

INDICE:

Alessandra Benedetta Caporale, Prefazione

Introduzione

L'umano racconta per esistere

L'essere umano come animale narrante

Memoria, identità e verità soggettiva

Comunicare è costruire senso

La relazione che accoglie la narrazione

Narrazione e relazione d'aiuto

La postura del facilitatore: empatia, congruenza, autenticità

Le parole che curano: dialogo, risonanza e cambiamento

Facilitare la parola: linguaggio, cornici, riformulazione

Linguaggio e cornici: facilitare la narrazione con consapevolezza

La riformulazione: rispecchiare senza interpretare

Dare forma al racconto: grammatica, struttura, lenti d'ascolto

La grammatica del cambiamento: verbi, sintassi, immagini mentali

Le forme del racconto: elementi e struttura dello storytelling

Il ciclo dell'eroe nella relazione d'aiuto

La cassetta degli attrezzi

Schede trasversali

Schede – Linguaggio e cornici

Schede – Riformulazione

Schede – Grammatica del cambiamento

Schede – Le forme del racconto

Dalla teoria alla pratica: casi esemplificativi

Oggetti-ancora e distacco

Lutto improvviso e promesse rinviate

Lessico dell'addio

Felicità, confini e riconoscimento

Pieno/vuoto: dal riempire al desiderare

Momento di transizione e riconoscimento

Giudizio altrui e mossa piccola

Risonanza emotiva: dall'opposizione all'accoglienza

Dignità e confini dopo una relazione svalutante

Perfezionismo e «basta così»

«No che tiene»: colpa, lealtà e confini gentili

Counseling e neuroscienze: un ponte percorribile?

Il corpo delle parole

Predire è narrare: cervello predittivo e interocezione

Memoria che si riscrive: finestra di riconsolidazione

Reti dell'attenzione e default mode: ritmo del dialogo

Linguaggio incarnato: metafore, voce, gesto

Operativamente

Conclusioni

Bibliografia