orientare l'agire. Il professionista educativo – ma non solo – contemporaneo si configura dunque come soggetto in formazione permanente: un professionista riflessivo che ridefinisce costantemente la propria identità professionale grazie a quei dispositivi narrativi che trovano nel racconto il proprio punto di convergenza.

2.4. Le narrazioni digitali come strumenti di autoformazione e consapevolezza professionale

Come evidenziato nel primo capitolo, l'avvento delle tecnologie digitali ha riconfigurato la concezione tradizionale della narrazione, che oggi può essere mediata non solamente

dall'oralità, dalla scrittura e dalla stampa, ma anche da dispositivi tecnologici. Mediante questi strumenti, la narrazione si arricchisce di ulteriori canali comunicativi nonché della possibilità di integrarli simultaneamente, offrendo narrazioni in grado di coinvolgere un sempre maggior numero di persone. In questa prospettiva, il digital storytelling rappresenta la tipologia che più identifica la narrazione nell'epoca contemporanea, configurandosi allo stesso tempo come un fattore determinante per lo sviluppo dell'identità e della riflessione critica.

La natura multimodale del digital storytelling rappresenta infatti il suo punto di forza poiché permette di oltrepassare i limiti del linguaggio testuale e giungere a nuove metodologie attraverso cui riflettere ed analizzare il proprio vissuto. Lo studio condotto da Kim et al. (2021) e il modello di apprendimento elaborato da Brailas (2021) evidenziano infatti come il digital storytelling si configuri come quella tipologia di narrazione che permette, da un lato, di manipolare le risorse multimodali per esprimere e ristrutturare aspetti complessi del sé e, dall'altro, di negoziare la voce autoriale.

Per poter comprendere queste funzioni del digital storytelling è necessario fare riferimento alla teoria linguistica sistemico-funzionale e al relativo concetto di multimedialità. Nella parte introduttiva allo studio, Kim et al. (2021) evidenziano come la creazione di una storia digitale abbia anche un risvolto cognitivo e semiotico profondo, che ha luogo attraverso i processi di trasformazione e trasduzione. La procedura trasformativa consiste nella riorganizzazione di elementi facenti parte di un unico modo semiotico: la scelta di un determinato font o la variazione cromatica di un testo riguardano l'ambito visuale della semiotica, ad esempio. La trasduzione, invece, consiste nel passaggio di significati tra modi diversi: una stessa emozione può essere rappresentata sia attraverso un traccia musicale – ambito uditivo della semiotica – sia attraverso un'immagine - ambito visuale della semiotica – ad esempio. Queste operazioni identificano contemporaneamente sia l'applicazione di competenze tecniche, ma si configurano soprattutto come atti di riflessione profonda che mettono in luce il legame tra la produzione multimediale e la propria esperienza personale.

Il progetto *IDEAS* sviluppato da Kim et al. per il loro studio (2021) ha infatti messo in evidenza come l'utilizzo del digital storytelling per lo sviluppo di project-based learning abbia stimolato gli studenti a considerare questo progetto come una possibilità per affermare la propria identità. Inoltre, il programma richiedeva ai partecipanti di identificarsi con un determinato ruolo e questo è stato possibile grazie all'utilizzo del digital storytelling. Questa tipologia di narrazione consente infatti di compiere scelte

discorsive e multimodali in grado di rappresentare opportunamente il ruolo prescelto e permettere agli autori di proiettarsi in dimensioni altre. Ad esempio, Marney ha scelto di assumere il ruolo dell'insegnante sviluppando un video per trasmettere le sue conoscenze sulle stelle ad una classe di studenti del 3rd grade americano, corrispondente alla terza italiana del nostro sistema scolastico. Jesús ha, invece, scelto di investire i panni di un cuoco creando un video per insegnare ai propri compagni come cucinare i pancake salvadoregni.

D'altro canto, il progetto *Comics to stop bullying* sviluppato da Brailas (2021) permette di comprendere come il digital storytelling permette l'esternalizzazione del sé. La creazione di fumetti digitali sul tema del bullismo ha permesso agli studenti di poter esternare i propri schemi interni, configurandoli come altro da sé. Tale processo ha agevolato una comprensione profonda di dinamiche emotive complesse, garantendo ai partecipanti il necessario distanziamento emotivo per l'analisi dei propri vissuti. Inoltre, secondo Brailas (2021) il digital storytelling non può configurarsi come un atto solipsistico, ma deve considerarsi parte di un'ecologia di apprendimento interconnessa. Brailas (2021) sostiene infatti che la conoscenza nel digital storytelling si configura come rizoma nella concezione filosofia elaborata da Deleuze e Guattari, ossia è il risultato delle interazioni e dei feedback che un determinato artefatto multimediale riceve. Il progetto *Comics to stop bullying* prevedeva infatti una fase di creazione, una di condivisione con i pari e una di revisione: la caratteristica intrinseca degli artefatti digitali è la loro condivisibilità che permette la ricezione di valutazione da parte di altri. Questi agiscono come specchi in quanto riescono a rilevare aspetti della narrazione che l'autore per conto proprio non riesce a cogliere. I primi fumetti digitali realizzati rappresentavano infatti narrazioni stereotipate e dominanti sul tema del bullismo, ma attraverso la discussione grupale e la conseguente evidenziazione dei punti di forza e debolezza, gli studenti hanno potuto elaborare nuovi fumetti digitali che sono risultati dotati di maggiore originalità e autenticità.

Attraverso gli studi condotti da Kim et al. (2021) e Brailas (2021) è stato possibile comprendere come il digital storytelling si configuri altresì come una metodologia trasformativa e di empowerment. La sua intrinseca funzione multimediale, offre diversi linguaggi mediante i quali mostrare la propria identità, facilitando questo processo e permettendo, allo stesso tempo, di assumerne intenzionalmente altre. Inoltre, il digital storytelling rappresenta un dispositivo in grado di valorizzare l'esperienza personale facilitandone la condivisione e trasforma il narratore in un produttore critico, capace di

rielaborare attivamente il proprio vissuto. Tramite l'integrazione di molteplici codici espressivi, questa pratica permette di esternare traumi e momenti di rottura che difficilmente il solo linguaggio verbale renderebbe possibile.

Il digital storytelling non si esaurisce nella sua valenza di dispositivo per l'esplorazione della sfera personale, ma trova una necessaria legittimazione anche in ambito professionale. Coerentemente con le trasformazioni della società contemporanea, l'identità professionale ha superato la dimensione statica legata alla mera acquisizione di competenze tecniche. Essa si configura oggi come un processo dinamico, continuo e non necessariamente sequenziale, fondato sulla negoziazione di significati e sulla capacità del soggetto di riflettere criticamente sul proprio percorso. In tale scenario, il digital storytelling emerge come uno strumento di mediazione privilegiato, capace di transcodificare l'esperienza soggettiva in conoscenza professionale. Occhini, Bosco e Romano (2021) definiscono, infatti, il digital storytelling un vero e proprio *laboratorio di riflessività*: la possibilità di integrare molteplici codici comunicativi consente di oggettivare il vissuto individuale, trasformandolo in un artefatto condivisibile, analizzabile e socializzabile.

Per comprendere appieno le funzioni riflessive del digital storytelling, Occhini et al. (2021) chiariscono come la narrazione costituisca la modalità elettiva attraverso cui l'individuo conferisce senso alla propria esistenza. Tale vissuto viene organizzato attorno ai cosiddetti *building blocks of life*: fermo-immagini e scene madri selezionate dal soggetto in quanto simboli identitari ed emotivamente densi. Questo processo si raccorda alla teoria dell'apprendimento trasformativo di Mezirow (Occhini et al., 2021), poiché l'artefatto digitale funge spesso da dilemma disorientante: la proiezione esterna della propria storia innesca un'introspezione critica che spinge il soggetto a reinterpretare l'esperienza e, di riflesso, a riorientare il proprio agire nel mondo.

Nonostante lo studio esplorativo condotto da Occhini et al. (2021) abbia avuto come partecipanti studenti del corso di laurea in scienze dell'educazione, esso ha messo in evidenza come le narrazioni sviluppate riguardassero fasi della propria vita che potevano configurarsi come veri e propri punti di svolta. Tali accadimenti possono essere interpretati eventi-trigger, in quanto capaci di attivare negli studenti processi autoriflessivi profondi. A conferma di ciò, nelle interviste di follow-up, l'80% degli studenti ha dichiarato come l'elaborazione di narrazioni digitali ha loro permesso di riflettere in maniera critica sulle proprie vicende personali individuando gli avvenimenti per loro maggiormente

significativi per sviluppare la propria identità personale. Il percorso è stato, inoltre, percepito dai partecipanti come liberatorio e fortemente motivante.

D'altro canto, la ricerca svolta da Castellana e Ferulli (2025) ha avuto come target professori di scuole secondarie inferiori poiché è stata svolta nell'ambito di un corso di specializzazione in Bisogni Educativi Speciali. I docenti hanno partecipato a un workshop di scrittura creativa ed ognuno ha potuto sviluppare una fiaba, divenuta mediatore simbolico per esternare tematiche nodali della propria pratica educativa. L'elaborazione di queste narrazioni è avvenuta utilizzando tecnologie digitali che hanno permesso agli artefatti di venir condivisi con i colleghi divenendo oggetti di riflessione grupppale e apprendimento. Al termine dell'esperienza è stato somministrato ai partecipanti un questionario composto da undici quesiti a risposta chiusa e una risposta aperta per valutare l'efficacia del laboratorio. I dati raccolti evidenziano come lo sviluppo di una fiaba e la successiva condivisione con i colleghi abbia permesso la costruzione di un ambiente dialogico e riflessivo, in grado di valorizzare le diversità e promuovere concretamente una cultura dell'inclusione. La fase di condivisione e successiva riflessione sugli elaborati digitali ha, infatti, permesso ai docenti di co-costruire il significato sotteso a determinate scelte educative, traducendo alcune intenzioni progettuali in miglioramenti tangibili e applicabili alle pratiche quotidiane. Tuttavia, la raccolta di dati ha evidenziato come questa attività non sempre abbia permesso una liberazione narrativa: una parte del campione ha affermato di aver riscontrato difficoltà nel condividere esperienze personali a causa della presenza di barriere emotive, timori legati all'esposizione di sé e resistenze di natura autobiografica.

La riscontrata diffidenza nel raccontarsi dato evidenzia come sia necessario l'utilizzo sistematico di pratiche narrative, in qualunque forma, in ambito educativo. La loro intrinseca funzione riflessiva e trasformativa favorisce infatti lo sviluppo di ambienti di lavoro caratterizzati da fiducia reciproca e sostegno emotivo. A tal proposito, i partecipanti alla ricerca condotta da Castellana e Ferulli (2025) hanno esplicitato come il workshop abbia permesso loro di ri-costruire la propria identità professionale attraverso i processi di riflessione metacognitiva scaturiti a seguito del confronto grupppale. Riguardo ciò, il gruppo si è configurato come una potente comunità di pratica riflessiva.

In questa prospettiva, Capo (2021) osserva come il digital storytelling si configuri quale *dispositivo "interrogante"*, capace di agevolare la condivisione di incidenti critici tra gli educatori e la conseguente emersione di saperi taciti, trasformandoli in patrimonio comune. Tale potenzialità si manifesta soprattutto laddove la volontà di evoluzione di

un'equipe educativa è intrinseca e non eterodiretta. Un esempio virtuoso è rappresentato dalle educatrici e dalle coordinatrici dei nidi Pac del comune di Napoli, le quali hanno volontariamente aderito a una formazione laboratoriale sul digital storytelling come strumento di riflessione critica sulle pratiche educative.

Il percorso formativo ha coinvolto otto équipes dei tredici nidi PAC del Comune di Napoli, impegnando ciascun gruppo nella realizzazione di un video portrait volto a documentare le esperienze educative più rappresentative del proprio servizio. Tale modalità narrativa ha favorito l'instaurarsi di una profonda connessione emotiva tra tutti i partecipanti: i video portrait hanno valorizzato le competenze relazionali che sottendono quotidianamente l'agire professionale e hanno fatto emergere una comunanza di ideali pedagogico-educativo, condivisi da molti educatori nonostante l'appartenenza ad équipes e servizi differenti. Inoltre, la partecipazione a tale laboratorio ha offerto preziose ed ulteriori occasioni di confronto interno, spesso sacrificate all'interno dei ritmi serrati delle routine, aprendo al contempo uno spazio di scambio inedito tra équipes di altri servizi educativi. La condivisione di questi video in collettivo ha infatti favorito un confronto generativo, da cui è emerso come, al di là dell'appartenenza a servizi diversi ed équipes diversi, gli educatori si sono percepiti parte di un'unica comunità professionale accomunata da una visione pedagogica condivisa. Infine, la scelta di una tematica comune per tutti i video portrait ha stimolato l'assunzione di posture autocritiche e proattive, rafforzando il senso di appartenenza dei partecipanti e consolidando l'identità professionale sia a livello individuale che di gruppo.

Allo stesso modo, la ricerca condotta da Petrucco e Mazzon (2021) ha evidenziato come il digital storytelling rappresenti uno strumento efficace per il consolidamento dei legami emotivi e della fiducia all'interno dell'equipe educativa. Lo studio ha coinvolto l'equipe educativa di una comunità residenziale educativa e riabilitativa per minori, impiegando gli otto educatori partecipanti nella realizzazione di un video che raccontasse le loro storie professionali. Per poter misurare l'impatto che il digital storytelling ha avuto sul senso di appartenenza al gruppo di équipes, agli educatori è stato somministrato l'indice SCI-2 – Sense of Community Index – in fase di pre e post esperienza. I dati rilevati hanno messo in luce come l'attività di narrazione digitale abbia significativamente aumentato la percezione di appartenenza alla comunità professionale da parte degli educatori. Questo risultato è riconducibile al fatto che i racconti hanno messo in risalto una comune percezione di complessità del lavoro educativo e promosso l'idea che il superamento di

momenti di difficoltà passi attraverso strategie condivise poiché il benessere individuale è intrinsecamente legato a quello del gruppo.

L'efficacia dei risultati conseguiti dalla ricerca di Petrucco e Mazzon (2021) è riconducibile al coraggio degli educatori di partecipare attivamente e al clima di fiducia reciproca che si è consolidato durante l'esperienza, favorendo la costruzione di un'identità collettiva. All'interno di un'équipe educativa, appare infatti imprescindibile la condivisione di un medesimo mandato per garantire tanto il benessere dei beneficiari quanto quello degli operatori stessi. L'emersione di tale visione comune suggerisce, inoltre, come il digital storytelling possa configurarsi come una pratica strategica per agevolare l'integrazione di nuovi membri nel gruppo di lavoro, agendo da facilitatore nei processi di accoglienza e socializzazione professionale.

Le ricerche analizzate e le riflessioni sin qui sviluppate evidenziano come il digital storytelling si configuri come un paradigma riflessivo e trasformativo per la pedagogia contemporanea. Il suo utilizzo in ambito educativo-pedagogico rende il tale metodologia un dispositivo formativo attraverso cui i professionisti apprendono a narrare la complessità senza riduzionismi, ad abitare l'incertezza e a riconoscere come la propria storia personale e professionale rappresenti il fulcro di un autentico processo di cambiamento. In quest'ottica, il digital storytelling testimonia come l'avvento del digitale non determini necessariamente alienazione, ma possa rappresentare un catalizzatore per l'incontro con l'altro e la riscoperta di sé. La narrazione in forma digitale diventa quindi veicolo di umanità, ma affinché questa sua funzione venga riconosciuta in maniera sistemica, è necessario che il digital storytelling si stabilizzi come pratica professionale ricorrente. Il coraggio di esporsi, la vulnerabilità nella condivisione dei propri vissuti e l'ascolto empatico sono solo prerequisiti necessari all'efficacia del digital storytelling come strumento riflessivo e trasformativo, ma rappresentano nel contempo competenze professionali che richiedono un esercizio costante per rendere il processo riflessivo realmente generativo.

Capitolo 3

Narrare per prendersi cura di sé: la funzione preventiva e terapeutica dello storytelling

3.1. Il burnout: definizione, cause e impatti nei contesti educativi e di cura

Il concetto di burnout ha conosciuto un'evoluzione significativa nel corso degli ultimi decenni, passando da un'espressione del linguaggio comune a un costrutto teorico centrale nella psicologia. Inizialmente il termine veniva utilizzato per indicare gli effettivi devastanti conseguenti all'abuso di droghe, ma nel 1974 Freudenberg (Schaufeli et al., 2009) ne mutò l'utilizzo e si servì di questo termine per descrivere il progressivo esaurimento emotivo, la perdita di motivazione e la riduzione dell'impegno tra i volontari della St Mark's Free Clinic nell'East Village di New York, che poté osservare in quanto lavorava all'interno della struttura come psichiatra.

Il fenomeno del burnout venne, dunque, riscontrato, in prima istanza, nell'ambito delle professioni di cura e soprattutto si considerava correlato all'inesperienza dei professionisti e a determinate caratteristiche individuali. Tuttavia, l'evoluzione del mercato del lavoro e dei contesti organizzativi ha mostrato come il burnout non sia limitato a categorie professionali specifiche né a individui particolarmente ingenui o idealisti. Anche lavoratori esperti e consapevoli risultano vulnerabili a tale condizione, suggerendo che le cause del fenomeno dipendano da caratteristiche strutturali del lavoro contemporaneo e dal contesto culturale in cui esso si svolge. Schaufeli et al. (2009) ritengono che la persistenza del burnout nella società contemporanea sia dovuta principalmente a due fattori: il primo riguarda lo squilibrio cronico tra richieste lavorative e risorse disponibili. Quando le richieste aumentano – ad esempio per un numero crescente di utenti o per una maggiore complessità dei compiti – le risorse organizzative spesso non crescono in modo proporzionale. La carenza di personale, strumenti, tempo o supporto adeguato, insieme alla mancanza di opportunità di recupero psicofisico, favorisce l'esaurimento emotivo e riduce l'efficacia professionale. Il secondo, invece, si riscontra nel conflitto di valori: i lavoratori risultano spesso scettici alla dichiarazione dei valori che le organizzazioni fanno, soprattutto quando questi vengono percepiti come discrepanti rispetto alle pratiche

effettive. Questo tipo di incongruenza può generare disillusione, distacco emotivo e cinismo, contribuendo allo sviluppo del burnout nei professionisti.

Alla luce di ciò, anche la definizione di burnout ha subito cambiamenti significativi e oggi il paradigma di riferimento in ambito psicologico è quello sviluppato da Maslach. Secondo l'autrice, il burnout è una sindrome multidimensionale che si manifesta con esaurimento emotivo, il cinismo o depersonalizzazione e la percezione di inefficacia professionale. Il professionista affetto da burnout è avvolto da un senso di svuotamento emotivo e fisico, sentendosi privo di risorse per affrontare una nuova giornata di lavoro. Questa componente rappresenta la dimensione individuale del fenomeno ed è quella che più richiama la sindrome dello stress classico, da cui però si distingue per la sua cronicità e per il fatto di essere circoscritta esclusivamente all'ambito lavorativo.

La dimensione del cinismo o depersonalizzazione rappresenta, invece, la componente interpersonale del fenomeno: si manifesta attraverso un freddo distacco da parte del professionista, che si atteggia in maniera cinica e disumanizzante verso i beneficiari del proprio lavoro e l'organizzazione stessa. Tale condotta costituisce una strategia di coping disfunzionale: sebbene il distanziamento emotivo sia finalizzato a proteggersi dall'esaurimento, esso compromette inevitabilmente la qualità del proprio operato e influisce negativamente sulle relazioni professionali.

Infine, l'ultima dimensione rappresenta la componente autovalutativa: il professionista si percepisce come meno competente e meno produttivo, provando un senso di inadeguatezza e difficoltà nel raggiungimento degli obiettivi. Ciò innesca una spirale negativa che incide profondamente sull'autostima e sull'identità professionale.

L'approfondimento degli studi condotti da Maslach (Schaufeli et al., 2009) ha permesso di adottare una prospettiva più ampia e orientata al positivo, interpretando il burnout come l'erosione dell'engagement lavorativo. In quest'ottica, il fenomeno del burnout si sviluppa quando l'energia, l'efficacia e il coinvolgimento che contraddistinguono il professionista e il suo operato si trasformano in esaurimento, cinismo ed inefficacia. Questa crescente attenzione verso l'engagement riflette gli orientamenti attuali delle organizzazioni, volti a valorizzare il capitale umano che sia proattivo, capace di collaborare, di assumersi le proprie responsabilità e di investire nello sviluppo professionale continuo. Affinché il professionista non si senta schiacciato da tutte queste richieste, è necessario che la prevenzione del burnout non sia solamente rivolta all'individuo e al suo sentimento di malessere, ma promuova attivamente condizioni in

grado di favorire il benessere, la motivazione, il coinvolgimento e senso di efficacia del professionista.

La globalizzazione, l'intensificazione del lavoro e l'incertezza occupazionale che caratterizzano la società economica attuale contribuiscono alla continua espansione del fenomeno del burnout all'interno delle organizzazioni. Tale condizione evidenzia le criticità strutturali del lavoro contemporaneo e la necessità di politiche orientate al sostegno del benessere in ambito professionale. Il fenomeno rappresenta oggi una delle problematiche più rilevanti nell'ambito delle professioni a elevata intensità relazionale, in particolare tra docenti ed educatori. Queste figure non si limitano all'esecuzione di compiti tecnici, ma interagiscono costantemente con individui che attraversano fasi delicate della propria vita. Pertanto, la professione docente ed educativa deve essere considerata fondamentale per la promozione dello sviluppo sociale, emotivo e valoriale degli studenti; essa non può essere ridotta a mera trasmissione di conoscenze e competenze, poiché influenza in maniera determinante la formazione dei futuri membri della società, influenzando atteggiamenti, comportamenti e modalità di relazione.

La revisione della letteratura svolta da Oh (2025) mette in evidenza come il fenomeno del burnout in ambito educativo sia stato inizialmente attribuito a fattori individuali, visione che oggi appare incompleta. Se in passato variabili demografiche quali età, genere, esperienza, livello di istruzione e stato civile erano considerate determinanti, studi recenti hanno dimostrato come non vi sia una correlazione diretta e costante tra queste e l'insorgenza della sindrome. Al contrario, le caratteristiche psicologiche - quali il livello di autoefficacia percepita, il locus of control, la resilienza, il grado di stabilità emotiva, la tendenza al perfezionismo e la modalità di gestione dello stress - risultano essere predittori significativi. Individui con elevata autoefficacia e resilienza tendono a interpretare le difficoltà come sfide affrontabili e a mobilitare risorse adattive, riducendo il rischio di esaurimento. Al contrario, soggetti con un locus of control prevalentemente esterno possono percepire le situazioni stressanti come incontrollabili, aumentando la vulnerabilità al burnout.

Tuttavia, le caratteristiche psicologiche individuali devono essere considerate solamente come influenze alla risposta allo stress: il burnout, infatti, risulta essere strettamente connesso alle condizioni organizzative e strutturali del contesto lavorativo. Educatori ed insegnanti affermano di percepire la propria responsabilità professionale spesso eccessivamente caricata, di vivere continuamente ambiguità e conflitti di ruolo, di sentirsi privati di autonomia decisionale e di avere scarse opportunità di crescita

professionale. Inoltre, anche il clima lavorativo contribuisce all'insorgenza del burnout: una scarsa qualità delle leadership, un basso livello di coesione dell'equipe, un mancato supporto sociale e insufficiente disponibilità di risorse risultano caratteristiche chiave per lo sviluppo di questo fenomeno. Il burnout oggi si configura quindi come un indicatore di disfunzioni sistemiche nell'organizzazione del lavoro e perde la sua connotazione individualistica in favore di una valenza collettiva ed istituzionale.

Le proiezioni formulate dall'UNESCO (Mead, 2025) sottolineano come nel 2030 sarà necessario reclutare circa 69 milioni di insegnanti a livello globale per garantire l'accesso universale all'istruzione primaria e secondaria. Tale esigenza non deve essere considerata solamente come conseguenza dell'aumento demografico, ma rappresenta un'evidenza del continuo turnover che si verifica all'interno delle istituzioni scolastiche ed educative. Questo fenomeno si configura come la principale conseguenza di situazioni di burnout che educatori ed insegnanti si trovano a dover affrontare e che li portano a percepire le loro professioni come insostenibili nel medio-lungo periodo. Il frequente turnover però influisce in maniera negativa sui colleghi rimanenti che si trovano a dover fronteggiare un carico di lavoro maggiore, contribuendo a generare un circolo vizioso in cui il burnout alimenta il turnover e quest'ultimo, a sua volta, amplifica le condizioni che favoriscono il burnout. Questo effetto domino evidenzia un'altra volta come l'adozione di strategie integrate che agiscano su più livelli - promozione del benessere psicologico, rafforzamento della leadership trasformazionale, creazione di spazi di riflessione e supervisione, valorizzazione delle competenze e riconoscimento del merito - permetterebbero di prevenire il burnout, riducendo il turnover che ne consegue.

In conclusione, il burnout nei docenti e negli educatori emerge come un fenomeno complesso e multidimensionale, esito dell'intreccio dinamico tra vulnerabilità individuali e criticità organizzative, nonché strettamente connesso ai processi di attrition che interessano le professioni ad alta intensità relazionale. Lungi dall'essere riducibile a una condizione meramente soggettiva, esso rappresenta l'espressione di una più ampia crisi di sostenibilità dei sistemi scolastici ed educativi, in cui il logoramento progressivo degli operatori riflette carenze strutturali, sovraccarichi emotivi e una limitata valorizzazione della professionalità. In tale prospettiva, il contrasto al burnout non può prescindere dal superamento di approcci individualizzanti e dall'adozione di strategie istituzionali orientate alla promozione del benessere organizzativo, al rafforzamento del supporto sociale e alla ridefinizione delle condizioni di lavoro. Solo attraverso interventi multilivello, sarà possibile interrompere il circolo vizioso tra esaurimento e abbandono professionale,

garantendo continuità e qualità nei servizi educativi e scolastici e preservando il valore etico e relazionale che ne costituisce il fondamento professionale.

3.2. La narrazione come cura di sé

Nel panorama contemporaneo delle scienze dell'educazione e della pedagogia della formazione, l'autobiografia ha progressivamente assunto un ruolo che supera la dimensione puramente letteraria o testimoniale. Essa si configura infatti come una pratica riflessiva capace di intervenire profondamente nella costruzione dell'identità personale e professionale. Il lavoro autobiografico rappresenta dunque un processo di elaborazione del vissuto che consente all'individuo di attribuire significato alla propria esperienza e di ricomporre i frammenti di una biografia spesso segnata da discontinuità, crisi e trasformazioni.

Nel suo lavoro dedicato alla pedagogia autobiografica, Demetrio (1996) individua nel racconto di sé una vera e propria pratica di cura, un dispositivo di autoformazione che permette all'individuo di rileggere la propria storia e di riappropriarsi del proprio percorso esistenziale. La narrazione autobiografica agisce, secondo l'autore, come un farmaco per la psiche: un mezzo attraverso cui elaborare il dolore, ricostruire continuità tra le esperienze vissute e ritrovare una direzione di senso.

Quando un professionista si trova ad attraversare fasi di burnout, tale funzione terapeutica della narrazione autobiografica può rappresentare un supporto significativo per abitare e superare questo momento di difficoltà. Il professionista che ne è affetto sperimenta, infatti, una progressiva perdita di significato del proprio lavoro, sentendosi estraneo rispetto alla propria dimensione professionale. Egli fatica a riconoscere il legame tra la propria attività quotidiana e i valori che in origine lo hanno motivato ad intraprendere quella determinata professione. In questa prospettiva, è possibile affermare che il burnout provochi una vera e propria scissione autobiografica: il professionista diviene incapace di integrare il proprio passato professionale con il presente e di proiettarlo in un progetto futuro, sperimentando una condizione di disorientamento esistenziale. In tale scenario, il racconto di sé permette al professionista di ricostruire la propria storia, rielaborare le esperienze dolorose, ritrovando il senso delle scelte compiute. Demetrio (1996) evidenzia come già alle origini del pensiero occidentale fosse centrale il principio dell'*epimèleia heautoù* – occupati di te stesso – inteso come forma di attenzione riflessiva rivolta alla propria interiorità. Tale pratica non si limitava alla semplice introspezione psicologica, ma

costituiva un vero e proprio esercizio etico e spirituale volto alla trasformazione del soggetto. Analogamente, la cultura latina sviluppò il concetto di otium, inteso nella sua accezione originale indica un tempo dedicato alla cura sui, alla riflessione e alla formazione interiore. Foucault (Demetrio, 1996) definisce queste pratiche tecnologie del sé intendendo come quelle forme attraverso cui l'individuo è chiamato ad assumere se stesso come oggetto di conoscenza e campo d'azione.

Secondo Demetrio (1996) la narrazione autobiografica rappresenta dunque uno strumento per la cura di sé estremamente efficace poiché le sue proprietà intrinseche costituiscono un protocollo terapeutico invisibile, ma potente. Per elaborare il racconto di sé, l'individuo è chiamato a compiere esercizi mnemonici che gli permettono di accedere ad immagini sfumate e distanti, in cui la concitazione degli eventi passati appare attutita. In questa prospettiva, il professionista ha la possibilità di distaccarsi da un presente stressante e alienante ed entrare nelle dissolvenze della propria storia. Tale processo non rappresenta una regressione, ma l'ingresso in un ambiente sicuro nel quale il professionista riesce a trasformare anche i ricordi più tristi e dolorosi in un arcipelago di riferimenti che favorisce l'accettazione del proprio percorso professionale. Inoltre, la narrazione autobiografica supporta il professionista nella ricomposizione della propria identità professionale, la cui frammentazione rappresenta una dimensione chiave della manifestazione del burnout. La mente umana, nel processo di elaborazione dell'autobiografia personale, necessita di connettere i ricordi: ciò permette all'individuo di attivare una sorta di Internet interiore in cui le memorie dell'infanzia dialogano con gli episodi della maturità professionale, cercando continuità e analizzando le fratture. All'interno di questo universo riflessivo, l'ammasso caotico di vissuti in cui il professionista si sentiva intrappolato, assume una forma dinamica, capace di restituire forza e stabilità all'identità professionale.

Tuttavia, affinché il professionista riesca a superare lo stato di burnout, è fondamentale che la narrazione autobiografica non resti solamente un processo mentale, ma si concretizzi nella sua esternalizzazione. La possibilità di raccontarsi si configura, infatti, per Demetrio (1996) come un rito di passaggio in grado di attivare la proprietà inventiva intrinseca alla narrazione autobiografica. Mediante questo atto, infatti, l'individuo può osservare la propria vicenda da una prospettiva esterna, permettendo quella trasfigurazione necessaria al cambiamento. Egli ha così la possibilità di sperimentare esistenze multiple, trasformando gli itinerari passati in progettualità futura. Inoltre, la narrazione autobiografica permette al soggetto di attivare un processo di

spersonalizzazione riflessiva , che Demetrio (1996) identifica come l'opportunità offerta di trasformare il vissuto personale in una porta d'accesso alla memoria collettiva. Raccontando sé stesso, l'individuo prende le distanze dal caos del presente, riuscendo ad osservare la propria vita e a raccontarla in maniera oggettiva, come se la stesse scrutando da una postazione remota. Da questa angolazione, l'individuo smette di essere l'unico protagonista isolato della propria storia, comprendendo l'analogia con le vicende altrui e acquisendo la consapevolezza di appartenere a una comunità di senso.

Una delle tre dimensioni fondamentali che definiscono il burnout è rappresentata dalla depersonalizzazione o cinismo. Questa si configura come una strategia difensiva inconscia che il professionista mette in atto per proteggersi dal carico emotivo insostenibile, ma che comporta una perdita di empatia e la deumanizzazione dell'altri. In tal senso, la narrazione autobiografica permette al professionista di superare la messa in atto di meccanismi di difesa poiché favorisce la percezione di sé come parte di una comunità di senso.

Per approfondire la funzione curativa della narrazione autobiografica, Demetrio (1996) rilegge in chiave adulta il concetto di oggetto transizionale elaborato da Winnicott. Se per un bambino questo è rappresentato da un feticcio, ossia qualcosa di concreto, che gli permette di sopportare il distacco dalla figura di riferimento e gestire l'ansia che consegue a questa separazione, nell'adulto la narrazione autobiografica assume una funzione analoga, aiutandolo a gestire l'ansia nelle fasi di crisi.. Il professionista in burnout, che spesso si percepisce estraneo al proprio ambiente professionale, inadeguato e incapace di aggiungere valore, nel momento in cui sceglie di raccontarsi, decide di reimpadronirsi di sé stesso, smettendo di subire passivamente gli eventi per diventarne protagonista attivo. La metafora del mollusco utilizzata da Demetrio (1996) descrive in maniera ancora più adeguata il potere protettivo e curativo della narrazione autobiografica: come il mollusco secerne il materiale per edificare la propria conchiglia, così il professionista utilizza le parole per tessere il proprio racconto. La narrazione autobiografica diventa quindi la conchiglia, ossia quell'involucro capace di proteggere, ma allo stesso tempo guidare il professionista in questo suo percorso di guarigione.

Le riflessioni di Demetrio (1996) permettono, dunque, di configurare la narrazione autobiografica come un dispositivo in grado di oggettivare il vissuto, fungere da contenitore emotivo ed esercitare la riflessività. Narrare sé stessi rappresenta infatti un atto di coraggio, poiché il soggetto sceglie di osservarsi esternamente, distaccandosi dalla rappresentazione di sé che fino ad a quel momento lo aveva definito. Tale processo

consente di restituire unità a un'esistenza percepita come frammentata, trasformando l'esperienza in apprendimento trasformativo e consolidando uno strumento di supporto per superare le fratture esistenziali.

L'autobiografia può quindi essere considerata come un autentico farmaco per la psiche, un dispositivo di cura che mobilita la riflessione intenzionale e la memoria. Il racconto autobiografico, infatti, non si limita a evocare il passato, ma richiede sistematicità, disciplina e volontà, ponendosi come un esercizio costante di consapevolezza. Per un professionista in burnout, questa pratica diviene un'attività introspettiva, necessaria per la rielaborazione dei vissuti, l'attribuzione di significati e la restituzione di coerenza a un'identità professionale emotivamente affaticata, demotivata e incapace di significare la propria esperienza.

In tale prospettiva, il processo autobiografico assume una valenza progettuale, permettendo al professionista in burnout di ricostruire la propria mappa interiore e riorientarsi nella propria professione attraverso il recupero sistematico dei ricordi. Questo percorso favorisce un atteggiamento rispettoso nei confronti del suo essere passato e presente, inducendo ad accettare fallimenti, scelte critiche e momenti di crisi. La narrazione spinge il soggetto a riscoprire dimensioni dell'esperienza che il burnout aveva progressivamente oscurato, trasformando i percorsi trascorsi in risorse per il domani.

È fondamentale evidenziare come l'avvio di un percorso di narrazione autobiografica debba essere considerato come l'inizio di un più ampio processo di riflessione su di sé. Il racconto di sé rappresenta infatti il punto di partenza per nuove forme di narrazione quotidiana. A tal proposito, Demetrio (1996) introduce il diario adulto: una pratica di scrittura continuativa che permette a chi ne fa uso di osservare ed interpretare le sfumature della vita e che non deve essere ridotta a semplice agenda di impegni. In quest'ottica, la narrazione autobiografica si trasforma in una forma di attenzione costante verso sé e verso il proprio divenire. In definitiva, la pratica autobiografica supporta il professionista nel superamento della crisi attraverso il passaggio da una condizione di passività, di mero spettatore degli eventi, a quella di soggetto attivo e autore della propria storia. Questo traguardo viene definito da Demetrio *acerba felicità*: un benessere che scaturisce da un percorso faticoso, ma necessario per riconsiderare il passato, abitare il presente e progettare il futuro. Raccontare se stessi significa, in ultima analisi, farsi produttori di senso e testimoni di esperienza, ritrovando la propria dignità personale e professionale.

3.3. Scrittura e riflessione narrativa come strumenti di consapevolezza e benessere professionale

L'analisi precedentemente sviluppata ha evidenziato come l'autobiografia rappresenti una vera e propria metodologia di cura, capace di consentire all'individuo di oggettivare il proprio vissuto e rileggerlo con una rinnovata consapevolezza critica. Secondo Demetrio (1996), la narrazione di sé agisce come un autentico *farmaco per la psiche*, poiché richiede all'individuo un esercizio di riflessione intenzionale indispensabile per elaborare il dolore e le fratture esistenziali.

Tuttavia, se intesa come atto meramente spontaneo, la narrazione può risultare priva di quel rigore necessario a presidiare e superare le fasi di estrema fragilità. In questa prospettiva, Demetrio (2008) teorizza la scrittura clinica: un processo che eleva l'esercizio autobiografico a dispositivo metodologico rigoroso per fronteggiare i momenti di crisi. Nell'opera "La scrittura clinica", Demetrio (2008) sottolinea come l'atto di fissare sulla carta la propria storia permetta al racconto di sé di sottrarsi dal caos dell'oralità. La parola scritta impone infatti una forma ordinata, lenta e permanente che consente all'individuo di tornare a sostare su quel momento ogni volta che lo ritiene necessario. La scrittura di sé affonda le proprie radici in un sentimento ancestrale di malinconia e smarrimento: fin dalle sue origini, l'atto dello scrivere ha rappresentato un tentativo di attutire lo smarrimento, accogliendo la tristezza come una necessaria fonte di ispirazione. In questo contesto, la scrittura clinica diventa la prassi in cui il soggetto si fa osservatore e oggetto dell'osservazione di sé. Demetrio (2008) recupera qui l'epistemologia del termine "clinico" – dal greco *klínein*, "piegare" – che richiama l'azione di inclinarsi, adagiarsi. Nell'atto chirografario, l'individuo si piega infatti fisicamente verso il foglio e, attraverso questo gesto, riesce a distanziarsi dal proprio vissuto trasformandolo in oggetto di riflessione. Secondo Demetrio (2008), infatti, la penna funge da dispositivo di mediazione, permettendo all'individuo di trasferire e affidare il proprio dolore ad un linguaggio altro. Il tormento interiore viene così esternalizzato sulla pagina, cessando di essere una dimensione esclusivamente soggettiva. Tale espediente impedisce che i ricordi dolorosi vadano dispersi e, attraverso la loro fissazione su un supporto fisico, crea una controfigura della sofferenza. Ciò separa il soggetto dal malessere, permettendogli di analizzarlo in modo distaccato e di ricapitolare la propria esistenza.

La scrittura clinica rappresenta la risposta al bisogno antropologico di sostare in disparte per poter comprendere la propria esistenza. Demetrio (2008) riprendendo

l'etimologia di questa parola – *ex- sisterere*, “stare fuori” – sottolinea come l'individuo per comprendersi, necessiti di allontanarsi dal flusso continuo degli avvenimenti ed osservarli da una prospettiva decentrata. Il foglio rappresenta dunque il dispositivo attraverso cui attuare questo distanziamento, permettendo al soggetto di elaborare una versione mediata e riflessiva del sé: un processo fondamentale per integrare un dolore che risulterebbe incomprensibile nel momento stesso del suo compimento.

Per approfondire le funzioni della scrittura clinica è tuttavia necessario chiarire cosa Demetrio (2008) intende per fragilità esistenziale. Tale condizione rappresenta una dimensione intrinseca ed universale dell'essere umano, non riconducibile a una mera patologia in senso clinico. Nel corso della vita, infatti, l'individuo attraversa momenti di incertezza, dubbio e perdita di senso legati alla transizione tra una condizione identitaria che non lo rappresenta più ed una nuova dal quale non si sente ancora rappresentato. In questo scenario, la scrittura si configura come un *antidoto naturale*: un dispositivo che non si limita alla cura del sintomo, ma si estende a ogni forma di vulnerabilità che coinvolge l'individuo nell'intero arco della propria esistenza.

Nella prospettiva di Demetrio (2008), la narrazione autobiografica in forma scritta si eleva a vero e proprio strumento clinico e terapeutico: la dimensione cartacea oltrepassa la mera funzione di sfogo personale per configurarsi come transfert in senso psicoanalitico. Il foglio agisce come un sostituto dell'analista poiché l'individuo, mediante l'atto scrittoria, proietta su di esso emozioni e traumi, esternalizzando il proprio dolore nella trascrizione.

La scrittura clinica consente quindi al soggetto di materializzare i processi analitici, traducendo i propri vissuti inconsci in segni tangibili, che rendono l'esperienza oggettivata e, di conseguenza, elaborabile. La fragilità esistenziale si configura così come un *luogo da abitare*, che permette all'individuo di comprendere l'importanza di attraversare i momenti di difficoltà per acquisirne consapevolezza. Lasciando una traccia scritta del proprio vissuto, l'individuo ha la possibilità di tornare ad analizzarlo costantemente, arricchendo il proprio racconto autobiografico per costruire una versione di sé sempre più solida e coerente, integrando le proprie fragilità come parte costitutiva del proprio essere.

La funzione terapeutica di auto-aiuto e la conseguente profonda comprensione di sé che ne deriva si realizzano grazie alla trasposizione mediata dalla scrittura. Questa oggettivazione del vissuto permette di spezzare il circolo vizioso dei pensieri ossessivi, avviando la ricostruzione della propria identità. Tale processo è possibile dal foglio, che rappresenta un *luogo sicuro* a cui affidare il proprio sentire senza giudizio.

La scrittura clinica si configura come l'applicazione metodologica più rigorosa del racconto di sé, trasformando tale pratica da mero processo di liberazione emotiva a vero e proprio dispositivo maieutico. Nella prospettiva di Demetrio (2008), infatti, la scrittura clinica non mira alla guarigione intesa come eliminazione del trauma, ma si configura come un percorso volto a sviluppare le competenze necessarie per abitare consapevolmente i momenti di crisi. Attraverso la disciplina della penna, il soggetto impara a trasformare il dolore e la solitudine in occasioni di dialogo profondo con sé stesso, acquisendo gli strumenti per fronteggiare le criticità senza rimanerne ostacolato al proprio interno. Raccontarsi attraverso la scrittura clinica significa, dunque, rintracciare nella propria storia narrata una nuova e più solida ragione di esistere, trasformando la parola scritta nel luogo in cui l'uomo interiore si rinnova, aprendosi a orizzonti di senso ancora inesplorati.

In questa prospettiva, la scrittura clinica può divenire una risorsa fondamentale in ambito professionale per contrastare il fenomeno del burnout. Quest'ultimo si configura come un esaurimento emotivo che induce il professionista a un distacco empatico, portandolo a compiere azioni automatiche e prive di coinvolgimento, percependo un senso di impotenza dovuto alla mancanza di strumenti di *coping*. Attraverso la scrittura clinica come pratica di risignificazione esistenziale, l'individuo ha la possibilità di distanziarsi da tale sensazione, oggettivandola ed esplorandola senza esserne sopraffatto.

Lo studio svolto da Biasin e Albertini (2023) analizza, in tal senso, la scrittura autoetnografica come pratica di ricerca riflessiva volta a esplorare l'esperienza personale attraverso un confronto continuo tra la dimensione individuale e quella relazionale. Secondo Adams (Biasin et al, 2023), la rilettura delle autoetnografie favorisce un coinvolgimento attivo del lettore e la trasformazione della narrazione in un dispositivo generativo di nuovi significati. In questo processo, il vissuto dell'autore cessa di essere un dato statico per diventare lo strumento attivo della ricerca stessa.

La ricerca condotta da Biasin e Albertini (2023) si è strutturata come un percorso autoetnografico in cui un'operatrice educativa ha assunto il triplice ruolo di ricercatrice, narratrice e partecipante. L'indagine si è focalizzata sulla scomposizione analitica del dispositivo autoetnografico, distinguendone le tre matrici costitutive: il sé professionale, inteso come l'istanza riflessiva del soggetto che analizza la propria esperienza; gli aspetti culturali e sociali del lavoro educativo, che contestualizzano l'agire individuale all'interno di una comunità di pratiche; e, infine, il processo di scrittura, inteso come lo strumento metodologico di ricerca che permette di dare forma e senso all'indagine stessa. Lo strumento d'elezione è stato il diario riflessivo a contenuto libero, utilizzato per

documentare un'esperienza di accompagnamento in un laboratorio di scrittura autobiografica. Questa struttura ha permesso di esplorare tre dimensioni simultanee della professionalità: l'accompagnamento di sé, attuato attraverso la scrittura come pratica introspettiva e di auto-osservazione; l'accompagnamento di altri, realizzato nella dimensione operativa e relazionale del laboratorio; e l'essere accompagnati, ovvero la dimensione formativa della supervisione, necessaria per rileggere criticamente il proprio operato e gestire il carico emotivo della professione.

L'analisi del materiale diaristico si è sviluppata in due fasi che hanno evidenziato il valore trasformativo di tale pratica. Una prima disamina ha permesso di raggruppare i contenuti del diario in nuclei tematici omogenei, mentre in seconda istanza sono stati analizzati la direzione, il ritmo, lo stile e il tono della narrazione. Questa rigorosa scomposizione del materiale narrativo ha permesso di trasformare il flusso di eventi quotidiani in un oggetto di studio strutturato, sottraendo l'esperienza alla sua dimensione puramente emotiva e per elevarla a consapevolezza critica.

I risultati emersi dall'analisi qualitativa hanno evidenziato come la scrittura si configuri come un dispositivo capace di generare una profonda riconfigurazione del sé professionale. Attraverso la pratica diaristica, la ricercatrice-operatrice ha potuto in primo luogo esplorare la propria vulnerabilità, offrendo una sede legittima alla dimensione corporea, ai pensieri e alle emozioni, incluse quelle fragilità e ambivalenze che spesso rimangono sommerse nell'agire quotidiano. Questo processo ha trasformato l'atto dello scrivere in una scelta consapevole e proattiva: un vero e proprio appuntamento con se stessi volto a presidiare il proprio percorso di adultità e ad abitare attivamente il proprio ruolo lavorativo. In tal senso, il diario ha assolto alla funzione fondamentale di spazio di dignità, accogliendo vissuti, paure e desideri indicibili che, in altri contesti, verrebbero esclusi in quanto ritenuti irragionevoli.

Parallelamente, la scrittura ha favorito un'efficace integrazione delle conoscenze pregresse con l'esperienza attuale, permettendo di creare connessioni inedite. Tale sistematizzazione dei passaggi riflessivi ha generato un riorientamento della pensabilità di sé, schiudendo la visione su potenzialità personali e professionali precedentemente non considerate e favorendo, di riflesso, uno sguardo più consapevole sull'alterità. La capacità di oggettivare il proprio vissuto ha infatti permesso di riconoscere meglio l'unicità dell'altro, portando a una modulazione del piano di lavoro e a una postura educativa capace di posizionarsi con autentica comprensione accanto ai destinatari dell'intervento.

Le evidenze emerse dalla ricerca di Biasin e Albertini (2023) confermano come la narrazione di sé funga da dispositivo di auto-incoraggiamento e auto-sostegno, esercitando funzioni integrative e compensatorie rispetto ad altre forme di accompagnamento professionale. Essa si configura come uno strumento di resilienza attiva, capace di supportare i professionisti educativi nel fronteggiare i correlati fenomenologici del burnout.

Lo studio condotto da Mead (2025), invece, utilizza il modello del Creative Righting: un approccio metodologico che integra l'autoetnografia e la scrittura creativa con il framework narrativo del carnivalesco di Bakhtin. In tale cornice, le gerarchie sociali e le norme dominanti vengono sovvertite attraverso l'umorismo, il caos e la partecipazione collettiva. Il modello si propone di trasformare l'esperienza grezza del conflitto in consapevolezza critica attraverso un processo di rielaborazione che restituisce al professionista l'agency e l'autonomia perdute.

Questo processo trasformativo trova fondamento nella Benign Violation Theory elaborata da Warren e McGraw (Mead, 2025), secondo cui l'umorismo emerge quando un incidente viene percepito simultaneamente come una violazione e come un evento innocuo. In questa prospettiva, la riflessione retrospettiva stabilisce la distanza psicologica necessaria per inquadrare eventi passati come non più minacciosi, permettendo di ridere di ciò che un tempo causava angoscia. Attraverso la scrittura creativa, infatti, l'autore acquisisce il controllo totale sugli esiti dei conflitti narrati, permettendo ai personaggi di agire secondo nuove possibilità. L'autore riesce così a sperimentare un senso di empowerment che funge da pulsante di reset mentale, validando le molteplici verità dell'esperienza vissuta.

L'intero processo è inoltre supportato dal journaling, una pratica di scrittura introspettiva che consiste nel tenere un diario personale per registrare pensieri, emozioni ed esperienze, favorendo l'autoconsapevolezza, la gestione dello stress e la crescita personale. Tale pratica agisce come una valvola di sfogo per le emozioni negative e permette di interrogare gli elementi del conflitto che inizialmente bloccano la narrazione. Attraverso la costruzione di auto-narrazioni alternative, l'individuo sblocca nuove soluzioni ai problemi professionali, riducendo l'auto-censura.

Nella prospettiva di Mead (2025), il creative writing, si configura come un esercizio letterario con ricadute dirette sulla salute mentale del professionista in burnout, permettendogli di riscoprire la propria carriera e coglierne gli elementi positivi, spesso oscurati dalla nebbia dell'esaurimento emotivo. Inoltre, la visione delle proprie esperienze

scritte e validate aumenta la fiducia del professionista in sé stesso, riducendo il senso di isolamento. L'atto di scrivere permette, in ultima analisi, la ricostruzione dell'identità professionale: il professionista non si percepisce più intrappolato all'interno di un ambiente opprimente, ma inizia ad immaginare percorsi di carriera creativi e nuove prospettive di senso.

Fino a questo momento, la scrittura è stata considerata il dispositivo di facilitazione principale per attraverso cui far emergere e gestire le fragilità esistenziali, configurandosi come occasione di apprendimento maieutico e prevenzione del burnout. Tuttavia, il contributo di Bassi e Cardone (2022) evidenzia come la metodologia Lego Serious Play possa rappresentare uno strumento di facilitazione ulteriore per sviluppare la riflessività e il benessere nelle professioni educative. Il cuore pulsante di questa metodologia risiede infatti nella sua capacità di rendere visibile l'invisibile attraverso l'approccio *hands-on/minds-on*.

Tale modello riflette un processo in cui l'azione fisica guida la riflessione: analogamente a quanto sostenuto da Demetrio (2008) circa l'atto scrittore come dimensione pratica del processo riflessivo, nel Lego Serious Play la costruzione fisica funge da supporto per la rappresentazione e la narrazione di sensazioni astratte. In questa prospettiva, il mattoncino non agisce come una metonimia, ossia un surrogato dell'oggetto come avviene nel gioco simbolico, bensì si configura come metafora, poiché permette all'individuo di dare forma ai propri processi cognitivi e narrativi, creando un distanziamento critico dall'esperienza immediata. Bassi et. al (2022) affermano infatti che l'interazione mediata dai mattoncini permette agli individui di mettere in discussione le premesse dei propri giudizi di valore. Il processo riflessivo che ne scaturisce porta a una differenziazione e integrazione dei propri schemi mentali, rendendoli più inclusivi e aperti al cambiamento. Attraverso la narrazione mediata dal Lego Serious Play, il professionista riesce ad esternare più facilmente il proprio vissuto attuando quel decentramento cognitivo necessario per osservare le proprie credenze da una prospettiva esterna. Allo stesso tempo, egli riesce anche a riconoscere gli altri in sé e sé negli altri, riducendo il senso di isolamento professionale.

La metodologia del Lego Serious Play permette infatti di esercitare le proprie abilità creative in un ambiente non giudicante, favorendo un clima collaborativo. Bassi et. al (2022) evidenziano infatti come, nella fase di co-costruzione di modelli condivisi, i partecipanti entrano in uno stato di flow, in cui la riflessione e l'azione si fondono. In questa fase, le problematiche relazionali o professionali, spesso tacite, emergono in forma

protetta attraverso la metafora del modello di gruppo, permettendo il passaggio dall'esperienza soggettiva alla co-costruzione di significati condivisi. Questo processo trasforma le paure e le sofferenze individuali in oggetto di cura reciproca, sviluppando empatia e resilienza. La narrazione mediata dall'artefatto fisico facilita infatti l'immedesimazione nell'altro, allenando l'intelligenza interpersonale e la capacità di affrontare le difficoltà come équipe e non come singolo.

In sintesi, l'analisi condotta permette di configurare la scrittura di sé e la riflessione narrativa come autentici dispositivi pedagogici di cura e strumenti di resistenza epistemologica. Come emerso dalla disamina delle diverse metodologie – dal *Creative Righting*, all'autoetnografia, fino alle mediazioni metaforiche del Lego Serious Play – la narrazione del vissuto professionale si pone quale *clinica dell'esistenza*, capace di operare una sintesi tra l'agire tecnico e la dimensione interiore del soggetto.

Il passaggio cruciale risiede nella trasformazione dell'esperienza grezza in consapevolezza critica. In contesti professionali spesso segnati da processi di alienazione, burocratizzazione e dal rischio di logoramento, la pratica narrativa consente al professionista di sottrarsi a una posizione di subalternità per rivendicare la propria *agency*. Attraverso il gesto dello scrivere, il professionista avvia un processo di decostruzione e ricostruzione del senso: il vissuto quotidiano perde così la sua carica paralizzante per divenire oggetto di analisi e terreno di crescita.

In particolare, la possibilità offerta dalla scrittura di esternare e mettere in forma la propria vulnerabilità permette di contrastare il cinismo e l'esaurimento emotivo. Parallelamente, la trasformazione della pratica scritturale in una scelta strategica e deliberata mitiga profondamente il senso di inefficacia, restituendo al soggetto una percezione di controllo e proattività sul proprio operato. Il processo della scrittura rappresenta, dunque, una modalità di disinnescamento sistematico dello stress latente: conferendo dignità e veste verbale ai dubbi, alle fatiche e ai fallimenti, evitando che l'esperienza non elaborata si sedimenti in stress cronico o in vissuti di inadeguatezza.

Questa operazione di scrittura del vissuto evita di ridurre la propria carriera a un mero fardello di adempimenti, favorendo una percezione dell'esperienza professionale come un bagaglio ricco di senso. Attraverso il conseguente processo riflessivo, la scrittura consente al professionista di superare il sentimento di isolamento: l'atto chirografario trasforma l'esperienza individuale in una comunione di umanità, un ponte narrativo che rinforza il senso di appartenenza e converte l'ambiente lavorativo in un contesto capacitante.

3.4. Digital storytelling e prevenzione del burnout

Nel complesso scenario della postmodernità, caratterizzato da una pervasiva digitalizzazione e da una progressiva spersonalizzazione dei contesti formativi e clinici, emerge l'urgenza di ridefinire le pratiche di cura attraverso l'integrazione critica delle tecnologie. In tale alveo, il digital storytelling si affranca dalla sua originaria natura di mero artefatto multimediale per configurarsi come un vero e proprio strumento tecnologico di cura. Esso non rappresenta semplicemente una tecnica di montaggio narrativo, ma un dispositivo pedagogico e trasformativo capace di rispondere ai fenomeni di isolamento e frammentazione identitaria che colpiscono i soggetti nelle moderne istituzioni della cura e della formazione.

L'adozione del digital storytelling come pratica di cura affonda le proprie radici nella concezione fenomenologica della narrazione: l'atto di raccontare e di raccontarsi non è una funzione accessoria dell'essere umano, bensì l'operazione costitutiva attraverso cui il soggetto organizza l'esperienza, attribuisce senso al vissuto e costruisce la propria identità. Nel momento in cui questa narrazione incontra il digitale, la parola si fa multimodale, integrando codici visivi, sonori e simbolici che potenziano la capacità espressiva del sé. In ambito pedagogico, ciò si traduce in un'opportunità di estroflessione del vissuto emotivo che facilita l'autoconsapevolezza e, al contempo, l'apertura verso l'altro. Il digital storytelling, dunque, agisce come un catalizzatore di risorse generative, permettendo di trasformare il dolore, il trauma o la semplice esperienza formativa in un oggetto estetico e riflessivo condivisibile all'interno di una comunità.

In questa prospettiva, lo studio condotto da Ward e collaboratori (2025) si pone l'obiettivo di comprendere se il digital storytelling possa configurarsi come un facilitatore dell'etica della cura, attraverso l'analisi qualitativa delle narrazioni di un gruppo di studenti universitari inglesi e del successivo focus group. Tali narrazioni rappresentavano la valutazione sommativa di un corso del primo anno del corso di laurea in Scienze dell'educazione, mentre il focus group si è tenuto con la partecipazione anche del team dei docenti alla conclusione dell'anno accademico.

L'etica della cura rappresenta quel paradigma morale ed epistemologica elaborato da Carol Gilligan che pone al centro dell'agire umano la relazione, l'interdipendenza e la responsabilità verso l'altro. Successivamente, tale paradigma è stato ampliato da Tronto (Ward et al., 2025) che l'ha configurato come pratica politica e conoscitiva sviluppata attraverso quattro pilastri morali inscindibili: l'attenzione verso il bisogno, l'assunzione di

responsabilità, la competenza tecnica nell'agire e la responsività del destinatario. In questa cornice, la cura si configura come un processo attivo di ascolto e risposta che riconosce la vulnerabilità come condizione intrinseca del soggetto e la relazione educativa come luogo privilegiato di cittadinanza democratica.

La ricerca condotta da Ward e collaboratori (2025) ha dunque evidenziato come il digital storytelling rappresenti una forma operativa di *Compassionate Inquiry*, ossia quel paradigma educativo elaborato da Sykes e Gachago volto a umanizzare i contesti di apprendimento, in particolare nell'istruzione superiore, e che trova nell'etica della cura uno dei suoi pilastri costitutivi. Il nucleo teorico di questo approccio risiede nel concetto di *entanglement* – intreccio – e si basa sulla concezione che gli individui siano intrinsecamente legati tra loro e al mondo circostante. Attraverso la *Compassionate Inquiry* e il digital storytelling, gli studenti hanno potuto esternare le loro lotte personali contro un sistema educativo percepito come una macchina alienante, riconoscendo la sofferenza gli uni degli altri. In questa cornice, il digital storytelling ha agito come dispositivo di testimonianza, incarnando l'essenza stessa della *Compassionate Inquiry*: l'atto di consegnare la propria storia e, specularmente, quello di riceverla senza pregiudizi, ha attivato un processo di riconoscimento reciproco. Gli studenti, infatti, hanno esposto il proprio vissuto, ma allo stesso tempo questo è divenuto testimonianza, permettendo loro di sentirsi finalmente visti e ascoltati nella loro interezza di esseri umani.

Secondo Ward e collaboratori (2025) il digital storytelling rappresenta quello strumento tecnologico in grado di rendere possibile la *Compassionate Inquiry* nella pratica quotidiana, permettendo di recuperare l'umanità e l'empatia che la massificazione dell'istruzione rischia di cancellare. In questa prospettiva, quindi, il digital storytelling diviene uno strumento di cura ed evidenza come la tecnologizzazione non rappresenti sempre un fenomeno negativo: se guidata, essa rappresenta un ponte di riumanizzazione in grado di promuovere l'ascolto attivo. La ricerca condotta da Boada (2021) ha, invece, lo scopo di descrivere la formazione, lo sviluppo e l'evoluzione di una Comunità di Pratica formale di insegnanti online. Questa comunità era composta da 382 docenti di differenti ordini e gradi scolastici ed è stata analizzata attraverso diversi metodi di indagine. I risultati hanno evidenziato come questa comunità di pratica online si caratterizzi per collaborazione, supporto reciproco e disponibilità di risorse di alta qualità. Ciò è stato possibile grazie alla definizione di norme e aspettative chiare che hanno favorito il funzionamento della comunità creando un ambiente di apprendimento a basso rischio. I membri si sono infatti sentiti sicuri nell'esternare la propria vulnerabilità poiché sapevano

di non venire giudicati o criticati e ciò ha permesso alla comunità di diventare anche un ambiente riflessivo e trasformativo.

Lo studio di Boada (2021) evidenzia quindi come le comunità di pratica, anche online, continuino a rappresentare un luogo di promozione della riflessione, del supporto e della collaborazione, permettendo da un lato ai propri membri di migliorare le conoscenze professionali e, dall'altro, di operare come strutture complementari per potenziare l'apprendimento sociale. Quest'ultimo è inteso come quel processo che, secondo Wenger (Boada, 2021), permette di creare valore all'interno di una comunità trasformando un gruppo di colleghi in una risorsa e riducendo l'isolamento professionale.

Richter e collaboratori (2022) si sono, invece, concentrati sullo studio della collaborazione tra insegnanti all'interno della piattaforma social Instagram, al fine di comprendere come i social media vengano utilizzati in ambito educativo e come si sviluppi il supporto sociale all'interno delle piattaforme digitali. A questo studio hanno partecipato 249 docenti tedeschi ed è stato evidenziato come anche Instagram, al pari di altre piattaforme social, si configuri come un luogo in cui gli insegnanti possono ricevere supporto sociale digitale. È emerso che la condivisione di informazioni sia inoltre correlata positivamente con il supporto emotivo e informativo: gli utenti che condividono contenuti spesso lo fanno perché sono motivati a imparare e si aspettano di ricevere a loro volta informazioni nuove o aggiornate. Attraverso tale studio è quindi possibile affermare come Instagram rappresenti un luogo di collaborazione per gli insegnanti, anche se questa non sempre evolve in maniera positiva. È stato infatti evidenziato come l'entusiasmo sia correlato a una ricerca di informazioni che non necessariamente sfocia in supporto informativo, mentre l'autoefficacia si configura con una condivisione più frequente di informazioni e con il conseguente sviluppo di un alto livello di supporto digitale.

Un ulteriore ed interessante contributo viene fornito dalla ricerca condotta da Medne (2002), che ha analizzato l'impatto di un intervento di narrazione digitale sulla variazione dei sintomi correlati al burnout accademico. Tale intervento ha avuto la durata di quattro mesi e i protagonisti sono stati 12 studenti di un istituto di istruzione superiore in Lettonia. Gli incontri settimanali sono stati svolti sulla piattaforma Zoom e prevedevano la condivisione di vissuti personali e riflessioni tematiche. L'analisi comparativa tra le fasi iniziale e conclusiva dell'intervento ha evidenziato una riduzione statisticamente significativa di tutte le dimensioni sintomatiche del burnout considerate. Tra i risultati di maggior rilievo emerge, con particolare forza, l'efficacia del dispositivo sui processi cognitivi e un impatto sostanziale sulle componenti psicologiche, manifestatosi attraverso

una decisa attenuazione dei livelli d'ansia e del senso di esaurimento percepito dagli studenti coinvolti. Questo studio evidenzia quindi come il digital storytelling agisca quale potente strumento di riflessività, capace di favorire il ripristino delle funzioni esecutive e una ritrovata chiarezza mentale nel soggetto.

Il digital storytelling si configura, dunque, come un vero e proprio dispositivo pedagogico resiliente, capace di rispondere con efficacia alle sfide poste dalla post-massificazione e dalla frammentazione identitaria tipica della modernità liquida. In contesti professionali spesso caratterizzati dall'anonimato e dall'isolamento, il digital storytelling trasforma l'ambiente digitale in uno spazio transizionale in cui l'etica della cura può essere declinata in forme inedite, garantendo che il professionista si senta ascoltato, riconosciuto e validato nella sua singolarità.

Tuttavia, sebbene la tecnologia fornisca l'impalcatura materiale, il valore autenticamente trasformativo risiede nel processo dialogico e relazionale che sottende la narrazione. L'adozione di tali strumenti richiede quindi una progettazione intenzionale che superi la mera istruzione tecnica per abbracciare la sociabilità e la reciprocità. L'etica della cura nel digitale si realizza appieno nel momento in cui la tecnologia cessa di essere percepita come un mezzo strumentale e viene abitata come un ambiente sicuro e generativo. La tecnologia non è, tuttavia, mai neutra: essa riesce a evolvere in uno strumento di cura esclusivamente quando è intenzionalmente orientata alla costruzione di una relazione autentica, basata sulla responsabilità condivisa.

Le *community* online e le piattaforme social rappresentano esempi di infrastrutture relazionali essenziali che evidenziano come il digital storytelling si configuri come antidoto all'isolamento professionale e catalizzatore di resilienza assistita. La condivisione della propria storia e l'accoglienza di quelle altrui rappresentano i pilastri di un'esperienza che trasforma il vissuto individuale in pratiche di resistenza collettiva contro il logorio professionale e lo stress cronico. Il *Digital Social Support* mediato dal digital storytelling fornisce, infatti, quelle risorse extra, emotive e cognitive, necessarie per ristabilire l'equilibrio tra richieste ambientali e risorse individuali, trasformando il peso del lavoro in senso condiviso. L'integrazione del digital storytelling nei percorsi di formazione continua, in particolare per le professioni di cura e l'insegnamento, rappresenterebbe la promozione di una cultura della cura che veda nella narrazione digitale uno strumento per espandere il repertorio di strategie di gestione dello stress e di promozione della salute mentale. In questa prospettiva, le tecnologie digitali smetterebbero di essere concepite come potenziale fonte di alienazione per essere riconsiderate risorse imprescindibili per la

connessione umana e la riparazione del legame sociale, evidenziando come il saper abitare il confine tra reale e virtuale generi nuove forme di benessere e consapevolezza professionale.

Capitolo 4

La ricerca

4.1. Gli obiettivi

La presente ricerca si propone di esplorare il ruolo del digital storytelling come dispositivo pedagogico volto al rafforzamento dell'identità professionale e, di riflesso, come potenziale strumento di prevenzione della sindrome del burnout negli operatori educativi. Lo studio muove dalla consapevolezza che il racconto mediato dalle tecnologie digitali non rappresenti una mera tecnica narrativa, ma un'esperienza densa di significati personali in grado di ridefinire il rapporto tra l'individuo e il proprio vissuto professionale (Petrucco e De Rossi, 2009).

L'obiettivo principale è valutare l'impatto della narrazione digitale, attraverso l'integrazione di molteplici codici comunicativi, quale occasione per sviluppare percorsi di riflessività e scoperta del sé (Brailas, 2021; Kim et al, 2021), favorendo l'emersione di quei nodi emotivi che costituiscono il patrimonio comune di un'equipe (Capo, 2021). In questa prospettiva, lo studio mira ad analizzare se e in che misura l'esposizione a narrazioni significative - tratte dalla quotidianità educativa e dalla divulgazione pedagogica di qualità - possa produrre un effetto catartico, facilitando l'elaborazione di nodi emotivi e interpretando la realtà in chiave sia individuale che collettiva (Petrucco e De Rossi, 2009).

L'assunto teorico da cui muove l'indagine è che l'utilizzo sistemico del digital storytelling agisca come paradigma trasformativo capace di mitigare l'isolamento tipico di alcuni contesti lavorativi, promuovendo il senso di appartenenza dei professionisti (Brailas, 2021; Kim et al, 2021). Nello specifico, si ipotizza che tale metodologia, permettendo ai professionisti di narrare la complessità senza riduzionismi e abitare l'incertezza, possa stabilizzarsi come pratica professionale ricorrente, diventando un catalizzatore per la resilienza e un supporto concreto contro il logorio professionale e l'esaurimento emotivo (Occhini et al., 2021).

Infine, attraverso un impianto metodologico basato sul confronto tra diverse modalità di presentazione degli stimoli, lo studio si prefigge di identificare quali variabili del linguaggio digitale – testo, immagine o la loro combinazione – risultino più funzionali

nel sostenere l'identità dell'educatore, prospettando una maggiore incisività dei formati multimodali nel promuovere il benessere lavorativo.

4.2. Metodo

4.2.1. Partecipanti

Il campione della presente ricerca è composto da 39 partecipanti. Sotto il profilo anagrafico, la distribuzione dell'età evidenzia una prevalenza di soggetti appartenenti alle fasce giovani e adulte: come illustrato nella Figura 1, il gruppo più numeroso è compreso tra i 26 e i 35 anni ($n = 16$; 41%) , seguito dalla fascia 36-45 anni ($n = 13$; 33,3%), mentre quote minoritarie del campione si collocano nelle fasce 18-25 anni , 46-55 anni e 56-65 anni.

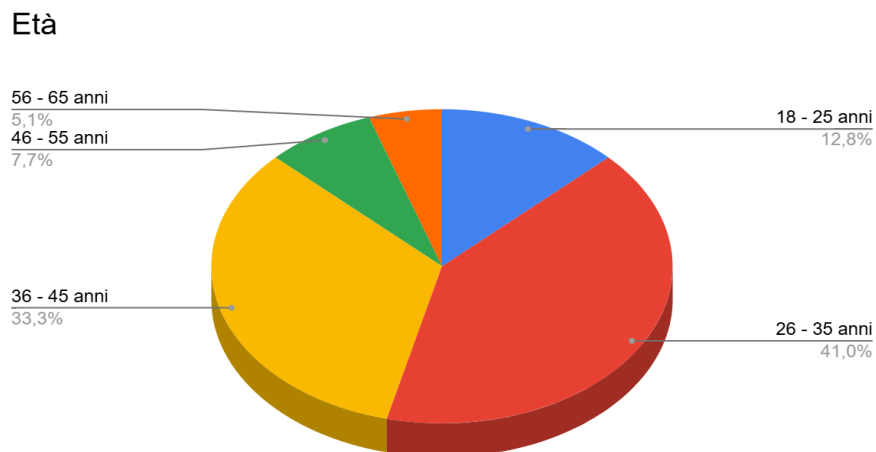


Figura 1 - Distribuzione percentuale per età dei partecipanti

In merito all'identità di genere (Figura 2), il campione appare fortemente caratterizzato da una prevalenza femminile, con 36 donne (92,3%), 2 uomini (5,1%) e 1 partecipante (2,6%) che ha preferito non specificare il proprio genere. Tale sbilanciamento riflette la composizione demografica tipica dei contesti educativi, ambito d'elezione della presente indagine.

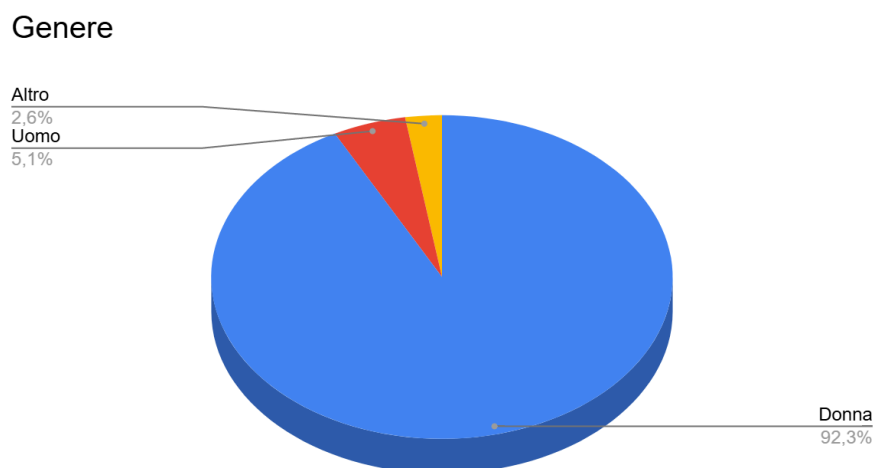


Figura 2 - Distribuzione percentuale per genere dei partecipanti

Per quanto concerne la nazionalità (Figura 3), la quasi totalità dei rispondenti è italiana (n = 37; 94,9%) mentre una piccola percentuale ha preferito non rispondere o indicare un'altra nazionalità.

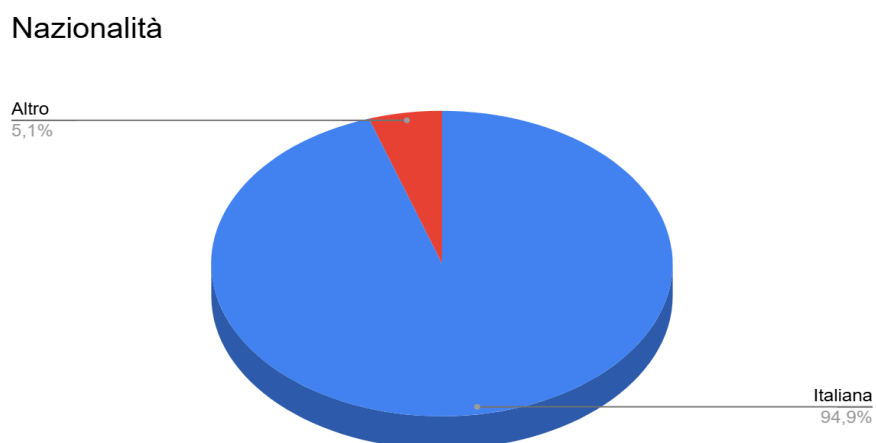


Figura 3 - Distribuzione percentuale per nazionalità dei partecipanti

In merito al profilo educativo (Figura 4), emerge un elevato livello di scolarizzazione: la maggioranza dei rispondenti possiede una laurea magistrale o specialistica (n = 48; 48,7%), seguita da chi ha conseguito una laurea triennale (n = 10; 25,7%) e dal possesso del diploma di scuola media superiore (n = 8; 5,1%). Una parte residuale ha dichiarato il conseguimento di titoli post-laurea, quali master o dottorati di ricerca.

Titoli di studio

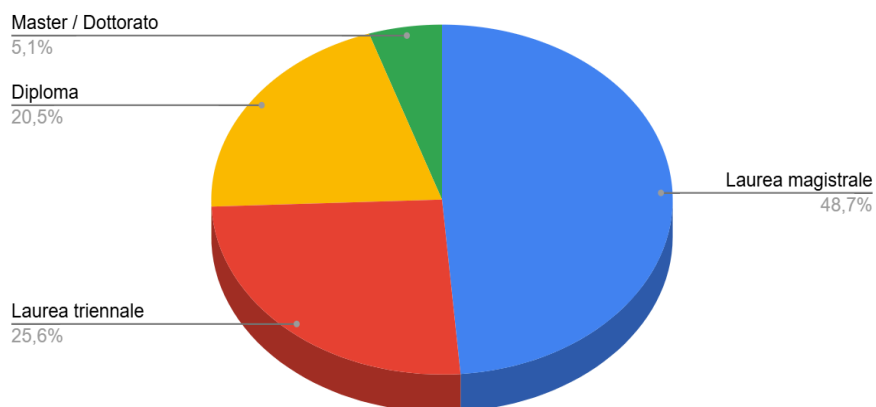


Figura 4 - Distribuzione percentuale per titolo di studio dei partecipanti

Infine, l'analisi della condizione occupazionale (Figura 5) mostra che la maggioranza dei partecipanti è inserita nel mondo del lavoro come lavoratore dipendente (n = 35 ;39,7%), mentre il restante campione è rappresentato da studenti o altre categorie professionali.

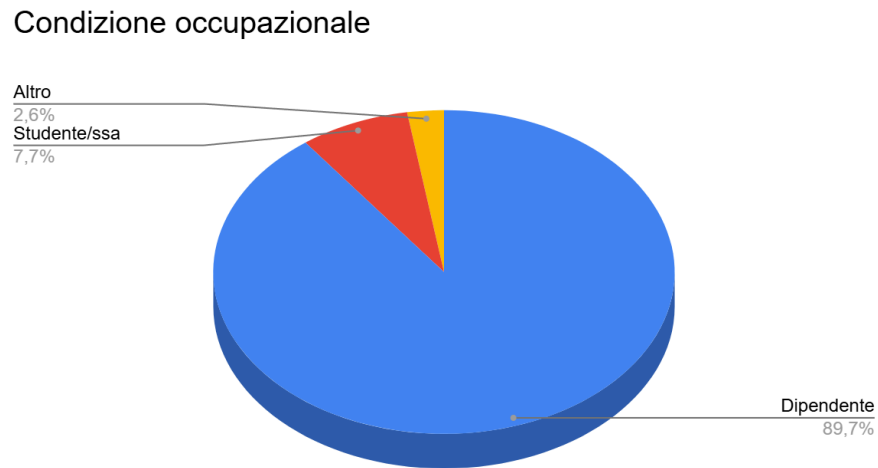


Figura 5 - Distribuzione percentuale per condizione occupazionale dei partecipanti

Tali dati delineano un campione composto prevalentemente da professionisti formati, rendendo le riflessioni sul benessere lavorativo e sul burnout particolarmente pertinenti al contesto d'indagine e significative rispetto agli obiettivi della ricerca.

4.2.2. Procedura

La procedura sperimentale è stata interamente digitalizzata e strutturata per garantire l'uniformità della somministrazione. Lo studio ha previsto l'utilizzo di stimoli visuali derivati da post pubblicati su profili Instagram @micronidobelliemonelli e @educatriceimperfetta. Questi due profili rappresentano due esempi di coniugazione della pratica educativa quotidiana con la divulgazione pedagogica di qualità. Il profilo @micronidobelliemonelli vuole promuovere l'importanza delle comunità di pratica in ambito educativo, dove la necessità di formarsi continuamente è il risultato di un processo di riflessione continua sulle esperienze quotidiane vissute all'interno del micronido "Belli e monelli" di Bovolone (VR), coordinato da Ilaria Bommartini. Il profilo @educatriceimperfetta è, invece, la pagina professionale di Elisa Perri, pedagogista e coordinatrice del servizio "Il mio nido", polo sperimentale 0-6 di Treviglio (BG). Nel suo profilo professionale, Perri porta avanti tematiche relative alla pedagogia dell'errore e dell'imperfezione, promuovendo un'etica della responsabilità educativa che accoglie la

vulnerabilità dell'adulto, riduce l'ansia da prestazione e favorisce una relazione autentica con il bambino.

Per testare l'ipotesi di ricerca, è stato adottato un disegno sperimentale a tre condizioni, in cui la modalità di presentazione del contenuto costituiva la variabile indipendente manipolata tra i soggetti.

- *Condizione 1 - Testo e Immagine:* ai partecipanti è stata presentata la configurazione originale dei post social, in cui la componente narrativa e quella iconografica coesistono in un formato integrato.
- *Condizione 2 - Solo Immagine:* I partecipanti hanno visualizzato esclusivamente la componente visiva dei post, privata di ogni testo di accompagnamento.
- *Condizione 3 - Solo Testo:* Ai partecipanti è stata presentata unicamente la narrazione testuale, priva di qualsiasi supporto fotografico.

Per ogni condizione è stato sviluppato un apposito questionario tramite la piattaforma Google Moduli. Il reclutamento dei partecipanti è avvenuto attraverso un campionamento non probabilistico. I link ai questionari sono stati distribuiti in modo casuale mediante invio via e-mail a colleghi che hanno manifestato interesse per la partecipazione alla ricerca, condivisioni su piattaforme social e attraverso il passaparola spontaneo. Tale approccio ha permesso di raggiungere un campione eterogeneo di professionisti del settore educativo.

Sotto il profilo deontologico e metodologico, la fase di accesso alla rilevazione è stata progettata con cautela. La pagina introduttiva, pur fornendo le coordinate generali dello studio – presentato genericamente come una ricerca sugli atteggiamenti professionali e sociali – ometteva volutamente l'esplicitazione degli obiettivi specifici della ricerca. Tale scelta è stata dettata dalla necessità di minimizzare il rischio di desiderabilità sociale, ossia la tendenza degli individui a fornire risposte o adottare comportamenti che appaiono socialmente accettabili e conformi alle norme, piuttosto che veritieri, al fine di ottenere approvazione o evitare giudizi negativi.

Nella medesima sezione, veniva ribadito il carattere totalmente anonimo della rilevazione, venivano rassicurati i partecipanti circa l'assenza di risposte "giuste" o "sbagliate", incoraggiando la massima spontaneità. Veniva, inoltre, specificato che la

partecipazione era su base volontaria e che ogni soggetto avrebbe potuto interrompere la sessione in qualsiasi momento senza fornire alcuna spiegazione. In tal caso, i dati raccolti fino a quel momento non venivano registrati, venendo così automaticamente esclusi dalle analisi. Al fine di procedere alla somministrazione del questionario, i partecipanti dovevano fornire in maniera esplicita il proprio consenso informato.

I reali obiettivi venivano comunicati ai partecipanti solamente al termine della compilazione: in una nota di debriefing si ringraziava per la partecipazione e successivamente veniva spiegato che questa ricerca era volta ad indagare l'impatto emotivo che gli stimoli visivi avevano avuto sul partecipante e sui suoi livelli di ansia e burnout. L'intera procedura ha richiesto un tempo medio di completamento compreso tra i 15 e i 20 minuti.

4.2.3. Manipolazioni sperimentali

Al fine di indagare l'impatto della narrazione digitale sulla dimensione emotiva e sulla prevenzione del burnout, la presente ricerca ha adottato un disegno sperimentale tra i soggetti basato sulla manipolazione della modalità di presentazione degli stimoli. I partecipanti sono stati assegnati casualmente a una di tre condizioni sperimentali, differenziate esclusivamente per la tipologia di contenuto fruito: a) solo testo, b) solo immagini o c) integrazione di testo e immagini.

In ogni condizione sono stati somministrati cinque stimoli focalizzati su temi nodali dell'agire educativo. Tali stimoli sono stati presentati in configurazione neutra: ogni contenuto è stato infatti depurato da riferimenti espliciti a piattaforme social specifiche, loghi, nomi di profilo o elementi di branding. Tale accorgimento è stato adottato per garantire la neutralità del contesto sperimentale, evitando che il pregiudizio verso determinati social network o la familiarità con specifici creator potessero agire come variabili intervenienti.

La selezione degli stimoli è stata orientata verso scenari emblematici e momenti rappresentativi della quotidianità educativa, scelti per la loro capacità di sollecitare una riflessione profonda sulla tenuta emotiva del professionista. Di seguito si analizzano nel dettaglio i cinque stimoli utilizzati:

- *Stimolo 1 - L'esempio educativo*: il testo descrive una scena verificata all'interno della stanza di un nido d'infanzia nel momento della messa a letto dei bambini. Una bambina osserva l'educatrice mentre addormenta un altro bambino e inizia, per

imitazione, a cullare e accarezzare il proprio peluche. La narrazione sottolinea come l'agire educativo si fondi primariamente sulla presenza e sull'esempio relazionale, piuttosto che tramite i soli titoli accademici. L'immagine associata ritrae questa interazione, catturando il momento del gesto imitativo della bambina che culla il suo peluche per addormentarlo. La scelta di questo stimolo mira ad indagare la risonanza emotiva del professionista rispetto al proprio ruolo, agendo come potenziale fattore di protezione contro la depersonalizzazione tipica del burnout.



La cameretta alle 12.50.
P. non dorme.
È seduta sul suo lettino e osserva Vittoria, l'educatrice, che addormenta C. in braccio.
P. inizia a cullare il suo peluche.
Lo sorregge, sicura e dolcissima.
Lo accarezza in fronte, lo dondola.

Educhiamo con ciò che siamo.
Non con mille titoli.
Educhiamo con la nostra presenza, con il saper stare nelle relazioni.
Educhiamo con l'esempio.

Figura 6 - Stimolo 1

- *Stimolo 2 - L' "io bambino"*: il contenuto esplicita la fatica fisica ed emotiva intrinseca al lavoro educativo, validando l'esperienza del logoramento professionale. La narrazione propone come risorsa resiliente il recupero della propria dimensione infantile e della memoria autobiografica, intesi come strumenti per ritrovare il senso dell'agire quotidiano. L'immagine associata ritrae un bambino mentre sta utilizzando un telefono a disco. La scelta di questo stimolo mira ad evidenziare l'importanza della cura di sé e della gestione del mondo interno in

ambito professionale, al fine di indagare le strategie di contrasto all'esaurimento emotivo tipico del fenomeno del burnout.



So che questo "lavoro" da molto e toglie
altrettanto.
Non è solo meravigliosi abbracci.
E' fatica e stanchezza, fisica ed emotiva.
Ed io ricette magiche non ne ho.
Ma una cosa mi risolveva sempre.

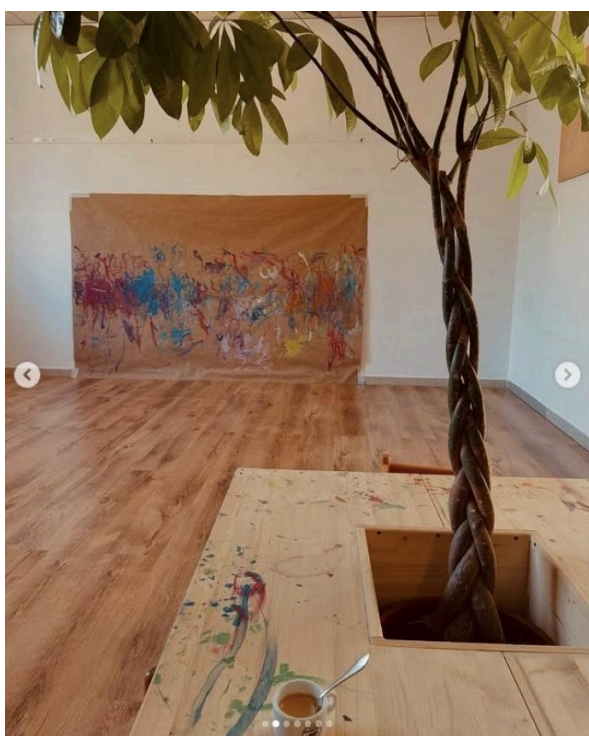
Richiamare la ME BAMBINA.
Quell' osservare le cose piccole con meraviglia.
Quel sorridere per niente.
Quel lasciarmi cullare da ricordi e oggetti d'infanzia.

Quindi vi auguro vecchi telefoni della SIP con cui chiamavate i
nonni.
Vi auguro cassette con sedie e lenzuola.
Foto vintage che profumano ancora.
Macchine da scrivere con cui scrivevate a Babbo Natale.
Giochi, che ora non esistono più e che avete desiderato così tanto.

Saranno questi ricordi, ogni vostro ricordo del "voi bambino" la
benzina per andare avanti con senso nell'agire educativo di tutti i
giorni.

Figura 7 - Stimolo 2

- *Stimolo 3 - L'educatrice imperfetta*: il contenuto propone una riflessione sull'accettazione della propria vulnerabilità e sull'errore come manifestazione di autenticità professionale. La narrazione introduce la figura dell' "educatrice imperfetta", descrivendola come una professionista capace di abbracciare la propria umanità, riconoscere i propri limiti e accogliere l'errore come opportunità di crescita sia personale che collettiva. L'immagine associata ritrae un ambiente di apprendimento destrutturato e vitale: in primo piano spicca un tavolo, composto da moduli cubici in legno che integrano e circondano una pianta viva, la cui superficie è segnata da tracce di colore e dalla presenza di una tazzina di caffè. Sullo sfondo appare un grande foglio appeso alla parete, denso di segni grafici infantili e liberi. La scelta di questo stimolo mira ad evidenziare l'importanza del benessere organizzativo nei contesti educativi, suggerendo come l'appartenenza a una comunità educante accogliente possa agire come fattore di protezione rispetto all'insorgenza burnout



L'educatrice imperfetta è una figura che abbraccia la sua umanità, riconoscendo che la perfezione non esiste e che la crescita, tanto personale quanto professionale, si basa proprio sull'accettazione delle proprie imperfezioni. Non è una persona che pretende di avere tutte le risposte, ma una che è disposta a sperimentare, sbagliare, imparare dai propri errori e adattarsi ai cambiamenti.

Essere un'educatrice imperfetta significa rimanere autentica nel proprio ruolo, mostrando vulnerabilità e apertura al cambiamento, soprattutto in un campo così dinamico come l'educazione. Si crede nella possibilità di imparare e crescere insieme agli altri, che siano bambini, ragazzi o colleghi. Questo approccio, spesso innovativo, pone l'accento sul benessere e sulla collaborazione, anziché sulla rigidità e sull'aspirazione alla perfezione.

In altre parole, l'educatrice imperfetta è una persona che, pur cercando di offrire il meglio di sé, sa che l'importante è creare un ambiente positivo, inclusivo e stimolante, dove ognuno possa sentirsi libero di esplorare, fallire e ricominciare

se ti riconosci, sei nel posto giusto ❤️

Ps: le educatrici imperfette sono stanche e genuine.

Figura 8 - Stimolo 3

- *Stimolo 4 - C come cura*: il contenuto si focalizza sulla riappropriazione semantica della parola "cura". Il testo ribalta la prospettiva assistenziale tradizionale, dove la cura era intesa come un atto rivolto esclusivamente verso il bambino, per

abbracciare una concezione di questo termine come imperativo etico rivolto prima di tutto a sé stessi. L'immagine associata ritrae una serie di piccole cornici in legno chiaro disposte in successione prospettica. Al loro interno è visibile un'illustrazione raffigurante una busta da lettera sormontata da un cuore, accompagnata dal messaggio calligrafico "Abbi cura di te". La scelta di questo stimolo intende evidenziare come l'autocura sia un prerequisito ontologico per la cura dell'altro, agendo sulla motivazione profonda del professionista.



C come CURA

Quella parola ormai così tanto sfruttata e anche svuotata.

Io questo primo Settembre lo dedico alle educatrici.

Abbate cura di voi,

Siete la miccia del processo educativo, ma nessuno ve lo dice.

Siate gentili con voi stesse, non solo con gli altri.

Abbate cura di voi

Quando siete più stanche, incomprese ed affaticate

Quando il vento soffia favorevole e avete idee geniali.

Abbate cura di voi stesse quando gli altri non ne hanno.

Abbate cura di voi stesse, sempre.

Felice e grata d'aver iniziato proprio da qui questo percorso.

Figura 9 - Stimolo 4

- *Stimolo 5 - L'imperfezione è normalità:* il contenuto si focalizza sulla legittimazione della quotidianità del professionista, spesso vissuta dal soggetto con un senso di inadeguatezza sottostante. Il testo utilizza un registro diretto e colloquiale per deidealizzare la figura educativa, riconoscendo esplicitamente l'eventualità di errori, cali di pazienza o dimenticanze operative e contrapponendoli alla capacità resiliente di trovare soluzioni e ricordare l'essenziale. L'immagine associata ritrae un ombrellone a righe bianche e blu su uno sfondo di cielo e mare tersi, che rappresenta lo sfondo per la domanda provocatoria "Ti stai chiedendo se stai sbagliando tutto?". La scelta di questo stimolo mira a rafforzare l'identità

professionale autentica, contrastando il senso di ridotta realizzazione personale e l'inefficacia percepita.



Figura 10 - Stimolo 5

Attraverso questa triplice modalità di presentazione, è stato possibile isolare l'efficacia del linguaggio iconico rispetto a quello testuale, valutando come la loro sinergia influenzi l'impatto emotivo e i livelli percepiti di burnout e benessere professionale.

4.2.4. Misure

Per garantire la coerenza metodologica e la confrontabilità dei dati, la struttura del questionario e la formulazione delle domande sono state mantenute identiche in tutte le tre condizioni sperimentali – solo testo, solo immagini, combinazione testo-immagine. Indipendentemente dallo stimolo visivo somministrato, i partecipanti hanno risposto ai medesimi item utilizzando una scala di risposta di tipo Likert a cinque gradi (1 = "Per niente"; 5 = "Molto").

Le misure sono state organizzate nelle seguenti aree tematiche:

Ti sei mai chiesta se stai sbagliando tutto?
Spoiler:
Stai sbagliando un sacco di cose.
Ma stai anche facendo bene un sacco di altre cose.

Stai perdendo la pazienza.
E stai trovando soluzioni.
Stai dimenticando scarpe, sciarpe, appuntamenti.
E stai ricordando l'essenziale.

Stai cadendo.
Stai rialzandoti.
Stai vivendo. Sul serio.
Con tutto il caos che comporta.

Non esiste educatrice perfetta.
Ma esiste chi prova, chi si sporca, chi resta.

- *Profilo socio-anagrafico del partecipante*: nella sezione iniziale sono stati raccolti i dati relativi a genere, età, nazionalità, occupazione e titolo di studio, al fine di delineare il profilo del campione e monitorare eventuali variabili intervenienti o di disturbo.
- *Atteggiamento verso lo stimolo*: la valutazione è stata rilevata in modo ricorsivo al termine di ciascuna delle cinque presentazioni, attraverso due item: “Quanto ti piace?” e “Lo trovi piacevole?”. La scelta di utilizzare due formulazioni semanticamente affini è stata operata per scopi di triangolazione: l’atteggiamento verso lo stimolo è il risultato della media dei punteggi. In tal modo, l'errore di misura casuale è stato minimizzato ed è stato possibile valutare la coerenza delle risposte fornite.
- *Reattività emotiva allo stimolo*: al fine di misurare l'attivazione emotiva indotta dai diversi stimoli, ai partecipanti è stato chiesto di indicare l'intensità di specifiche emozioni suscitate dalla fruizione di questi ultimi in modo ricorsivo al termine di ciascuna delle cinque presentazioni. I descrittori scelti – ispirazione, entusiasmo, vergogna e turbamento – sono stati estrapolati dalla scala PANAS (Positive and Negative Affect Schedule; Watson et al., 1988) in quanto ritenuti predittori significativi delle dinamiche di resilienza o vulnerabilità al burnout.

Al termine della fase di stimolazione, sono stati somministrati sei item adattati da strumenti validati, volti a indagare lo stato psicologico del rispondente e la sua valutazione circa l'efficacia degli stimoli:

- *Stato emotivo post-esposizione*: tre item sono stati orientati a valutare lo stato emotivo globale del partecipante a seguito della visione degli stimoli. Tali quesiti, derivati dalla forma breve dello State-Trait Anxiety Inventory (STAI-Y), indagano il benessere soggettivo, la padronanza di sé e l'irrequietezza percepita al momento della compilazione.
- *Percezione di efficacia sul Burnout*: I restanti tre item, costruiti a partire dai domini del Maslach Burnout Inventory (MBI), miravano a valutare proiettivamente l'efficacia di stimoli simili a quelli appena visionati nel contrastare il fenomeno. . Nello specifico, è stato utilizzato un item per valutare la potenziale utilità nel ridurre l'esaurimento emotivo e due item per la mitigazione della depersonalizzazione.

4.3. Risultati

Per testare l'effetto delle diverse modalità di presentazione degli stimoli sulla risposta dei partecipanti, sono state condotte analisi della varianza (ANOVA) separate per ogni variabile dipendente. In linea con i criteri psicometrici adottati, i punteggi medi compresi tra 1 e 2 sono stati interpretati come livelli bassi della variabile, il valore 3 come livello medio ed i punteggi medi compresi tra 4 e 5 come livelli alti. Tutti i dati relativi alle medie (M) e alle deviazioni standard (DS) sono riportati analiticamente nella Tabella 1 e visualizzati nella Figura 11.

	<i>Immagine e testo</i>	<i>Solo immagine</i>	<i>Solo testo</i>	<i>F</i>
Atteggiamento generale	4,17 (0,47)	3,63 (0,44)	4,54 (0,56)	$F(2,36) = 14,17, p < 0,05$
Emozioni positive	3,76 (0,46)	2,80 (0,65)	3,65 (0,88)	$F(2,36) = 8,10, p < 0,05$
Emozioni negative	1,20 (0,36)	1,32 (0,26)	1,45 (1,13)	$F(2,36) = 0,42, ns$
Ansia	2,67 (0,94)	2,28 (0,87)	2,52 (0,75)	$F(2,36) = 0,71, ns$
Burnout – Esaurimento emotivo	3,54 (0,87)	2,79 (1,22)	4,08 (0,66)	$F(2,36) = 6,54, p < 0,05$
Burnout - Cinismo	2,57 (0,90)	2,39 (1,04)	3,08 (1,18)	$F(2,36) = 1,48, ns$

Tabella 1 - Medie (M) e Deviazioni Standard (DS) delle variabili di ricerca. In grassetto gli effetti significativi della condizione.

Risultati

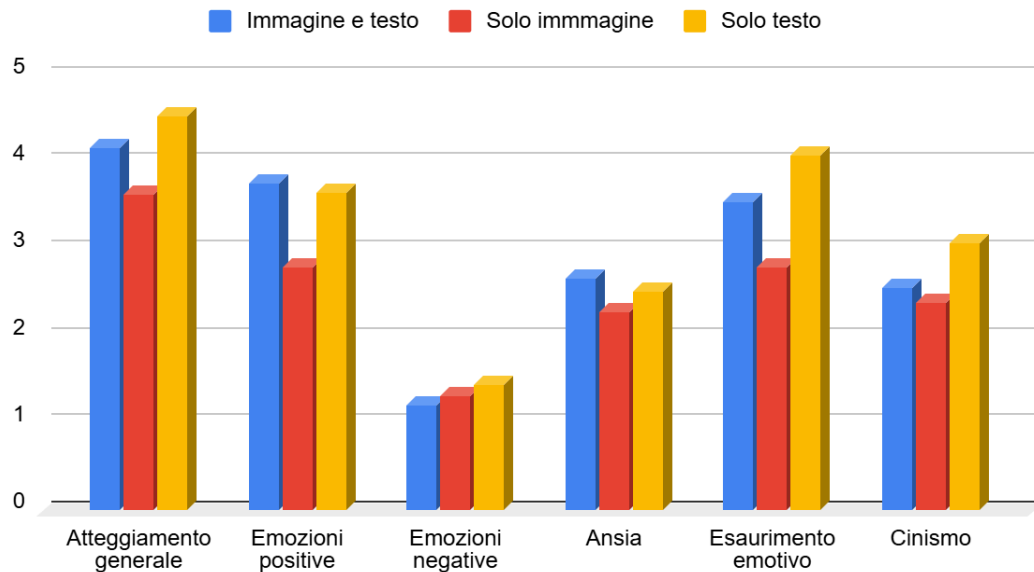


Figura 10 - Confronto dei valori medi (M) ottenuti nelle diverse condizioni sperimentali.

Per quanto riguarda l'atteggiamento nei confronti dello stimolo, i risultati hanno evidenziato un effetto significativo della condizione sperimentale. Sebbene in generale le immagini siano state valutate positivamente in tutti i gruppi, la condizione "Solo testo" ha fatto registrare l'atteggiamento più favorevole, $t(25) \geq 2,11$, $p < 0,05$, seguita dalla condizione "Immagine e testo", $t(25) = 3,06$, $p < 0,05$. Entrambe queste modalità hanno mostrato punteggi significativamente più elevati rispetto alla condizione "Solo immagine", suggerendo che la componente narrativa testuale sia l'elemento trainante del giudizio positivo.

Relativamente agli stati affettivi (PANAS), i risultati relativi alle emozioni positive hanno mostrato differenze significative tra le condizioni. Livelli medio-alti sono emersi nelle condizioni "Immagine e testo" e "Solo testo", mentre risultati inferiori si sono riscontrati nella condizione "Solo immagine". Nello specifico, non sono emerse differenze per quanto riguarda le condizioni "Immagine e testo" e "Solo testo", $t(25) = 0,42$, ns , mentre la condizione "Solo immagine" ha riportato livelli significativamente più bassi rispetto alle altre due condizioni, $t(25) \geq 2,75$, $p < 0,05$.

Per quanto concerne le emozioni negative, invece, non sono emersi effetti significativi della condizione, quindi non si sono riscontrate differenze significative nelle medie delle tre condizioni e i valori risultano tutti molto bassi. Risultati simili si sono osservati anche per l'ansia di stato (STAI-Y): non sono emersi effetti significativi legati alla manipolazione

sperimentale, con livelli che si sono mantenuti su una fascia medio-bassa in modo trasversale a tutto il campione.

Infine, l'impatto degli stimoli sulla percezione di utilità professionale rispetto alle dimensioni del burnout ha mostrato risultati divergenti. Da un lato, è emerso un effetto significativo per la dimensione dell'esaurimento emotivo: nonostante i livelli alti, nessuna differenza è emersa rispetto alle condizioni "Solo testo" e "Immagine e testo", $t(25) = 1,76$, ns , mentre la sola immagine è stata percepita come meno efficace, sia rispetto alla condizione "Solo testo", $t(25) = 3,64$, $p < 0,05$, che alla condizione "Immagine e testo", $t(25) = 1,96$, $p < 0,05$. Dall'altro lato, relativamente alla dimensione del cinismo, invece, non sono emersi effetti significativi della condizione: i livelli di utilità percepita sono rimasti mediamente bassi per le condizioni "Solo immagini" ed "Immagini e testo" e medi per la condizione "Solo testo".

4.4. Analisi delle correlazioni

A completamento delle analisi della varianza (ANOVA), è stata condotta un'analisi delle correlazioni per indagare i legami lineari tra le variabili dipendenti e comprendere meglio la struttura interna delle risposte dei partecipanti. Tale analisi permette di definire il grado di associazione tra le diverse dimensioni indagate, evidenziando come le variazioni rilevate in una variabile tendano a presentarsi sistematicamente in concomitanza con variazioni in un'altra. Sebbene la manipolazione sperimentale abbia mostrato un effetto diretto significativo esclusivamente sull'atteggiamento, sulle emozioni positive e sulla dimensione dell'esaurimento emotivo del burnout, non si può escludere che la condizione sperimentale possa aver esercitato un effetto indiretto sulle altre variabili attraverso processi di mediazione che meritano attenzione.

Per quanto concerne il legame tra gli stati affettivi e le misure di benessere professionale, l'analisi ha rivelato risultati parzialmente divergenti. È stata riscontrata una correlazione significativa e negativa tra le emozioni positive indotte dagli stimoli e la dimensione del cinismo ($r = -0,35$, $p < 0,05$): all'aumentare dell'attivazione emotiva positiva si associa una contestuale riduzione del distacco relazionale, suggerendo l'utilità dei contenuti nel mitigare tale dimensione del burnout. Al contrario, non sono emersi legami statistici di rilievo tra le emozioni positive e i livelli di ansia di stato (STAI-Y).

Questi dati suggeriscono che, mentre l'impatto affettivo dello digital storytelling sembra avere un riflesso sulle dimensioni più strettamente connesse all'atteggiamento

cinico verso il lavoro e l'utenza, lo stato ansioso contingente dei partecipanti appare come una variabile più stabile e meno influenzabile dalla singola esposizione agli stimoli sperimentali, indipendentemente dalla loro natura testuale, iconografica o multimodale. Tali dati evidenziano come la risposta affettiva allo stimolo sia associata selettivamente alle componenti attitudinali del burnout, senza tuttavia mostrare una relazione sistematica con lo stato ansioso transitorio dei soggetti.

4.5. Discussione

I dati raccolti offrono spunti di riflessione significativi circa l'efficacia delle diverse modalità narrative nel sollecitare risposte emotive e professionali. Sebbene tali riscontri debbano essere interpretati come dati preliminari, derivanti da un'indagine condotta su un campione ristretto di partecipanti, le evidenze emerse permettono comunque di approfondire il potenziale del digital storytelling come dispositivo per il rafforzamento dell'identità professionale e, di riflesso, come strumento preventivo nei confronti della sindrome del burnout, in piena coerenza con l'obiettivo principale della presente ricerca.

In primo luogo, è possibile affermare che gli stimoli narrativi presentati abbiano favorito un processo di identificazione e un atteggiamento positivo nei partecipanti, specialmente quando supportati dalla componente testuale. I risultati indicano, infatti, che la condizione "Solo testo" e quella integrata "Immagine e testo" hanno generato un gradimento significativamente superiore rispetto alla "Solo immagine". Tale evidenza suggerisce che, nel contesto del digital storytelling applicato alla pratica educativa e alla divulgazione pedagogica di qualità, la narrazione scritta agisca come il principale catalizzatore di senso, permettendo al professionista di rispecchiarsi più agevolmente nella situazione descritta.

Per quanto concerne l'impatto sul burnout, la ricerca evidenzia come gli stimoli abbiano influito in modo differenziato sulle sue dimensioni. L'effetto più rilevante riguarda la riduzione percepita dell'esaurimento emotivo: i partecipanti hanno attribuito una maggiore efficacia riduttiva dello sfinimento lavorativo alle condizioni "Solo testo" e "Immagine e testo", mentre la sola immagine è stata percepita come meno incisiva. Al contrario, l'impatto sulla dimensione del cinismo è apparso meno diretto, sebbene l'analisi delle correlazioni suggerisca un legame indiretto: l'attivazione di emozioni positive è risultata correlata a una minore tendenza alla depersonalizzazione, suggerendo che il benessere emotivo mediato dal racconto possa fungere da cuscinetto contro il distacco

relazionale.

Alla luce di tali evidenze, il digital storytelling può configurarsi come una pratica promettente per la prevenzione del burnout. La sua capacità di attivare emozioni positive e di offrire una cornice di senso alla fatica quotidiana contribuisce a ridurre il carico emotivo tipico delle professioni di cura. Tuttavia, l'assenza di effetti immediati sui livelli di ansia suggerisce che questo strumento non agisca come un rimedio istantaneo contro lo stress fisiologico, quanto piuttosto come una risorsa riflessiva capace di agire sull'identità professionale nel lungo periodo.

In conclusione, nonostante la natura preliminare dei dati, la superiorità dei risultati nelle condizioni che includono la componente testuale conferma che la parola rimane l'ancora fondamentale per la costruzione dell'identità e per la resilienza professionale. Non è inoltre possibile escludere che la modalità di presentazione eserciti effetti indiretti su variabili non immediatamente emerse come significative; ciò delinerebbe il digital storytelling come un ecosistema comunicativo complesso, in cui forma e contenuto cooperano nel sostenere il benessere dell'educatore.

4.6. Implicazioni pratiche

Le ricadute operative della presente ricerca, coerentemente con le evidenze emerse dall'analisi dei dati, convergono nella strutturazione di un laboratorio di digital storytelling inteso come infrastruttura riflessiva in grado di modellare il modo in cui l'individuo percepisce, costruisce e presenta il proprio Sé professionale e, di conseguenza, come strumento elettivo per la prevenzione del burnout. Il laboratorio, rivolto a un'equipe di educatori, mira a integrare il racconto di sé con l'attivazione di processi riflessivi volti a sviluppare il senso di comunità. Quando un'equipe narra se stessa, cessa di essere un insieme di individui isolati e si trasforma in un organismo che apprende, capace di metabolizzare la fatica e prevenire il logoramento emotivo.

Tale dispositivo si configura come una pratica formativa a bassa soglia e alta sostenibilità, poiché sfrutta strumenti tecnologici d'uso quotidiano per generare processi di cura professionale in contesti lavorativi spesso caratterizzati da scarse risorse temporali ed economiche. Il laboratorio ha una durata complessiva di cinque ore, suddivise in due incontri da due ore e mezza, intervallati da un tempo di decantazione emotiva necessario affinché i partecipanti possano elaborare le intensità vissute e ritrovare il distacco critico necessario alla fase di condivisione.

La conduzione è affidata a un facilitatore con competenze pedagogiche, il cui ruolo non è direttivo ma di presidio del setting e di orientamento dei processi riflessivi.

Il primo incontro è dedicato all'introspezione e alla creazione di quattro post progettati per agire sulle dimensioni specifiche del burnout attraverso l'uso di dispositivi estetico-narrativi:

- *Post 1- L'oggetto parlante*: l'educatore fotografa un dettaglio del suo ambiente di lavoro che sente opprimente o che è consumato. Il prompt "Se questo oggetto potesse parlare della mia giornata, direbbe che...", aiuta l'educatore a descrivere la propria stanchezza fisica ed emotiva, dando voce a ciò che spesso resta taciuto per senso di dovere.
- *Post 2 - Il paesaggio interiore*: utilizzando uno scatto sfocato, un gioco d'ombre o un riflesso e attraverso il prompt "Cosa stiamo proteggendo restando in silenzio?", l'educatore viene invitato ad uscire dall'isolamento e dare forma a ciò che nel lavoro appare confuso o difficile da definire, trasformando il disagio individuale in una riflessione comune.
- *Post 3 - La parola salvata*: l'educatore scatta una foto di un colore puro o di un elemento naturale. Attraverso il prompt "Che cosa rappresenta per te uno spazio di tregua?", viene portato a riflettere su ciò che permette di ricaricare le pile nonostante le difficoltà, identificando le risorse necessarie per resistere al logoramento.
- *Post 4 - Il noi narrante*: l'educatore fotografa un'immagine che rappresenti il movimento o la vicinanza. Attraverso la frase "Io ti vedo quando...", viene indirizzato a riconoscere il valore e l'impegno dell'altro, riparando i legami e il senso di appartenenza al gruppo.

I post vengono poi pubblicati su un Padlet dedicato, un'applicazione web volta alla creazione di bacheche virtuali multimediali con funzione di archivio digitale comune. Nella fase intermedia, i partecipanti interagiscono con i post dei colleghi attraverso commenti che ne evidenziano le risonanze emotive.

Il secondo incontro è dedicato alla narrazione comunitaria. Dopo una fase di rilettura individuale dei commenti ricevuti, il gruppo si riunisce in cerchio per un debriefing pedagogico sulle ricorrenze emerse, guidato dal facilitatore per far emergere i significati latenti della narrazione collettiva. Questo momento segna il passaggio dal

digitale al corporeo, mettendo in evidenza come la narrazione altrui aiuti a verbalizzare pensieri che il singolo non era ancora riuscito a esprimere. L'equipe smette così di essere una somma di individui e diventa un sistema unico, dove il sapere è co-costruito attraverso il legame.

Al termine del laboratorio, il Padlet rimarrà all'equipe come "Archivio della cura" e diario di bordo dell'esperienza: un patrimonio comune di saperi in grado di fungere da ponte per le crisi future, offrendo una testimonianza visiva e testuale della capacità del gruppo di de-costruire la fatica e rigenerarsi.

Conclusioni

La narrazione, nella sua evoluzione dal formato tradizionale a quello digitale, riveste un ruolo significativo nei processi di costruzione dell'identità professionale e nella prevenzione del disagio lavorativo in ambito educativo. Muovendo dall'assunto fondamentale che la narrazione rappresenti la struttura portante attraverso cui l'essere umano conferisce ordine e significato al caos dell'esperienza, la ricerca condotta ha evidenziato come l'atto di raccontare rappresenti una pratica ontologica e cognitiva imprescindibile. Attraverso l'analisi del pensiero narrativo di Bruner, si è compreso come questa modalità interpretativa permetta di connettere gli eventi della vita professionale attraverso una logica della particolarità e del senso, capace di accogliere l'incertezza e la soggettività che caratterizzano il lavoro di cura. Tale capacità di trasformare il vissuto in raccontato si configura come il primo presidio di benessere per l'educatore, poiché permette di oggettivare l'esperienza e di sottoporla a un esame riflessivo che ne mitiga l'impatto emotivo travolgente.

Inoltre, la società contemporanea, definita da Bauman come liquida, si caratterizza per la frammentazione dei legami e dalla precarietà delle certezze. In tale contesto, l'identità si configura come un progetto aperto, una negoziazione continua tra le istanze del sé e le pressioni di un contesto sociale e lavorativo in mutamento costante. L'educatore si trova, quindi, a dover costantemente bilanciare il bisogno di autostima, efficacia e continuità con le sfide poste da un panorama educativo sempre più complesso. In questo scenario, le tecnologie digitali intervengono come veri e propri ecosistemi identitari: l'identità virtuale, lungi dall'essere una finzione separata dalla realtà, si pone come uno spazio di sperimentazione e rispecchiamento in cui il professionista può proiettare diverse versioni del proprio sé lavorativo, cercando sintesi possibili tra l'ideale professionale e la pratica quotidiana.

Tuttavia, proprio questa fluidità e la crescente intensità delle richieste relazionali espongono l'operatore al rischio di burnout. Oggigiorno questo fenomeno non si configura più come una mera fragilità individuale, ma è il risultato di una complessa interazione tra l'individuo e l'ambiente organizzativo. Le riflessioni di Maslach e Leiter, hanno evidenziato come l'esaurimento emotivo, la depersonalizzazione e il senso di inefficacia rappresentino i segnali di una crisi profonda del significato del lavoro. Nei contesti educativi, infatti, il burnout non compromette solo la salute del singolo, ma incrina anche la qualità della relazione educativa, privando l'utente di quella presenza empatica e

autentica che è il fondamento di ogni processo di crescita. La prevenzione di tale sindrome richiede dunque dispositivi in grado di agire sulla perdita del senso e sull'isolamento, radice del problema.

In questa cornice, il digital storytelling si è rivelato il fulcro della proposta trasformativa della tesi. La ricerca quantitativa, seppur condotta su un campione limitato, ha dimostrato come la narrazione digitale offra potenzialità riflessive ulteriori rispetto alla semplice narrazione orale o scritta, favorendo l'identificazione e riducendo i livelli di esaurimento emotivo. Per questo motivo, l'introduzione sistematica di laboratori di digital storytelling per i professionisti che operano all'interno dei contesti educativi potrebbe rappresentare una strategia di prevenzione a basso costo e ad alto impatto, capace di agire sulla motivazione intrinseca e sulla qualità del clima organizzativo. La condivisione digitale della pratica quotidiana favorisce, infatti, la creazione di una memoria collettiva e di un archivio della cura, agevolando la decostruzione della fatica lavorativa in questi ambiti e promuovendo la comprensione del fallimento e dell'errore come tappe di un apprendimento comune e non come colpe individuali. La condivisione dei propri vissuti in forma narrativa rappresenta, infatti, un processo di risonanza emotiva che favorisce la riparazione dei legami e lo sviluppo del senso di appartenenza, trasformando l'equipe da una somma di individui isolati a una comunità di pratica resiliente.

In sintesi, la narrazione digitale si configura come un potente catalizzatore di resilienza in grado di trasformare il tempo cronologico del lavoro, spesso segnato dalla ripetitività e dal carico emotivo, in un tempo narrativo denso di scopi e valori. Attraverso il racconto di sé e la sua condivisione, l'educatore recupera la propria agency, ovvero la capacità di agire con consapevolezza e intenzionalità all'interno della propria storia. In questa prospettiva, si rende auspicabile lo sviluppo di protocolli di supporto al personale educativo basati sulla narrazione digitale. In un mondo in cui l'educazione è chiamata a rispondere a sfide sempre più complesse e drammatiche, la capacità di raccontarsi resta l'ancora più solida per mantenere viva la passione per l'umano e la dedizione alla cura. La sfida per il futuro della pedagogia risiede dunque nella capacità di abitare criticamente i nuovi media, utilizzandoli come strumenti di autentica ricerca interiore e di solidarietà professionale.

Infine, è fondamentale sottolineare come la validità del digital storytelling risieda nella sua natura democratica e partecipativa, in grado di offrire agli educatori uno specchio in cui riconoscersi e un megafono per far sentire la propria voce in contesti spesso poco valorizzati socialmente. Il riconoscimento sociale della professione passa anche attraverso

la capacità degli operatori di narrare la complessità e la bellezza del loro lavoro, uscendo dall'invisibilità per diventare testimoni attivi di una cultura dell'infanzia e della cura consapevole. L'augurio conclusivo è che la pedagogia sappia sempre più fare propri questi linguaggi, trasformando le sfide della modernità liquida in opportunità di crescita identitaria e di benessere collettivo, affinché ogni educatore possa trovare nel racconto la forza per rigenerarsi e continuare a orientare con speranza il cammino delle nuove generazioni.

Bibliografia

Bassi, M., & Cardone, S. (2022). Promuovere il benessere dei docenti nel contesto scuola: Narrazioni e Lego a supporto della riflessività professionale. *Medical Humanities & Medicina Narrativa*, pp. 107-118.

Bedini, S. (2018). *Racconto & storytelling: Attualità e forme del narrare*. Firenze: Franco Casati Editore.

Biasin, C., & Albertini, E. (2023). Riflettere e scrivere nelle pratiche professionali: Un percorso autoetnografico di narrazione di sé. *Educational Reflective Practices*.

Boada, D. A. (2022). Cultivating an online teacher community of practice around the instructional conversation pedagogy: A social network analysis. *Educational Technology Research and Development*, 70, pp. 289-319.

Brailas, A. (2021). Digital storytelling and the narrative turn in psychology: Creating spaces for collective empowerment. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 12(4).

Cambi, F. (2010). *La cura di sé come processo formativo: Tra adultità e scuola*. Bari: Laterza.

Capo, M. (2021). Pronti partenza e via! Il nido si racconta: Il laboratorio di sviluppo professionale degli educatori dei nidi PAC del Comune di Napoli. *Ricerche di Pedagogia e Didattica*, 16(1), pp. 137-170.

Castellana, G., & Ferulli, F. (2025). Collective storytelling in teacher professional identity development. *Giornale italiano di educazione alla salute, sport e didattica inclusiva*, 9(1).

De Marco, E., & Colazzo, S. (2021). Digital storytelling nei percorsi della formazione dei docenti: Una revisione della letteratura. *Annali online della Didattica e della Formazione Docente*, 13(21), pp. 89-105.

Demetrio, D. (1996). *Raccontarsi: L'autobiografia come cura di sé*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Demetrio, D. (2008). *La scrittura clinica: Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Petrucco, C., & De Rossi, M. (2009). *Narrare con il digital storytelling a scuola e nelle organizzazioni*. Roma: Carocci Editore.

Ferraro, G. (2020). *Teorie della narrazione: Dai racconti tradizionali all'odierno storytelling*. Roma: Carocci Editore.

Kim, D., & Li, M. (2021). Digital storytelling: Facilitating learning and identity development. *Journal of Computers in Education*.

Mancini, T. (2010). *Psicologia dell'identità*. Bologna: Il Mulino.

Mead, N. (2025). Creative righting: Autoethnographic creative writing as a tool to prevent teacher burnout and attrition. *Teachers and Teaching*, 31(7), pp. 1100-1113.

Medne, D. (2022). Digital storytelling as a resource for reducing students' emotional burnout. *Human, Technologies and Quality of Education*, pp. 98-107.

Mortari, L. (2004). *Apprendere dall'esperienza: Il pensare riflessivo della formazione*. Roma: Carocci Editore

Oh, H. (2023). Teacher burnout in educational organizations. In L. Bright (a cura di), *Burned out: Exploring the causes, consequences, and solutions of workplace stress in public service organizations*. Londra: IntechOpen.

Occhini, L., Bosco, N., & Romano, A. (2021). Promoting creativity and narrative identity's expression through digital storytelling: An exploratory study. In *Proceedings of the 2nd International Conference of the Journal Scuola Democratica "Reinventing Education"*, Vol. 3, pp. 405-415.

Richter, E., Carpenter, J. P., Meyer, A., & Richter, D. (2022). Instagram as a platform for teacher collaboration and digital social support. *Computers & Education, 190*.

Ricœur, P. (2009). *L'identità narrativa* (A. Baldini, Trad.). Palermo: Allegoria, 60.

Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International, 14*(3), pp. 204-220.

Warda, S., Dragas, T., Mazzoli Smith, L., Rossa, K., & Miao, Z. (2025). Compassionate inquiry: Digital storytelling and the ethics of care. *Teaching in Higher Education, 30*(5), pp. 1157-1173.