

L'Ondulare Narrativo: una proposta pedagogica per sentire e trasformare la comunità a partire dall'Educazione alla Pace

Donatella Donato, Sandra García de Fez e Carmen Carmona Rodríguez

Universitat de València, España

Abstract: L'intento di questo lavoro è di presentare l'Ondulare Narrativo, uno strumento pedagogico volto a promuovere una cultura di pace. Questa iniziativa si sviluppa all'interno del contesto universitario, supportata da docenti, studentesse e studenti che vedono nell'istruzione superiore un'opportunità per analizzare e mettere in discussione l'attuale sistema educativo e sociale. La nostra proposta mira a fornire una descrizione approfondita della metodologia dell'Ondulare Narrativo, evidenziando i suoi principi teorici, il processo attuato e i risultati raggiunti attraverso la collaborazione e lo scambio di esperienze. Intendiamo promuovere un dialogo attraverso le storie di vita, sensibilizzando sulle esperienze altrui per stimolare il cambiamento e favorire la pace. L'ascolto e la comprensione delle narrazioni contribuiscono a superare la diffidenza e a percepirsi come un'entità unica, in armonia. Pur basandosi sull'analisi biografica e autobiografica, l'Ondulare Narrativo si distingue per l'impegno trasformativo dei partecipanti, che interagiscono con la storia condivisa. Questo comporta un'esplorazione sia della parola parlata che di quella scritta, riflettendo sulla vita personale e sui linguaggi sociali. Tale processo permette di attivare cambiamenti che generano spazi, atteggiamenti ed azioni, aspirando a creare un movimento di unità nella diversità e a diffondere una filosofia di pace che rappresenti la sintesi di una tensione feconda e la costruzione di un'unità concreta. Questa chiamata a ripensarsi e rigenerarsi, sia a livello individuale che collettivo, richiede tempo, organizzazione e dedizione da parte di tutti i partecipanti alle onde narrative trasformative.

Parole chiave: Ondulare Narrativo, Strumento pedagogico, Cultura della pace; Istruzione superiore; Riflessione autobiografica.

Abstract: The objective of this work is to present Narrative Waving, a pedagogical instrument conceived to encourage a culture of peace. This initiative was developed in a university setting with the support of lecturers and students who view higher education as an opportunity to analyse and question the current educational and social systems. The present paper provides an exhaustive description of the Narrative Waving methodology, with particular reference to its theoretical principles, procedural aspects and the results achieved through collaborative endeavours and the exchange of experiences. The objective of this initiative is threefold: firstly, to promote dialogue; secondly, to raise awareness of others' experiences; thirdly, to stimulate change; and finally, to foster peace. The act of listening to and comprehending narratives has been demonstrated to facilitate the overcoming of mistrust, thereby fostering a perception of unity and harmony. Despite its foundation in biographical and autobiographical analysis, Narrative Waving is distinguished by the transformative commitment of its participants, who interact with the shared narrative. This process entails an examination of both the spoken and written word, alongside introspection on personal experiences and the intricacies of social languages. This process facilitates the generation of spaces, attitudes and actions, with the objective of engendering a movement of unity in diversity and disseminating a philosophy of peace, representing the synthesis of fruitful tension and the construction of concrete unity. This appeal for a rethink and regeneration, both individually and

collectively, necessitates time, organisation, and dedication from all participants in the transformative narrative process.

Keywords: Narrative Waving, Pedagogical Tool, Peace Culture, Higher Education, Autobiographical Reflection

Introduzione

In un contesto globale contraddistinto da un incremento degli investimenti nelle spese militari e da una conseguente riduzione delle risorse destinate all'istruzione e ai servizi sociali, il tutto influenzato dai principi del neoliberismo tecnologico, riteniamo fondamentale avviare un confronto su come contrastare il militarismo, tenendo presente le crescenti disuguaglianze e le loro radici nell'ingiustizia e nel colonialismo, che continuano a persistere. Questo lavoro si propone di presentare uno strumento pedagogico, l'Ondulare Narrativo, che incoraggia una riflessione profonda sulla promozione di una cultura di pace in un periodo caratterizzato da crisi finanziarie, sociali, politiche, economiche ed ambientali.

Questa iniziativa ha origine nell'ambito universitario, promossa da un gruppo di docenti, studentesse e studenti che concepiscono l'istruzione superiore come un luogo per il dibattito e la critica del sistema educativo e sociale attuale. Tale sistema è caratterizzato da una cultura e un'economia sempre più orientate verso la guerra, la logica del nemico e della difesa attiva. In questo contesto, si sostiene un pacifismo attivo e nonviolento, che afferma l'efficacia dell'incontro non armato tra le popolazioni, l'analisi delle cause profonde dell'odio, le azioni di riconciliazione e altre pratiche che promuovono il ripristino di relazioni umane dirette (Zibechi & Machado, 2023).

Fondamenti teorici dell'Ondulare Narrativo

Analizzando le teorie di Johan Galtung (1964, 1990, 2001, 2023), si mettono in luce alcuni aspetti cruciali della violenza: le ferite non elaborate e la potenziale soluzione che la riconciliazione può offrire, trasformando il trauma in un'azione costruttiva. Galtung (2003) sosteneva che ogni parte coinvolta in un conflitto possiede una forma di legittimità; pertanto, il compito della mediazione consiste nel creare una posizione accettabile e sostenibile a partire da quel minimo di legittimità, anche se può sembrare esiguo.

Attraverso l'introduzione di concetti chiave come pace positiva e violenza strutturale, questo sociologo norvegese, pioniere negli studi sulla pace, ha avuto un impatto significativo nello studio della giustizia sociale e dei diritti umani. Ha inoltre cercato di spiegare la trascendenza del conflitto, dimostrando che esistono molteplici soluzioni se si esplorano i bisogni profondi di ciascuna delle parti (Galtung, 2003). Questa riflessione ci porta a considerare alcuni degli aspetti essenziali del pluriverso culturale e metodologico alla base della proposta di non violenza di Galtung. Tale proposta si concentra sul superamento della logica binaria della guerra, che si basa sulla dicotomia vittoria-sconfitta e genera un aumento della violenza, delle vittime e degli armamenti. Questo fenomeno compromette gravemente la cultura, rendendo necessaria una rivalutazione della stessa quando essa si trasforma in un accumulo di ferite, radicate nella memoria collettiva e nell'anima delle persone, utilizzate per distorcere la realtà anziché per esplorare nuove possibilità (Webel & Galtung, 2007).

Si promuove quindi un processo di trasformazione, che, come affermava Capitini (1962), è strettamente legato alla riflessione critica, capace di generare maggiore apertura e flessibilità, favorendo il dialogo e l'interazione tra gli individui (Catarci, 2012). Per Capitini (2004), il dialogo costituiva un mezzo per superare le differenze e riscoprire l'altro; nei suoi scritti, egli sottolinea l'importanza di una conversazione aperta e libera come strumento per costruire una comunità basata sulla comprensione reciproca e sull'accettazione delle diversità, principi della nonviolenza che considerava essenziali per la creazione di una comunità globale. Nei suoi testi, incoraggia la connessione e la creazione di uno spazio comune di riflessione e trasformazione, dove le esperienze individuali si intrecciano in un patrimonio collettivo (Mancini, 2005). Lo stesso Galtung (1998) ha messo in luce l'importanza della riflessione critica nel comprendere e trasformare i conflitti e ha proposto nuove prospettive per il cambiamento nelle relazioni sociali, evidenziando la necessità di una comprensione reciproca attraverso il dialogo. Questo strumento è essenziale per risolvere i conflitti e costruire la pace, poiché permette di superare le divergenze e di creare una comunità globale fondata sulla cooperazione, favorendo spazi di comprensione e connessione.

Partendo da questa base teorica, proponiamo l'Ondulare Narrativo come strumento che favorisce l'incontro e il dialogo, contribuendo alla crescita sia personale che collettiva.

Il nostro approccio mira a creare spazi in cui il dialogo e l'incontro favoriscano la comprensione reciproca e l'avvicinamento tra le persone. In una prospettiva critica e partecipativa, l'Ondulare Narrativo si inserisce in un quadro teorico che sostiene la costruzione collettiva della conoscenza e la riflessività come strumento di trasformazione. Di conseguenza, non solo si esplorano le esperienze personali, ma si collocano le stesse in un quadro teorico più ampio, conferendo loro significato nei dibattiti sulla diversità, la partecipazione e il riconoscimento reciproco. Questa metodologia si basa su approcci pedagogici che riconoscono l'intersoggettività come asse centrale dell'apprendimento e per la costruzione di comunità basate sulla comprensione reciproca e sulla responsabilità condivisa (Mortari, 2022). Ed infatti prendersi cura di sé e degli altri è possibile solo attraverso il riconoscimento dell'altro come soggetto con cui si instaurano relazioni profonde e significative.

Di conseguenza, l'Ondulare Narrativo cerca, attraverso le storie di vita, la riflessione permanente per comprendere le strutture mentali, animiche e sociali che contengono contraddizioni, sfide e scontri e possono portare ad atteggiamenti e comportamenti individualistici e discriminatori. Come Bourdieu, riteniamo che:

il racconto autobiografico si ispira sempre, almeno in parte, al desiderio di dare un senso, di giustificare, di estrarre una logica retrospettiva e prospettica, una coerenza e una costanza, stabilendo relazioni intelligibili, come quelle dell'effetto alla causa efficiente o finale, tra gli stati successivi, costituiti in questo modo in fasi di uno sviluppo necessario (1989, p.8).

È proprio questo processo di attribuzione di significato che Freire (2006, 2017) evidenzia, sottolineando come si generino vincoli di speranza fondati su una comprensione profonda, intrecciata con le esperienze vissute, le aspirazioni, i desideri e le inquietudini di ogni individuo. Il racconto della storia di vita costituisce quindi un metodo fondamentale per esplorare e comprendere l'esperienza umana, poiché offre opportunità di apprendimento e crescita. Attraverso la narrazione, le persone modellano la propria storia, elaborano le proprie esperienze e sviluppano una maggiore consapevolezza di sé (De Angelis & Vitale, 2017).

Tuttavia, è fondamentale ampliare la prospettiva e riconoscere la complessità dei vissuti individuali, che si intrecciano con contesti più ampi e con dinamiche sociali, politiche ed economiche complesse. In qualità di educatrici, ci dedichiamo a favorire un approfondimento pedagogico delle narrazioni, poiché entrare in relazione con la storia di vita dell'altro equivale a immergersi in un mondo ricco di immagini, allegorie e avvenimenti che influenzano la consapevolezza, stimolano la meditazione e ridefiniscono i legami interpersonali, riconoscendo l'incontro come un'occasione di esplorazione e cambiamento.

All'interno di questa prospettiva teorico-critica, si inserisce la metodologia dell'Ondulare Narrativo, radicato nella Ricerca-Azione (Donato et al., 2025). Questo approccio si basa sulla sperimentazione diretta e sulla co-creazione della pratica educativa, configurandosi come un dispositivo trasformativo che consente di tradurre le esperienze individuali in un'azione collettiva orientata alla giustizia sociale e cognitiva e all'emancipazione. Attraverso le storie di vita, le persone riscoprono i legami condivisi che caratterizzano la condizione umana nella coesistenza, superando barriere e pregiudizi per costruire una sensibilità comune e armoniosa. La narrazione diviene, dunque, uno strumento cruciale per la consapevolezza sociale e il processo di emancipazione, poiché permette di attribuire senso e significato alle esperienze individuali nel contesto educativo (Ricoeur, 1995). Si sottolinea, in questo contesto, l'unicità ineludibile di ogni esperienza, la responsabilità nell'interpretazione degli eventi e il loro valore personale. In questo modo, la narrazione fornisce una chiave di lettura alternativa per comprendere e reinterpretare le traiettorie biografiche, connettendo l'individuo alla dimensione collettiva. Ed è proprio su questa introspezione, parte integrante della Bildung (Gennari, 2006), che desideriamo riflettere, esplorando il complesso di differenze e disuguaglianze e riconoscendo che queste spesso risiedono più nello sguardo dell'osservatore che nella realtà ontologica. Il superamento di tali distorsioni si configura

come un vettore pedagogico fondamentale, capace di elevare la formazione a un livello autenticamente umanizzante.

La metodologia dell'Ondulare Narrativo

L'Ondulare Narrativo prende forma a partire dalle esperienze, dall'attivismo e dalle riflessioni di un'insegnante, che coinvolge due colleghe nella necessità di ripensare l'approccio alle storie di vita, alle testimonianze e alle realtà sociali all'interno delle aule universitarie, in particolare nei percorsi formativi legati all'educazione. Dalla riflessione su come favorire una trasformazione autentica, tanto individuale quanto collettiva, attraverso l'incontro con altre esperienze e modalità di abitare i diversi spazi di convivenza, nasce l'idea di creare un ambiente di apprendimento, dibattito e co-creazione che coinvolga docenti, studentesse e studenti. In questo contesto, vengono contattati sei partecipanti, attuali o ex studenti dell'Università di Valencia nei corsi di laurea in Scienze dell'Educazione, Pedagogia e Psicologia, dando così vita a un primo incontro in cui viene presentato il concetto di Ondulare Narrativo. Nel primo incontro viene illustrato un approccio basato sulla narrazione delle esperienze di vita, in cui le persone condividono liberamente per iscritto la propria storia personale, con l'obiettivo di analizzare, comprendere e rappresentare l'esperienza umana. Questo metodo mira a favorire la trasformazione individuale all'interno di un contesto comunitario fondato sull'ascolto, il dialogo e la comprensione reciproca.

Sul piano metodologico, l'Ondulare Narrativo si sviluppa attraverso una serie di azioni che vengono progressivamente delineate, mantenendo un carattere dinamico e in continua evoluzione. Una volta formato un gruppo di nove partecipanti, composto da docenti, studentesse e studenti, il processo prende avvio con la condivisione della prima storia di vita.

Il racconto, caratterizzato da una narrazione fluida e di profondo valore intrinseco, viene esaminato singolarmente dai partecipanti durante la prima sessione, garantendo a ciascuno il tempo necessario per leggere, riflettere e assimilare la storia condivisa.

Dopo aver analizzato la narrazione, ogni partecipante è invitato a rispondere per iscritto a una serie di quesiti che favoriscono la riflessione sull'impatto della narrazione biografica. In seguito, chi lo desidera può condividere le proprie risposte con il gruppo, favorendo l'espressione libera delle emozioni e promuovendo un dialogo autentico. Ogni contributo è accolto con valore e rispetto, riconoscendo l'importanza delle esperienze di vita come fondamento dello strumento pedagogico.

In un secondo momento, chiunque lo desideri ha la possibilità di articolare le proprie riflessioni rivolgendole direttamente alla persona che ha condiviso la propria storia, generando così un riscontro significativo e avviando un movimento fluido e dinamico, simile al moto delle onde. Infine, si incoraggia la diffusione di questa pratica in nuovi contesti, coinvolgendo altri partecipanti e dando origine a nuove narrazioni biografiche, affinché il processo continui a espandersi e a trasformarsi in maniera organica. L'obiettivo principale è approfondire l'analisi, la ricerca e l'esplorazione delle reazioni cognitive, emotive e sensoriali suscitate dal racconto biografico nei partecipanti al gruppo, identificando gli elementi condivisi e quelli che emergono con maggiore diversità, nonché le ragioni di tali differenze. Questo processo favorisce l'interazione tra tre dimensioni fondamentali: la sfera cognitiva, legata alla comprensione della storia altrui; la sfera emotiva, che riguarda le sensazioni evocate dalla narrazione dell'esperienza vitale; e la sfera sensoriale, focalizzata sulle impressioni corporee generate dal racconto, attraverso una mappatura corporea.

Uno dei principali punti di forza dell'Ondulare Narrativo è la creazione di un ambiente che valorizza la riflessione individuale e stimola la condivisione, alimentando un processo di introspezione e dialogo. Questo approccio contribuisce allo sviluppo di una coscienza critica e a una comprensione più profonda delle esperienze proprie e altrui. Tale evoluzione avviene all'interno di un contesto collettivo che agevola la riflessione e garantisce a ogni partecipante lo spazio necessario per esplorare le proprie reazioni in maniera significativa, offrendo al contempo la libertà di avviare un nuovo percorso.

Uno degli aspetti su cui si continua a lavorare è la dimensione trasformativa dello strumento, sia a livello individuale sia sociale. Fin dalla sua ideazione, l'Ondulare Narrativo si è fondato sulla convinzione che ciascun individuo contribuisca alla creazione di legami di speranza e solidarietà,

favorendo un approccio pacifico alla gestione dei conflitti. Tali legami richiedono un impegno costante, in linea con la prospettiva di Capitini (2014), che interpreta la non violenza come un processo di scoperta e di comprensione reciproca.

Infine, presentiamo un riepilogo delle varie fasi dell'Ondulare Narrativo (Figura 1), già descritte in precedenza, per offrire una visione d'insieme del processo e facilitare la comprensione del contributo di ciascuna fase nella costruzione e nello sviluppo del cambiamento auspicato.

Figura 1

Le Fasi dell'Ondulare Narrativo



Nota. Elaborazione propria

Fase I: Raccolta e condivisione della narrazione personale

Si procede con la raccolta e l'elaborazione di una narrazione personale, destinata a essere condivisa con i membri del primo gruppo dell'Ondulare Narrativo. Queste narrazioni vengono redatte da persone invitate a raccontare la propria storia di vita, garantendo fin dall'inizio la trasparenza sulle modalità di utilizzo delle loro testimonianze.

A ogni partecipante viene offerta la possibilità di leggere le riflessioni di chi sceglie di condividerle e di esprimere liberamente commenti su ciò che tali impressioni hanno suscitato. I testi possono essere strutturati senza alcun vincolo di contenuto, formato o lunghezza, lasciando spazio alla spontaneità e all'autenticità di ogni narrazione. Non esiste un modello standardizzato: ogni esperienza merita di essere raccontata e ascoltata, rappresentando un elemento essenziale all'interno del progetto dell'Ondulare Narrativo.

Fase II: Costituzione del primo gruppo dell'Ondulare Narrativo

In precedenza è stato delineato il processo di costituzione del gruppo promotore dell'Ondulare Narrativo, formato da docenti, studentesse e studenti provenienti da diversi percorsi accademici dell'Università di Valencia. Sebbene non vi siano restrizioni assolute, si raccomanda di mantenere il numero di partecipanti entro dieci unità, così da garantire un ambiente che favorisca l'intimità, la fiducia reciproca e una comunicazione autentica.

Fase III: Svolgimento della prima sessione del primo gruppo dell'Ondulare Narrativo

Dopo una breve introduzione viene fornita una testimonianza su carta, invitando i partecipanti a leggerla senza un limite di tempo, in modo da rispettare il ritmo individuale di ciascuno. Viene anche distribuito un foglio contenente alcune domande guida per facilitare la riflessione personale sul contenuto letto. Successivamente, si avvia una discussione di gruppo in cui i partecipanti possono condividere, se lo desiderano, le loro impressioni, emozioni e riflessioni suscitate dal testo.

Fase IV: Svolgimento della seconda sessione del primo gruppo dell'Ondulare Narrativo

Durante questa sessione, i partecipanti approfondiscono la riflessione sull'esperienza vissuta nella prima fase e sulla ricezione della storia di vita condivisa. Le narrazioni personali vengono messe in relazione con contesti più ampi, favorendo un'analisi critica e una comprensione approfondita della realtà sociale e culturale. Anche in questa fase, vengono proposte domande guida mirate a stimolare la riflessione, sia su un piano individuale che collettivo, facilitando il dialogo e l'elaborazione condivisa delle esperienze.

Fase V: Costituzione di un nuovo gruppo dell'Ondulare Narrativo

Si propone, in conclusione, la possibilità di generare nuove "onde" attraverso ulteriori testimonianze e gruppi, con l'obiettivo di alimentare riflessioni collettive che valorizzino gli elementi condivisi, attenuando il peso delle differenze, siano esse effettive o percepite. A questo punto, i membri del gruppo iniziale hanno la libertà di creare nuovi gruppi dell'Ondulare Narrativo, ampliando il percorso di trasformazione in contesti diversi, quali la famiglia, le amicizie, l'ambiente lavorativo o altri ambiti sociali. La formazione di nuovi gruppi avviene in modo spontaneo, lasciando a ogni promotore la scelta di avviarli secondo le proprie esigenze e intenzioni. Di seguito, si presenta un insieme di domande guida selezionate con attenzione per stimolare la riflessione, sia individuale che collettiva, durante gli incontri dei gruppi dell'Ondulare Narrativo. Questi quesiti sono pensati per favorire un confronto autentico e significativo, incoraggiando la condivisione e il dialogo profondo.

Domande 1 e 2: Dove hai sentito la storia? Riesci a individuare nel tuo corpo il punto o i punti in cui hai percepito questa storia?

Queste domande invitano a riflettere sul contesto della percezione e dell'interpretazione della narrazione, facilitando il ricordo e la connessione con l'esperienza dell'ascolto. È strettamente correlata alla tecnica della mappatura corporea (Silva et al., 2013), che implica l'identificazione e la visualizzazione delle sensazioni fisiche legate ad esperienze emotive o cognitive. Attraverso questa pratica, i partecipanti possono indagare come le emozioni e le storie di vita agiscono sul loro corpo, identificando specifici punti di tensione, calore, dolore o altre sensazioni, il che richiede un certo grado di consapevolezza ed introspezione (Salduondo & Etchecoin, 2019). Questo processo di visualizzazione rende tangibili le sensazioni e consente una comprensione più profonda dell'impatto emotivo della narrazione, facilitando così una riflessione approfondita sulle interconnessioni tra mente e corpo. In ultima analisi, le domande stimolano ad esplorare queste connessioni, promuovendo una comprensione integrata delle proprie reazioni emotive e fisiche. Condividere le mappe corporee personali con il gruppo può favorire ulteriormente la comprensione reciproca, creando un contesto di supporto e promuovendo una comprensione profonda ed integrata delle reazioni umane.

Domanda 3: In che modo le esperienze raccontate dalla persona nella sua storia si riflettono nella tua vita?

Questa terza domanda esplora le possibili relazioni tra la storia di vita appena letta e le esperienze personali. Essa fa riferimento a varie tecniche di introspezione, tra cui la narrazione riflessiva (Cambi, 2014), che stimola la meditazione sulle proprie esperienze in relazione a una storia inizialmente estranea, favorendo una comprensione più profonda delle esperienze umane. Un'altra tecnica è il dialogo interiore (Togni, 2024), che comporta un confronto interno tra il sé e le esperienze vissute, spesso avvalendosi di domande guidate per analizzare emozioni e reazioni personali. Si menziona anche la mappatura narrativa (da Cunha, 2016), che consiste nel tracciare le connessioni tra diverse storie ed esperienze,

creando una rete di narrazioni interconnesse. Infine, la scrittura autobiografica (Heller, 2017) implica la redazione di racconti della propria vita, utilizzando domande guidate per riflettere ed approfondire i vissuti personali (Formenti, 2009). Attraverso questo processo di introspezione, i partecipanti possono essere motivati a scrivere la propria autobiografia (Feixa, 2018).

Domanda 4: Ti piacerebbe conoscere meglio la persona che ha condiviso la sua testimonianza? Se sì, perché?

Questa domanda consente di indagare l'interesse verso l'interlocutore, un elemento cruciale dell'incontro. Sottolinea la volontà di ascoltare e di approfondire la comprensione di chi ha condiviso la propria storia, contribuendo a instaurare un ambiente di fiducia ed apertura. Tale approccio offre l'occasione per avviare un dialogo più profondo e significativo, promuovendo lo scambio di opinioni, idee, valori e sentimenti in un contesto costruttivo, con l'obiettivo di rafforzare il legame e individuare punti di convergenza.

Domanda 5: Ti piacerebbe condividere la tua storia con la persona che ha scritto la sua testimonianza? Se sì, quali sono le ragioni che ti spingerebbero a farlo?

In questo contesto, si invita a riflettere sulla possibilità di raccontare la propria storia, approfondendo le motivazioni che potrebbero spingere a farlo. Questo esercizio favorisce una comprensione più ampia del valore della condivisione e dell'impatto positivo generato da un dialogo autentico e significativo. La narrazione biografica, infatti, rappresenta un'opportunità per esplorare e interpretare le proprie esperienze, facilitando la connessione attraverso il racconto di vissuti individuali (Demetrio, 2018).

L'invito alla costruzione della propria narrazione mira a incentivare la creazione di legami emotivi e la trasmissione di valori, esperienze e credenze, rendendo la narrazione biografica uno strumento centrale dell'approccio metodologico. Questo processo permette di restituire la storia a chi l'ha scritta, garantendo, qualora lo si desideri, l'anonimato (Danieli & Macario, 2019).

Successivamente, per identificare le sensazioni vissute durante la lettura della storia di vita condivisa, si suggerisce la creazione di una rappresentazione grafica del proprio corpo, evidenziando le aree in cui tali emozioni sono state percepite. Questa attività consente di esplorare la relazione tra corporeità ed emotività attraverso una mappatura narrativa, che favorisce la connessione intersoggettiva e il riconoscimento reciproco tra le esperienze individuali e collettive (Fuentes, 2018).

Una volta conclusa la riflessione personale, svolta in silenzio e senza vincoli temporali, i partecipanti che desiderano condividere le proprie esperienze e scritti hanno l'opportunità di farlo. In ogni sessione, emergono spontaneamente riflessioni, emozioni e silenzi condivisi, che si intrecciano in un dialogo collettivo, arricchendo l'esperienza di lettura della testimonianza. Attraverso questo scambio, si favorisce lo sviluppo di una coscienza critica, capace di collegare le esperienze individuali a contesti più ampi, promuovendo una visione della realtà più globale e riflessiva.

Le testimonianze raccolte durante il primo incontro vengono successivamente, se richiesto, inviate alla persona che ha inizialmente condiviso la propria storia di vita, invitandola a esprimere le emozioni suscitate dalla lettura dei testi. In questo processo, ogni riflessione, ogni scritto e ogni interazione generano un'onda che facilita il riconoscimento di sé attraverso il racconto autobiografico. Tale onda deve necessariamente essere collettiva e co-creata, offrendo ai partecipanti la possibilità di costruire relazioni cooperative basate sulla conoscenza reciproca e sul dialogo autentico.

Si considera, dunque, l'opportunità di organizzare un secondo incontro per approfondire l'analisi delle narrazioni e delle esperienze condivise dal gruppo, oltre a riflettere collettivamente sull'Ondulare Narrativo come strumento educativo e politico. È fondamentale consolidare la consapevolezza del potenziale trasformativo di questo dialogo, esplorando il suo impatto sia a livello individuale che sociale.

Anche in questa fase, la riflessione può essere stimolata attraverso domande guida mirate, capaci di favorire un confronto significativo e un'elaborazione critica delle esperienze vissute:

- Credi che l'esperienza dell'Ondulare Narrativo stia portando a un cambiamento in te? Se sì, come descriveresti questo cambiamento?
- Se hai già scritto la tua autobiografia, quali emozioni hai provato durante il processo?
- Se non l'hai ancora fatto, quali pensi siano le ragioni che ti hanno trattenuto dal farlo?

La prima domanda invita a riflettere sui cambiamenti e le trasformazioni avvenuti dal momento in cui si è deciso di partecipare nel processo dell'Ondulare Narrativo. Questo processo di introspezione può portare a una maggiore consapevolezza di sé e a una comprensione più profonda delle proprie esperienze (Blix et al., 2024). Successivamente, scrivere la propria storia di vita può rivelarsi un'esperienza liberatoria e terapeutica, utile per elaborare le emozioni e dare un senso alle proprie esperienze (Zedda, 2024). In effetti, molti scoprono che questo processo permette loro di riconoscere la propria resilienza e osservare la propria vita da una nuova prospettiva, facilitando l'elaborazione di traumi e difficoltà, promuovendo la pace interiore e la comprensione di sé, a volte il perdono.

Scrivere la propria storia di vita può essere un processo profondamente trasformativo, ma spesso ostacolato da diversi fattori. Tra le difficoltà più comuni vi sono la paura di rivivere esperienze dolorose, la mancanza di tempo o motivazione e l'incertezza su come iniziare. Superare questi ostacoli richiede sia un supporto emotivo, che aiuti ad affrontare i ricordi con maggiore serenità, sia un sostegno pratico per rendere la narrazione più accessibile e spontanea.

Il confronto con un gruppo può rivelarsi estremamente utile, poiché stimola la motivazione, la pazienza e la sperimentazione attraverso il dialogo e la condivisione reciproca. Questo approccio permette di trasformare l'atto di scrivere in un processo collettivo, dove il supporto degli altri favorisce l'accettazione delle proprie esperienze e incoraggia l'esplorazione della propria storia in modo più autentico e libero.

È evidente che le tecniche di narrazione biografica rappresentano strumenti e metodi per raccontare la propria storia di vita in modo significativo e strutturato (Barkhuizen & Consoli, 2021). Ad esempio, è possibile creare una linea temporale degli eventi significativi, che aiuta a visualizzare la sequenza delle esperienze e a identificare i momenti chiave che hanno influenzato il proprio percorso. È possibile identificare temi ricorrenti nella propria vita, come l'amore, la perdita e la crescita personale, che possono dare coerenza e profondità alla narrazione. Si può decidere di concentrarsi su eventi specifici del passato, approfondendo momenti concreti e riflettendo su come hanno influenzato il presente, la crescita e lo sviluppo di ciascuno. In ogni caso, è fondamentale integrare un dialogo interno che permetta di esprimere i pensieri e le emozioni vissute durante gli eventi descritti, permettendo così di rivivere le esperienze narrate e si possono, inoltre, utilizzare fotografie, lettere, diari e altri documenti per arricchire la narrazione. Naturalmente, tutte queste tecniche possono essere combinate e modificate in base alle esigenze e ai gusti individuali (Di Carlo, 2023).

Fin dall'inizio dell'adozione della metodologia dell'Ondulare Narrativo, ai membri del gruppo viene introdotto il concetto di flusso trasformativo, sottolineando l'importanza della continuità nel processo. L'obiettivo è che ogni partecipante, dopo aver sperimentato questa metodologia, possa riprodurre il movimento in contesti differenti, diventando promotore di nuovi flussi trasformativi. In questo quadro, la storia personale di ciascun individuo assume un ruolo centrale, poiché costituisce un elemento condiviso che facilita la creazione di uno spazio di trasformazione, apprendimento e connessione.

In sintesi, l'Ondulare Narrativo si configura come uno strumento di introspezione e crescita personale, che si sviluppa attraverso l'incontro con storie di vita diverse, la condivisione di esperienze individuali e la volontà di ampliare questa dinamica in un contesto collettivo. L'obiettivo è favorire la diffusione di valori di armonia e convivenza pacifica, creando una comunità basata sull'incontro, il dialogo e la costruzione della pace. Attraverso lo scambio e la riflessione collettiva, si alimenta un'atmosfera di comprensione reciproca e rispetto, trasformando le narrazioni personali in strumenti di connessione e cambiamento.

Durante l'intero processo, è fondamentale garantire un supporto adeguato per aiutare i partecipanti a superare eventuali difficoltà e barriere. Si riconosce, infatti, che i processi mentali, intimi, corporei e sensoriali svolgono un ruolo chiave nel ridefinire la percezione del mondo, rivivere le esperienze e valorizzare il potenziale politico dell'incontro con l'alterità.. Questo passaggio dall'essere individuo all'essere collettivo è facilitato dalla creazione di uno spazio che permetta la libera espressione. In questo modo, è possibile navigare nell'ascolto e nell'incontro con le storie degli altri, integrando le esistenze.

Riflessioni Condivise: Un Ponte tra Esperienze

A questo punto della presentazione della metodologia dell'Ondulare Narrativo, risulta essenziale condividere alcune testimonianze dei partecipanti ai nostri incontri. Queste esperienze offrono uno sguardo profondo e personale sul processo di trasformazione, che si sviluppa attraverso un dinamismo di riflessione e narrazione. I partecipanti riportano come la condivisione e la scrittura delle proprie storie di vita abbia avuto un impatto significativo, favorendo una connessione più profonda con se stessi e con gli altri, consolidando così un percorso di consapevolezza e crescita (Clandinin, 2022). La prima testimonianza (A1) evidenzia un processo di trasformazione iniziato fin dalla sessione inaugurale, favorito dalla connessione con il concetto dell'ondulare. Questo percorso ha permesso al partecipante di riscoprire la propria autenticità e di accogliersi pienamente, attraverso la narrazione e la riflessione sulla propria esperienza di vita.

Ritengo che il mio percorso di trasformazione sia iniziato sin dalla prima sessione, dove ho percepito una forte connessione con il progetto dell'ondulare narrativo. Sento che questo processo mi ha profondamente influenzato (e continua a farlo), poiché ho riscoperto e recuperato il mio io più autentico e personale. Ho sperimentato un dialogo interiore attraverso la prima storia di vita condivisa e, in seguito, ho potuto esprimermi scrivendo la mia, permettendomi di accogliermi e prendermi cura di me stessa” (A1).

La seconda testimonianza (A2) sottolinea il valore della solidarietà e del rispetto coltivato all'interno del movimento, che si configura come uno spazio sicuro in cui è possibile ascoltare e condividere senza timore di giudizi. Emergono riflessioni sull'importanza dell'atteggiamento individuale nel dare direzione alla propria esistenza e su come l'Ondulare Narrativo contribuisca attivamente al mantenimento della speranza, favorendo il dialogo e la comprensione reciproca.

Ritengo che questo movimento rappresenti una forma di fratellanza, un luogo in cui posso ascoltare con rispetto e condividere senza giudizi, dove ho la possibilità di aprire la mia mente e comprendere che la vita è piena di sorprese. Tuttavia, ciò che conta di più è la capacità di essere protagonisti di un processo di trasformazione anche quando le sfide sembrano insormontabili. Questo movimento mi sostiene nel mantenere viva la speranza, come una piccola luce che non si spegne mai (A2).

La terza testimonianza (A3) evidenzia la complessità emotiva sperimentata durante la stesura della propria narrazione personale. Sebbene il processo iniziale sia stato caratterizzato da difficoltà e resistenze, nel corso del percorso è emersa una crescente sensazione di serenità e gratitudine. Questa evoluzione ha condotto a una rinnovata consapevolezza, culminando in un sentimento di impegno e ottimismo verso il futuro.

Non si trattava di narrare una storia piacevole o felice, e per questo motivo non mi sentivo completamente a mio agio. Tuttavia, è stata un'esperienza costruttiva per me, poiché la scrittura ha portato alla luce anche la rabbia e la frustrazione, emozioni che avevo tentato di ignorare per lungo tempo. Sentivo un tumulto nel petto e il mio viso si scaldava; tuttavia, una volta terminata la scrittura e rileggendo quanto avevo scritto, ho avvertito una sensazione di maggiore tranquillità. Quando sono giunta al passaggio in cui menzionavo mia nonna, ho cominciato a provare una profonda gratitudine, e di conseguenza l'ultimo paragrafo è risultato intriso di speranza e positività. Alla fine della scrittura, ho provato un senso di sollievo (A3).

Alcuni partecipanti hanno vissuto il progetto come un'opportunità di cura e introspezione, che ha favorito la riflessione e il riconoscimento di emozioni precedentemente trascurate. Pur trovando difficile scrivere della propria vita, l'esperienza ha permesso loro di esprimere sentimenti soppressi, portando infine a una maggiore serenità e gratitudine, specialmente nel rievocare figure e momenti significativi della propria infanzia.

Altri hanno sperimentato emozioni profonde e un forte senso di appartenenza al progetto, riscoprendo il proprio io interiore e accettandosi attraverso la scrittura. Questo processo ha facilitato una comprensione più chiara della realtà, generando orgoglio e serenità al termine del percorso. Inoltre, la

possibilità di leggere le storie ha alimentato il desiderio di esplorare e connettersi con le esperienze altrui, evidenziando l'importanza della solidarietà, della vicinanza e della scoperta.

Infine, alcuni partecipanti hanno sottolineato come ogni esperienza di vita possa incoraggiare alla riflessione e possa offrire sostegno emotivo. In questo contesto, la reciprocità si è rivelata un elemento chiave, contribuendo in modo significativo alla motivazione e all'efficacia del progetto.

Conclusioni e percorsi futuri

L'obiettivo di questo contributo è offrire una panoramica completa sulla metodologia dell'Ondulare Narrativo, delineando le sue basi teoriche, il processo di sviluppo e i risultati ottenuti attraverso la collaborazione tra i partecipanti in un percorso di cogenerazione e condivisione di esperienze. Attualmente, il gruppo si propone di affinare e ampliare questo strumento innovativo e trasformativo, mirato a generare impatti positivi in ambiti sociali ed educativi.

Il dialogo continuo con gli utenti interessati a questa metodologia può favorire un approccio collaborativo per futuri miglioramenti, permettendo di valutare la sua efficacia e la sua capacità di promuovere un cambiamento concreto. In questo modo, la metodologia può evolversi e adattarsi alle esigenze emergenti, garantendo la sua rilevanza nel tempo.

La nostra proposta si basa sull'importanza del dialogo attraverso le storie di vita, utilizzandole come strumenti di consapevolezza e trasformazione. Condividere, ascoltare e immedesimarsi nelle narrazioni altrui permette di superare le barriere dell'estraneità e di percepirsi come parte di un organismo collettivo in cui ogni elemento è interconnesso in modo armonioso. Tuttavia, questo impatto non dovrebbe restare un'impressione fugace, ma piuttosto radicarsi nella coscienza e tradursi in una trasformazione autentica, che richiami l'origine comune della vita.

Pur affondando le sue radici nell'analisi biografica e autobiografica, la particolarità dell'Ondulare Narrativo risiede nella sua dimensione trasformativa, che emerge dall'interazione attiva dei partecipanti con le storie condivise. Questo processo incoraggia l'esplorazione della parola scritta e parlata, stimolando la riflessione sulla dimensione intima, sull'infanzia, sulla memoria corporea e sui linguaggi sociali. L'obiettivo è consentire l'interiorizzazione di esperienze capaci di generare nuovi spazi, atteggiamenti e azioni trasformative.

L'Ondulare Narrativo aspira a creare un movimento che promuova un senso di unità nella diversità, diffondendo una filosofia di pace che sintetizzi tensioni feconde e favorisca la costruzione di una comunità concreta. Guardando al percorso svolto finora, appare chiaro che l'impegno del gruppo è quello di continuare a esplorare, innovare e adattare la metodologia, affinché possa rispondere in modo sempre più efficace alle esigenze emergenti e contribuire a un cambiamento duraturo e significativo.

Questo invito a ripensarsi, ricostruirsi e rigenerarsi – sia a livello personale che collettivo – richiede tempo, organizzazione e dedizione. Ogni contributo alimenta le onde narrative che, in modo dinamico e continuo, generano nuove possibilità di incontro, riflessione e trasformazione.

Bibliografia

- Alvarado-Peña, L., Álvarez Diez, R., Jimeno Espadas, R., Muñoz Castorena, R., Reyes Alvarado, S., & Fonseca de Castro, R. (2025). El bienestar y la salud emocional del docente universitario: Reflexión desde la ecología emocional. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 27(1), 56-72. <https://doi.org/10.36390/telos271.04>
- Acone, L. (2024). Pedagogia della narrazione. *Ricerche di Pedagogia e Didattica. Journal of Theories and Research in Education*, 19(2), 21-32.
- Barkhuizen, G., & Consoli, S. (2021). *Pushing the edge in narrative inquiry System*, 102, 102656.
- Blix, B. H., Clandinin, J., Steeves, P., & Caine, V. (2024). Entangling reciprocity with the relational in narrative inquiry. *Qualitative Inquiry*, 30(3-4), 275-281.
- Bourdieu, P. (1989). La ilusión biográfica. *Historia y Fuente Oral*, 2, 27-33.
- Cambi, F. (2014). *L'autobiografia come metodo formativo*. Gius. Laterza & Figli.

- Capitini, A. (1962). *La nonviolenza*. Edizioni di Comunità.
- Capitini, A. (2004). *Le ragioni della nonviolenza: Antologia degli scritti*. ETS.
- Capitini, A. (2014). *Religione aperta*. Gius. Laterza & Figli.
- Capitini, A., Fofi, G., & Moscati, G. (2024). *Le tecniche della nonviolenza* Manni.
- Catarci, M. (2012). La pedagogia della nonviolenza di Aldo Capitini. *STUDIUM EDUCATIONIS-Rivista semestrale per le professioni educative*, 1, 37-50.
- Clandinin, D. J. (2022). *Engaging in narrative inquiry*. Routledge.
- da Cunha, A. M. (2016). Mapeando o Corpo: Proposições práticas para a partilha do sensível nas representações do corpo en creación. *Urdimento-Revista de Estudos em Artes Cênicas*, 2(27), 228-240.
- Danieli, L., & Macario, G. (2019). *Nati per scrivere: Il paesaggio fuori e dentro di me. Percorsi di scrittura autobiografica nella scuola primaria*. Mimesis.
- De Angelis, B., & Vitale, L. (2017). Metodo narrativo e pratiche inclusive: Dalla storia di vita al progetto di sé. *Riviste digitali Erickson*, 16(1), 72-79.
- Demetrio, D. (2018). *Scrittura è silenzio interiore*. Lit Edizioni.
- Di Carlo, D. R. (2023). Narrazione autobiografica come dispositivo formativo per la cura del sé professionale dell'insegnante di sostegno. *Journal of Health Care Education in Practice*, 5(1), 103-112.
- Donato, D., de Fez, S. G., & Rodríguez, C. C. (2025). El Ondear Narrativo: Una Praxis Transformadora de Filosofía para la Paz desde la Universidad. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 14(1).
- Feixa, C. (2018). *La imaginación autobiográfica: Las historias de vida como herramienta de investigación*. Gedisa Editorial.
- Formenti, L. (Ed.). (2009). *Attraversare la cura: Relazioni, contesti e pratiche della scrittura di sé*. Edizioni Erickson.
- Freire, P. (1994). *La naturaleza política de la educación*. Planeta-Agostini.
- Freire, P. (2006). *El grito manso* (2ª reimp.). Siglo XXI.
- Freire, P. (2017). *Pedagogía de la esperanza: Un reencuentro con la pedagogía del oprimido*. Siglo XXI.
- Fuentes, S. (2018). Cartografía del cuerpo. Rio-Latir. *Revista-Red de Antropología del Arte*, 0. <https://www.rio.latir.com.mx/numero-0/cartografia-del-cuerpo/>
- Galtung, J. (1964). A structural theory of aggression. *Journal of Peace Research*, 1(2), 95-119.
- Galtung, J. (1990). Cultural violence. *Journal of Peace Research*, 27(3), 291-305.
- Galtung, J. (1998). *Tras la violencia, 3R: Reconstrucción, reconciliación, resolución*. Bakeas.
- Galtung, J. (2001). After violence, reconstruction, reconciliation, and resolution. *Reconciliation, Justice and Coexistence: Theory and Practice*, 3-23 .
- Galtung, J. (2003). Peace journalism. *Media Asia*, 30(3), 177-180.
- Galtung, J. (2023). *A structural theory of imperialism*. In *Imperialism*. Routledge.
- Gennari, M. (2006). *Trattato di pedagogia generale*. Bompiani.
- Heller, Á. (2017). *La memoria autobiográfica*. Lit Edizioni.
- Mancini, R. (2005). *L'amore politico: Sulle vie della nonviolenza con Gandhi, Capitini e Levinas*. Città della Editrice.
- Mortari, L. (2022). *Cuidarse: Una ética de la delicadeza* (Vol. 94). Encuentro.
- Pedro-Carañana, J., & Aladro-Vico, E. (2023). Johan Galtung, los estudios, la comunicación y el periodismo de paz: Trascender los conflictos subyacentes. *Cuadernos de Información y Comunicación*, 28, 15-24.

- Salduondo, J., & Etchecoin, M. L. (2019). El mapa corporal como territorio de vida. *Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires*, 31-40.
- Silva, J., Barrientos, J., & Espinoza-Tapia, R. (2013). Un modelo metodológico para el estudio del cuerpo en investigaciones biográficas: Los mapas corporales. *Alpha* (Osorno), 37, 163-182.
- Togni, F. (2024). *Narrazione e ricerca autobiografica*. In *Teorie, metodologie e pratiche della ricerca auto-bio-grafica per le professioni educative, scolastiche, culturali e di cura* (pp. 3-28). Anthology Digital Publishing.
- Webel, C., & Galtung, J. (Eds.). (2007). *Handbook of Peace and Conflict Studies* (Vol. 7). Routledge.
- Zedda, M. (2024). Appunti sul benessere e l'autobiografia "corporea". *Journal of Health Care Education in Practice*, 6(2), 153-158.
- Zibechi, R., & Machado, D. (2023). *Estados para el despojo: Del Estado benefactor al Estado neoliberal extractivista*. Plural Editores.